

# Multicultural Seniors Information Guide Μulticultural Seniors Οδηγός Πληροφοριών

ΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ  
ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ ΔΙΑΘΕΣΙΜΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΖΗΣΕΤΕ ΚΑΛΑ



## Ποιες υπηρεσίες χρειάζομαι;

Η ανάγκη για πληροφορίες και βοήθεια μπορεί να προκύψει ανά πάσα στιγμή στη ζωή σας και η προσπάθεια να κατανοήσετε το σύστημα πληροφοριών μπορεί να είναι πολύ δύσκολη. Αυτό το φυλλάδιο έχει αναπτυχθεί για να βοηθήσει εσάς και την οικογένειά σας να αποκτήσετε μια εικόνα για τις υπηρεσίες που χρηματοδοτούνται από την κυβέρνηση και είναι διαθέσιμες για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω για να ζήσουν μια υγιή και ικανοποιητική ζωή.



## Περιεχόμενα

Το ταξίδι μου ως Πελάτη του My Aged Care .....	2
Το Σύστημα Φροντίδας Ηλικιωμένων στην Αυστραλία.....	3
Υπηρεσίες Μετάφρασης και Διερμηνείας .....	4
Άνοια .....	6
Ο ρόλος του Φροντιστή.....	9
Έγκαιρος Προγραμματισμός .....	11
Ανακουφιστική Φροντίδα.....	17
Κακοποίηση Ηλικιωμένων .....	19
Κατανόηση των Δικαιωμάτων σας.....	21
Ακράτεια .....	24
Πρόγραμμα Εθελοντών Επισκεπτών στη Φροντίδα των Ηλικιωμένων (ACVVS) .....	27
Μεταφορά στην κοινότητα .....	28
Meals on Wheels .....	29
Εύρεση φροντίδας .....	30
Ψυχική Υγεία.....	31
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΥΛΙΚΟΥ.....	33

© Πνευματική ιδιοκτησία 2018 Multicultural Communities Council of Illawarra Inc. Τέταρτη έκδοση 2023. Μπορείτε να αντιγράψετε, να διανείμετε, να προβάλετε, να κατεβάσετε και να χειριστείτε ελεύθερα αυτές τις πληροφορίες, υπό την προϋπόθεση ότι αποδίδετε το MCCI ως ιδιοκτήτη.

Εταίροι στην Πολιτισμικά Κατάλληλη Φροντίδα (PICAC) NSW και ACT είναι μέρος της εθνικής Συμμαχίας PICAC, η οποία χρηματοδοτείται από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση για την υποστήριξη των παρόχων υπηρεσιών φροντίδας ηλικιωμένων για την παροχή φροντίδας που ανταποκρίνεται στις ανάγκες των πολιτισμικά και γλωσσικά διαφορετικών (CALD) ανθρώπων. Το PICAC NSW & ACT υποστηρίζεται από το MCCI.

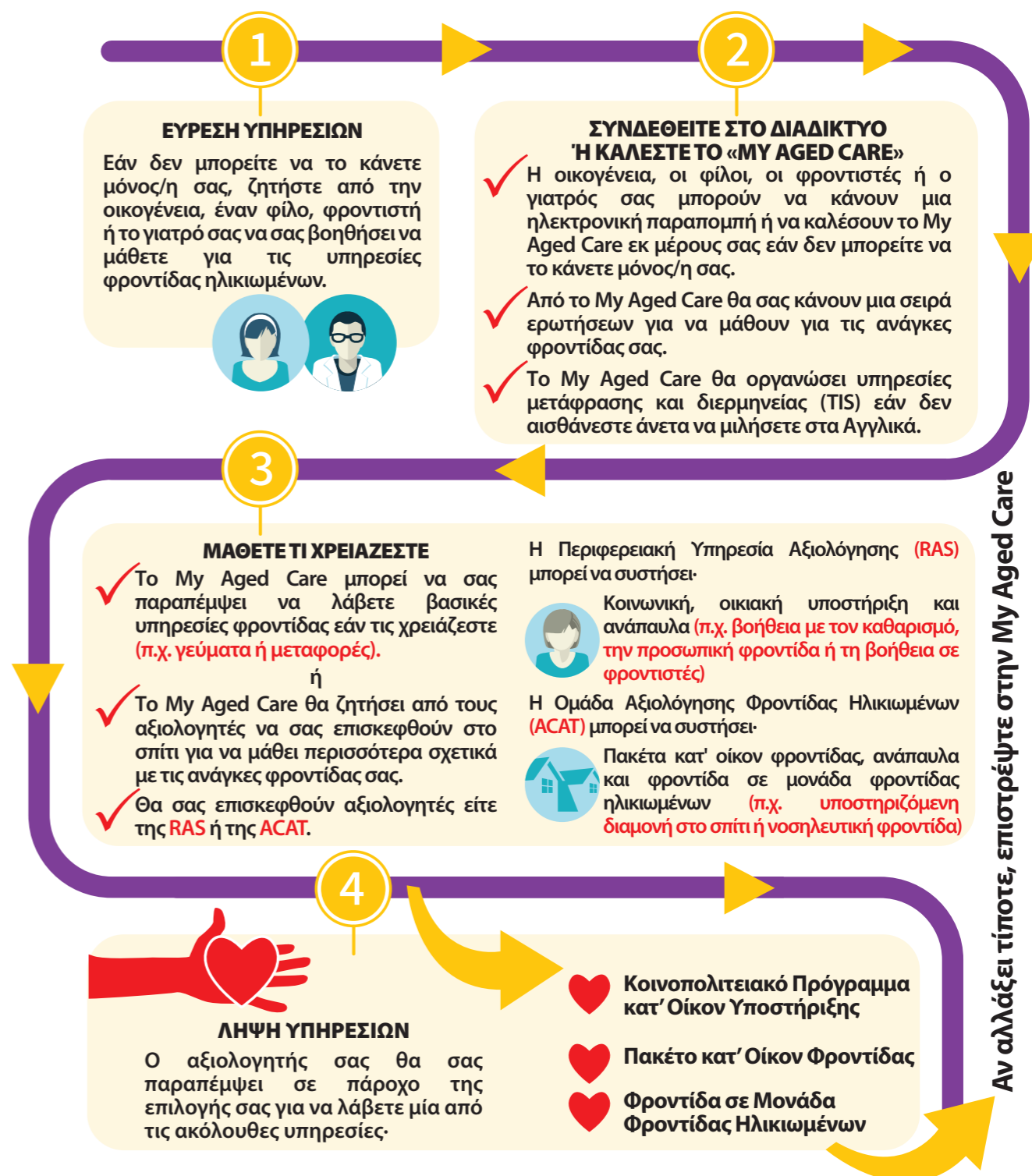
# Υπηρεσία Φροντίδας Ηλικιωμένων (My Aged Care]

## Το Ταξίδι του Καταναλωτή





Για περισσότερες πληροφορίες: [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au) 1800 200 422



## Το Σύστημα Φροντίδας Ηλικιωμένων στην Αυστραλία



**Βοήθεια στο Σπίτι**  
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΝΤΑΙ  
ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Βοήθεια στο σπίτι

Ψώνια

Νοσηλευτική  
Φροντίδα

Μεταφορά

Φροντίδα  
Ανάπαυλας



## Υπηρεσία Μετάφρασης & Διερμηνείας

Η Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας (TIS) είναι μια υπηρεσία διερμηνείας που παρέχεται από το Υπουργείο Εσωτερικών για άτομα που δεν μιλούν αγγλικά και για οργανισμούς και επιχειρήσεις που πρέπει να επικοινωνούν με τους μη αγγλόφωνους πελάτες τους.



**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ  
ΤΟ TIS ΓΙΑ**

κατ' ιδίαν  
συναντήσεις



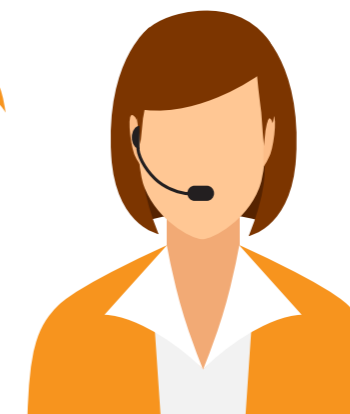
ιατρικά ραντεβού  
και επισκέψεις στο  
νοσοκομείο



αξιολογήσεις  
φροντίδας  
ηλικιωμένων



άμεση  
τηλεφωνική  
διερμηνεία  
όλο το 24ωρο



### ΜΟΝΑΔΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

Καταλύματα

Προσωπική Φροντίδα

Εγκαταστάσεις Αναψυχής

### ΑΝΑΠΑΥΛΑ ΣΕ ΜΟΝΑΔΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

Εξειδικευμένη Φροντίδα

Υπηρεσίες Υγείας

### ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ

Εγκαταστάσεις αναψυχής

Υπηρεσίες Υγείας  
και Ομορφιάς

Καταστήματα τροφίμων

Χώροι Συσκέψεων

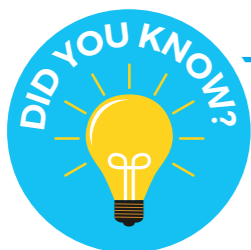


**Ανεξάρτητη Διαβίωση**  
ΚΟΙΝΟΧΡΗΣΤΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ  
ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

## Πώς να χρησιμοποιήσετε την Υπηρεσία Μετάφρασης & Διερμηνείας

Μπορείτε να καλέσετε το My Aged Care μέσω του TIS.

