가족이나 친구를 돌보거나 보살피고 계십니까?

간병인 지원 서비스 (Carer Gateway) 안내

Carer Gateway
An Australian Government Initiative

장애, 질병, 정신질환이 있는 가족이나 친구 또는 노약자를 돌보거나 보살피고 계십니까?

여러분이 보살피는 사람을 계속 돌볼 수 있도록 간병인을 지원하는 서비스가 있으면 도움이 될까요?

이 중에 '예'라고 답한 질문이 있다면 Carer Gateway가 도움이 될 수 있습니다.

Carer Gateway 소개 및 이용 안내

Carer Gateway는 장애, 질병, 정신질환이 있는 가족이나 친구 또는 노약자를 돌보고 보살피는 분들께 무료 지원 서비스와 정보를 제공합니다.

정부 지원금 수혜 여부와 상관없이 Carer Gateway를 이용할 수 있습니다. 돌봄 상황은 각기 다를 수밖에 없기 때문입니다.

하루 24시간 다른 사람을 보살피며 일상생활을 돕는 간병인이 있으면 단지 몇 시간 동안 일상 활동을 지원하는 간병인도 있습니다.

서비스 제공 방법

호주 전역의 다양한 기관에서 지역사회의 간병인들에게 Carer Gateway 서비스를 제공합니다.

서비스는 대면, 온라인, 전화 등으로 제공됩니다.

서비스 이용 방법

현지 시각으로 월~금요일 오전 8시 ~ 오후 5시 사이에 1800 422 737번으로 전화하면 가까운 지역의 Carer Gateway 서비스 기관과 연락할 수 있습니다. 여러분의 상황을 파악하여 구체적인 요구에 맞는 서비스를 이용할 수 있도록 도와드릴 것입니다.

온라인 서비스 이용과 자세한 정보는 Carer Gateway 웹사이트 carergateway.gov.au를 참조하십시오.

이용할 수 있는 서비스

코칭

스트레스를 관리하고 안녕을 향상하는 새로운 방법을 배워보십시오.

- **셀프 코칭** – 자신의 일정에 따라 온라인 과정 수강
- **대면 코칭** – 가까운 지역의 코치와 일대일 면담

카운슬링

스트레스, 슬픔, 분노를 느낀다면, 카운슬러에게 상황을 이야기하고 도움을 받을 수 있습니다.

- **대면** – 해당 지역의 카운슬러와 일대일 또는 그룹 상담
- **전화 카운슬링** – 전화로 카운슬러와 상담

긴급 임시 서비스

갑자기 아프거나 다쳐서 여러분이 보살피는 사람을 계속 돌볼 수 없게 되면, 회복하는 동안 긴급 임시 서비스를 통해 돌봄에 도움을 받을 수 있습니다. 언제든지 1800 422 737번으로 전화하여 긴급 임시 서비스를 알아보시기 바랍니다.

상황이 비슷한 다른 간병인과 교류

가족이나 친구를 보살피는 여러분과 같은 처지인 사람들을 만나보십시오. 여러분의 사정과 지식 및 경험을 함께 나누며 서로 격려할 수 있습니다.

- **대면** – 가까운 지역에서 가족이나 친구를 보살피는 사람들의 그룹에 참여
- **온라인 커뮤니티** – 온라인 채팅 그룹에 참여하여 가족이나 친구를 보살피는 다른 사람들과 교류

'여러분은 생각하는 것보다 더 강합니다. 자신을 스스로 돌보며 자신을 믿으십시오.'

팜, 아들을 돌보는 간병인

온라인 교육 과정

다른 사람과 자신을 보살피는 새로운 기술을 배우십시오. 스트레스와 법적 문제에 대처하고 건강과 안전을 향상하는 새로운 방법에 관해 알아보십시오. 각 과정은 다양한 주제를 다루며 자신의 일정에 따라 온라인으로 수강할 수 있습니다.

맞춤형 지원 패키지

각종 지원과 서비스가 여러분의 돌봄 역할에 도움이 되도록 맞춤형으로 이루어집니다.

무료로 이용할 수 있는 서비스

- 지속적인 교육을 지원하는 서비스 또는 장비 - 예: 개인 지도, 교육 용품, 훈련 과정 등
- 계획된 임시 서비스 - 간병인이 휴식하는 동안 서비스 기관이 개입하여 해당 가족이나 친구를 돌보는 서비스
- 식사 준비 및 청소 서비스
- 장보기 보조
- 교통 지원 - 병원 진료나 쇼핑 활동 등을 위해 이동하는 경우

Carer Gateway 연락 방법

월~금요일 오전 8시 ~ 오후 5시 사이에 Carer Gateway 전화 **1800 422 737** 번으로 가까운 지역의 서비스 기관에 연락하여 이용할 수 있는 지원과 서비스에 관해 문의하시기 바랍니다. 긴급 임시 서비스는 같은 전화번호로 주 7일 24시간 이용할 수 있습니다.

영어 이외 다른 언어로 된 정보가 필요하시면, 통번역 서비스 131 450 번으로 전화하십시오.

청각 또는 언어 장애가 있다면 통신 중계 서비스 (National Relay Service) 전화 133 677 번으로 연락하십시오.

온라인 서비스와 자세한 정보는 Carer Gateway 웹사이트 **carergateway.gov.au** 를 참조하십시오.

carergateway.gov.au

간병인을 연결하는 ●●●● 지원 서비스