

## O Opiekunach w Wiktorii (Carers Victoria)

Opiekunowie w Wiktorii (Carers Victoria) jest jedyną ogólnostanową organizacją, której działalność skupia się wyłącznie na opiekunach rodzinnych. Naszym głównym zadaniem jest reprezentowanie interesów opiekunów oraz rzecznictwo w ich imieniu na różnych szczeblach rządowych i wśród usługodawców. Dostarczamy także informacji i wsparcia, doradzamy i edukujemy.

### Kim jest opiekun?

Opiekun to ktoś, kto bezpłatnie sprawuje opiekę i dostarcza wsparcia niepełnosprawnemu lub cierpiącemu na umysłową, lub przewlekłą chorobę członkowi rodziny, lub przyjacielowi. Opiekować się można dzieckiem, starzejącym się rodzicem, przyjacielem, żoną lub mężem.

### Co Opiekunowie w Wiktorii proponuje opiekunom?

#### Doradztwo (counselling) i wsparcie

**Doradztwo (counselling)** polega na rozmowie z kimś, kto pomoże Ci wprowadzić zmiany w Twoim życiu i roli opiekuna. Korzystanie z doradztwa nie jest oznaką słabości, poddania się lub uczucia, że jest się nieodpowiednim do tej roli. Doradztwo pomaga również w zadbaniu o siebie tak, abyś mógł sprawować opiekę nad kochaną przez Ciebie osobą, za którą odpowiadasz.

Doradzamy w języku angielskim i 39 innych językach.

Doradzamy przez telefon lub podczas wizyt. Obecnie usługa ta jest dla opiekunów bezpłatna.

Możemy także udzielić Ci **wsparcia** przez dostarczanie aktualnych informacji i pomocy przy rozwiązywaniu specyficznych problemów, takich jak sposobu uzyskania Opłaty dla Opiekuna (Carer Payment) lub Zapomogi dla Opiekuna (Carer Allowance).

Podczas dostarczania tych usług zwracamy szczególną uwagę na zachowanie poufności.

#### Grupy wspierające opiekunów (Carer support groups)

Twoja lokalna organizacja etniczna może organizować grupy wspierające opiekunów, które działają w Twoim środowisku. Opiekunowie w Wiktorii także mogą pomóc Ci w skontaktowaniu się z grupą spotykającą się blisko Ciebie.

Grupy wspierające opiekunów są wielką pomocą dla opiekunów. Dostarczają one miejsca, gdzie opiekunowie wiedzą, że są rozumiani, gdzie mogą dzielić się swoimi doświadczeniami i wzajemnie się z nich uczyć. Spotkania grupy oferują przerwę i odpoczynek od obowiązków opiekuńczych. W celu niesienia pomocy opiekunom organizowane są zajęcia społeczne i edukacyjne. Niektóre grupy zrzeszają wszystkich zainteresowanych, inne skupiają się wokół specyficznych dolegliwości, np. choroby Parkinsona lub chorób umysłowych.

### Supporting Family Carers

Carers Victoria, Level 1, 37 Albert Street (PO Box 2204) Footscray VIC 3011  
P 03 9396 9500 F 03 9396 9555 E cav@carersvic.org.au

## Edukacja

Opiekunowie w Wiktorii oferują ogólnostanowy program edukacyjny dla opiekunów. Programy te pomagają opiekunom zająć się ich własnym zdrowiem i samopoczuciem tak, aby dysponowali oni energią do sprawowania opieki a także wolnym czasem dla własnych potrzeb. Jeśli jest to wymagane dostosowujemy nasze programy do szczególnych potrzeb danych grup. Jeśli jesteś członkiem grupy wspierającej opiekunów poproś osobę koordynującą Twoją grupę o skontaktowanie się z Opiekunami w Wiktorii w celu zorganizowania takiego programu.

Ta usługa jest dla opiekunów bezpłatna. W niektórych wypadkach może być wymagana opłata.

**Po informacje dotyczące wszystkich naszych usług zadzwoń: Rozmowa bezpłatna 1800 242 636\***

## Regionalne usługi opieki zastępczej (respite services)

**Co to jest opieka zastępcza (respite)?** Opieka zastępcza oferuje przerwę od opieki, czas na odpoczynek, relaksację przy wykonywaniu ulubionego zajęcia lub spotkanie z przyjaciółmi. W Wiktorii dziewięciu usługodawców dostarcza regionalnych usług opieki zastępczej. Usługodawcy ci mogą pomóc w zorganizowaniu nagłej opieki zastępczej, opieki zastępczej w domu i dziennym ośrodku opieki lub dłuższej opieki zastępczej, gdy osoba, którą się opiekujesz zostaje umieszczona w rezydenckim ośrodku opieki.

Opieka zastępcza ułatwi Ci osiągnięcie równowagi w twoim życiu i roli opiekuna. Sprawowanie opieki dostarcza opiekunom wielu radości – zadowolenia z tego, że osoba, którą się opiekujesz może zostać w domu, ze sprawowania najlepszej opieki i większej zażyłości. Może być ono także ciężką pracą powodującą wiele stresów, która jeśli nie uważasz może wpłynąć negatywnie na Twoje zdrowie. Robienie regularnych przerw od obowiązków opiekuna jest podstawą do ciągłości sprawowania opieki i zachowania jakości życia.

**Rozmowa bezpłatna: 1800 052 222\***

*\* Telefoniczna rozmowa bezpłatna za wyjątkiem rozmów przez telefony komórkowe.*

## Pomoc finansowa

**Zasilek opiekuńczy** zależy od zarobków opiekuna i stanowi wsparcie finansowe dla osób o niskich dochodach, w sytuacji gdy opiekun nie jest w stanie kontynuować pracy w pełnym wymiarze godzin z powodu konieczności sprawowania opieki. Uprawnionym osobom mogą też przysługiwać inne ulgi, takie jak pomoc w płaceniu rachunków telefonicznych lub czynszu.

Wypłacany co dwa tygodnie.

**Dodatek opiekuńczy** nie zależy od wysokości dochodu i stanowi niewielką sumę pieniędzy dla pokrycia części kosztów związanych z opieką nad chorą osobą w domu. Przy występowaniu o dodatek konieczne jest zaświadczenie lekarskie. Wypłacany co dwa tygodnie.

Po porady związane z wypełnianiem formularzy podaniowych proszę dzwonić do Carers Victoria.

**Centrelink : 13 12 02**