

# Ako imate podršku to može pomoći ukoliko negujete svoje bližnje

## Negujete li neku osobu koja Vam je bliska?

Kao dio Vaše obitelji, možda negujete nekog tko

**živi s invaliditetom, ima trajnu bolest, starija je osoba.**

Ali, sebe uvijek ne vidimo kao negovatelje. Mi jednostavno brinemo o nekom tko nam je blizak, kao na primjer o djetetu ili roditelju, partneru, rođaku ili prijatelju. Tako to radimo. To radimo zbog ljubavi za svoju obitelj i prijatelje.

### Po čemu je neka osoba negovatelj?

U Australiji postoji preko **2.65 milijuna neplaćenih negovatelja**. To znači 1 od 9 osoba.

Svaka negovateljska situacija je različita, a negovatelj:

- Može biti mlad ili star.
- Može negovati nekog tko živi s invaliditetom, medicinskim problemom, mentalnom bolešću, ili nekog tko je zbog starosti krhko zdravlja.
- Može negovati bilo koga – roditelja, supružnika, partnera, dijete, brata ili sestru, prijatelja ili susjeda, ili bilo koju drugu voljenu osobu.
- Može pomagati voljenoj osobi oko kupnje, kućanskih poslova, kuhanja, prijevoza, ili joj pružati emocionalnu podršku.

### U redu je zatražiti pomoć

Pomagati nekoj osobi može predstavljati izazov. Stoga je u redu zatražiti pomoć.

Primanje pomoći Vam pomaže kad nekog negujete.

Neplaćeni negovatelji često ne zatraže pomoć jer:

- ne smatraju da je prihvatljivo zatražiti podršku
- sami sebe ne smatraju negovateljima
- ne smatraju da im je potrebna pomoć ili usluge
- ne znaju da postoje usluge na raznim jezicima ili kulturalno prikladne usluge koje su im na raspolaganju.

Nikad nije prerano ili prekasno dobiti pomoć. Uvijek možete uvesti promjene koje će Vam poboljšati zdravlje i dobrobit.

### Carer Gateway

Carer Gateway (Pristup za negovatelje) Vam može pomoći da razumijete kakva je podrška dostupna i prikladna za Vas. S Carer Gateway se možete povezati osobno, na internetu ili preko telefona.

Carer Gateway je besplatna služba u cijeloj Australiji, koja pruža niz usluga za pomoć i u lokalnom području. To uključuje kulturalno senzitivne usluge i usluge na nekim raznim jezicima, kako bi se poboljšala dobrobit, vještine i znanje negovatelja.

### Službe i pomoć preko Carer Gateway

Neke od usluga koje možete dobiti su:

#### Prilagođeni paketi usluga

Službe i usluge su prilagođene Vašoj jedinstvenoj situaciji i potrebama. To može uključivati pomoć da nastavite svoje obrazovanje ili trening, planiranu odmjenu za njegu, te prijevoz.

#### Planirana i hitna odmjena za njegu

Odmjena za njegu se stara o osobi koju negujete, kako biste se mogli odmoriti. Odmjenu za njegu možete iskoristiti da steknete vrijeme za druge aktivnosti, ili kad se razbolite ili ozlijedite.

#### Savjetovanje

Naše trenirano osoblje za savjetovanje može s Vama razgovarati o Vašoj situaciji, saslušati Vas i pomoći Vam, osobno ili preko telefona.

## Povezivanje s drugim negovateljima

Možemo Vam pomoći da stupite u kontakt s drugim negovateljima. Možete razmjenjivati priče, znanje i iskustva, te podržavati jedni druge, bilo osobno ili preko interneta.

**Nazovite Carer Gateway na 1800 422 737 ili posjetite [CarerGateway.gov.au](http://CarerGateway.gov.au) da biste saznali kako Vam možemo pomoći**

Ako govorite neki drugi jezik a ne engleski, možete se poslužiti Službom prevoditelja i tumača (Translating and Interpreting Services – TIS). TIS radi 24 sata dnevno, 7 dana tjedno, bilo gdje u Australiji, po cijeni lokalnog poziva na 131 450.



An Australian Government Initiative