Verleent u zorg en ondersteuning aan een familielid of kennis?

Carer Gateway is er voor u

Carer Gateway
An Australian Government Initiative

Verleent u zorg en ondersteuning aan een familielid of kennis met een beperking, een medische aandoening, een psychische aandoening of iemand die door ouderdom kwetsbaar is?

Zou het helpen als er diensten waren om u te ondersteunen zodat u er kunt blijven zijn voor degene die u verzorgt?

Als u één van deze vragen met JA heeft beantwoord, kan Carer Gateway u helpen.

Wat is Carer Gateway en voor wie is het bedoeld?

Carer Gateway biedt kosteloos ondersteuning en informatie aan mensen die zorg of ondersteuning bieden aan een familielid of kennis. Dit kan zijn omdat zij een beperking hebben, een medische aandoening, een psychische aandoening of omdat ze vanwege hun ouderdom kwetsbaar zijn.

Het maakt niet uit of u van overheidswege wordt betaald of niet, u heeft altijd toegang tot Carer Gateway. Elke zorgsituatie is tenslotte anders.

Sommige verzorgers zorgen 24 uur per dag voor iemand en helpen diegene met het dagelijks leven, terwijl anderen mensen een paar uur ondersteuning bieden met de dagelijkse dingen.

Hoe worden deze diensten verleend?

Er is in Australië een reeks organisaties die Carer Gateway-diensten verlenen aan verzorgers in de gemeenschap ter plaatse.

Dienstverlening is via persoonlijk contact, via internet of per telefoon.

Hoe krijg ik toegang tot de diensten?

Door te bellen naar 1800 422 737 van maandag tot vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur lokale tijd, kunt u spreken met de Carer Gateway dienstverlener in uw regio. Zij zullen met u praten over uw situatie en u helpen toegang te krijgen tot diensten die specifiek op uw behoeften zijn afgestemd.

U kunt toegang krijgen tot online diensten en meer informatie op de website van Carer Gateway: carergateway.gov.au.

Welke diensten zijn beschikbaar?

Coaching/Begeleiding

Leer nieuwe manieren om met stress om te gaan en uw eigen welzijn te verbeteren.

- **Zelfgestuurde coaching** – volg online cursussen in uw eigen tempo.
- **Persoonlijke coaching** – ontmoet één-op-één een coach bij u in de buurt.

Counseling

Als u zich gestrest, verdrietig of boos voelt, kan een counselor uw situatie met u bespreken en u helpen.

- **Persoonlijk** – praat één-op-één of in een groep met een counselor bij u in de buurt.
- **Counseling via de telefoon** – praat met een counselor via de telefoon.

Respijtzorg in noodgevallen

Als u onverwacht ziek wordt of gewond raakt en daardoor niet meer kunt zorgen voor de persoon voor wie u zorgt, kan respijtzorg in noodgevallen helpen voor diegene te zorgen terwijl u beter wordt. Bel op welk moment dan ook 1800 422 737 om een beroep te doen op respijtzorg in noodgevallen.

Contact maken met anderen in vergelijkbare situaties

Ontmoet mensen zoals u die zorgen voor een familielid of kennis. Deel verhalen, kennis en ervaringen om van elkaar te leren en elkaar te steunen.

- **Persoonlijke ontmoeting** – sluit u aan bij een groep mensen bij u in de buurt die ook voor een familielid of kennis zorgen.
- **Online gemeenschap** – doe mee met de online chatgroepen en praat met anderen die ook een familielid of kennis verzorgen.

'Je bent sterker dan u denkt. Pas op jezelf en ga op je gevoel af.'

Pam, die haar zoon verzorgt.

Online vaardigheidscursussen

Leer nieuwe vaardigheden om niet alleen voor iemand anders maar ook voor uzelf te zorgen. Ontdek nieuwe manieren om met stress om te gaan en met juridische zaken, en om gezondheid en veiligheid te verbeteren. Iedere cursus behandelt een ander onderwerp en u kunt deze online in uw eigen tempo volgen.

Ondersteuningspakket op maat

Dienstverlening en ondersteuning worden op maat geleverd om u bij te staan in uw rol als verzorger.

U kunt het onderstaande misschien kosteloos verkrijgen:

- Diensten of materiaal om u bij te staan bij uw verdere scholing–bijvoorbeeld, studiebegeleiding, cursusbenodigdheden of cursussen
- ingeplande respijtzorg, waarbij een dienstverlener inspringt bij de zorg voor uw familielid of kennis terwijl u er even tussenuit gaat
- kook- en schoonmaakdiensten
- steun bij het boodschappen doen
- vervoer, om u te helpen dingen te doen zoals naar medische afspraken gaan of boodschappen doen.

Hoe kom ik in contact met Carer Gateway?

Bel Carer Gateway op **1800 422 737** van maandag tot en met vrijdag tussen 8.00 en 17.00 uur om met de dienstverlener bij u in de buurt te spreken over de ondersteuning en diensten die voor u beschikbaar zijn. Urgente respijtzorg is 24 uur per dag, zeven dagen in de week beschikbaar, via hetzelfde telefoonnummer.

Mocht u informatie nodig hebben in een andere taal dan het Engels, bel dan de Translating and Interpreting Service (vertaal– en tolkendienst) op 131 450.

Als u doof bent of een beperking heeft voor wat betreft uw gehoor of spraak, kunt u de National Relay Service (landelijke relaisdienst) bellen op 133 677.

Zie de Carer Gateway website voor online dienstverlening en meer informatie: **carergateway.gov.au**