



## 作为一名照顾者，您是否需要帮助？

维多利亚州照顾者协会（Carers Victoria）可以帮忙。我们会聆听您作为一名照顾者遇到的挑战，以及我们可以帮忙将您与可能需要的帮助相关联。

维多利亚州照顾者协会提供：

- 为您照顾的人查找相关服务的信息。
- 如何为自己获得支持的信息。
- 针对照顾者的心理辅导。

**今天就致电 1800 514 845 联系维多利亚州照顾者协会获得帮助。**

您可以要求口译员服务。

## 哪些人是照顾者？

照顾者指向某个因为慢性疾病、残障、精神健康问题、或者年老而有照顾需求人提供无偿帮助的个人。

照顾者可能是家人、朋友或社区成员。在维多利亚州有 700,000 名照顾者。

许多人并不认为自己是照顾者。他们认为自己提供的照顾是与被照顾者的关系中的正常一部分。

一些人很高兴成为照顾者。他们可能会选择大多数时间都与被照顾者在一起。

其他人可能觉得他们是被人期望而提供照顾。他们觉得自己成为照顾者别无选择，可能还需要承担其它更多责任或者有个人需求。

作为一名照顾者，可能会遇到困难。维多利亚州照顾者协会愿意为您提供帮助。