

# Bir aile üyesine veya arkadaşınıza bakım ve destek sağlıyor musunuz? Carer Gateway sizin içindir



**Engelli, sağlık sorunu, akıl hastalığı olan veya yaş nedeniyle güçsüz olan bir aile üyesine veya arkadaşınıza bakım ve destek sağlıyor musunuz?**

**Bakım verdiğiniz kişinin yanında olmaya devam edebilmeniz için sizi destekleyecek hizmetlere sahip olmanızın size yardımı olur mu?**

**Bu sorulardan herhangi birine evet yanıtını verdiyseniz, Carer Gateway size yardımcı olabilir.**

## **Carer Gateway nedir ve kimin içindir?**

Carer Gateway, bir aile üyesine veya arkadaşına bakım ve destek sağlayan kişilere ücretsiz destek hizmetleri ve bilgiler sağlar. Bunun nedeni onların engelliliği, sağlık sorunu, akıl hastalığı veya yaşa bağlı olarak güçsüzlüğü olabilir.

Devlet ödemesi alıp almamanız önemli değil, Carer Gateway'e yine de erişebilirsiniz. Sonuçta, her bakım durumu farklıdır.

Bazı bakıcılar günün 24 saati başka bir kişiye bakar ve günlük yaşama yardımcı olurken, bazıları günlük şeylere yardımcı olmak için insanlara birkaç saat destek sağlar.

## Hizmetler nasıl sağlanmaktadır?

Avustralya'daki çeşitli kuruluşlar, yerel topluluklardaki bakıcılara Carer Gateway hizmetleri sunmaktadır.

Hizmetler yüz yüze, çevrimiçi ve telefonla sağlanmaktadır.

## Hizmetlere nasıl erişebilirim?

Pazartesi-Cuma 08:00-17:00 saatleri arasında 1800 422 737 numaralı telefonu arayarak bölgenizdeki Carer Gateway servis sağlayıcısıyla konuşabilirsiniz. Carer Gateway, sizin durumunuz hakkında konuşacak ve ihtiyaçlarınıza uygun hizmetlere erişmenize yardımcı olacaktır.

Carer Gateway internet sitesinden çevrimiçi hizmetlere ve daha fazla bilgiye erişebilirsiniz: [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au).

## Mevcut hizmetler nelerdir?



### Koçluk

Stresi yönetmenin ve esenliğinizi artırmanın yeni yollarını öğrenin.

- **Kendi kendine koçluk** – çevrimiçi kursları kendi hızınızda izleyin.
- **Yüz yüze koçluk** – bölgenizdeki bir koçla bire bir görüşün.



### Rehberlik

Stresli, üzgün veya kızgınsanız, bir rehber durumunuz hakkında sizinle konuşabilir ve size yardımcı olabilir.

- **Yüz yüze** – bölgenizdeki bir rehberle bire bir veya bir grupta konuşun.
- **Telefonda rehberlik** – bir rehberle telefonda konuşun.



### Acil mola

Beklenmedik bir şekilde hastalanır veya sakatlanırsanız ve baktığınız kişiye bakmaya devam edemezseniz, acil mola hizmetleri iyileşme sürecinizde baktığınız kişiyle ilgilenmeye yardımcı olabilir. Acil durum molası almak için 1800 422 737'yi her an arayın.



### Benzer durumlardaki başkalarıyla bağlantı kurun

Sizin gibi, bir aile üyesine veya arkadaşına bakım veren insanlarla tanışın. Birbirinden öğrenmek ve birbirini desteklemek için hikayeler, bilgi ve deneyimleri paylaşın.

- **Yüz yüze** – bir aile üyesine veya arkadaşına bakan kişilerin grubuna katılın.
- **Çevrimiçi topluluk** – çevrimiçi sohbet gruplarına katılın ve bir aile üyesine veya arkadaşına bakım veren diğer insanlarla konuşun.

*'Düşündüğünüzden daha güçlüsünüz.  
Kendinize iyi bakın ve içgüdüne güvenin.'*

Pam, oğluna bakıcılık yapıyor.



### Çevrimiçi beceri kursları

Kendinize ve başka birine bakmak için yeni beceriler öğrenin. Stres ve yasal konularla başa çıkmanın ve sağlık ve güvenliği artırmanın yeni yolları hakkında bilgi edinin. Her kurs farklı bir konuyu kapsar ve bunları çevrimiçi olarak kendi hızınızda tamamlayabilirsiniz.



### Özel destek paketi

Destekler ve hizmetler, bakıcı rolünüze yardımcı olmak için özel olarak tasarlanmıştır.

Aşağıdakileri ücretsiz edinebilirsiniz:

- sürekli eğitime yardımcı olacak hizmetler veya cihazlar - örneğin, özel ders, öğrenim malzemeleri veya eğitim kursları
- bir servis sağlayıcının siz mola verirken aile üyenize veya arkadaşınıza bakmak için devreye girdiği planlı mola
- pişirme ve temizlik hizmetleri
- alışverişe yardım
- tıbbi randevulara gitmek veya alışveriş gibi şeyler yapmanıza yardımcı olmak için ulaşım.

## Carer Gateway ile nasıl iletişime geçebilirim?

Carer Gateway'i **1800 422 737** numaralı telefondan Pazartesi-Cuma 08:00-17:00 saatleri arasında arayarak yerel servis sağlayıcınızla mevcut destekler ve hizmetler hakkında konuşun. Acil durum molası aynı numaradan haftanın yedi günü 24 saat kullanılabilir.

İngilizce dışında bir dilde bilgiye ihtiyacınız varsa, **131 450** numaralı telefondan Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Hizmetini arayın.

İşitme engelliyseniz veya işitme veya konuşma bozukluğunuz varsa, **133 677** numaralı telefondan Ulusal Aktarma Servisi'ni arayabilirsiniz.

Çevrimiçi hizmetler ve daha fazla bilgi Carer Gateway internet sitesinde mevcuttur: [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au)

[carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au)

Bakıcıları destek ● ● ● hizmetlerine bağlama