1. Πείτε στον χειριστή στα Αγγλικά τη γλώσσα που μιλάτε.
2. Στη συνέχεια, ο τηλεφωνητής θα σας συνδέσει με διερμηνέα που μιλά τη γλώσσα σας.
3. Εξηγήστε στον διερμηνέα ότι θέλετε να επικοινωνήσετε με το My Aged Care στο 1800 200 422 και ο χειριστής TIS θα τους καλέσει για εσάς. Μόλις το My Aged Care απαντήσει στο τηλέφωνο, ο διερμηνέας θα διερμηνεύσει τη συνομιλία σας.



Η ATIS (Υπηρεσία Αυτόματης Τηλεφωνικής Διερμηνείας) χρησιμοποιεί τεχνολογία αναγνώρισης φωνής για να προσδιορίσει τη γλώσσα που ζητήθηκε και να σας συνδέσει αυτόματα με διερμηνέα στη συγκεκριμένη γλώσσα. Η ATIS μπορεί να χρησιμοποιηθεί για κλήσεις που ξεκινούν από πρακτορεία, όχι για κλήσεις που ξεκινούν από τον μη αγγλόφωνο ομιλητή.

Οι μη Αγγλόφωνοι ομιλητές πρέπει να καλέσουν **131 450** για διερμηνέα.



Μάθετε περισσότερα

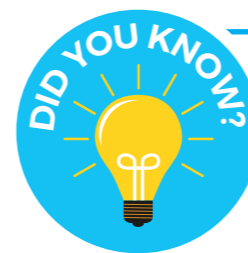
Υπηρεσία μετάφρασης και διερμηνείας

[www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

131 450



## Άνοια



Η άνοια είναι ένας γενικός όρος για πάνω από 100 διαφορετικούς τύπους ασθενειών που επηρεάζουν τις γνωστικές ικανότητες. Η νόσος του Αλτσχάιμερ είναι ο πιο κοινός τύπος άνοιας. Αν και η άνοια επηρεάζει κυρίως τους ηλικιωμένους, δεν αποτελεί μέρος της φυσιολογικής γήρανσης.

## Τύποι άνοιας



Νόσος του Αλτσχάιμερ	Η νόσος του Αλτσχάιμερ βλάπτει τον εγκέφαλο	Έχει ως αποτέλεσμα προβλήματα με τη μνήμη, τη σκέψη και τη συμπεριφορά, καθώς η ασθένεια εξελίσσεται σε βαθύτερα μέρη του εγκεφάλου, χάνεται επίσης η μακροπρόθεσμη μνήμη
Αγγειακή άνοια	Άνοια που σχετίζεται με προβλήματα κυκλοφορίας του αίματος στον εγκέφαλο	Συνδέεται με τη μάθηση, την απώλεια μνήμης και γλώσσας και περιλαμβάνει βραδύτητα και λήθαργο, δυσκολία στο περπάτημα, συναισθηματικά скаμπανεβάσματα
Άνοια τύπου Lewy body(LBD)	Η άνοια τύπου Lewy Body είναι μια ασθένεια που προκαλείται από τον εκφυλισμό και το θάνατο των νευρικών κυττάρων στον εγκέφαλο.	Δυσκολία συγκέντρωσης και προσοχής, οπτικές ψευδαισθήσεις, Παρκινσονισμός
Άνοια που σχετίζεται με το αλκοόλ	Σχετίζεται με την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ	Επηρεάζει τη μνήμη, τη μάθηση και άλλες νοητικές λειτουργίες
Μετωποκροταφική άνοια	Λόγω προοδευτικής βλάβης στους μετωπικούς και κροταφικούς λοβούς του εγκεφάλου.	Μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένες νοητικές ικανότητες και αλλαγές στην προσωπικότητα, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά.

## Τα Συμπτώματα της Άνοιας

**1+1=?**  
Δυσκολία στην εκτέλεση συνηθισμένων εργασιών

**?** **!** **?**  
Κοινωνική απομόνωση

**☁️**  
Αλλαγές στη διάθεση ή τη συμπεριφορά

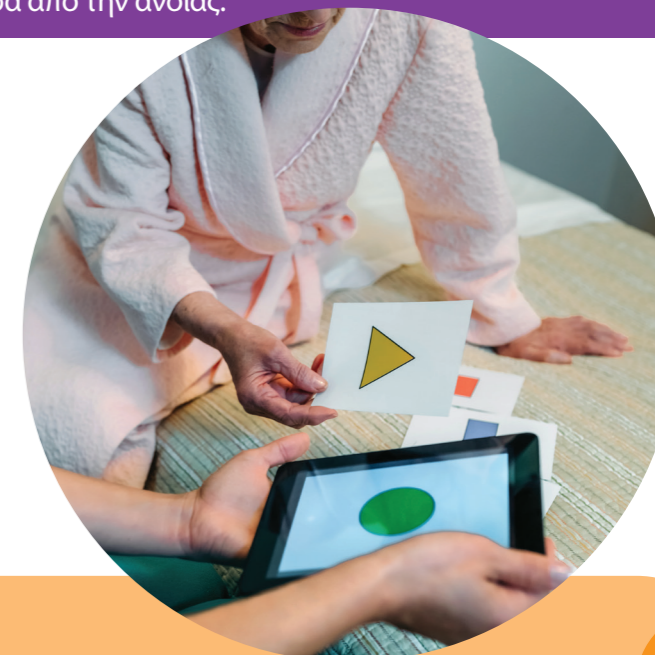
**🧩**  
Προβλήματα με τη μνήμη ή/και γλώσσα

**📍?**  
Αποπροσανατολισμός χρόνου και τόπου

**📊**  
Προβλήματα με την αφηρημένη σκέψη

## Πώς να Βοηθηθείτε

- 1.** Ενημερωθείτε και αναγνωρίστε τα συμπτώματα είτε στον εαυτό σας είτε σε έναν φίλο ή μέλος της οικογένειας.
- 2.** Μιλήστε με έναν επαγγελματία, αρχικά τον GP (οικογενειακό γιατρό) σας ο οποίος στη συνέχεια θα σας δώσει παραπομπικό.
- 3.** Πάρτε διάγνωση από επαγγελματία.
- 4.** Αναζητήστε πληροφορίες σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες και τις κατάλληλες επιλογές φροντίδας ή υποστήριξης.
- 5.** Επιδιώξτε πρόσβαση στις κατάλληλες υπηρεσίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας για υποστήριξη κατά την πορεία μέσα από την άνοια.



### Μάθετε περισσότερα

**H Dementia Australia** προσφέρει μια σειρά ευαισθητοποιημένων και ευέλικτων υπηρεσιών για να σας υποστηρίξει εάν έχετε άνοια ή φροντίζετε κάποιον με άνοια. Οι πληροφορίες είναι διαθέσιμες σε 43 διαφορετικές γλώσσες.

[www.dementia.org.au](http://www.dementia.org.au)

**1800 100 500**

**H Dementia Support Australia (DSA)** είναι μια υπηρεσία της οποίας ηγείται η HammondCare, η οποία συγκεντρώνει τεχνογνωσία στη φροντίδα της άνοιας από όλο τον τομέα φροντίδας ηλικιωμένων.

<https://dementia.com.au>

**1800 699 799**



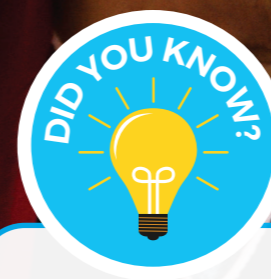
# Ο Ρόλος του Φροντιστή

Φροντιστής είναι οποιοσδήποτε προσφέρει φροντίδα και υποστήριξη σε μέλος της οικογένειας ή φίλο που έχει αναπηρία, ψυχική ασθένεια, εξάρτηση από ναρκωτικά ή/και αλκοόλ, χρόνια πάθηση, ανίατη ασθένεια ή είναι αδύναμος. Ο φροντιστής μπορεί να μαγειρεύει και να καθαρίζει για το άτομο που φροντίζει, να το βοηθά να χρησιμοποιεί το μπάνιο και να πλυθεί, να διαχειριστεί τα φάρμακά του και να τον/την πάει σε ραντεβού με γιατρούς ή απλά να προσφέρει συναισθηματική υποστήριξη. Ορισμένοι φροντιστές προσφέρουν φροντίδα για λίγες μόνο ώρες την εβδομάδα, ωστόσο για πολλούς φροντιστές η φροντίδα είναι καθήκον πλήρους απασχόλησης.

