



Φροντίζετε κάποιο άτομο με ψυχική ασθένεια;

Τι είναι ψυχική ασθένεια;

Άνθρωποι με ψυχική ασθένεια μπορεί να έχουν προβλήματα στον τρόπο που μιλάνε, σκέφτονται, αισθάνονται ή συμπεριφέρονται. Η ομιλία, ο τρόπος σκέψης και η συμπεριφορά τους μπορεί να είναι όλα μπερδεμένα. Αυτό μπορεί να δυσκολέψει πάρα πολύ τη ζωή για το άτομο με την ασθένεια, για το φροντιστή και για ολόκληρη την οικογένεια. Η ψυχική ασθένεια δεν είναι σφάλμα κανενός και δεν είναι κάτι για το οποίο πρέπει να ντρέπεστε.

Ποιο άτομο είναι 'φροντιστής';

Φροντιστής είναι κάποιο άτομο που παρέχει σωματική ή και συναισθηματική βοήθεια σε μέλος της οικογένειας ή στενό φίλο. Η φροντίδα μέλους της οικογένειας ή στενού φίλου με ψυχική ασθένεια είναι πολύ σημαντική. Το άτομο που παρέχει αυτή τη φροντίδα λέγεται 'φροντιστής'. Φροντιστής μπορεί να είναι οποιοδήποτε άτομο κάθε ηλικίας.

Τι είναι 'ανάπαυλα';

Συχνά όταν φροντίζετε κάποιον με ψυχική ασθένεια, η δική σας υγεία και πρόνοια ξεχνιούνται. Η υγεία και πρόνοιά σας είναι επίσης πολύ σημαντικά. Αν αφιερώνετε λίγο χρόνο για τον εαυτό σας ή κάνετε κάτι που σας αρέσει, μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την υγεία σας και να μπορέσετε να φροντίζετε καλύτερα το άτομο που χρειάζεται τη φροντίδα σας. Αυτό συχνά λέγεται 'ανάπαυλα'.

Το Πρόγραμμα Ψυχικής Υγείας

Το τμήμα ψυχικής υγείας βοηθάει τους φροντιστές και ενημερώνει το κοινό για τις ανάγκες των φροντιστών και οικογενειών απόμων που βιώνουν ψυχική ασθένεια. Μπορούμε να προσφέρουμε υποστήριξη σε κρίσιμες καταστάσεις, καθημερινές ανάγκες και όταν σχεδιάζετε για το μέλλον. Κατανοούμε την ψυχική ασθένεια, τα προβλήματα των φροντιστών και τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Μπορούμε να βοηθάμε τους φροντιστές με τους εξής τρόπους:

- Παρέχοντας μια προσωπική υπηρεσία για τη βοήθεια των φροντιστών.
- Παρέχοντας πληροφορίες, υποστήριξη δικαιωμάτων και διασύνδεση με άλλες υπηρεσίες.
- Κανονίζοντας υπηρεσίες ανάπαυλας όταν ζητείται.
- Στηρίζοντας και παρέχοντας πόρους στις ομάδες συμπαράστασης φροντιστών.
- Διοργανώνοντας προγράμματα για τη μέριμνα της υγείας και πρόνοιας των φροντιστών.

Διασυνδέσεις Ανάπαυλας του Συλλόγου Φροντιστών Βικτώριας

Υποστηρίζουμε οικογενειακούς φροντιστές που κατοικούν στις περιοχές των δήμων Brimbank, Hobsons Bay, Maribyrnong, Melbourne, Melton, Moonee Valley, Wyndham και Hume (μόνο Sunbury).

Στα διάφορα ειδικά προγράμματά μας περιλαμβάνονται: Ηλικιωμένοι, Αναπηρία, Ψυχική Υγεία, Εργαζόμενοι Φροντιστές και Νέοι Φροντιστές.

Για περισσότερες πληροφορίες τηλεφωνήστε στο (03) 9396 9550

Αν χρειάζεστε διερμηνέα τηλεφωνήστε στο 131 450

Greek

Caring for someone with a mental illness?

What is mental illness?

People with a mental illness can have problems in the way they speak, think, feel or behave. Their speech, thinking, feeling and behaviour can be all mixed up. This can make life very hard for the person with the illness, the carer and the whole family. Mental illness is no one's fault and is not something to be ashamed of.

Who is a 'carer'?

A carer is a person who provides physical and/or emotional support to a family member or close friend. Looking after a family member or close friend with a mental illness is very important. A person who does this is called a 'carer'. Carers can be anyone of any age.

What is 'respite'?

Often when you care for someone with a mental illness your own health and wellbeing gets forgotten. Your health and wellbeing is also very important. Taking some time for yourself to relax or do something you enjoy can help you to stay well and be better able to look after the person you care for. This is often called 'respite'.

The Mental Health Program

The mental health team helps carers and informs the community about the needs of carers and families of people living with a mental illness. We can offer support in times of crisis, everyday needs and when planning for the future. We understand mental illness, carer issues and mental health services.

We can assist carers by:

- Providing a personal service to help carers
- Providing information, advocacy and linking to other services
- Organising respite services when requested
- Supporting and resourcing carer support groups
- Organising programs to support carers health and wellbeing

Carers Victoria Respite Connections

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

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