Maltese

Multicultural Seniors Information Guide
Anzjani Multikulturali Gwida ta' Tagħrif

GĦAL SERVIZZI TA' SAPPORT FFINANZJATI MILL-GVERN LI JISTGĦU JINKISBU BIEX JGĦINUK TGĦIX TAJJEB

MCCI

Liema servizzi għandi bżonn?

Il-bżonn għal tagħrif u għajnuna jista' jinqala' f'kwalunkwe ħin f'ħajtek, u meta tipprova issib fejn trid tmur fis-sistema ta' tagħrif jista' jkun diffiċli ħafna. Dan il-ktejjeb ġie żviluppat biex jgħinek u lill-familja tiegħek tifhmu s-servizzi li hemm, ffinanzjati mill-gvern għall-persuni li għalqu 65 sena u akbar biex jgħixu ħajja b'saħħitha u sodisfaċenti.

Kontenuti

Il-Vjaġġ tal-Klijent ta' My Aged Care 2
Is-Sistema tal-Kura tal-Anzjani fl-Awstralja 3
Servizzi ta' Traduzzjoni u Interpretar 4
Dimenzja 6
Li tkun Kerer 9
Ippjanar għal Quddiem 11
Kura Paljattiva 17
Abbuż tal-Anzjani 19
Tifhem id-Drittijiet Tiegħek 21
Inkontinenza 24
Aged Care Volunteer Visitors Scheme (ACVVS) (Skema tal-Viżitaturi Voluntiera tal-Kura tal-Anzjani) 27
Trasport Komunitarju 28
Meals on Wheels (Servizz ta' Ikel li Jitwassal id-dar tiegħek) 29
Jgħinuk Tikseb il-Kura 30
Saħħa Mentali 31
LISTA TAS-SORSI 33

© Copyright (Id-dritt tal-Awtur) 2018 Multicultural Communities Council of Illawarra Inc. (Il-Kunsill tal-Komunitajiet Multikulturali ta'Illawarra) ir-Raba' edizzjoni 2023. Int tista' tikkopja, tqassam, turi, tniżżel u b'mod ieħor tuża dan it-tagħrif bla ħlas basta tattribwixxi li l-MCCI hu s-sid.

Il-Partners in Culturally Appropriate Care (PICAC) (Is-sieħba fil-Kura Xierqa Kulturalment) ta' NSW u l-ACT hi parti mill-Allejanza tal-PICAC madwar il-pajjiż kollu li hi ffinanzjata mill-Gvern Awstraljan biex jissapportja lill-provvedituri tas-servizz tal-kura tal-anzjani biex iwasslu l-kura li tissodisfa l-bżonnijiet ta' persuni li huma lingwistikament u kulturalment (CALD) diversi. PICAC NSW & ACT hija awspikata mill-MCCI.

My Aged Care

Il-Vjaġġ tal-Konsumatur

Sib it-tagħrif fi: www.myagedcare.gov.au 1800 200 422

Jekk tinbidel xi ħaġa, mur lura għal my Aged Care

1 ISSIB IS-SERVIZZI

Jekk ma tistax tagħmel dan int stess, staqsi lill-familja, ħabib, il-kerer jew lit-tabib tiegħek biex jgħinek issib aktar tagħrif dwar is-servizzi tal-kura tal-anzjani.

2 MUR ONLAJN JEW ĊEMPEL LIL 'MY AGED CARE'

- ✓ Il-familja, il-ħbieb, il-kerers jew it-tabib tiegħek jistgħu jagħmlu riferiment onlajn jew iċemplu lil My Aged Care għan-nom tiegħek jekk ma tistax tagħmel dan int stess.
- ✓ My Aged Care ser jistaqsuk firxa ta' mistoqsijiet biex jitgħallmu dwar il-bżonnijiet tiegħek tal-kura.
- ✓ My Aged Care ser jorganizzaw Servizzi tat-Traduzzjoni u l-Interpretar (TIS) jekk m'intix komdu titkellem bl-Ingliż.

3 ARA X'GĦANDEK BŻONN

- ✓ My Aged Care jistgħu jirreferuk biex tirċievi servizzi ta' kura bażika jekk għandek bżonnhom (p.e. ikel jew trasport).

jew

- ✓ My Aged Care ser jitolbu lill-assessuri biex iżuruk f'darek biex isiru jafu aktar dwar il-bżonnijiet tiegħek tal-kura.
- ✓ Int ser tkun invistat minn assessuri RAS jew ACAT.