## Υποστήριξη του Φροντιστή

Μερικές φορές οι φροντιστές αισθάνονται πελαγωμένοι, μόνοι ή αγχωμένοι, ιδιαίτερα εάν νιώθουν ότι δεν υποστηρίζονται στο ρόλο φροντίδας τους. Αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά, αλλά είναι σημαντικό να ζητήσετε βοήθεια εάν αισθάνεστε έτσι. Μπορεί να έχετε άλλα μέλη της οικογένειας ή φίλους που μπορούν να σας βοηθήσουν ή μπορεί να χρειαστεί να αναζητήσετε πρόσθετη υποστήριξη από επίσημες υπηρεσίες. Οι φροντιστές μπορούν επίσης να είναι επιλέξιμοι για οικονομική υποστήριξη από το Centrelink, όπως το Επίδομα Φροντιστή ή η Πληρωμή Φροντιστή.

Υπάρχουν διάφορες υπηρεσίες διαθέσιμες στους φροντιστές, όπως:



Το άτομο που φροντίζετε μπορεί να είναι σε θέση να λάβει πρόσθετη φροντίδα και υποστήριξη από κυβερνητικές υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων ή αναπηρίας. Εάν το άτομο που φροντίζετε έχει αναπηρία και είναι κάτω των 65 ετών, μπορεί να είναι επιλέξιμο για υποστήριξη αναπηρίας από το Εθνικό Σύστημα Ασφάλισης Αναπηρίας (NDIS). Για περισσότερες πληροφορίες, καλέστε στο 1800 800 110 ή μεταβείτε στο [www.ndis.gov.au](http://www.ndis.gov.au). Εάν το άτομο που φροντίζετε είναι άνω των 65 ετών, μεταβείτε στη σελίδα 2 για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το My Aged Care.

## Μάθετε περισσότερα

**H Carers Australia** είναι το εθνικό ανώτατο όργανο που εκπροσωπεί τους μη αμειβόμενους φροντιστές της Αυστραλίας. Εργάζεται για τη βελτίωση της υγείας, της ευημερίας, της ανθεκτικότητας και της οικονομικής ασφάλειας των φροντιστών και για να διασφαλίσει ότι η φροντίδα αποτελεί κοινή ευθύνη της οικογένειας, της κοινότητας και της κυβέρνησης.

Η Carers Australia συνεργάζεται με πολιτειακούς και άλλους εταίρους και οργανισμούς-μέλη, το εθνικό Δίκτυο Ενώσεων Φροντιστών, για να προσφέρει μια σειρά βασικών εθνικών υπηρεσιών φροντίδας.

[www.carersaustralia.com.au](http://www.carersaustralia.com.au)

☎ 1800 242 636

**H Carer Gateway** είναι μια εθνική διαδικτυακή και τηλεφωνική υπηρεσία που παρέχει πρακτικές πληροφορίες και πόρους για την υποστήριξη των φροντιστών.

[www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au)

☎ 1800 422 737



# Έγκαιρος Προγραμματισμός

Οι συνθήκες στη ζωή σας μπορούν να αλλάξουν γρήγορα. Ο προγραμματισμός εκ των προτέρων σας βοηθά να σκεφτείτε τι πρέπει να έχετε στη διάθεσή σας για να φροντίσετε τον εαυτό σας και τους ανθρώπους που αγαπάτε.



## ΔΙΑΘΗΚΗ

**Ποιος θα πάρει όλα μου τα πράγματα όταν πεθάνω και ποιος φροντίζει να πραγματοποιηθούν οι επιθυμίες μου;**

Η ύπαρξη σαφούς, νομικά έγκυρης και επικαιροποιημένης διαθήκης είναι ο καλύτερος τρόπος για να διασφαλίσετε ότι τα περιουσιακά σας στοιχεία προστατεύονται. Επίσης, μπορείτε να αλλάξετε τη διαθήκη σας ανά πάσα στιγμή και πολλές φορές, με την προϋπόθεση να έχετε ικανότητα λήψης αποφάσεων δηλ. να πάρετε αποφάσεις για τον εαυτό σας.



## ΠΛΗΡΕΞΟΥΣΙΟ

**Ποιος θα πάρει αποφάσεις σχετικά με χρήματα αν δεν μπορώ;**

Μπορείτε να επιλέξετε ένα μέλος της οικογένειας, έναν φίλο ή έναν Θεματοφύλακα και Κηδεμόνα του NSW για να είναι ο πληρεξούσιός σας. Μπορείτε επίσης να ακυρώσετε το πληρεξούσιό σας ανά πάσα στιγμή, εφόσον έχετε ικανότητα λήψης αποφάσεων. Ανατρέξτε στην παρακάτω λίστα επαφών για πληροφορίες σχετικά με άλλες πολιτείες.



## ΔΙΑΡΚΗΣ ΚΗΔΕΜΟΝΑΣ

**Ποιος θα πάρει αποφάσεις για την υγεία μου και πού θα ζω αν δεν μπορώ;**

Μπορείτε να διορίσετε Διαρκείς Κηδεμόνες για να κάνουν επιλογές υγείας και τρόπου ζωής για εσάς εάν χάσετε την ικανότητα να λαμβάνετε αυτές τις αποφάσεις.



## ΕΚ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΡΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

**Τι ιατρική περίθαλψη και φροντίδα θέλω στο μέλλον;**

Συζητήστε με το γιατρό σας και τους ανθρώπους κοντά σας σχετικά με τους τύπους ιατρικής και υγειονομικής περίθαλψης που μπορεί να θέλετε να λάβετε εάν δεν μπορείτε να μιλήσετε για τον εαυτό σας.

## Η Λίστα Ελέγχου σας για τον Έγκαιρο Προγραμματισμό

Μπορεί να θέλετε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες λίστες ελέγχου για να σας βοηθήσουν με τον Έγκαιρο Προγραμματισμό.

### 1. Η ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΑΣ ΓΙΑ ΕΓΚΑΙΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ

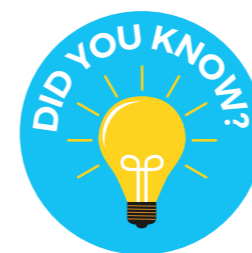
ΑΡΧΕΙΟ ΕΓΚΑΙΡΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ	ΝΑΙ/ΟΧΙ	ΑΛΛΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
Έχετε διορίσει Διαρκή Κηδεμόνα;		Πού βρίσκεται;  Ποιος είναι ο Διαρκής Κηδεμόνας σας;
Έχετε γράψει Φόρμα Καταγραφής των Επιθυμιών μου [Record of My Wishes];		Πού βρίσκεται;
Έχετε κάνει Πληρεξούσιο;		Πού βρίσκεται;  Ποιος είναι ο Πληρεξούσιός σας;
Έχετε συντάξει Έγκαιρη Εντολή Φροντίδας;		Πού βρίσκεται;
Έχετε σκεφτεί τη δωρεά οργάνων και ιστών;		Χρειάζεστε να εγγραφείτε;  Σε ποιον το έχετε πει;
Έχετε κάνει πλάνο κηδείας;		Πού βρίσκεται;

## 2. Η ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΕΠΑΦΩΝ ΣΑΣ

ΠΡΟΣΩΠΟ ΜΕ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΤΕ	ΝΑΙ/ΟΧΙ	ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΟΥΣ
Έχετε μιλήσει με επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας για τις επιθυμίες σας;		
Εάν ναι, έχει συμπληρωθεί μια Σύνοψη Έγκαιρου Προγραμματισμού Φροντίδας εκ μέρους σας;		
Έχετε μιλήσει σε κάποιο μέλος της οικογένειας ή φίλο για τις επιθυμίες σας;		
Αναθέσατε τα έγγραφα προγραμματισμού σας (διαθήκη, Πληρεξούσιο και Διαρκή Κηδεμονία) από έναν επαγγελματία;		
Έχετε ορίσει κάποιο πρόσωπο ή οργανισμό διαχείρισης ως εκτελεστή της διαθήκης σας;		

## 3. Η ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΑΣ ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΓΓΡΑΦΑ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ/ΕΓΓΡΑΦΟ	ΠΟΙΟΣ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΠΟΥ ΦΥΛΑΣΣΕΤΑΙ;	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ
Το πιστοποιητικό γέννησής σας		
Τα στοιχεία του τραπεζικού λογαριασμού σας		
Η ασφάλεια ζωής σας λεπτομέρειες ασφαλιστηρίου συμβολαίου		
Η ασφάλεια κατοικίας σας λεπτομέρειες ασφαλιστηρίου συμβολαίου		
Η ασφάλεια του αυτοκινήτου σας λεπτομέρειες ασφαλιστηρίου συμβολαίου		



Οι υπηρεσίες προετοιμασίας διαθήκης θα παρέχονται δωρεάν για άτομα που δικαιούνται πλήρη σύνταξη γήρατος Centrelink (συμπεριλαμβανομένων ατόμων που λαμβάνουν άλλες κυβερνητικές παροχές, όπως σύνταξη του Υπουργείου Υποθέσεων Βετεράνων, οι οποίοι διαφορετικά θα δικαιούνταν πλήρη σύνταξη ηλικίας Centrelink).





## Μάθετε περισσότερα

**Το Δίκτυο Συνηγορίας Ηλικιωμένων (OPAN)** είναι ένας εθνικός φορέας που παρέχει δωρεάν υπηρεσίες υπεράσπισης, πληροφόρησης και εκπαίδευσης σε ηλικιωμένους σε όλη την Αυστραλία.

