



# አካል ጉዳተኛ ለሆነ ሰው እንክብካቤ ማድረግ?

## ለማን ነው የምንረዳ?

የአካል ጉዳት ላለበት ወይም ለብዙ ጊዜ በክባድ በሽታ ለሚሰቃይና እድሜው ከ60 እስከ 65 ዓመት ለሆነ ሰው እንክብካቤ ለሚያደርግ ጓደኛ ወይም ዘመድ እንረዳለን። እንክብካቤ የሚደረግለት ሰው ከርስዎ ጋር ሊኖር ወይም ላይኖር ይችላል።

## እራስን 'መንከባከብ'

ለሌላ ሰው በሚረዱበት ጊዜ እራስን ለመንከባከብ በቂ ጊዜ ላይኖርዎ ይችላል። ስለዚህ ጓደኛዎን ወይም ዘመድዎን ለመንከባከብ በበለጠ ችግር ሊፈጥር ይችላል።

ለራስዎ የተወሰነ ጊዜ ወስዶ ማረፊ ለራስዎም ሆነ ለሚንከባከቡት ሰው ጥሩ ሊሆን ይችላል። ይህም ፋታ ማግኘት/respite ይባላል።

## የተለያዩ የፋታ ማስገኛ በሚከተለው መልኩ ሊቀርብ ይችላል:

- ለአጭር ጊዜ ሠራተኛ በቤትዎ መጥቶ ለአካል ጉዳተኛው እንክብካቤ ያደርጋል። ስለዚህ እርስዎ በቤት ውስጥ ወይም ወጥተው ለመዝናናት ይችላሉ።
- ሠራተኛው ለጉዳተኛውን ክፍት በማውጣት ደስ በሚያሰኝ ድርጊት ላይ እንዲሳተፍ ይዘት በመሄድ ለርስዎ ፋታ እረፍት ለመስጠት
- ብዙ ጊዜ በሚካሄደው የቤተሰብ እንቅስቃሴ ላይ ክፍት በማውጣት ድርጊቶችን መቀያየሩ ፋታ ማስገኛ ዘዴ ሊሆን ይችላል።

## እንዴት መርዳት እንችላለን?

- እርስዎን ለማዳመጥና ለማነጋገር እዚህ እንገኛለን
- ለፋታ ማስገኛ ማቀናጀት ስንችል በክፍያም መርዳት እንችላለን
- ለእንክብካቤ አቅራቢ ቡድኖች በሚፈልጉት አርእስት ላይ መረጃ እናቀርባለን
- ስለሌሎች አገልግሎቶች መረጃ እንሰጣለን። በእንክብካቤ አቅራቢ የሰራ ድርሻዎ ላይ እነዚህ አገልግሎቶች ሊረዱዎት ይችላሉ።

## በእድሜ ለገፋ የቤተሰብ ድጋፍና የአቅድ አወጣጥ ፕሮጀክት

ለረጅም ጊዜ ህይወት አካል ጉዳተኛ ለሆኑ ህጻናት እንክብካቤ አቅራቢ ወላጆች እና እድሜያቸው ከ65 ዓመት በላይ ከሆነ ወይም የአቦርጂናል ወይም ቶሪስ አይላንደር እና እድሜያቸው ከ45 ዓመት በላይ ከሆኑ ለመርዳት እንችል ይሆናል።

ስለዚህ ፕሮግራም በተመለከተ በበለጠ መረጃ ለማግኘት በቁጥር 9396 9550 መደወል። በእድሜ ለገፋ የቤተሰብ ድጋፍና የአቅድ አወጣጥ ፕሮጀክት ሠራተኛን ለማግኘት መጠየቅ።

## በቪክቶሪያ ፋታ መስጫ ለተንከባካቢዎች ማገናኘት

በአካባቢ መንግሥት ክልል ውስጥ ማለት Brimbank, Hobsons Bay, Maribyrnong, Melbourne, Melton, Moonee Valley እና Wyndham ላሉ የቤተሰብ እንክብካቤ አቅራቢዎች እንረዳለን።

የተለያዩና ልዩ የሆነው ፕሮግራሞችን የሚያካትተው : በእድሜ ለገፋ፣ ለአካል ጉዳተኛ፣ ለአእምሮ ጤና በሥራ ላይ ተንከባካቢ./Carers@Work እና ለወጣት ተንከባካቢዎችን ነው።

**በበለጠ ማወቅ ከፈለጉ እባክዎ በቁጥር (03) 9396 9550 ይደውሉ**

**አስተርጓሚ ከፈለጉ በቁጥር 131 450 ይደውሉ**

Amharic



**Respite Connections**

Carers Victoria Respite Connections  
Level 1, 37 Albert Street (PO Box 2204) Footscray, Victoria 3011  
TEL (03) 9396 9550 FAX (03) 9396 9555 TTY (03) 9396 9587  
EMAIL rc@carersvic.org.au www.carersvic.org.au

# Caring for someone with a disability?

## Who do we help?

We help people who are caring for a relative or friend who has a disability or serious long term illness and is aged 0-65 years old. 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 so that you can relax at home or go out
- A worker taking the person you are caring for to an interesting activity away from home, to give you a break (respite)
- A family activity or outing that you would not normally do can be respite (change of routine)

## How can we help?

- We are here to listen and talk to you
- We can arrange respite and may be able to help with costs
- We give information to groups of carers on topics of interest
- We give information about other services. These services may be able to help you in your caring role

## Older Families Support and Planning Project

We may also be able to help parents over the age of 65 or an Aboriginal or Torres Strait Islander carer over the age of 45 if you are caring for a son or daughter who has a life-long disability.

For further information about this program call 9396 9550. Ask for the Older Families Support and Planning Program Worker.

## 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**