

# Greek Information Sheet

AlfredHealth

Carer Services

## Υπηρεσίες Φροντιστών της Alfred Health

## Υπηρεσία για Φροντιστές

## Υποστήριξη και Ανάπαυλα για Φροντιστές (24 ώρες)

Please let us know if you require an interpreter. Alfred Health Carer Services has access to telephone interpreters through TIS National and ATIS.



## Επισκόπηση

Οι Υπηρεσίες Φροντιστών της Alfred Health παρέχουν πρακτική και συναισθηματική υποστήριξη στους φροντιστές όλων των νοτιο-ανατολικών προαστίων της Μελβούρνης και του Mornington Peninsula. Επίσης, συνεργαζόμαστε και βοηθάμε τις διάφορες κοινοτικές υπηρεσίες που προσφέρουν υποστήριξη στους φροντιστές.

Η υπηρεσία που παρέχουμε είναι μέρος των Κοινοπολιτειακών Κέντρων Ανάπαυλας και Διασύνδεσης Φροντιστών της χώρας η οποία χρηματοδοτείται από τις κυβερνήσεις της Κοινοπολιτείας και της Πολιτείας της Βικτώριας.

## Ποιους υποστηρίζουμε;

Εμείς υποστηρίζουμε τους φροντιστές. Οι φροντιστές είναι τα μη αμειβόμενα άτομα που παρέχουν φροντίδα και υποστήριξη στο συγγενή ή φίλο τους που έχει κάποια αναπηρία, ψυχική ασθένεια, άνοια ή είναι ηλικιωμένο και αδύναμο άτομο. Αυτή η υποστήριξη επιτρέπει στο άτομο να συνεχίσει να μένει στο σπίτι του. Οι φροντιστές προέρχονται από όλα τα κοινωνικά στρώματα, από διάφορες εθνότητες και όλες τις ηλικίες.

Η φροντίδα μπορεί να είναι για λίγες ώρες την εβδομάδα ή για όλη την ημέρα κάθε μέρα. Μερικοί φροντιστές μπορεί να δικαιούνται κρατικά επιδόματα. Άλλοι φροντιστές μπορεί να εργάζονται ή να έχουν κάποιο προσωπικό εισόδημα. Για άλλους η φροντίδα μπορεί να είναι πολύπλοκη και απαιτητική, και ο φροντιστής μπορεί να χρειάζεται βοήθεια και υποστήριξη διάφορων ειδών για να φροντίσει τη δική του υγεία και ευημερία.

*Η μαμά μου είναι αρκετά αδύναμη. Όταν ο μπαμπάς μου μπήκε στο νοσοκομείο, έπρεπε πολύ γρήγορα να κανονίσουμε κάποια υποστήριξη για τη μαμά. Όταν ο μπαμπάς μου βγήκε από το νοσοκομείο, τον παρέπεμψαν σ' έναν επαγγελματία που υποστηρίζει τους φροντιστές και τον βοήθησαν να βάλει τα πράγματα στη θέση τους. Τώρα, κι αυτός και η μαμά δέχονται κατά καιρούς λίγη βοήθεια και ανάπαυλα.*

*Ο γιος μου έχει αυτισμό με γενική αναπτυξιακή καθυστέρηση. Όταν μετακομίσαμε εδώ από την Κουηνσλάνδη δεν ήξερα από πού να αρχίσω για να βρω τις τοπικές υπηρεσίες. Το προσωπικό της Alfred Health Carer Services μας βοήθησε να βρούμε αυτό που χρειαζόμαστε.*

## Φροντίδα για φροντιστές

Ο φροντιστής μπορεί να πάθουν ψυχική και σωματική εξουθένωση. Τα τακτικά διαλείμματα από τη φροντίδα μπορούν να βοηθήσουν στην ελάφρυνση αυτής της εξουθένωσης. Επίσης, ένα διάλειμμα μπορεί να ωφελήσει και το άτομο που δέχεται τη φροντίδα. Μπορεί να του προσφερθούν καινούριες εμπειρίες και κάτι το αναπάντεχο όπως η ευκαιρία για λίγη ανεξαρτησία και αναψυχή. Αυτά τα διαλείμματα συχνά ονομάζονται ανακουφιστική φροντίδα και μπορούμε να σας βοηθήσουμε να τα κανονίσετε.