 [www.opan.com.au](http://www.opan.com.au)

 **1800 700 600**

**Η NSW Trustee & Guardian** έχει πληροφορίες σχετικά με τον προγραμματισμό μπροστά σε μια σειρά γλωσσών, καθώς και διάφορες εκδόσεις για κοινότητες Ιθαγενών.

 [www.tag.nsw.gov.au](http://www.tag.nsw.gov.au)

 **1300 364 103**

Ο ιστότοπος **Planning Ahead Tools** δίνει απλές πληροφορίες σχετικά με τη σύνταξη διαθήκης, το Πληρεξούσιο και τη Διαρκή Κηδεμονία.

 [www.planningaheadtools.com](http://www.planningaheadtools.com)

 **1300 554 791**

**Το Advanced Care Planning Australia** είναι ένα εθνικό πρόγραμμα και παρέχει πληροφορίες σχετικά με τον Έγκαιρο Προγραμματισμό Φροντίδας και τις Εντολές Έγκαιρης Φροντίδας.

 [www.advancecareplanning.org.au](http://www.advancecareplanning.org.au)

 **1300 208 582**

**Η Legal Aid** παρέχει δωρεάν πληροφορίες σε όλη την Αυστραλία σχετικά με τις διαθήκες, το Πληρεξούσιο και τη Διαρκή Κηδεμονία. Μπορούν επίσης να σας παραπέμψουν στο μέρος όπου θα συντάξετε αυτά τα έγγραφα.

**Legal Aid ACT**  [www.legalaidact.org.au](http://www.legalaidact.org.au)  **1300 654 314**



**Legal Aid NSW**  [www.legalaid.nsw.gov.au](http://www.legalaid.nsw.gov.au)  **1300 888 529**

**Legal Aid NT**  [www.legalaid.nt.gov.au](http://www.legalaid.nt.gov.au)  **1800 019 243**

**Legal Aid QLD**  [www.legalaid.qld.gov.au](http://www.legalaid.qld.gov.au)  **1300 65 11 88**

**Legal Aid SA**  [www.lsc.sa.gov.au](http://www.lsc.sa.gov.au)  **1300 366 424**

**Legal Aid TAS**  [www.legalaid.tas.gov.au](http://www.legalaid.tas.gov.au)  **1300 366 611**

**Legal Aid VIC**  [www.legalaid.vic.gov.au](http://www.legalaid.vic.gov.au)  **1300 792 387**  
(παρέχουν 19 διαφορετικές γλώσσες)

**Legal Aid WA**  [www.legalaid.wa.gov.au](http://www.legalaid.wa.gov.au)  **1300 650 579**



**Τα Πολιτειακά Διοικητικά Δικαστήρια** βοηθούν σε περιπτώσεις όπου ένα άτομο δεν έχει δικαιοπρακτική ικανότητα ή υπάρχουν ανησυχίες σχετικά με το αν κάποιος είχε ικανότητα όταν προετοιμάστηκε το πληρεξούσιο/ η Διαρκής Κηδεμονία.

### NSW Civil and Administrative Tribunal (NCAT)

 [www.ncat.nsw.gov.au](http://www.ncat.nsw.gov.au)

 **1300 006 228**


### VIC Civil and Administrative Tribunal (VCAT)

 [www.vcat.vic.gov.au](http://www.vcat.vic.gov.au)

 **1300 018 228**

### ACT Civil and Administrative Tribunal (ACAT)

 [www.acat.act.gov.au](http://www.acat.act.gov.au)

 **(02) 6207 1740**  
(επιλέξτε την επιλογή #1)

### QLD Civil and Administrative Tribunal (QCAT)

 [www.qcat.qld.gov.au](http://www.qcat.qld.gov.au)

 **1300 753 228**


### SA Civil and Administrative Tribunal (SACAT)

 [www.sacat.sa.gov.au](http://www.sacat.sa.gov.au)

 **1800 723 767**

### WA State Administrative Tribunal (SAT)

 [www.sat.justice.wa.gov.au](http://www.sat.justice.wa.gov.au)

 **(08) 9219 3111**

### NT Civil and Administrative Tribunal (NTCAT)

 [www.nt.gov.au](http://www.nt.gov.au)

 **(08) 8999 5511**

### TAS Civil and Administrative Tribunal

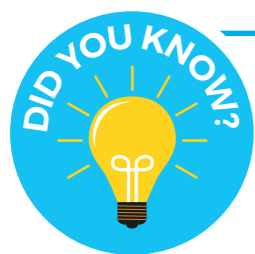
 [www.guardianship.tas.gov.au](http://www.guardianship.tas.gov.au)

 **1300 799 625**



## Ανακουφιστική Φροντίδα

Η παρηγορητική φροντίδα είναι φροντίδα που βοηθά τους ανθρώπους να ζήσουν τη ζωή τους όσο το δυνατόν πληρέστερα και πιο άνετα όταν ζουν με μια ασθένεια που περιορίζει τη ζωή ή με μια ανίατη νόσο.

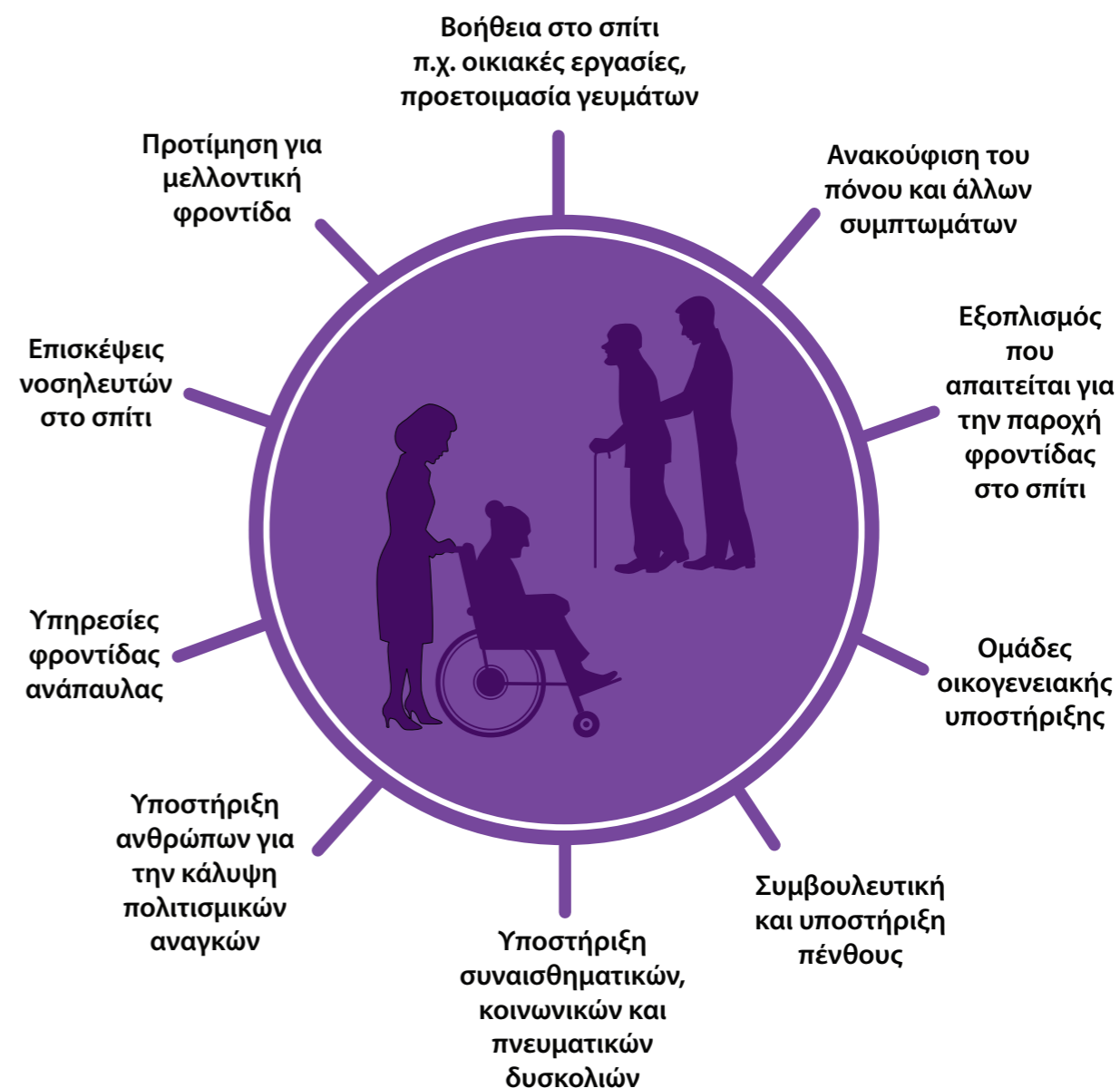


### Παρέχονται υπηρεσίες Ανακουφιστικής Φροντίδας

- στο νοσοκομείο
- στο σπίτι
- σε εξειδικευμένη μονάδα ανακουφιστικής φροντίδας
- σε μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων



## Διαθέσιμοι τύποι φροντίδας



## Μάθετε περισσότερα

**Η Palliative Care Australia** είναι ο εθνικός κορυφαίος φορέας για την ανακουφιστική φροντίδα. Η ανακουφιστική φροντίδα θα σας βοηθήσει να διαχειριστείτε την ασθένειά σας, ιδιαίτερα τον πόνο και τα συμπτώματα, ώστε να μπορείτε να συνεχίσετε να ζείτε τη ζωή όσο καλύτερα μπορείτε, ενώ αντιμετωπίζετε την ασθένεια που περιορίζει τη ζωή σας. Η ανακουφιστική φροντίδα μπορεί επίσης να προσφέρει υποστήριξη σε φροντιστές και μέλη της οικογένειας.

