

CARERS VICTORIA
ΠΑΚΕΤΟ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ
ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

ΜΙΑ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ ΠΟΥ ΕΚΤΙΜΑ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΕΙ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

ΜΙΑ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ ΠΟΥ ΕΚΤΙΜΑ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΕΙ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΕΥΘΥΝΟΝΤΑ ΣΥΜΒΟΥΛΟ	1
ΓΙΝΕΤΕ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ CARERS VICTORIA	2
EVERYTHING CARERS	2
MY AGED CARE	2
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ NDIS	3
ΦΡΟΝΤΙΖΕΤΕ ΚΑΠΟΙΟ ΑΤΟΜΟ;	3
ΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΒΙΚΤΩΡΙΑ - ΤΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	6
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ	7
Η ΧΑΡΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΑΤΟΜΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΕΙΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ	7
LGBTI CARERS	8
ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΑ ΚΑΙ ΓΛΩΣΣΙΚΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ (CALD)	8
ΝΕΑΡΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ	9
ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΑΒΟΡΙΓΙΝΕΣ & ΝΗΣΙΩΤΕΣ ΤΟΥ ΠΟΡΘΟΜΟΥ ΤΟΡΕΣ	9
ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ	10
BETTER LIFE MOBILE	10
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΡΤΑΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ ΤΗΣ ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ	11
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΤΟΚΩΝ ΔΑΝΕΙΩΝ	11
ΕΦΗΜΕΡΕΥΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗΣ	11
ΚΑΝΤΕ ΚΡΑΤΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΜΟΝΗΣ ΣΑΣ ΣΤΟ CARERS COTTAGE	12

Η Carers Victoria υποστηρίζεται από το Υπουργείο Κοινωνικών Υπηρεσιών της Αυστραλιανής Κυβέρνησης. Επισκεφθείτε το www.dss.gov.au για περισσότερες πληροφορίες. Η Carers Victoria αναγνωρίζει την υποστήριξη της Κυβέρνησης της Βικτώριας.

Για περισσότερες πληροφορίες καλέστε τη Συμβουλευτική Τηλεφωνική Γραμμή μας στο 1800 242 636 ή στείλτε email στο reception@carersvictoria.org.au

 @CarersVictoria  /CarersVictoria

Η Carers Victoria αναγνωρίζει τους παραδοσιακούς ιδιοκτήτες αυτής της γης και αποτίει φόρο τιμής σε προηγούμενους και παρόντες πρεσβύτερους.



ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΕΥΘΥΝΟΝΤΑ ΣΥΜΒΟΥΛΟ



Level 1, 37 Albert Street,
PO Box 2204, Footscray VIC 3011
Carer Advisory Line 1800 242 636
F 03 9396 9555 TTY 03 9396 9587
www.carersvictoria.org.au
ABN 12 533 636 427 ARBN 143 579 257

Αγαπητέ Φροντιστή

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να σας παρουσιάσουμε αυτό το Ηλεκτρονικό Πακέτο Πληροφοριών Φροντιστών [Electronic Carer Kit], το οποίο περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με μια σειρά υπηρεσιών που παρέχονται από την Carers Victoria και άλλους οργανισμούς. Υπάρχουν επίσης ορισμένες συμβουλές και πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν στο ρόλο σας της φροντίδας.

Στην Carers Victoria, το προσωπικό μας είναι διαθέσιμο να συζητήσει οποιαδήποτε ζητήματα ή ανάγκες που μπορεί να έχετε ως φροντιστής. Η υπηρεσία μας λειτουργεί από τις 8.30 π.μ. έως τις 5.00 μ.μ. από Δευτέρα έως Παρασκευή (εκτός από τις αργίες). Για να αποκτήσετε πρόσβαση σε αυτήν την υπηρεσία, καλέστε τον αριθμό χωρίς χρέωση 1800 242 636. Αυτός ο αριθμός μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για πρόσβαση στο πρόγραμμα Συμβουλευτικής Φροντιστών.

Εκτός από αυτές τις υπηρεσίες, η Carers Victoria θέτει τις ανησυχίες των φροντιστών στην κυβέρνηση και τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής. Επισυνάπτεται ένα έντυπο αίτησης μέλους. Η ιδιότητα μέλους είναι δωρεάν για τους φροντιστές και σας ενθαρρύνω να συμμετάσχετε και να μας στηρίξετε για να κάνετε διαφορά στις οικογένειες-φροντιστές.

Για να μάθετε περισσότερα, παρακαλώ επισκεφθείτε τον ιστότοπό μας [[website](#)] μας ή ακολουθήστε μας στο [Facebook](#) ή στο [Twitter](#). Ελπίζω ότι θα βρείτε αυτό το πακέτο πληροφοριών μια πολύτιμη προσθήκη στο υλικό που έχετε σχετικά με τους φροντιστές.

Με εκτίμηση

Scott Walker
Διευθύνων Σύμβουλος [Chief Executive Officer]
Carers Victoria

ΓΙΝΕΤΕ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ CARERS VICTORIA

Γραφτείτε σήμερα και βοηθήστε μας να οικοδομήσουμε ένα καλύτερο μέλλον για τους φροντιστές στη Βικτώρια. Μπορείτε να μας βοηθήσετε να υποστηρίξουμε τα δικαιώματα για καλύτερες υπηρεσίες και αναγνώριση των φροντιστών στην κοινότητά μας, ενώ παραμένετε ενήμεροι με τις πιο πρόσφατες πληροφορίες.