## Υποστήριξη φροντιστών

Οι επαγγελματίες υποστήριξης φροντιστών μπορούν να σας βοηθήσουν να καταφέρετε μια ισορροπία ανάμεσα στη φροντίδα για τον εαυτό σας και τη φροντίδα για άλλους. Η φροντίδα για κάποιον στο σπίτι μπορεί να είναι πολύπλοκη και απαιτητική. Το προσωπικό μας κατανοεί τις ιδιαίτερες περιπτώσεις φροντίδας. Κατανοεί τις πολιτισμικές ανάγκες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι φροντιστές.

Υπάρχουν αρμόδιοι επαγγελματίες (κοινωνικοί λειτουργοί, φροντιστές ηλικιωμένων, ψυχολόγοι και σύμμαχοι υγείας) οι οποίοι μπορούν να κανονίσουν συνάντηση μαζί σας για να μιλήσετε για τα θέματα που σας απασχολούν και που γνωρίζουν ότι η κάθε περίπτωση είναι διαφορετική. Μπορούν να σας βοηθήσουν να προγραμματίσετε ανακουφιστική φροντίδα και να επικοινωνήσετε με άλλες υπηρεσίες. Μπορεί να σας κάνουν προτάσεις να φροντίσετε τη δική σας ευημερία. Μια απλή συζήτηση με κάποιον για την δική σας περίπτωση μπορεί να σας φανεί χρήσιμη. Υπάρχουν διάφορες υπηρεσίες διαθέσιμες σε άτομα με διαφορετικά είδη περιπτώσεων φροντίδας.

## Θα εργαστούμε μαζί σας

Ίσως κάποιες από τις αποφάσεις που παίρνετε ως φροντιστής να μην είναι εύκολες, εν τούτοις δεν πρέπει να αισθάνεστε ότι είστε εκτός ελέγχου ή ότι πιέζεστε. Μπορούμε να σας βοηθήσουμε να δείτε τις επιλογές που υπάρχουν στη διάθεσή σας.

## Τι γίνεται αν έχω ειδικές ανάγκες λόγω της γλώσσας ή της καταγωγής μου;

Εμείς υποστηρίζουμε και τους φροντιστές που κατάγονται από διάφορους πολιτισμούς. Μπορούμε να κλείσουμε διερμηνέα να μιλήσουμε μαζί σας δια τηλεφώνου ή προσωπικά. Πολλοί από τους πόρους μας είναι διαθέσιμοι και σε άλλες γλώσσες εκτός της Αγγλικής. Μπορούμε να σας συνδέσουμε και με διαφορετικές πολιτισμικές ομάδες υποστήριξης φροντιστών της κοινότητας.

## Επικοινωνήστε με τις Υπηρεσίες Φροντίδας της Alfred Health

**ΔΩΡΕΑΝ ΚΛΗΣΗ \*1800 052 222**

\* (Δωρεάν κλήσεις εκτός από κινητά)

Μπορείτε να ζητήσετε διερμηνέα ή να επικοινωνήσετε μόνοι σας με την Τηλεφωνική Υπηρεσία **Διερμηνέων στον αριθμό: 131 450**

Μια επίλυση δια τηλεφώνου για κωφούς ή άτομα με δυσκολίες στην ακοή ή στην ομιλία  
Εθνική Υπηρεσία Αναμετάδοσης (National Relay Service): **1800 555 660**

May 2015

Alfred Health Carer Services  
**FREECALL \* 1800 052 222**  
Carer Support and Respite (24 Hours)  
[www.carersouth.org.au](http://www.carersouth.org.au)  
\*Freecall except from mobile phones

**AlfredHealth**  
**Carer Services**