[www.palliativecare.org.au](http://www.palliativecare.org.au)

☎ 02 6232 0700

# Κακοποίηση Ηλικιωμένων

Η κακοποίηση ηλικιωμένων είναι μια μεμονωμένη ή επαναλαμβανόμενη πράξη, ή έλλειψη κατάλληλης δράσης, που συμβαίνει σε οποιαδήποτε σχέση υπάρχει προσδοκία εμπιστοσύνης, που προκαλεί βλάβη ή αγωνία σε ένα ηλικιωμένο άτομο (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας).

## Τύποι κακοποίησης ηλικιωμένων

### Ψυχολογική/Συναισθηματική Κακοποίηση



- Κάποιος προσπαθεί να σας βλάψει ή να καταστρέψει τα υπάρχοντά σας
- Εκφοβισμός, ταπείνωση ή παρενόχληση
- Απειλή μετακόμισης σε γηροκομείο
- Στέρηση του δικαιώματός να παίρνετε τις δικές σας αποφάσεις

### Σωματική Κακοποίηση



- Χαστούκια, χτυπήματα, σπρωξίματα, τίναγμα, σπρώξιμο ή περιορισμός
- Φυσικοί ή χημικοί περιορισμοί που δεν επιτρέπονται
- Σωματικός περιορισμός, π.χ. δέσιμο σε καρέκλα

### Οικονομική Κακοποίηση



- Κλοπή από της σύνταξής σας ή χρήματα που αφαιρούνται από τον τραπεζικό σας λογαριασμό
- Τα υπάρχοντά σας πωλούνται χωρίς άδεια
- Εξαναγκάζετε να αλλάξετε τη διαθήκη σας
- Κάποιος/α που σας πιέζει να τους/της μεταβιβάσετε τα οικονομικά ή/και την περιουσία σας
- Δεν γνωρίζετε τι συμβαίνει με τα χρήματά σας ή δεν περιλαμβάνετε στις αποφάσεις σχετικά με τα χρήματα ή τα περιουσιακά σας στοιχεία

### Παραμέληση

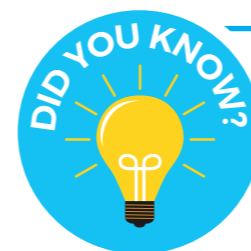


- Δίνοντας σε κάποιον πάρα πολλά ή πολύ λίγα φάρμακα.
- Αφήνοντας κάποιον στο σπίτι ή κλειδωμένο σε ένα δωμάτιο «για τη δική του ασφάλεια» – π.χ.: κάποιος με άνοια.
- Περιορισμός της πρόσβασης σε φροντίδα. Π.χ. οικιακή υποστήριξη στο σπίτι, προσωπική φροντίδα, επίσκεψη στον γιατρό σας, μεταφορά σε καταστήματα, κοινωνικές εξόδους.
- Στέρηση της ικανοποίησης βασικών αναγκών, όπως τροφής, επαρκούς ρουχισμού και στέγασης.

### Σεξουαλική Κακοποίηση



- Η σεξουαλική κακοποίηση είναι έγκλημα και μπορεί να περιλαμβάνει οποιαδήποτε συμπεριφορά σεξουαλικής φύσης που σας κάνει να αισθάνεστε άβολα, φοβισμένος/η, εκφοβισμένος/η ή απειλούμενος/η.
- Μη συναινετική σεξουαλική επαφή, π.χ.: πιάσιμο των γεννητικών οργάνων κάποιου, ανεπιθύμητη έκθεση σε πορνογραφία, αναγκαστικό γυμνισμό, σεξουαλική παρενόχληση, σεξουαλική επίθεση.



**Η κυβέρνηση της NSW έχει εγκαθιδρύσει θεσμό Επιτρόπου για την Τρίτη Ηλικία και την Αναπηρία για την καλύτερη προστασία των ενηλίκων με αναπηρία και των ηλικιωμένων από την κακοποίηση, την παραμέληση και εκμετάλλευση από γνωστά τους άτομα του οικείου περιβάλλοντός τους ή της κοινότητας.**

**Τηλεφωνήστε στη Γραμμή Βοήθειας NSW για την Κακοποίηση ατόμων Τρίτης Ηλικίας και Αναπήρων [Ageing and Disability Abuse] στο 1800 628 221 για να**

- λάβετε πληροφορίες σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες υποστήριξης
- μιλήσετε με έναν επαγγελματία για τις ανησυχίες σας
- ακουστείτε χωρίς να σας επικρίνουν

**Μπορείτε να μιλήσετε ανώνυμα και να έχετε ένα γνωστό σας πρόσωπο μαζί για υποστήριξη όταν καλείτε τη γραμμή βοήθειας. Ενημερώστε τον σύμβουλο εάν θέλετε να χρησιμοποιήσετε διερμηνέα.**

**ΚΑΛΕΣΤΕ  
ΤΩΡΑ ΑΝ  
ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ  
ΒΟΗΘΕΙΑ**

## Μάθετε περισσότερα

### Το Δίκτυο Συνηγορίας Ηλικιωμένων Ατόμων

**[Older Persons Advocacy Network] (OPAN)** είναι ένας εθνικός φορέας που παρέχει δωρεάν υπηρεσίες υπεράσπισης, πληροφόρησης και εκπαίδευσης σε ηλικιωμένους σε όλη την Αυστραλία. Η κάθε πολιτεία διαθέτει δική της γραμμή βοήθειας. Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με το OPAN.

[www.opan.com.au](http://www.opan.com.au)

**1800 700 600**

**Το 1800 ELDERHelp** (1800 353 374) είναι ένας δωρεάν τηλεφωνικός αριθμός κλήσης που ανακατευθύνει αυτόματα τους καλούντες που αναζητούν πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με την κακοποίηση ηλικιωμένων στην τηλεφωνική υπηρεσία της πολιτείας ή επικράτειάς τους.

**1800 353 374**



# Κατανόηση Των Δικαιωμάτων σας

Όλοι έχουμε δικαιώματα, ανεξάρτητα από το πού ζούμε ή πόση βοήθεια χρειαζόμαστε. Εάν λαμβάνετε υπηρεσίες φροντίδας και φροντίδας ηλικιωμένων που χρηματοδοτούνται από την κυβέρνηση, έχετε δικαιώματα.

## Χάρτα Δικαιωμάτων Φροντίδας Ηλικιωμένων

Έχω το δικαίωμα

1. για ασφαλή και υψηλής ποιότητας φροντίδα και υπηρεσίες

8. να έχω τον έλεγχο και να παίρνω αποφάσεις σχετικά με τις προσωπικές πτυχές της καθημερινής μου ζωής, των οικονομικών υποθέσεων και των περιουσιακών μου στοιχείων

2. να μου συμπεριφέρονται με αξιοπρέπεια και σεβασμό

9. στην ανεξαρτησία μου

3. να εκτιμηθεί και να υποστηριχθεί η ταυτότητα, ο πολιτισμός και η διαφορετικότητά μου

10. να ακούγομαι και να γίνομαι κατανοητός/ή

4. να ζω χωρίς κακοποίηση και παραμέληση

11. να έχω ένα άτομο της επιλογής μου, συμπεριλαμβανομένου ενός συνηγόρου φροντίδας ηλικιωμένων, να με υποστηρίζει ή να μιλά εκ μέρους μου

5. να ενημερώνομαι για τη φροντίδα και τις υπηρεσίες μου με τρόπο που καταλαβαίνω

12. να κάνω παράπονα χωρίς αντίποινα και να εξετάζονται τα παράπονά μου δίκαια και άμεσα

6. να έχω πρόσβαση σε όλες τις πληροφορίες που με αφορούν, συμπεριλαμβανομένων των πληροφοριών σχετικά με τα δικαιώματα, τη φροντίδα και τις υπηρεσίες μου

13. να τηρώ το προσωπικό μου απόρρητο και προστασία των προσωπικών μου πληροφοριών

7. να έχω τον έλεγχο και να κάνω επιλογές σχετικά με τη φροντίδα μου και την προσωπική και κοινωνική ζωή, συμπεριλαμβανομένων των περιπτώσεων όπου οι επιλογές ενέχουν προσωπικό κίνδυνο

14. να ασκώ τα δικαιώματά μου χωρίς αυτό να επηρεάζει αρνητικά τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζομαι,

## Επιτροπή Ποιότητας και Ασφάλειας Φροντίδας Ηλικιωμένων [Aged Care Quality and Safety Commission]

Η Επιτροπή Ποιότητας και Ασφάλειας Φροντίδας Ηλικιωμένων προσφέρει δωρεάν υπηρεσία για όποιον χρειάζεται να εκφράσει τις ανησυχίες του σχετικά με την ποιότητα των υπηρεσιών φροντίδας ηλικιωμένων που χρηματοδοτούνται από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση, όπως:

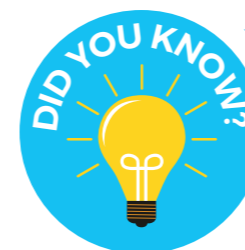
- Φροντίδα ή ανάπαυλα σε μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων
- Πακέτα κατ'Οίκον Φροντίδας
- Κοινοπολιτειακό Πρόγραμμα κατ'Οίκον Υποστήριξης
- Ευέλικτη φροντίδα, συμπεριλαμβανομένης της μεταβατικής φροντίδας

## Πώς να Βοηθηθείτε

- Μπορείτε να καλέσετε δωρεάν την Επιτροπή Ποιότητας και Ασφάλειας Φροντίδας Ηλικιωμένων στο 1800 951 822. Εάν χρειαστεί, θα σας προσφέρουν δωρεάν διερμηνέα
- Συμπληρώστε και υποβάλετε φόρμα παραπόνων την οποία μπορείτε να κατεβάσετε από τον ιστότοπο: [www.agedcarequality.gov.au](http://www.agedcarequality.gov.au)
- Στείλτε γράμμα: Aged Care Quality and Safety Commission, GPO Box 9819, (στην πρωτεύουσα της πολιτείας που ζείτε)

### Βεβαιωθείτε ότι το γράμμα σας περιλαμβάνει:

- το όνομα, τη διεύθυνση και τον αριθμό τηλεφώνου σας
- την ημερομηνία υποβολής του παραπόνου σας
- λεπτομέρειες της καταγγελίας σας, συμπεριλαμβανομένων συγκεκριμένων ημερομηνιών των συμβάντων και σχετικά σχόλια
- Το όνομα του οίκου ευγηρίας ή της υπηρεσίας κατ'οίκον φροντίδας και την πολιτεία/επικράτεια στην οποία βρίσκεται
- Το όνομα του ατόμου που λαμβάνει φροντίδα ηλικιωμένων με το οποίο σχετίζεται το παράπονό σας.



Όταν αγοράζετε αγαθά ή υπηρεσίες, έχετε δικαιώματα βάσει του Αυστραλιανού Νόμου περί Προστασίας Καταναλωτών. Έχετε τα ίδια δικαιώματα όταν αγοράζετε αγαθά ή υπηρεσίες φροντίδας στο σπίτι ή τα λαμβάνετε μέσω Πακέτου κατ'Οίκον Φροντίδας που χρηματοδοτείται από την κυβέρνηση. Επομένως, είτε χρησιμοποιείτε δικά σας χρήματα είτε κρατική χρηματοδότηση, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τα δικαιώματά σας ως καταναλωτής.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα δικαιώματά σας ως καταναλωτή στη διεύθυνση [www.accc.gov.au/agedcare](http://www.accc.gov.au/agedcare)

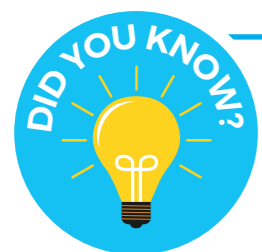
## Συνηγορία

Η υπεράσπιση της φροντίδας ηλικιωμένων είναι για να σας βοηθήσει να ακουστείτε στις αποφάσεις που επηρεάζουν τη ζωή σας. Η υπεράσπιση στοχεύει στην αύξηση του ελέγχου σας στη φροντίδα, τις υπηρεσίες και την ποιότητα ζωής.

### Οι Συνήγοροι:

- Παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις σας
- Ακούνε τις ανησυχίες σας
- Βοηθούν στην επίλυση προβλημάτων ή παραπόνων με τους παρόχους φροντίδας ηλικιωμένων
- Μιλούν με τον πάροχο υπηρεσιών σας, εάν απαιτείται
- Επικοινωνούν με άλλους οργανισμούς, όπου είναι απαραίτητο

Οι συνήγοροι μπορούν να σας βοηθήσουν εάν πιστεύετε ότι πληρώνετε πάρα πολλά για υπηρεσίες, ότι έχετε άδικη μεταχείριση ή ότι δεν λαμβάνετε τις υπηρεσίες που ορίζονται στο συμφωνητικό σας.



Οι υπηρεσίες συνηγορίας είναι οργανώσεις που βασίζονται στην κοινότητα. Η συνηγορία είναι δωρεάν, ανεξάρτητη και εμπιστευτική. Ο συνήγορος θα ζητά πάντα την άδειά σας προτού λάβει δράση.



## Μάθετε περισσότερα

**Το Δίκτυο Συνηγορίας Ηλικιωμένων Ατόμων [OPAN]** είναι ένας εθνικός φορέας που παρέχει δωρεάν υπηρεσίες υπεράσπισης, πληροφόρησης και εκπαίδευσης σε ηλικιωμένους σε όλη την Αυστραλία.

[www.opan.com.au](http://www.opan.com.au)

☎ 1800 700 600

Η **Επιτροπή Ποιότητας & Ασφάλειας Φροντίδας Ηλικιωμένων [Aged Care Quality & Safety Commission]** μπορεί να σας υποστηρίξει μεταφέροντας τις ανησυχίες σας απευθείας στον πάροχο υπηρεσιών σας και μπορεί να συνεχίσει να σας υποστηρίζει σε οποιοδήποτε στάδιο της διαδικασίας παραπόνων.

[www.agedcarequality.gov.au](http://www.agedcarequality.gov.au)

☎ 1800 951 822

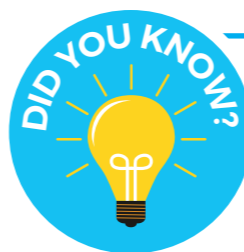


## Ακράτεια

Καθώς μεγαλώνετε, είναι πιο συνηθισμένο να χάσετε τον έλεγχο της ουροδόχου κύστης και του εντέρου σας. Μερικές από τις αιτίες της ακράτειας είναι:



Είναι πιο συνηθισμένο για τους ηλικιωμένους να έχουν ακράτεια, αλλά μπορεί να αντιμετωπιστεί και να περιοριστεί.



Ορισμένοι άνθρωποι με ακράτεια είναι απαραίτητο να χρησιμοποιούν προϊόντα ακράτειας όπως πάνες και ειδικά εσώρουχα για να διαχειριστούν την κατάστασή τους. Η Αυστραλιανή Κυβέρνηση και οι Κυβερνήσεις των Πολιτειών και Επικρατειών προσφέρουν οικονομική βοήθεια για να βοηθήσουν στη μείωση του κόστους ορισμένων σχετικών δαπανών.

## Ποια είναι τα Συμπτώματα

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
• Αισθάνεστε μερικές φορές ότι δεν έχετε αδειάσει εντελώς την ουροδόχο κύστη σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Πρέπει να βιαστείτε για να πάτε την τουαλέτα;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Είστε συχνά ανήσυχος/η επειδή νομίζετε ότι μπορεί να χάσετε τον έλεγχο της ουροδόχου κύστης ή του εντέρου σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ξυπνάτε δύο ή περισσότερες φορές κατά τη διάρκεια της νύχτας για να πάτε στην τουαλέτα;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Μερικές φορές σας φεύγουν ούρα πριν φτάσετε στην τουαλέτα;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Μερικές φορές σας φεύγουν ούρα όταν σηκώνετε κάτι βαρύ, φτερνίζετε, βήχετε ή γελάτε;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Μερικές φορές σας φεύγουν ούρα όταν αλλάζετε από καθιστή ή ξαπλωμένη θέση σε όρθια θέση;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Πιέζετε για να αδειάσετε το έντερό σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Λερώνετε κάποιες φορές το εσώρουχό σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Σχεδιάζετε την καθημερινή σας ρουτίνα με βάση το πού βρίσκεται η πλησιέστερη τουαλέτα;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Εάν απαντήσατε ΝΑΙ σε οποιαδήποτε από αυτές τις ερωτήσεις, μπορεί να έχετε πρόβλημα ελέγχου της ουροδόχου κύστης ή του εντέρου. Ζητήστε βοήθεια, καθώς η ακράτεια μπορεί συχνά να αντιμετωπιστεί ή να αντιμετωπιστεί χωρίς χειρουργική επέμβαση.**

## Πώς να Βοηθηθείτε;

Επισκεφθείτε τον γιατρό σας ή καλέστε την **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια [National Continence Helpline]** στο **1800 33 00 66**. Η κλήση στην Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια είναι δωρεάν και η υπηρεσία στελεχώνεται από νοσηλευτές συμβούλους ακράτειας. Η γραμμή βοήθειας μπορεί να προσφέρει πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με:

- Προβλήματα ακράτειας
- Επιλογές αντιμετώπισης
- Τρόπους διαχείρισης της ακράτειας, συμπεριλαμβανομένων προϊόντων όπως οι πάνες
- Προγράμματα χρηματοδότησης που συμβάλλουν στη μείωση του κόστους αγοράς προϊόντων ακράτειας
- Το πού βρίσκονται οι τοπικές υπηρεσίες για τη διαχείριση της ακράτειας, οι προμηθευτές προϊόντων και οι κατασκευαστές προϊόντων

Μπορούν επίσης να προσφέρουν δωρεάν ενημερωτικά δελτία σε άλλες γλώσσες εκτός της Αγγλικής.