Μπορούν να εγγραφούν ως μέλη της Carers Victoria φροντιστές, πρώην φροντιστές και Ομάδες Υποστήριξης Φροντιστών. Είναι επίσης ευπρόσδεκτοι να εγγραφούν ενδιαφερόμενα άτομα και οργανισμοί.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΛΗ

Τα μέλη της Carers Victoria λαμβάνουν:

- Τρία ηλεκτρ. περιοδικά Νέων Φροντιστών ετήσια·
- Το ηλεκτρ. Ενημερωτικό Δελτίο 'Μηνιαία Φωνή'·
- Δικαιώματα ψήφου στις Ετήσιες Γενικές Συνελεύσεις μας·
- Προσκλήσεις σε ειδικές εκδηλώσεις και δημόσιες συζητήσεις μελών·
- Προσφορές για μέλη· και
- Προσφορά σε φροντιστές μέλη για τους κινηματογράφους Hoyts.

Δείτε στον ιστότοπό μας για περισσότερες πληροφορίες ή για να συμπληρώσετε μια αίτηση μέλους: carersvictoria.org.au/get-involved/membership

EVERYTHING CARERS

ΕΝΑΣ ΙΣΤΟΤΟΠΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΤΗΣ ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ

Το Everything Carers [Όλα όσα αφορούν τους Φροντιστές] είναι ένας ιστότοπος που στοχεύει να παράσχει στους φροντιστές της Βικτώριας ότι χρειάζονται για να διατηρήσουν τον ρόλο τους της φροντίδας.

Στο Everything Carers συγκεντρώνουμε τοπικές ειδήσεις φροντίδας, πληροφορίες για ομάδες υποστήριξης από άλλους φροντιστές, τοπικούς παρόχους υπηρεσιών και πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με τα ζητήματα που πρέπει να γνωρίζουν οι φροντιστές. Αυτά περιλαμβάνουν το NDIS, τις μεταρρυθμίσεις στα συστήματα φροντίδας ηλικιωμένων και ψυχικής υγείας, συμβουλές για την επιστροφή στην εργασία μετά από ρόλο φροντίδας και πώς να αντεπεξέρχονται οι φροντιστές ορισμένες από τις δύσκολες καταστάσεις που αντιμετωπίζουν.

Για όλα αυτά και περισσότερα, δείτε το: everythingcarers.org.au

MY AGED CARE

Η υπηρεσία My Aged Care είναι ένας ιστότοπος της Αυστραλιανής Κυβέρνησης και μια τηλεφωνική γραμμή για να βοηθά το κοινό να βρει τις επιδοτούμενες από την κυβέρνηση υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων που μπορεί να είναι διαθέσιμες για να το βοηθήσουν.

Οι φροντιστές, μέλη της οικογένειας και οι φίλοι ενός ατόμου που χρειάζεται βοήθεια από την υπηρεσία My Aged Care θα χρειαστούν τη συγκατάθεσή του να μιλήσουν εκ μέρους του ή για να μπορούν νομικά να λάβουν αποφάσεις εκ μέρους του.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πώς να γίνετε εκπρόσωπος στη My Aged Care, δείτε το: myagedcare.gov.au/talking-to-my-aged-care-for-someone

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ NDIS

Το Εθνικό Ασφαλιστικό Σύστημα Αναπηρίας (NDIS) είναι ο νέος τρόπος παροχής υποστήριξης προς τους Αυστραλούς με αναπηρία, τις οικογένειες και τους φροντιστές τους.

Η Carers Victoria παρέχει δωρεάν προσωπική τηλεφωνική υποστήριξη σε φροντιστές και οικογένειες που υποστηρίζουν ένα άτομο που συμμετέχει στο NDIS. Η ομάδα μας μπορεί να βοηθήσει στην επίλυση προβλημάτων, να βοηθήσει στην κατανόηση και τη διαχείριση του συστήματος και να σας φέρει σε επαφή με τα κατάλληλα άτομα. Αυτή η υπηρεσία είναι διαθέσιμη σε οικογένειες-φροντιστές σε όλες τις περιοχές της Βικτώριας.

Για να μάθετε περισσότερα:

everythingcarers.org.au/ndishelp

Συμβουλευτική Τηλεφωνική Γραμμή Carers Victoria [Carers Victoria Advisory Line] 1800 242 636
NDIS Australia στο 1800 800 110

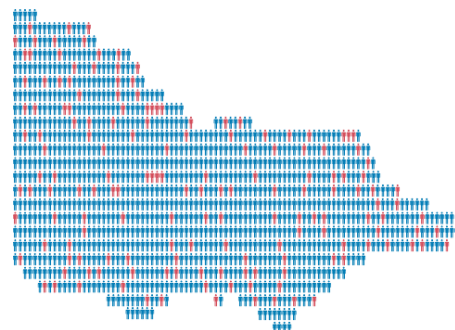
ΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ NDIS ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ

Συμμετάσχετε μαζί με περισσότερους από 1300 φροντιστές και μέλη οικογένειας, που υποστηρίζουν κάποιο άτομο που μεταβαίνει στο NDIS, στο Facebook Group NDIS Carers Online. Το NDIS Carers Online είναι μια κλειστή ομάδα που τη διαχειρίζεται η Carers Victoria για οικογένειες και φροντιστές σχετικά με άτομα που μεταβαίνουν στο NDIS. Ο στόχος είναι η ομάδα να είναι ένας ασφαλής χώρος να υποβάλλονται ερωτήσεις σχετικά με το NDIS, να μοιράζονται εποικοδομητικές ιδέες και συνεργασίες.