Is-Servizz tal-Assessjament Reġjonali (SAR) jista' jirrakkomanda:

Sapport soċjali jew fid-dar u respajt (p.e. għajnuna fit-tindif, kura personali jew għajnuna lill-kerer)

L-Aged Care Assessment Team (ACAT) (It-Tim tal-Assessjament tal-Kura tal-Anzjani) jista' jirrakkomanda:

Pakketti tal-Kura fid-Dar, respajt u kura residenzjali (p.e. għajxien issapportjat fid-dar jew kura tan-nersink)

4 TIRĊIEVI S-SERVIZZI

L-assessur tiegħek ser jirreferik għand provveditur li tagħżel int biex tirċievi wieħed minn dawn is-servizzi li ġejjin:

- Commonwealth Home Support Program (Programm tal-Commonwealth tas-Sapport fid-Dar)
- Home Care Package (Pakketti tal-Kura fid-Dar)
- Kura Residenzjali

Is-Sistema tal-Kura tal-Anzjani fl-Awstralja

Għajnuna fid-Dar

SERVIZZI IBBAŻATI FIL-KOMUNITÀ

- Għajnuna fid-Dar
- Trasport
- Tagħmel ix-xirja
- Kura tar-Respajt
- Kura tan-Nersink

Kura Residenzjali

DJAR TAL-KURA TAL-ANZJANI

- Akkomodazzjoni
- Kura Personali
- Faċilitajiet ta' Rikreazzjoni

RESPAJT RESIDENZJALI

- Kura Speċjalizzata
- Servizzi tas-Saħħa

GĦAŻLIET IFFINANZJATI LI MHUMIEX GOVERNATTIVI

- Faċilitajiet ta' Rikreazzjoni
- Servizzi ta' Saħħa u Sbuħija
- Postijiet li joffru Ikel
- Spazji Fejn Jistgħu Jsiru Laqgħat

Għajxien Indipendenti

FAĊILITAJIET U SERVIZZI MAQSUMA MA' PERSUNI OĦRA

Servizz tat-Traduzzjoni & l-Interpretar

Is-Servizz tat-Traduzzjoni u l-Interpretar (TIS) hu servizz tal- interpretar ipprovdut mid-Dipartiment tal-Affarijiet Interni għal persuni li ma jitkellmux bl-Ingliż u għall-aġenziji u negozji li għandhom bżonn jikkomunikaw ma' klijenti li ma jitkellmux bl-Ingliż.

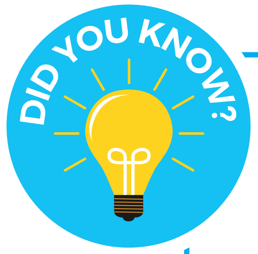
UŻA T-TIS GĦAL

- laqgħat wiċċ imb' wiċċ
- appuntamenti mediċi u viżiti fl-isptar
- assessjament i tal-kura tal-anzjani
- interpretazzjoni immedjata bit-telefon 24 siegħa kuljum

Kif Tuża s-Servizzi tat-Traduzzjoni u l-Interpretar

Tista' ċċempel lis-servizz ta' My Aged Care permezz tat-TIS.

1. Għid lill-operatur bl-Ingliż il-lingwa li titkellem.
2. L-operatur imbagħad ser jikkonettjak ma' interpretu li jitkellem il-lingwa tiegħek.
3. Spjega lill-interpretu li trid tikkuntattja lil My Aged Care fuq 1800 200 422 u l-operatur tat-TIS iċemplilhom għan-nom tiegħek. Hekk kif My Aged Care iwieġbu t-telefown, l-interpretu jinterpreta t-taħdita tiegħek.



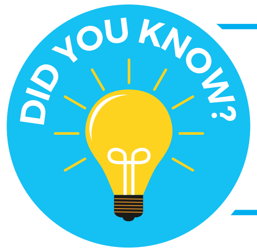
ATIS (Automated Telephone Interpreting Service (Servizz Awtomatizzat tal-Interpretar bit-Telefon) juża teknoloġija li tagħraf il-vuċi biex tidentifika l-lingwa mitluba u awtomatikament tqabbdek mal-interpretu f'dik il-lingwa. L-ATIS tista' tintuża wkoll għal telefonati mibdija minn aġenziji, imma mhux għal telefonati mibdija minn persuna li ma tafx titkellem bl-Ingliż.

