



Czy opiekujesz się osobą cierpiącą na chorobę umysłową?

Czym jest choroba umysłowa?

Osoby cierpiące na chorobę umysłową mogą mieć problemy z mówieniem, myśleniem, odczuwaniem, oraz zachowaniem. Ich mowa, myślenie, odczuwanie i zachowanie mogą być całkowicie odmienne. To bardzo utrudnia życie osobom chorym, opiekunowi, oraz całej rodzinie. Choroba umysłowa nie jest winą nikogo i nie jest czymś, czego należy się wstydzić.

Kim jest opiekun?

Opiekun jest osoba, która zapewnia fizyczne i emocjonalne wsparcie członkowi rodziny lub bliskiemu przyjacielowi. Opieka nad członkiem rodziny lub bliskim przyjacielem cierpiącym na chorobę psychiczną jest czymś bardzo ważnym. Osobę ją sprawującą nazywa się opiekunem. Opiekun może być w dowolnym wieku.

Na czym polega odpoczynek?

Kiedy opiekujesz się kimś cierpiącym na chorobę psychiczną, często zapominasz o swoim własnym zdrowiu oraz dobrym samopoczuciu. Twoje zdrowie oraz dobre samopoczucie są jednak także bardzo ważne. Przerwanie opieki na jakiś czas po to, by zrelaksować się albo zająć się czymś, co lubisz, może ci pomóc zachować zdrowie. Dzięki temu będziesz również w stanie zapewnić lepszą opiekę osobie powierzonej twojej pieczy. Na tym polega sens odpoczynku.

Program Zdrowia Psychicznego [Mental Health Program]

Zespół zajmujący się zdrowiem psychicznym pomaga opiekunom i informuje społeczność o potrzebach opiekunów oraz rodzin osób chorych psychicznie. W trudnych okresach możemy zaoferować pomoc, tak przy zaspokajaniu codziennych potrzeb, jak i planowaniu opieki. Rozumiemy choroby psychiczne, sprawy opiekunów oraz kwestie związane z usługami w zakresie zdrowia psychicznego.

Opiekunom pomagamy

- zapewniając zindywidualizowane usługi wspomagające
- zapewniając informację, usługi rzecznictwa oraz kontaktując ich z innymi usługodawcami
- organizując zastępstwa, kiedy są one potrzebne
- pomagając grupom wsparcia opiekunów oraz zapewniając im dostęp do materiałów informacyjnych
- organizując programy pomagające opiekunom w utrzymaniu zdrowia i dobrego samopoczucia.

Carers Victoria Respite Connections

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

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 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