ΦΡΟΝΤΙΖΕΤΕ ΚΑΠΟΙΟ ΑΤΟΜΟ;

ΕΠΙΤΡΕΨΤΕ ΜΑΣ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ

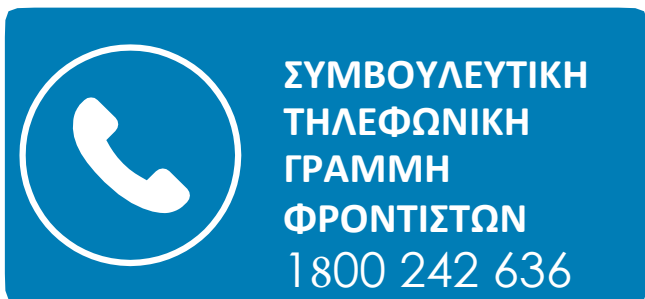
- Γνωρίζετε ότι ένας στους οκτώ κατοίκους της Βικτώριας είναι φροντιστής;
- Οποιοσδήποτε οπότεδήποτε μπορεί να γίνει φροντιστής.
- Ο φροντιστής παρέχει άμισθη φροντίδα σε μέλος της οικογένειας ή σε φίλο/η που έχει αναπηρία, ψυχική ασθένεια, χρόνια πάθηση, ανίατη ασθένεια, εθισμό ή είναι ηλικιωμένο άτομο με ανάγκες φροντίδας.
- Όλοι γνωρίζουν κάποιον που είναι φροντιστής.
- Ο φροντιστής μπορεί να μην επιλέξει να γίνει φροντιστής· μπορεί να είναι κάτι που το επιλέγει η ζωή για αυτούς.



Η Carers Victoria είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που παρέχει συμβουλές, πληροφορίες και υποστήριξη σε άμισθους φροντιστές για τη βελτίωση της υγείας, ευεξίας, ικανότητας και αντοχής τους.

Διαχειριζόμαστε διάφορες υπηρεσίες που καλύπτουν όλη την πολιτεία και που είναι διαθέσιμες να βοηθούν τους φροντιστές να ξεπεράσουν τις διάφορες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν.

«Ποτέ δεν σκέφτηκα τον εαυτό μου ως φροντιστής - βοηθούσα μόνο τη μαμά. Αλλά μόλις ταυτίστηκα με τον ρόλο, συνειδητοποίησα ότι θα μπορούσα να λάβω κάποια βοήθεια.»



ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

Είναι καλό να γνωρίζετε ότι υπάρχουν διαθέσιμες υπηρεσίες που βοηθούν τους φροντιστές - αλλά η εύρεσή τους δεν είναι πάντα εύκολη.

Γνωρίζετε ότι η βοήθεια είναι ένα απλό τηλεφώνημα;

Επικοινωνήστε με τη Συμβουλευτική Τηλεφωνική Γραμμή Φροντιστών στο 1800 242 636

Το έμπειρο προσωπικό μας θα σας ακούσει και θα σας παράσχει πληροφορίες και υποστήριξη για να σας βοηθήσει στο ρόλο σας.

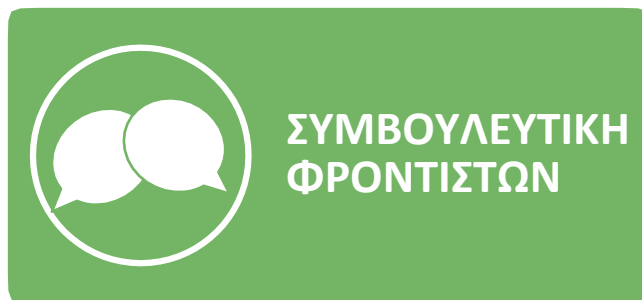
«Με άκουσαν· ήταν πρόθυμοι να μου μιλήσουν, απάντησαν στις ερωτήσεις μου, μου έδωσαν πληροφορίες και μου πρόσφεραν συμβουλές.»

Μπορούμε επίσης να συνδέσουμε φροντιστές με διάφορες υπηρεσίες όπως:

- Υπηρεσίες υποστήριξης·
- Συμβουλευτική·
- Ευκαιρίες χρηματοδότησης·
- Επιμόρφωση φροντιστών· και
- Υπηρεσίες ανάπαυλας φροντίδας.

Η Συμβουλευτική Τηλεφωνική Γραμμή Φροντιστών είναι διαθέσιμη από Δευτέρα έως Παρασκευή, από τις 8.30 π.μ. έως τις 5.00 μ.μ.

Μπορείτε επίσης να βρείτε χρήσιμες πληροφορίες στον ιστότοπό μας:
carersvictoria.org.au



ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ

Εάν έχετε πολλά πράγματα στο μυαλό σας, το να τα συζητήσετε μπορεί να βοηθήσει.

Οι επαγγελματίες σύμβουλοί μας κατανοούν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι φροντιστές και επικεντρώνονται να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το ρόλο σας της φροντίδας.

Οι σύμβουλοι θα σεβαστούν, θα ακούσουν και θα επικεντρωθούν στο τι είναι πιο σημαντικό για εσάς.

«Η συμβουλευτική υπηρεσία με βοήθησε να ανακτήσω σιγά σιγά την εμπιστοσύνη μου, βήμα προς βήμα. Συνειδητοποίησα ότι είχα την ικανότητα να ανακτήσω τον έλεγχο της ζωής μου.»

Η συμβουλευτική υπηρεσία μπορεί να παρασχεθεί στα γραφεία της Carers Victoria, τηλεφωνικά, μέσω βίντεο ή κάπου κοντά σας.

Οι σύμβουλοι προσφέρουν ατομικές, οικογενειακές και ομαδικές συνεδρίες.

Το πρόγραμμά μας συμβουλευτικής υπηρεσίας προσφέρει ως και έξι συνεδρίες, που είναι εμπιστευτικές.