Kelliema li ma jafux jitkellmu bl-Ingliż jridu jċemplu **131450** biex jaqbdu interpretu.

Ikseb aktar tagħrif

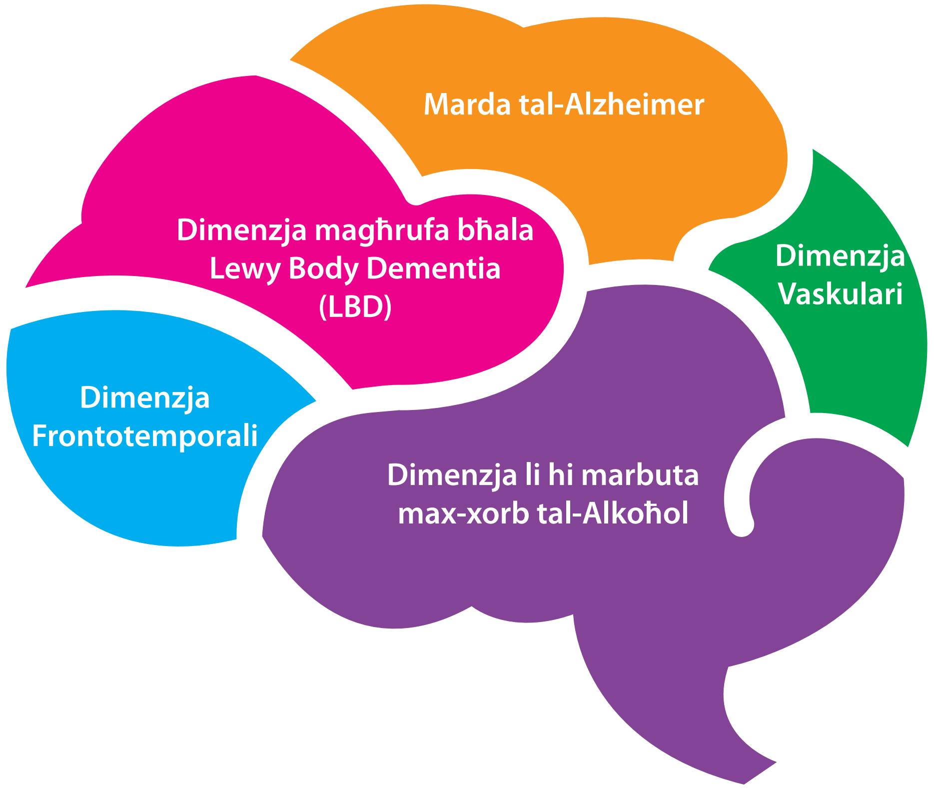
Servizz tat-Traduzzjoni u l-Interpretar **www.tisnational.gov.au** **131 450**

