# Családtagjának vagy barátjának gondozást és támogatást nyújt?

Carer Gateway
An Australian Government Initiative

## A Gondozó Kapu (Carer Gateway) az Ön számára készült

**Biztosít-e gondozást és támogatást fogyatékos, egészségkárosult, mentális betegségben szenvedő vagy életkora miatt rászoruló családtagjának vagy barátjának?**

**Segítene-e Önnek az, ha olyan szolgáltatások lennének, amelyek támogatnák Önt abban, hogy továbbra is a gondozott személy mellett tudjon lenni?**

**Ha igennel válaszolt a kérdések bármelyikére, a Carer Gateway segíthet Önnek.**

## Mi az a Carer Gateway és kinek a részére van?

A Carer Gateway ingyenes támogató szolgáltatásokat és információkat biztosít azoknak, akik gondozást és támogatást nyújtanak családtagjuknak vagy barátjuknak. Ennek oka az lehet, hogy az ápolt egy fogyatékos, egészségkárosult, mentális betegség vagy életkor miatt rászoruló személy.

Függetlenül attól, hogy Ön kap-e állami segélyt vagy sem, Ön továbbra is hozzáférhet a Carer Gateway-hez. Végül is minden gondozási helyzet más.

Egyes gondozók a nap 24 órájában gondoskodnak valakiről és támogatják annak mindennapjait, míg mások pár órányi segítséggel járulnak hozzá gondozottuk életviteléhez.

## Hogyan működnek a szolgáltatások?

Ausztráliában számos szervezet nyújt Carer Gateway szolgáltatásokat a helyi közösségekhez tartozó gondozók számára.

A szolgáltatások személyesen, online és telefonon történnek.

## Hogyan jutok hozzá a szolgáltatásokhoz?

A 1800 422 737es telefonszámon, helyi idő szerint hétfőtől péntekig 8:00 és 17:00 óra között beszélhet a körzetében található Carer Gateway szolgáltatóval. Beszélni fognak Önnel az Ön helyzetéről, és segítenek Önnek abban, hogy az Ön igényeinek megfelelő szolgáltatásokhoz hozzájusson.

Az online szolgáltatásokat és további információt a Carer Gateway weboldalon érheti el: carergateway.gov.au.

## Milyen szolgáltatások léteznek?

### Felkészítés

Tanuljon új módszereket a stressz kezelésére és közérzete javítására.

- **Önálló felkészülés** – vegyen részt online tanfolyamokon saját idejében.
- **Személyes felkészítés** – találkozzon személyesen a környékén működő felkészítő személlyel.

### Tanácsadás

Ha stresszesnek, szomorúnak vagy dühösnek érzi magát, egy tanácsadó átbeszélheti Önnel az Ön helyzetét, és segíthet Önnek.

- **Személyesen** – beszéljen személyesen vagy csoporton belül egy helyi tanácsadóval.
- **Telefonos tanácsadás** – beszéljen telefonon egy tanácsadóval.

### Sürgős átmeneti ellátás (respite)

Ha váratlanul megbetegszik vagy megsérül, és nem tudja a továbbiakban ellátni az Ön által gondozott személyt, a sürgősségi átmeneti ellátások segíthetnek abban, hogy gondoskodjanak róla, amíg az Ön állapota javul. Hívja bármikor az 1800 422 737-es számot, ha sürgősségi átmeneti ellátást szeretne kérni.

### Lépjen kapcsolatba másokkal, akik hasonló helyzetben vannak

Találkozzon olyanokkal, akik szintén családtagról vagy barátról gondoskodnak. Osszon meg történeteket, ismereteket és tapasztalatokat azért, hogy egymástól tanuljanak, és egymást támogassák.

- **Személyesen** – csatlakozzon egy a környéken egy olyan csoporthoz, ahol az emberek szintén családtagról vagy barátról gondoskodnak.
- **Online közösség** – csatlakozzon az online csevegőcsoportokhoz, és beszéljen olyan emberekkel, akik szintén egy családtagról vagy barátról gondoskodnak.

**carergateway.gov.au**

A gondozók összekapcsolása ●●●● a támogató szolgáltatásokkal

*'Ön erősebb, mint gondolná. Vigyázzon magára, és bízzon a megérzéseiben.'*

Pam, a saját fia gondozója.

### Online készségtanfolyamok

Tanuljon olyan új képességeket, melyek révén mind a a másik személyre, mind saját magára vigyázni tud. Ismerjen meg új módszereket a stressz és a jogi ügyek kezelésére, az erősítse egészségét és a biztonságát. Mindegyik kurzus más-más témával foglalkozik, és online is elvégezheti ezeket a saját idejében.

### Személyre szabott támogatási csomag

A támogatások és a szolgáltatások úgy lettek kialakítva, hogy segítsék Önt a gondoskodó szerepkörében.

Lehet, hogy ingyenesen kaphat:

- továbbtanulást segítő szolgáltatásokat vagy felszereléseket – például oktatást, oktatási eszközöket vagy továbbképzéseket
- tervezett átmeneti ellátást, amikor egy szolgáltató lép be azért, hogy gondoskodjon az Ön családtagjáról vagy barátjáról, amíg Ön szabadságon van
- főzési és takarítási szolgáltatásokat
- a bevásárláshoz segítséget
- szállítást, hogy segítsen Önnek olyan dolgokban, mint például orvoshoz menni, vagy bevásárolni.

## Hogyan léphetek kapcsolatba a Carer Gateway-vel?

**Hívja a Carer Gateway-t a 1800 422 737 telefonszámon hétfőtől péntekig 8:00 és 17:00 óra között, és beszéljen helyi szolgáltatójával az Ön számára elérhető támogatásokról és szolgáltatásokról. A sürgősségi átmeneti ellátás elérhető a hét minden napján 24 órán keresztül ugyanezen a számon.**

**Ha az angoltól eltérő nyelven van szüksége információra, hívja a Fordítói és Tolmácsszolgálatot a 131 450-es telefonszámon.**

**Ha siket, hallás- vagy beszédsérült, hívhatja az Országos Relészolgálatot a 133 677-es telefonszámon.**

**Az online szolgáltatások és további információ a Carer Gateway honlapján érhetőek el: carergateway.gov.au**