## Μάθετε περισσότερα

**Το Αυστραλιανό Ίδρυμα για την Ακράτεια [Continence Foundation of Australia]** είναι το εθνικό κορυφαίο σώμα που προάγει την υγεία της ουροδόχου κύστης και του εντέρου. Το ίδρυμα εκπροσωπεί τα συμφέροντα των Αυστραλών που επηρεάζονται ή κινδυνεύουν από προβλήματα ελέγχου της ουροδόχου κύστης και του εντέρου και ενεργεί ως συνήγορος για τα συμφέροντά τους.

[www.continence.org.au](http://www.continence.org.au)

[1800 330 066](tel:1800330066)

**To Bladderbowel.gov.au** παρέχει πληροφορίες για να βοηθήσει στην πρόληψη και διαχείριση των προβλημάτων της ουροδόχου κύστης και του εντέρου

[www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

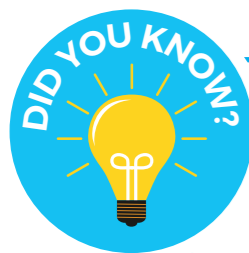
**Η National Public Toilet** παρέχει πληροφορίες για περισσότερες από 16.000 δημόσια διαθέσιμες τουαλέτες σε όλη την Αυστραλία, συμπεριλαμβανομένης της προσβασιμότητας, των ωρών λειτουργίας και των εγκαταστάσεων

[www.toiletmap.gov.au](http://www.toiletmap.gov.au)



## Εθελοντής Φροντιστής Ηλικιωμένων Πρόγραμμα για τον Επισκέπτη

Οι ηλικιωμένοι που αισθάνονται μόνοι ή απομονωμένοι από την κουλτούρα και την κληρονομιά τους και θα ήθελαν να γνωρίσουν καινούριους ανθρώπους, μπορούν να λάβουν υποστήριξη μέσω του δωρεάν προγράμματος Εθελοντών Φροντιστών Ηλικιωμένων [ACVVS]. Το πρόγραμμα συνδέει ηλικιωμένους με εθελοντές με τακτικές επισκέψεις ή τηλεφωνήματα. Το ACVVS είναι διαθέσιμο σε άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω που έχουν εγκριθεί ή λαμβάνουν επιδοτούμενη από την κυβέρνηση κατ' οίκον φροντίδα ηλικιωμένων ή πακέτα κατ' οίκον φροντίδας, συμπεριλαμβανομένων των αποδεκτών φροντίδας που έχουν εγκριθεί ή στο Εθνικό Σύστημα Προτεραιότητας για οικιακή φροντίδα.



**Γνωρίζατε ότι υπάρχουν 140 κοινοτικές οργανώσεις ACVVS στην Αυστραλία; Το πρόγραμμα ήταν προηγουμένως γνωστό ως Πρόγραμμα Κοινοτικών Επισκεπτών (CVS) και λειτουργεί εδώ και 30 χρόνια. Το πρόγραμμα φιλίας είναι δωρεάν και χρηματοδοτείται από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση.**

### Μάθετε περισσότερα

**To Aged Care Volunteer Visitors Scheme (ACVVS)** τα μέλη συνδέουν εθελοντές με ηλικιωμένους. Μάθετε πώς λειτουργεί και πώς μπορείτε να ζητήσετε μια επίσκεψη.

**ACT, NSW και Βικτώρια**

**0491 272 417**

**Ιστότοπος ACVVS**

**health.gov.au/our-work/aged-care-volunteer-visitors-scheme-acvvs**



## Μετακίνηση στην Κοινότητα

Οι κοινοτικές υπηρεσίες μεταφορών είναι οικονομικά προσιτές, ευέλικτες και προσβάσιμες. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την υπηρεσία μετακίνησης στην κοινότητα για να

- πηγαίνετε σε ιατρικά ραντεβού
- συμμετέχετε σε αναψυχή ή κοινωνικές εξόδους
- πηγαίνετε για ψώνια
- παρακολουθείτε σημαντικές εκδηλώσεις

Μπορείτε να σας παραλάβει μια υπηρεσία μετακίνησης (αυτοκίνητο ή λεωφορείο) ή μπορεί να πάρετε κουπόνια, συμπεριλαμβανομένων υπηρεσιών ταξί.

### Πώς να Βοηθηθείτε

Ενδέχεται να δικαιούστε μετακίνηση στην κοινότητα εάν

- είστε από διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο
- έχετε κινητική αναπηρία που σας εμποδίζει να χρησιμοποιήσετε συμβατικά μέσα μεταφοράς/ή να ζείτε με άνοια (που είναι άνω των 65 ή 50 ετών για άτομα καταγωγής Aboriginal ή Torres Strait Islander)
- ζείτε σε μια πιο απομακρυσμένη/απομονωμένη περιοχή χωρίς πρόσβαση σε συμβατικά μέσα μεταφοράς
- βρίσκεστε σε μειονεκτική οικονομική θέση

Ο πάροχος συγκοινωνιών της τοπικής κοινότητας μπορεί να συζητήσει την επιλεξιμότητά σας για επιδοτήσεις και, εάν πληροίτε τις προϋποθέσεις, τη διαδικασία αξιολόγησης και εγγραφής.

### Μάθετε περισσότερα

**Η Μετακίνηση στην Κοινότητα** προσφέρει εξυπηρέτηση πόρτα πόρτα για άτομα με δυσκολία μετακίνησης. Οι πάροχοι κοινοτικών μεταφορών σε όλη την Αυστραλία επιτρέπουν στους ανθρώπους να έχουν πρόσβαση σε κοινωνικές, οικογενειακές και πολιτιστικές εκδηλώσεις, ψώνια και ιατρικά ραντεβού.

**www.cto.org.au**

**1300 679 286**

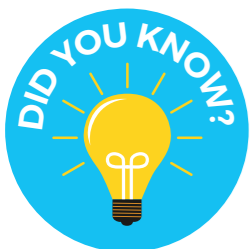


## Meals on Wheels

Το Meals on Wheels είναι διαθέσιμο για ηλικιωμένους που θέλουν γεύματα που παραδίδονται στο σπίτι. Η υπηρεσία παρέχει μια σειρά επιλογών για ποικίλες διατροφικές ανάγκες, φιλική προς τους διαβητικούς, μειωμένα με αλάτι και πολιτισμικά ποικίλα γεύματα.

### Πώς να Βοηθηθείτε

- Εάν είστε άνω των 65 ετών (50 ετών για Aboriginal και Torres Strait Islanders), ενδέχεται να δικαιούστε να λάβετε υπηρεσίες υποστήριξης στο σπίτι, συμπεριλαμβανομένης της παράδοσης γευμάτων στην πόρτα σας.
- Επικοινωνήστε με την τοπική υπηρεσία Meals on Wheels μέσω των παρακάτω ιστότοπων. Θα εξηγήσουν πώς λειτουργεί η υπηρεσία και θα σας ξεκινήσουν.
- Για να λάβετε γεύματα με επιδοτούμενο κόστος πρέπει να έχετε πλήρη ή μερική αναπηρία ή σύνταξη γήρατος. Δικαιούνται συχνά κι οι φροντιστές.



**Εάν χρειάζεστε επειγόντως φαγητό, μπορείτε να επικοινωνήσετε απευθείας με την τοπική υπηρεσία Meals on Wheels. Θα παρέχουν άμεση εξυπηρέτηση και μπορούν να σας βοηθήσουν να έρθετε σε επαφή με τη My Aged Care.**

### Μάθετε περισσότερα

**H Australian Meals on Wheels Association (AMOWA)** παρέχει μια λύση για την ανάπτυξη και την ανταλλαγή βέλτιστων πρακτικών μεταξύ των 600 υπηρεσιών που αντιπροσωπεύουν οι Ενώσεις Πολιτειών και Επικρατειών, μαζί με την προώθηση και την ευαισθητοποίηση σχετικά με τα Γεύματα της Meals on Wheels στην Αυστραλία.

<b>NSW</b>	<a href="http://www.nswmealsonwheels.org.au">www.nswmealsonwheels.org.au</a>	<b>(02) 8219 4200</b>
<b>ACT</b>	<a href="http://www.redcross.org.au">www.redcross.org.au</a>	<b>(03) 9345 1800</b>
<b>QLD</b>	<a href="http://www.qmow.org">www.qmow.org</a>	<b>1300 090 97 90</b>
<b>VIC</b>	<a href="http://www.mealsonwheelsvictoria.org.au">www.mealsonwheelsvictoria.org.au</a>	<b>0459 406 433</b>
<b>SA</b>	<a href="http://www.mealsonwheelssa.org.au">www.mealsonwheelssa.org.au</a>	<b>1800 854 453</b>
<b>TAS</b>	<a href="http://www.mowtas.org.au">www.mowtas.org.au</a>	<b>1800 696 325</b>
<b>WA</b>	<a href="http://www.mealsonwheelswa.org.au">www.mealsonwheelswa.org.au</a>	<b>contactwa@mealsonwheels.org.au</b>



## Εύρεση φροντίδας

Μερικοί άνθρωποι χρειάζονται επιπλέον βοήθεια για να κατανοήσουν και να έχουν πρόσβαση στις υπηρεσίες υποστήριξης που χρειάζονται. Η Εύρεση Φροντίδας είναι μια δωρεάν υπηρεσία για τους πιο ευάλωτους ηλικιωμένους που δεν έχουν οικογένεια ή φίλους για να τους βοηθήσουν.