Παρακαλούμε συζητήστε με τους συμβούλους μας την επιλογή πρόσβασης στη συμβουλευτική υπηρεσία στη γλώσσα της προτίμησής σας.

Μάθετε περισσότερα επικοινωνώντας με τη Συμβουλευτική Τηλεφωνική Γραμμή Φροντιστών 1800 242 636.



ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

ΑΥΞΗΣΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΑΣ

Η Carers Victoria προσφέρει εργαστήρια φροντιστών και επιμορφωτικά προγράμματα. Αυτά έχουν σχεδιαστεί να ενισχύσουν τις γνώσεις σας για το πώς να στηρίζετε τη δική σας υγεία και ευεξία.

Μέσω των Υπηρεσιών μας Επιμόρφωσης θα αποκτήσετε πρακτικές συμβουλές σχετικά με το ρόλο σας της φροντίδας.

Για να δείτε τις τρέχουσες διαθέσιμες συνεδρίες, επισκεφθείτε το:

carersvictoria.org.au

Η Carers Victoria προσφέρει επίσης διαδικτυακές μαθησιακές ενότητες [modules]. Αυτές οι μαθησιακές ενότητες καλύπτουν θέματα όπως:

- Τη σημασία του διαλείμματος από τη φροντίδα·
- Πώς να βρείτε πρόσβαση σε ανάπαυλα φροντίδας· και
- Μιλώντας με επαγγελματίες.

Η πρόσβαση στις διαδικτυακές μαθησιακές ενότητες γίνεται μέσω του

[everythingcarers.org.au/
resources/learn-online-now](http://everythingcarers.org.au/resources/learn-online-now)



ΟΜΑΔΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

ΓΙΝΕΤΕ ΜΕΛΟΣ ΜΙΑΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ

Συχνά οι άνθρωποι βρίσκουν χρήσιμο να συνομιλούν με ανθρώπους που είναι κι αυτοί φροντιστές - άνθρωποι που μπορούν να σχετιστούν με τις περιστάσεις τους, να προσφέρουν πρακτικές συμβουλές από την εμπειρία τους και να τους βοηθήσουν να αισθάνονται λιγότερο μόνοι τους...

Τα οφέλη ένταξης σε μια ομάδα

Οι ομάδες υποστήριξης αποτελούνται από άτομα με κοινές ανάγκες και εμπειρίες. Τα μέλη βοηθούν το ένα το άλλο με πολλούς τρόπους:

- **Συναισθηματική υποστήριξη** - μπορείτε να βρείτε ανακουφιστικό να συζητάτε με ανθρώπους που καταλαβαίνουν τις πιέσεις της φροντίδας, αλλά δε συνδέονται με εσάς, με το άτομο που φροντίζετε ή την οικογένειά σας.
- **Πρακτικές πληροφορίες, συμβουλές και ενημερωτικό υλικό** - οι περισσότερες ομάδες υποστήριξης μοιράζονται πληροφορίες σχετικά με τοπικές υπηρεσίες και υποστηρίξεις, ιατρικές θεραπείες και έρευνα, ή συμβουλές για να διευκολύνουν την φροντίδα.
- **Νέοι φίλοι** - πολλοί φροντιστές διαπιστώνουν ότι οι απαιτήσεις φροντίδας καθιστούν δύσκολο να παραμένουν σε επαφή με τους φίλους και την οικογένειά τους. Η τακτική έξοδος σε μια ομάδα υποστήριξης μπορεί να επεκτείνει τον κοινωνικό κύκλο σας και να σας βοηθήσει να αισθανθείτε λιγότερο μόνοι.

Μάθετε περισσότερα επικοινωνώντας με τη Συμβουλευτική Τηλεφωνική Γραμμή Φροντιστών 1800 242 636.

ΚΑΝΤΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ: ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΑΝΑΠΑΥΛΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Υπάρχουν στιγμές που οι φροντιστές το μόνο που απλά χρειάζονται είναι ένα διάλειμμα. Οι υπηρεσίες που επιτρέπουν αυτή τη διακοπή από την παροχή φροντίδας ονομάζονται γενικά ως 'ανάπαυλα φροντίδας' ['respite'], και περιλαμβάνουν βοήθεια στο σπίτι που παρέχεται από εργαζόμενο υποστήριξης, δραστηριότητες αναψυχής και βοήθεια με ειδικό εξοπλισμό.

Οι υπηρεσίες μπορεί επίσης να περιλαμβάνουν 'ιδρυματική ανάπαυλα φροντίδας' ['residential respite'], όπου το άτομο που φροντίζετε έχει μια βραχυχρόνια διαμονή σε ένα ίδρυμα. Η Carers Victoria αναγνωρίζει ότι όλα τα άτομα και οι περιστάσεις φροντίδας είναι μοναδικές.

Η ανάπαυλα φροντίδας μπορεί να προσφέρει ένα πολύ αναγκαίο διάλειμμα από τη ρουτίνα της φροντίδας - χρόνο να κάνετε άλλα πράγματα, να διασκεδάσετε με την οικογένειά σας ή απλά να χαλαρώσετε και να επαναφορτίσετε τις μπαταρίες σας.

Συνδεθείτε με την τοπική υπηρεσία ανάπαυλας φροντίδας τηλεφωνώντας στη Συμβουλευτική Τηλεφωνική Γραμμή Φροντιστών.

Οι φροντιστές που χρειάζονται ανάπαυλα φροντίδας έκτακτης ανάγκης μετά τις εργάσιμες ώρες μπορούν να καλέσουν το 1800 059 059.

ΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΣΤΗ ΒΙΚΤΩΡΙΑ

– ΤΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ;

Φροντιστής είναι ένα άτομο που παρέχει άμισθη βοήθεια/αρωγή σε μέλη της οικογένειάς του ή σε φίλους με ανάγκες φροντίδας. Είναι γονείς, παιδιά, σύντροφοι, άλλοι συγγενείς και φίλοι που βοηθούν ποικίλα όπως με προσωπική φροντίδα, φροντίδα υγείας, μετακινήσεις, δουλειές του σπιτιού και άλλες δραστηριότητες.

ΠΟΣΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΥΠΑΡΧΟΥΝ;

Πάνω από 12,5% (736.600) των κατοίκων της Βικτώριας είναι φροντιστές.

Το ποσοστό αυτό περιλαμβάνει 239.100 κατοίκους της Βικτώριας που αναγνωρίζονται ως κύριοι φροντιστές. Έχουν βασικό ρόλο στη φροντίδα και την υποστήριξη της επικοινωνίας, της κινητικότητας και της αυτοεξυπηρέτησης.

Περισσότεροι από 292.100 κάτοικοι της Βικτώριας με σοβαρή ή πολύ σοβαρή αναπηρία λαμβάνουν βοήθεια από μέλη της οικογένειας ή φίλους. Αυτό αποτελεί το 94% όλων των ατόμων που χρειάζονται βοήθεια.

ΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΠΟΙΚΙΛΟΥΝ

- Οι φροντιστές είναι όλων των ηλικιών, αλλά κυρίως είναι ηλικίας 35-54 ετών.
- Περισσότερο από 10% όλων των φροντιστών είναι ηλικίας κάτω των 25 ετών.
- Περισσότερο από 20% των ατόμων ηλικίας 75 ετών και άνω είναι φροντιστές.
- Εξήντα έξι τοις εκατό (66%) όλων των κυρίων φροντιστών είναι γυναίκες.
- Πενήντα έξι τοις εκατό (56%) των κυρίων φροντιστών εξαρτούνται από κυβερνητική σύνταξη ή επίδομα για την κύρια πηγή του εισοδήματός τους.
- Μόνο 37% των κυρίων φροντιστών συμμετέχουν στο εργατικό δυναμικό.
- Ως αποτέλεσμα 47% των κυρίων φροντιστών έχουν μικτό εισόδημα νοικοκυριού στα δύο κατώτερα επίπεδα πεμπτημορίων, σε σύγκριση με μόνο το 25% των μη φροντιστών.

Σχετικά με τις περιστάσεις φροντίδας

Σαράντα εννέα τοις εκατό (49%) των φροντιστών αναλαμβάνουν ένα ρόλο φροντίδας επειδή πιστεύουν ότι μπορούν να παρέχουν καλύτερη φροντίδα από ότι οι διαθέσιμες υπηρεσίες.

Το τριάντα πέντε τοις εκατό (35%) των κυρίων φροντιστών ξοδεύουν κατά μέσο όρο 40 ώρες ή περισσότερες την εβδομάδα να παρέχουν φροντίδα.

Κύρια ζητήματα

Πολλά άτομα με ρόλο παροχής φροντίδας δε θεωρούν τους εαυτούς τους ως φροντιστές και συνεπώς δεν έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες, υπηρεσίες και υποστήριξη.

Σε σύγκριση με τους επαγγελματίες φροντιστές, οι άμισθοι φροντιστές βρίσκονται σε μειονεκτική θέση όσον αφορά την υγεία και την ασφάλειά τους, τις διακοπές, την εργασία, τον ελεύθερο χρόνο και την οικονομική ασφάλεια.

Το έργο των άμισθων φροντιστών συμβάλλει τεράστια στην αυστραλιανή οικονομία. Το 2015, το ετήσιο κόστος αντικατάστασης των άμισθων φροντιστών υπολογίστηκε στα \$60,3 δις.

Αναμένεται ότι τις επόμενες δεκαετίες, θα υπάρξει σημαντική μείωση της διαθεσιμότητας φροντιστών σε σχέση προς τα άτομα που χρειάζονται φροντίδα.

Στατιστική Υπηρεσία Αυστραλίας (2012), Αναπηρία, Γήρανση και Φροντιστές, Βικτώρια, Σύνοψη Πορισμάτων, 2012 (cat. no. 4430.0).

Deloitte Access Economics (2015) Η οικονομική αξία της άτυπης φροντίδας το 2015. Έκθεση που ετοιμάστηκε για την Carers Australia.

NATSEM (2004) Ποιος θα φροντίζει; Άτυπη φροντίδα και γηράσκοντας πληθυσμός.: Έκθεση που ετοιμάστηκε για την Carers Australia.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

- Κάντε κάτι για τον εαυτό σας·
- Προγραμματίζετε τακτικά διαλείμματα· και
- Ζητάτε βοήθεια όταν τη χρειάζεστε.

Ορισμένες φορές χρειάζονται βοήθεια κι οι φροντιστές

Όταν φροντίζετε κάποιο άτομο ορισμένες φορές μπορεί να παραμελήσετε τη δική σας υγεία και ευεξία.

Η Συμβουλευτική Τηλεφωνική Γραμμή Φροντιστών συνδέει φροντιστές σε διάφορες υπηρεσίες όπως:

- Πληροφορίες και παραπομπές·
- Υποστήριξη και συμβουλευτική·
- Επιμόρφωση φροντιστών· και
- Τοπικές υπηρεσίες.

