



Czy opiekujesz się starszą osobą o słabym zdrowiu albo osobą cierpiącą na demencję?

Komu pomagamy?

Pomagamy ludziom, którzy opiekują się osobą z rodziny lub przyjacielem, osobą, która może cierpieć na demencję albo mieć więcej niż 65 lat i być słabego zdrowia.

Osoba, którą się opiekujesz może, ale nie musi, mieszkać z tobą.

Dbanie o siebie samego

Kiedy opiekujesz się inną osobą, może ci nie starczać czasu, aby zadbać o siebie samego. To z kolei może utrudnić ci opiekowanie się osobą z rodziny lub przyjacielem.

Przerwa w opiece i zajęcie się swoimi sprawami może być czymś korzystnym zarówno dla ciebie, jak i dla osoby, którą się opiekujesz. Jest to okres odpoczynku.

Istnieją różne sposoby zapewnienia sobie takiego odpoczynku:

- do twojego domu przychodzi na krótki okres pracownik, który zaopiekuje się twoim podopiecznym; dzięki temu masz trochę czasu aby się zrelaksować, albo wyjść
- pracownik zabiera osobę, którą się opiekujesz na interesujące zajęcia odbywające się poza domem
- załatwiasz w domu opieki dyżur całonocny, albo dłuższy, przy osobie którą się opiekujesz.

Jak możemy pomóc?

- wysłuchujemy i rozmawiamy z tobą
- organizujemy zastępstwa i możemy pomóc w pokryciu ich kosztów
- informujemy grupy opiekunów o sprawach ich dotyczących
- informujemy o odpowiednich zastępstwach organizowanych w domach opieki
- informujemy cię o innych usługach, które mogą okazać się pomocne
- możemy poinformować cię o spotkaniach grup wzajemnego wsparcia opiekunów, które gromadzą ludzi znajdujących się w podobnych sytuacjach
- możemy odwiedzić cię w twoim domu (z tłumaczem, jeśli jest to konieczne).

Carers Victoria Respite Connections

Wspiera rodzinnych opiekunów mieszkających w rejonach podlegających władzom lokalnym Brimbank, Hobsons Bay, Maribyrnong, Melbourne, Melton, Moonee Valley, oraz Wyndham.

Zakres świadczonych przez nas programów specjalistycznych obejmuje: usługi na rzecz osób starszych [Aged], niepełnosprawnych [Disability], z zakresu zdrowia psychicznego [Mental Health], pracy opiekuna [Carers@Work], oraz pomocy dla młodych opiekunów [Young Carers].

Dowiedz się więcej dzwoniąc pod numer (03) 9396 9550.

Jeśli potrzebujesz tłumacza, zadzwoń pod numer 131 450.

Polish

Caring for someone who is frail aged or has dementia?

Who do we help?

We help people who are caring for a relative or friend. This person may have dementia, or be aged over 65 and frail.

The person being cared for may or may not live with you.

Looking after yourself

When you are looking after another person you may not get enough time to look after yourself. This can make it more difficult to care for your relative or friend.

Having a break and some time to yourself can be good for both you and the person you are caring for. This is called respite.

Different kinds of respite may be:

- A worker coming to your home for a short time to look after the person you are caring for. Respite can give you some time to relax or go out
- A worker taking the person you are caring for to an interesting activity away from home
- An overnight stay or longer for the person you are caring for, in a residential care setting

How can we help?

- We are here to listen and talk to you
- We arrange respite and may be able to help with the costs
- We give information to groups of carers on relevant topics
- We give information about appropriate respite in aged care settings
- We give you information about other services that may be able to help
- We can tell you about carer support groups where you can meet other people in similar situations
- We may be able to visit you in your own home (with an interpreter if needed)

Carers Victoria Respite Connections

We support family carers living in the local government areas of Brimbank, Hobsons Bay, Maribyrnong, Melbourne, Melton, Moonee Valley and Wyndham.

Our range of specialist programs includes: Aged, Disability, Mental Health, Carers@Work and Young Carers.

To find out more please call (03) 9396 9550

If you need an interpreter call 131 450