Οι άνθρωποι της υπηρεσίας Εύρεσης Φροντίδας

- θα σας συναντήσουν αυτοπροσώπως, εάν το επιθυμείτε
- θα εξηγήσουν το σύστημα φροντίδας ηλικιωμένων
- θα σας βοηθήσουν να λάβετε τις υπηρεσίες που δικαιούστε

### Βοήθεια από την υπηρεσία εύρεσης φροντίδας

Υπάρχουν οργανισμοί **εύρεσης φροντίδας** οργανισμοί σε όλη την Αυστραλία στους οποίους μπορείτε να τηλεφωνείτε για βοήθεια.

[www.myagedcare.gov.au/help-care-finder](http://www.myagedcare.gov.au/help-care-finder)

**Τηλεφωνήστε MCCI στο (02) 4229 7566 για να συνδεθείτε με άλλους παρόχους**



# Ψυχική Υγεία

Η ψυχική νόσος είναι μια κατάσταση υγείας που επηρεάζει σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο αισθάνεται, σκέφτεται, συμπεριφέρεται και αλληλεπιδρά με άλλους ανθρώπους.

Πολλοί κοινωνικοί, ψυχολογικοί και βιολογικοί παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν δυσμενώς το επίπεδο της ψυχικής σας υγείας.

Η ψυχική σας υγεία αποτελεί κεντρικό μέρος της συνολικής ευημερίας σας. Ένα χαμηλό επίπεδο ψυχικής υγείας μπορεί να επηρεάσει την εμπιστοσύνη και την ικανότητά σας να αντιμετωπίσετε τη ζωή.

Το γήρας συνοδεύεται από δυσκολίες και μπορεί να δυσκολευτείτε να παραμείνετε κατά καιρούς ψυχικά και σωματικά δραστήριος/α.

Υπάρχουν πολλά ζητήματα που μπορεί να επηρεάσουν την ψυχική σας υγεία, όπως η ασθένεια, η θλίψη και η απώλεια, το οικονομικό άγχος, οι μεταβαλλόμενες συνθήκες διαβίωσης και η κοινωνική απομόνωση.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η ψυχική ασθένεια δεν διαφέρει από οποιαδήποτε σωματική ασθένεια. Όπως η έγκαιρη ανίχνευση των καρδιακών παθήσεων είναι απαραίτητη για τη θεραπεία και την ανάρρωση ενός ασθενούς, το ίδιο μπορεί να ειπωθεί και για τις ψυχικές ασθένειες.

## Πώς να Βοηθηθείτε

Το να ζητήσετε τη συμβουλή του γιατρού σας για την ψυχική σας υγεία είναι ένα καλό πρώτο βήμα - εάν είναι απαραίτητο, μπορεί να σας παραπέμψει στις υπηρεσίες υποστήριξης που ταιριάζουν καλύτερα στις ανάγκες σας. Υπάρχουν επίσης μερικοί εξαιρετικοί οργανισμοί με τους οποίους μπορούν να επικοινωνήσουν οι ηλικιωμένοι και οι φροντιστές για να λάβουν βοήθεια.

## Μάθετε περισσότερα

- My Aged Care** - υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων που παρέχονται από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση.  
 [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)  **1800 200 422**
- To Head to Health** μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε ψηφιακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας από μερικούς από τους πιο αξιόπιστους οργανισμούς ψυχικής υγείας της Αυστραλίας. Συγκεντρώνει εφαρμογές, διαδικτυακά προγράμματα, διαδικτυακά φόρουμ, τηλεφωνικές υπηρεσίες και ψηφιακούς πόρους πληροφοριών.  
 [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)  **1800 648 911**
- At Ease** - υποστήριξη ψυχικής υγείας για βετεράνους, μπορούν να σας βοηθήσουν να αναγνωρίσετε τα σημάδια, να αναλάβετε δράση και να διατηρήσετε υψηλότερα επίπεδα ευεξίας.  
 [www.at-ease.dva.gov.au](http://www.at-ease.dva.gov.au)  **133 254**
- Beyond Blue** - παρέχει πληροφορίες και υποστήριξη για να βοηθήσει όλους στην Αυστραλία να επιτύχουν την καλύτερη δυνατή ψυχική τους υγεία, ανεξάρτητα από την ηλικία τους και όπου κι αν ζουν.  
 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)  **1300 22 4636**
- SANE Australia** - παρέχει ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία, διαδικτυακή υποστήριξη και πληροφορίες από συμπάσχοντες, μείωση του στίγματος, εξειδικευμένη υποστήριξη μέσω γραμμής βοήθειας, έρευνα και υπεράσπιση.  
 [www.sane.org](http://www.sane.org)  **1800 187 263**
- Lifeline** - 24ωρη υποστήριξη κρίσεων και υπηρεσίες πρόληψης αυτοκτονιών.  
 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)  **13 11 14**
- Suicide Call Back Service** - είναι μια εθνική υπηρεσία που παρέχει 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα τηλέφωνο, βίντεο και διαδικτυακή επαγγελματική συμβουλευτική σε άτομα που επηρεάζονται από αυτοκτονία.  
 [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)  **1300 659 467**
- Health Direct Australia** - 24 ώρες δωρεάν συμβουλές και πληροφορίες υγείας.  
 [www.healthdirect.gov.au](http://www.healthdirect.gov.au)  **1800 022 222**

# Λίστα Πηγών

[www.mindhealthconnect.org.au/anxiety](http://www.mindhealthconnect.org.au/anxiety)

[www.bspg.com.au/dam/bsg/product?client=BEYONDBLUE&prodid=BL/0063&type=file](http://www.bspg.com.au/dam/bsg/product?client=BEYONDBLUE&prodid=BL/0063&type=file)

[www.tisnational.gov.au/](http://www.tisnational.gov.au/)

[www.myagedcare.gov.au/](http://www.myagedcare.gov.au/)

[www.dementia.org.au/](http://www.dementia.org.au/)

[www.healthdirect.gov.au/dementia-symptoms](http://www.healthdirect.gov.au/dementia-symptoms)

[www.cancercouncil.com.au/blog/palliative-care-infographic/](http://www.cancercouncil.com.au/blog/palliative-care-infographic/)

[www.palliativecare.org.au/understanding-palliative-care-parent-menu/what-is-palliative-care](http://www.palliativecare.org.au/understanding-palliative-care-parent-menu/what-is-palliative-care)

[www.carersnsw.org.au/facts/who-are-carers](http://www.carersnsw.org.au/facts/who-are-carers)

[www.agedcare.health.gov.au/support-services/the-national-aged-care-advocacy-program](http://www.agedcare.health.gov.au/support-services/the-national-aged-care-advocacy-program)

[www.agedcarecomplaints.gov.au/raising-a-complaint/lodge-a-complaint/](http://www.agedcarecomplaints.gov.au/raising-a-complaint/lodge-a-complaint/)

[www.continence.org.au/](http://www.continence.org.au/)

[www.opan.com.au](http://www.opan.com.au)

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

[www.australiancta.org.au](http://www.australiancta.org.au)

[www.mealsonwheels.org.au](http://www.mealsonwheels.org.au)

[www.alz.org/alzheimers\\_disease\\_10\\_signs\\_of\\_alzheimers.asp](http://www.alz.org/alzheimers_disease_10_signs_of_alzheimers.asp)

[www.agedcare.health.gov.au/older-people-their-families-and-carers/community-visitors-scheme](http://www.agedcare.health.gov.au/older-people-their-families-and-carers/community-visitors-scheme)

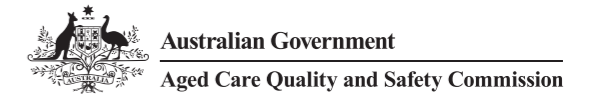
[www.mcci.org.au/media/WEB\\_Carers\\_Support\\_Booklet\\_English\\_11.10.2017.pdf](http://www.mcci.org.au/media/WEB_Carers_Support_Booklet_English_11.10.2017.pdf)

[www.dhi.health.nsw.gov.au](http://www.dhi.health.nsw.gov.au)

[www.health.nsw.gov.au/patients/acp/Pages/acd-form-info-book.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/patients/acp/Pages/acd-form-info-book.aspx)

[www.be.macmillan.org.uk](http://www.be.macmillan.org.uk)

# Συνεισφέροντες Οργανισμοί





Το υλικό αυτό αναπτύχθηκε από



**Γραφεία στο Illawarra και το ACT**

☎ (02) 4229 7566/(02) 6169 3986

✉ [admin@mcci.org.au](mailto:admin@mcci.org.au)

🌐 [mcci.org.au](http://mcci.org.au)

**Βρείτε μας στο Facebook**