Καλέστε τη συμβουλευτική μας τηλεφωνική γραμμή για να μάθετε περισσότερα πώς μπορούμε να βοηθήσουμε



1800 242 636

Η ΧΑΡΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΑΤΟΜΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΕΙΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Νόμος Περί Αναγνώρισης Φροντιστών 2012

Η 'Χάρτα Δικαιωμάτων της Βικτώριας για τη στήριξη ατόμων σε σχέσεις φροντίδας' αναγνωρίζει τη σημαντική συμβολή των φροντιστών στη Βικτώρια. Διατυπώνει τα δικαιώματα και τις υπευθυνότητες των ατόμων σε σχέσεις φροντίδας και περιγράφει τον καλύτερο τρόπο που μπορούν να λάβουν υποστήριξη από οργανισμούς, κυβερνήσεις και την κοινότητα. Η χάρτα δικαιωμάτων ενθαρρύνει επίσης τις οικογένειες που παρέχουν φροντίδα να επιδιώκουν πρόσβαση σε υπηρεσίες που τους είναι διαθέσιμες και παρέχει πρακτική βοήθεια πώς να βρουν τι είναι διαθέσιμο. Η χάρτα δικαιωμάτων αντικατοπτρίζει και υποστηρίζει το Νόμο Περί Αναγνώρισης Φροντιστών 2012.

Για περισσότερες πληροφορίες ή για να διαβάσετε τη χάρτα δικαιωμάτων, δείτε το:

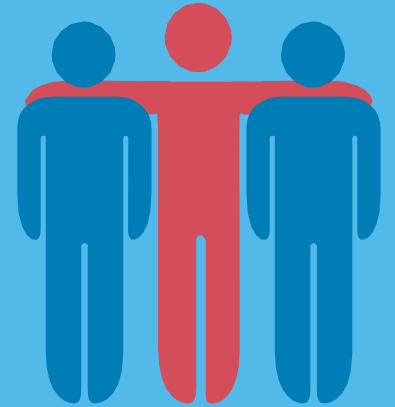
providers.dhhs.vic.gov.au/victorian-charter-supporting-people-care-relationships-word

The Victorian charter supporting people in care relationships

Carers Recognition Act 2012

ΣΤΗΝ CARERS VICTORIA

αναγνωρίζουμε ότι όλα τα άτομα και οι οικογένειες σε περιστάσεις φροντίδας είναι μοναδικά. Το όραμά μας είναι ότι όλοι οι φροντιστές και οι οικογένειες-φροντιστές εκτιμώνται, τυγχάνουν σεβασμού και υποστηρίζονται – ανεξάρτητα από την ηλικία, ικανότητα, εθνότητα, φυλή, πολιτισμό, θρησκευτικά και/ή πολιτικά πιστεύω τους, την κοινωνοοικονομική κατάσταση, σεξουαλικότητα και ταύτιση φύλου. Προσπαθούμε να εντοπίσουμε και να καταργήσουμε τα εμπόδια στην κοινωνική ένταξη.



LGBTI CARERS

Η Carers Victoria επιδιώκει να παρέχει υποστήριξη που θα καλύπτει ειδικά τις ατομικές ανάγκες των φροντιστών.

Αναγνωρίζουμε ότι οι φροντιστές ΛΟΑΤΚΙ [LGBTI] βιώνουν μοναδικές χαρές και προκλήσεις στο ρόλο τους.

Οι διακρίσεις, σε συνδυασμό με την έλλειψη αναγνώρισης της ταυτότητας, των εμπειριών και των σχέσεων, μπορούν να αυξήσουν τις επιπτώσεις στρες και υγείας στους φροντιστές από τις κοινότητες των ΛΟΑΤΚΙ.

Στόχος μας είναι να παρέχουμε υπηρεσίες χωρίς αποκλεισμούς και υπηρεσίες που διαβεβαιώνουν, εκτιμούν, γιορτάζουν και υποστηρίζουν τους φροντιστές ΛΟΑΤΚΙ και τους φροντιστές ατόμων ΛΟΑΤΚΙ.

Είναι ευπρόσδεκτοι φροντιστές οποιασδήποτε ηλικίας, ικανότητας, καταγωγής, πολιτισμού, σεξουαλικού προσανατολισμού, ταυτότητας φύλου και διαφυλικά άτομα.

Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε το:

 @LGBTIcarers

 /LGBTICarersVic

carersvictoria.org.au/how-we-help/LGBTI-carers

ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΑ ΚΑΙ ΓΛΩΣΣΙΚΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ (CALD)

Το προσωπικό της Carers Victoria είναι εκπαιδευμένο να κατανοεί τις ιδιαίτερες ανάγκες των φροντιστών από διαφορετικούς πολιτισμούς και μπορούμε να παρέχουμε συμβουλές, υποστήριξη και πληροφορίες εάν η αγγλική γλώσσα δεν είναι η προτιμώμενη γλώσσα.

Εάν ένας φροντιστής χρειάζεται διερμηνέα για να κατανοήσει καλύτερα τις υποστηρίξεις και τις πληροφορίες μας, τότε αυτό μπορεί να ρυθμιστεί.

carersvictoria.org.au/how-we-help/cald-carers

Οι νεαροί φροντιστές είναι παιδιά και νέοι ηλικίας έως 25 ετών οι οποίοι φροντίζουν ένα μέλος της οικογένειας, συνήθως γονέα ή αδελφό(ή) με μια αναπηρία, όπως ψυχική ασθένεια, χρόνια πάθηση ή ανίατη ασθένεια. Επίσης είναι δυνατό οι νεαροί φροντιστές να φροντίζουν ένα ηλικιωμένο άτομο με ανάγκες φροντίδας.

YOUNG CARERS


Το να έχει κάποιο άτομο ένα γονέα ή αδελφό(ή) με μια αναπηρία, ψυχική ασθένεια, χρόνια πάθηση ή ανίατη ασθένεια μπορεί να είναι πολύ απαιτητικό. Οι νεαροί φροντιστές μπορούν επίσης να συμμετέχουν στην υποστήριξη ενός ηλικιωμένου μέλους οικογένειας με ανάγκες φροντίδας.

