

寻求支持能够让您更好地照顾自己关爱的人

您是否需要照顾自己关爱的人？

我们中的许多人都可能正在照顾家庭中的其他成员。这些人可能身患残障、长期患病、高龄体弱。

但是，我们往往并没有意识到自己是一名照顾者。我们认为照顾子女、父母、伴侣、亲属甚至朋友等自己关爱的人是应该的，并且义不容辞地为亲情和友情付出辛劳。

哪些人属于照顾者？

澳大利亚目前有超过 **265 万名不计报酬的照顾者**。也就是说，每九个人中就有一名。

就像不同的人有着不同的照顾需求，照顾者的情况也各不相同。

- 他们可能是青少年或长者；
- 他们照顾的对象可能有终身残障、患病、有精神健康问题或是高龄体弱；
- 受照顾的人可能是他们的父母、配偶、伴侣、子女、兄弟姐妹、朋友、邻居或其他关爱的人；
- 他们可能帮助受照顾人购物、做家务、做饭、提供交通或情感支持。

您可以寻求帮助

照顾他人不仅很不容易，更要应对巨大挑战。你可以而且应该寻求帮助。

如果您正在照顾自己关爱的人，获取外界的支持对你大有裨益。

不计报酬的照顾者常常不愿寻求帮助，因为：

- 他们认为不应该要求别人帮助；
- 他们并不把自己视为一名照顾者；
- 他们认为不需要别人的支持或服务；
- 他们不知道有使用他们的语言提供符合他们文化需求的服务机构。

寻求支持永远不会太早，也从来不会太晚。您可以随时决定作出一些有助于改善自己身心健康的变化。

照顾者门户

Carer Gateway（照顾者门户）能够帮助您了解有哪些适合您需求的支持服务。您可以亲自、在线和通过电话与Carer Gateway的服务人员交谈。

Carer Gateway 覆盖澳大利亚全国，完全免费，能够为您提供一系列支持和立足本地的服务项目，包括注重文化差异和部分以社区语言提供的服务，从而提高照顾者的身心健康、技能和知识。

Carer Gateway 提供的服务和支持

部分您能够获取的服务包括：

量身定制的配套服务

各项支持和服务都会经过量身定制，确保符合您的独特情况以及需求。这可能包括支持您继续完成学业或培训，或是获得预先安排的暂息以及交通运输服务。

预先安排和紧急暂息照顾

暂息服务安排专人照顾通常由您照顾的人，从而让您有机会获得休息。当您希望从事一些其他活动，或是当您生病或受伤时，都可以利用暂息服务为您分担照顾责任。

心理辅导

我们有训练有素的心理辅导员，可以当面或通过电话向您了解情况、倾听您的诉说并为您提供帮助。

与其他照顾者建立联系

我们能够帮助您与其他照顾者建立联系。您可以与他们见面或通过网络分享体会、知识和经验，并能相互支持鼓励。

请您致电 **1800 422 737**，联系 Carer Gateway 或访问 **CarerGateway.gov.au** 网站，了解我们能够为您做些什么。

如果您说英语以外的语言，可以首先致电131 450联系翻译和口译服务 (TIS)。TIS 每周7天，每天24小时工作。您只需支付一个本地电话费用，即可在澳大利亚任何一个地方使用这项服务。