¿Cuida y brinda apoyo a un familiar o amigo?

El Portal del cuidador (Carer Gateway) es para usted

Carer Gateway
An Australian Government Initiative

¿Cuida y brinda apoyo a un familiar o amigo con discapacidad, una afección médica, una enfermedad mental, o a alguien que es frágil por la edad?

¿Ayudaría tener servicios que lo apoyen para que pueda continuar ayudando a la persona a la que cuida?

Si su respuesta a cualquiera de estas preguntas es afirmativa, Carer Gateway puede ayudarlo.

¿Qué es Carer Gateway y para quiénes está dedicado?

Carer Gateway ofrece servicios de apoyo e información gratuitos a las personas que suministran cuidados y apoyo a un familiar o amigo. Puede ser porque tienen una discapacidad, una afección médica, una enfermedad mental o son frágiles debido a la edad.

Puede acceder a Carer Gateway sin importar si recibe un beneficio del gobierno o no. Después de todo, cada situación de cuidado es diferente.

Algunos cuidadores asisten a una persona las 24 horas del día y ayudan con la vida cotidiana, mientras que otros prestan apoyo a personas por algunas horas para ayudar con las tareas diarias.

¿Cómo se suministran los servicios?

Diversas organizaciones de toda Australia prestan servicios de Carer Gateway a cuidadores en las comunidades locales.

Los servicios se suministran en persona, en línea y por teléfono.

¿Cómo accedo a los servicios?

Si llama al 1800 422 737, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora local, puede hablar con el proveedor de servicios de Carer Gateway de su área. Hablarán con usted sobre su situación y lo ayudarán a acceder a servicios específicos para sus necesidades.

Puede tener acceso a servicios en línea y a más información en el sitio web de Carer Gateway: carergateway.gov.au.

¿Qué servicios hay disponibles?

Capacitación

Aprenda nuevas formas de controlar el estrés y de mejorar su bienestar.

- **Capacitación autodirigida** – realice cursos en línea a su propio ritmo.
- **Capacitación en persona** – reuniones individuales con un instructor en su área.

Asesoramiento psicológico

Si se siente estresado, triste o enojado, un asesor psicológico puede analizar a fondo su situación y ayudarlo.

- **En persona** – puede hablar de manera individual o en grupo con un asesor psicológico de su área local.
- **Asesoramiento psicológico por teléfono** – hable con un asesor psicológico por teléfono.

Relevo de emergencia

Si se enferma o lastima inesperadamente y no puede seguir atendiendo a la persona a la que cuida, los servicios de relevo de emergencia pueden ayudar con los cuidados mientras usted se recupera. Llame al 1800 422 737 en cualquier momento para pedir relevo de emergencia.

Ponerse en contacto con otras personas en situaciones similares

Reúnase con personas como usted que cuidan a un familiar o amigo. Comparta anécdotas, conocimientos y experiencias para aprender y apoyarse los unos a los otros.

- **En persona** – forme parte de un grupo de personas de su área local que también cuidan a un familiar o amigo.
- **Comunidad en línea** – forme parte de grupos de conversación en línea y hable con otras personas que también cuidan a un familiar o amigo.

carergateway.gov.au

Ponemos en contacto a los cuidadores con los servicios de apoyo

"Eres más fuerte de lo que crees. Cuídate y confía en tu instinto"

Pam, cuidadora de su hijo.

Cursos prácticos en línea

Aprenda nuevas habilidades para cuidar a otra persona y también para cuidarse a usted mismo. Descubra nuevas maneras de lidiar con el estrés y cuestiones legales, y mejore su salud y seguridad. Cada curso cubre un tema diferente y puede completarlos en línea a su propio ritmo.

Paquete de apoyo personalizado

El apoyo y los servicios están diseñados para ayudarlo en su rol de cuidador.

Es posible que pueda obtener de manera gratuita lo siguiente:

- servicios o equipos para ayudarlo con su educación continua, por ejemplo, tutorías, materiales educativos o cursos de capacitación
- relevo planificado, en el que un proveedor de servicios se hace cargo del cuidado de su familiar o amigo mientras usted se toma un descanso
- servicios de cocina y limpieza
- asistencia con las compras
- transporte, para ayudarlo a hacer cosas como ir a citas médicas o hacer las compras.

¿Cómo me pongo en contacto con Carer Gateway?

Llame a Carer Gateway, en el 1800 422 737, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., para hablar con su proveedor local de servicios acerca del apoyo y los servicios disponibles para usted. El relevo de emergencia está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana, en el mismo número.

Si necesita información en un idioma que no sea el inglés, llame al Servicio de Traducción e Interpretación (Translating and Interpreting Service), en el 131 450.

Si es sordo, o tiene problemas de audición o del habla, puede llamar al Servicio Nacional de Retransmisión Telefónica (National Relay Service) en el 133 677.

Hay servicios en línea y más información disponible en el sitio web de Carer Gateway: carergateway.gov.au