Οι νεαροί φροντιστές μάς λένε συχνά ότι αυτές οι περιστάσεις αποτελούν μέρος του να είναι μέλη της οικογένειάς τους. Πολλοί νεαροί φροντιστές είναι περήφανοι για το τι είναι και τι κάνουν. Αλλά μπορεί επίσης να είναι σκληρή δουλειά, να επηρεάζει τις σπουδές τους, το χρόνο τους με φίλους και να κάνει τη καθημερινή ζωή τους δυσκολότερη.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΒΟΗΘΕΙΑ

Καλέστε την Carers Victoria και μπορούμε να σας βοηθήσουμε να βρείτε βοήθεια, όπως:

- Διαχείριση του στρες·
- Αντιμετώπιση ζητημάτων με το σχολείο·
- Εμπιστευτική συζήτηση του προβλήματος·
- Συνάντηση με άλλους νεαρούς φροντιστές που κατανοούν·
- Διάλειμμα·
- Υποτροφίες· και
- Βοήθεια προς άλλους νεαρούς φροντιστές για το ρόλο τους.

Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε το  /youngcarersvictoria

carersvictoria.org.au/how-we-help/young-carers

«Έχω επιπλέον πράγματα να κάνω γύρω στο σπίτι και πρέπει να βοηθώ τον αδελφό μου με αυτισμό πολύ περισσότερο. Μερικές φορές σημαίνει ότι δεν μπορώ να κάνω πράγματα με τους φίλους μου. Αλλά συναντήθηκα με άλλους νεαρούς φροντιστές μέσω ορισμένων δραστηριοτήτων της Carers Victoria.» Άνταμ – 12 ετών

ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΑΒΟΡΙΓΙΝΕΣ & ΝΗΣΙΩΤΕΣ ΤΟΥ ΠΟΡΘΟΜΟΥ ΤΟΡΕΣ

Παρέχετε φροντίδα ή υποστήριξη σε άτομο που έχει αναπηρία, πρόβλημα ψυχικής υγείας, είναι αδύναμο ηλικιωμένο ή πάσχει από χρόνια πάθηση υγείας;



Η Carers Victoria βοηθά:

- Με πληροφορίες για να βοηθά τους φροντιστές στο ρόλο της φροντίδας·
- Με πληροφορίες για τις διαθέσιμες υπηρεσίες που μπορείτε να λάβετε υπόψη σας·
- Με παραπομπές σε ανάπαυλα φροντίδας και άλλες υπηρεσίες·
- Με υποστήριξη για βελτίωση της υγείας και ευεξίας των φροντιστών·
- Με πρακτικές συμβουλές και εργαστήρια·
- Με υποστήριξη και συμβουλευτική, και
- Με σύνδεση φροντιστών να μοιραστούν εμπειρίες, πληροφορίες και πρακτικές ιδέες.

carersvictoria.org.au/how-we-help/ATSI

ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

Η Carers Victoria λειτουργεί διάφορες υπηρεσίες σε όλη την πολιτεία, οι οποίες είναι διαθέσιμες για να βοηθούν τους φροντιστές να ξεπεράσουν τις διάφορες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν.

Η ομάδα μας Υπηρεσιών Επιμόρφωσης διοργανώνει εργαστήρια και επιμορφωτικά προγράμματα για να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε τις γνώσεις σας για τον καλύτερο τρόπο υποστήριξης της υγείας και της ευεξίας σας και του ατόμου που φροντίζετε. Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε το:

carersvictoria.org.au/how-we-help/education

ΜΑΘΕΤΕ ΜΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΡΥΘΜΟ: ELEARNING

Οι μαθησιακές ενότητες ηλεκτρονικής μάθησης [eLearning] της Carers Victoria συνδυάζουν την τεχνογνωσία και την εμπειρία μας με τις νέες τεχνολογίες στη δημιουργία μιας εύκολα προσβάσιμης υπηρεσίας προς τους φροντιστές.

Αποκτήστε πρόσβαση στις μαθησιακές ενότητες eLearning για να σας βοηθήσουν να εξερευνήσετε το ρόλο σας της φροντίδας:

everythingcarers.org.au/resources/learn-online-now/

BETTER LIFE MOBILE

Θέλετε να εξοικονομήσετε χρήματα στο λογαριασμό του κινητού τηλεφώνου σας;

Η Carers Victoria συνεργάζεται με τη Better Life Mobile για να παρέχει στους φροντιστές, στους φίλους των φροντιστών και στις οικογένειές τους πακέτα κινητής τηλεφωνίας χαμηλού κόστους με απεριόριστες κλήσεις. Για κάθε νέο πελάτη, η Better Life Mobile θα μας κάνει μια δωρεά κάθε μήνα.

Όταν εγγραφείτε, βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε τον παρακάτω δικό μας κωδικό συνεργάτη για την υποστήριξη της Carers Victoria. Δώστε τον στους φίλους και την οικογένειά σας!

Η Better Life Mobile ABN 47607567671 χρησιμοποιεί μέρος του δικτύου κινητής τηλεφωνίας 4G και 3G της Telstra.

Κωδικός συνεργάτη: **CARERS**

Για περισσότερες πληροφορίες ή για να παραγγείλετε διαδικτυακά, πηγαίστε στο betterlifemobile.com.au ή καλέστε το 03 9018 5349

ΠΑΚΕΤΑ

Επιλέξτε ένα από τα τέσσερα πακέτα κινητής τηλεφωνίας με απεριόριστες κανονικές κλήσεις και κανονικά SMS & MMS, μεταφορά δεδομένων ενός μήνα, χωρίς συμβόλαια, με σταθερές και καλές τιμές.

