



Czy opiekujesz się osobą niepełnosprawną?

Komu pomagamy?

Pomagamy ludziom, którzy opiekują się niepełnosprawną osobą z rodziny albo przyjacielem lub osobą cierpiącą na poważną przewlekłą chorobę, mającą nie więcej niż 65 lat. 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 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 w domu lub wyjść
- pracownik zabiera osobę, którą się opiekujesz na interesujące zajęcia odbywające się poza domem, tak abyś miał przerwę w opiece
- zajęcia z rodziną albo wycieczki w miejsca, do których rzadko się wybierasz, mogą być formą odpoczynku, ponieważ oznaczają odejście od codziennej rutyny

Jak możemy pomóc?

- wysłuchujemy i rozmawiamy z tobą
- organizujemy zastępstwa i możemy pomóc w pokryciu ich kosztów
- informujemy grupy opiekunów o sprawach ich interesujących
- informujemy ciebie o innych usługach, które mogą pomóc ci w wykonywaniu obowiązków opiekuna

Pomoc i planowanie na rzecz starszych rodzin [Older Families Support and Planning Project]

Możemy być w stanie pomóc rodzicom w wieku powyżej 65 lat, oraz mającym więcej niż 45 lat opiekunom wywodzącym się z ludności aborygeńskiej lub z ludności zamieszkującej wyspy Cieśniny Torresa, którzy opiekują się trwale niepełnosprawnym synem lub trwale niepełnosprawną córką.

Dowiesz się więcej o tym programie dzwoniąc pod numer 9396 9550. Poproś o rozmowę z pracownikiem zatrudnionym w tym programie.

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].

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

Jeśli potrzebujesz tłumacza, zadzwoń pod numer 131 450.

Polish

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