



Pag-aalaga sa isang taong may kapansanan?

Sino ang tinutulungan namin?

Tinutulungan namin ang mga taong nag-aalaga ng kamag-anak o kaibigan na may kapansanan o malubhang pangmatagalang sakit at nagkakaedad na 0-65 anyos. Ang inaalagaang tao ay maaari o maaaring hindi naninirahang kasama mo.

Pag-aalaga sa iyong sarili

Kapag ikaw ay nag-aalaga sa isang tao, maaaring ikaw ay walang sapat na oras upang alagaan ang iyong sarili. Maaaring magbigay daan ito upang maging mas mahirap para sa iyo na alagaan ang iyong kamag-anak o kaibigan.

Ang pagkakaroon ng bakasyon at ilang oras para sa iyong sarili ay maaaring maging mabuti para sa iyo at sa taong iyong inaalaagan. Ang tawag dito ay pamamahinga.

Ang iba't ibang uri ng pamamahinga ay:

- Isang manggagawa na pupunta sa iyong tahanan sa maikling oras upang alagaan ang taong inaalaagan mo upang ikaw ay makapagrelaks o lumabas.
- Isang manggagawa na magdadala sa taong iyong inaalaagan sa isang nakawiwiling gawain na malayo sa tahanan upang bigyan ka ng break (pahinga)
- Ang isang gawaing pampamilya o paglabas na hindi mo karaniwang ginagawa ay maaaring maging paraan ng pamamahinga (pagbabago ng karaniwang gawain)

Paano kami makatutulong?

- Narito kami upang makinig at makipag-usap sa iyo
- Maaari naming isaayos ang pamamahinga at maaari kaming makatulong sa mga gastos
- Makapagbibigay kami ng impormasyon sa mga grupo ng mga tagapag-alaga ukol sa mga paksang nakawiwili
- Nagbibigay kami ng impormasyon tungkol sa iba pang mga serbisyo. Ang mga serbisyonang ito ay maaaring makatulong sa iyo sa iyong tungkulin bilang tagapag-alaga.

Proyekto para sa Pagpapalano at Pagsuporta para sa Mga Nakatatandang Pamilya

Maaari din kaming tumulong sa mga magulang na nasa edad na lampas sa 65 anyos o isang tagapag-alagang Katutubo o tubong Torres Strait Island na nasa edad na lampas sa 45 anyos kung ikaw ay nag-aalaga sa isang anak na lalaki o babae na may pangmatagalang kapansanan.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa programang ito tumawag sa 9396 9550. Hilinging makausap ang worker para sa Older Families Support and Planning Program.

Carers Victoria Respite Connections

Sinusuportahan namin ang mga tagapag-alaga ng pamilya na naninirahan sa mga lugar ng lokal na pamahalaan ng Brimbank, Hobsons Bay, Maribyrnong, Melbourne, Melton, Moonee Valley, Wyndham.

Kabilang sa hanay ng aming mga espesyalistang programa ang: Nakatatanda, May Kapansanan, Kalusugang Pangkaisipan, Mga Tagapag-alaga sa Trabaho at mga Kabataang Tagapag-alaga.

Para sa karagdagang impormasyon tumawag sa (03) 9396 9550

Kung kailangan mo ng interpreter tawagan ang 131 450

Tagalog

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