\$18 μηνιαία	<ul style="list-style-type: none">• 1,5GB• 15 Video MMS*
\$25 μηνιαία	<ul style="list-style-type: none">• 3,5GB data• 30 Video MMS*
\$29 μηνιαία	<ul style="list-style-type: none">• 6GB data• 60 Video MMS*
\$35 μηνιαία	<ul style="list-style-type: none">• 9GB data• Απεριόριστο Video MMS*

*Ο επιμερισμός MMS μετρείται σε μονάδες.
Κάθε μονάδα έχει ανώτατη διάρκεια 40 δευτερόλεπτα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΡΤΑΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ ΤΗΣ ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ

Το πρόγραμμα Κάρτας Φροντιστών της Κυβέρνησης της Βικτώριας παρέχει σε επιλέξιμους άμισθους κύριους φροντιστές πρόσβαση σε ευρεία ποικιλία εκπαιδύσεων, κίνητρα, προσφορές και συμφωνίες ειδικά σχεδιασμένες για αυτούς.

Οι φροντιστές θα απολαύσουν εκπαιδύσεις σε φαγητό και ποτό, οικιακά είδη, ταξίδια και ψυχαγωγία.

Η Κάρτα Φροντιστή είναι το εισιτήριό σας σε μια ολόκληρη ποικιλία υπέροχων προϊόντων, αγαθών και υπηρεσιών και εμπειριών.

Για περισσότερες πληροφορίες και για να υποβάλετε αίτηση για Κάρτα Φροντιστή, δείτε το: carercard.vic.gov.au



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΤΟΚΩΝ ΔΑΝΕΙΩΝ

Η Carers Victoria έχει εγκριθεί ως κοινοτικός πάροχος υπηρεσιών του Προγράμματος Good Shepherd Μικροχρηματοδότηση Άτοκων Δανείων [Good Shepherd Microfinance No Interest Loans Scheme] (NILS).



Το NILS δίνει στους Αυστραλούς με χαμηλό εισόδημα πρόσβαση σε δίκαια και ασφαλή πίστωση για την αγορά σημαντικών ειδών, από οικιακές συσκευές έως ιατρική περίθαλψη.

Συνήθως δίνονται δάνεια NILS ύψους μέχρι \$1.200 για την αγορά ειδών οικιακής χρήσης. Μπορείτε επίσης να υποβάλετε αίτηση για δάνειο NILS για να πληρώσετε αναγκαία είδη όπως ιατρικά βοηθήματα.

Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε το:

carersvictoria.org.au/how-we-help/nils

ή καλέστε την Carers Victoria για να ρωτήσετε για δάνειο NILS σήμερα.

ΕΦΗΜΕΡΕΥΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗΣ

Η τηλεφωνική υπηρεσία ΕΦΗΜΕΡΕΥΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗΣ [NURSE-ON-CALL] παρέχει άμεσες, επαγγελματικές συμβουλές από καταχωρημένο νοσηλεύτη, 24 ώρες την ημέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Εάν νομίζετε ότι η κατάστασή σας αποτελεί έκτακτη ανάγκη, θα πρέπει πάντα να καλείτε το 000 ή να πάτε σε τμήμα εκτάκτων περιστατικών σε νοσοκομείο.

ΚΑΛΕΣΤΕ ΤΟ 1300 606 024 FOR NURSE-ON-CALL

Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε το:

health.vic.gov.au/primary-and-community-health/primary-care/nurse-on-call



Χρειάζεστε διάλειμμα;

Κάντε κράτηση της παραμονής σας στο Carers Cottage

Η φροντίδα του εαυτού σας είναι εξίσου σημαντική όπως και του ατόμου που φροντίζετε.

Το Carers Cottage [Εξοχικό Φροντιστών], που βρίσκεται στο Officer, μόλις μια ώρα με το αυτοκίνητο από τη Μελβούρνη, περιβάλλεται από μαγευτικούς κήπους και γαλήνια θέα και μπορεί να φιλοξενήσει έως δέκα επισκέπτες.

Κάντε κράτηση τώρα και χαρείτε μια ασφαλή και άνετη παραμονή.

Σημειώστε 'Like' στη σελίδα του Facebook της Carers Victoria για να μάθετε για ειδικές προσφορές:

 /CarersVictoria

Για κράτηση, καλέστε το **1800 242 636** ή δείτε το carersvictoria.org.au/how-we-help/cottage


Η Carers Victoria αναγνωρίζει ότι όλα τα άτομα και οι περιστάσεις τους φροντίδας είναι μοναδικές. Πιστεύουμε ότι κάθε άτομο θα πρέπει να τυγχάνει σεβασμού και να εκτιμώνται οι εμπειρίες, τα συναισθήματα και τα πιστεύω του.

Η Carers Victoria είναι εδώ για να σας βοηθήσει.

Carers Victoria
1^{ος} Όροφος, 37 Albert Street
Footscray VIC 3011

Για περισσότερες πληροφορίες
T 1800 242 636
E reception@carersvictoria.org.au

 @CarersVictoria

 /CarersVictoria

Οι φροντιστές που χρειάζονται ανάπαυλα φροντίδας λόγω έκτακτης ανάγκης μετά τις εργάσιμες ώρες, μπορούν να καλέσουν το 1800 059 059



Carers
Australia VIC

ΜΙΑ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ ΠΟΥ ΕΚΤΙΜΑ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΕΙ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

www.carersvictoria.org.au