Dimenzja



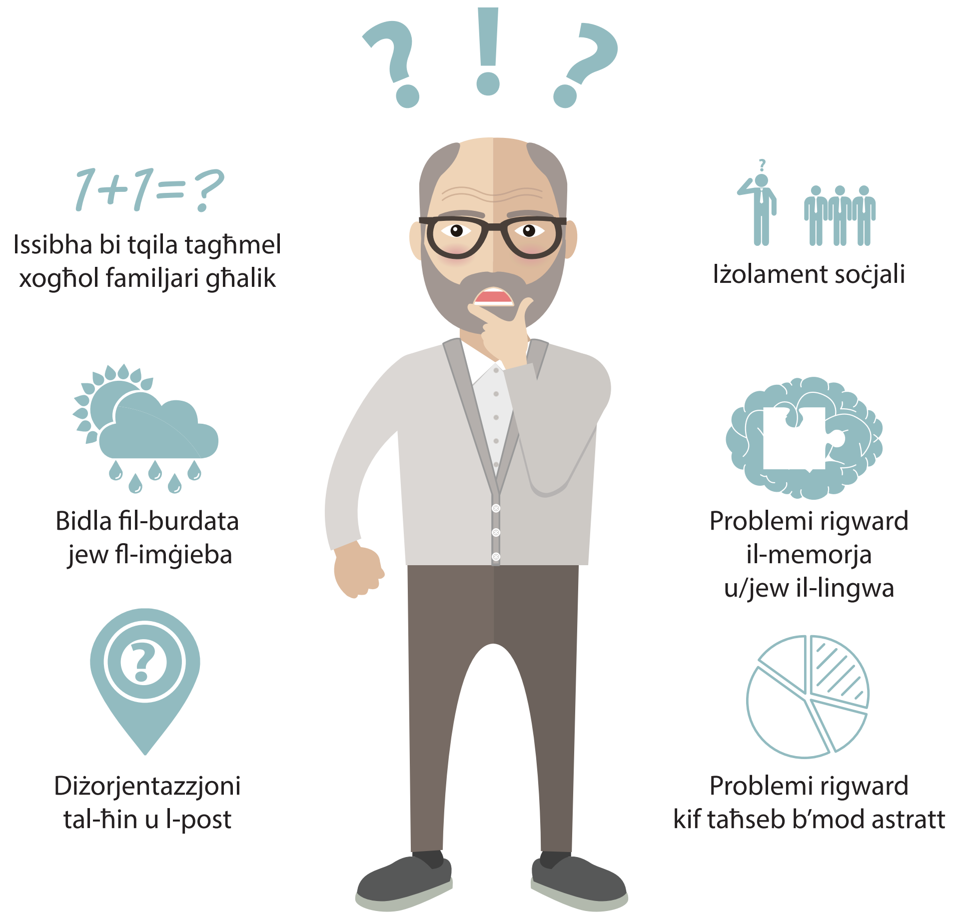
Id-dimenzja hi kelma li tkopri aktar minn 100 tip differenti ta' mard li jolqtu l-abilitajiet konjuttivi. Il-marda tal-Alzheimer hi l-aktar tip komuni tad-dimenzja. Għalkemm fil-biċċa l-kbira tal-każi id-dimenzja tolqot lil persuni akbar fl-età, mhix parti normali tax-xjuħija.

Tipi ta' Dimenzja



Marda tal-Alzheimer	Il-marda tal-Alzheimer tagħmel ħsara fil-moħħ.	Tirriżulta f'impediment tal-memorja, f'kif taħseb u fl-imġieba, hekk kif il-marda tinfirex fil-partijiet aktar fondi tal-moħħ, il-memorja fuq firxa ta' żmien twil tintilef ukoll.
Dimenzja vaskulari	Id-dimenzja assoċjata ma' problemi ta' ċirkulazzjoni tad-demm li jagħti għall-moħħ.	Marbuta mat-tagħlim, telf tal-memorja u lingwa u tinkludi li tħossok qed tagħmel l-affarijiet bil-mod u b'letarġija, issibha bi tqila timxi, bidla fl-emozzjonijiet tiegħek.
Dimenzja magħrufa bħala Lewy body dementia (LBD)	Lewy body dementia hi marda ikkawżata minn deġenerazzjoni u mewt taċ-ċelluli tan-nervituri fil-moħħ.	Issibha bi tqila tikkonċentra u toqgħod attent, alluċinazzjonijiet viżwali, Parkinsoniżmu.
Dimenzja li hi marbuta max-xorb tal-alkoħol	Li għandha x'taqsam ma' xorb żejjed tal-alkoħol	Tolqot il-memorja, it-tagħlim u funzjonijiet oħra mentali.
Dimenzja frontotemporali	Minħabba d-dannu progressiv fil-lobi frontali u temporali tal-moħħ.	Jista' jirriżulta f'inqas abilitajiet intelletwali u tibdil fil-personalità, l-emozzjoni u l-imġieba.

Is-Sintomi tad-Dimenzja



Kif Tikseb l-Għajnuna

1. Tikeb tagħrif u tagħraf is-sintomi kemm fik stess jew f'ħabib jew membru tal-familja.
2. Tkellem ma' professjonist, ibda bit-tabib tal-familja li mbagħad ser jirreferik.
3. Ikseb dijanjożi minn professjonist.
4. Ikseb tagħrif dwar is-servizzi li hemm u l-kura xierqa jew għażliet rigward sapport.
5. Uża s-servizzi xierqa tal-kura tas-saħħa u tal-kura soċjali għas-sapport matul il-vjaġġ tad-dimenzja.

Ikseb aktar tagħrif

Dementia Australia toffri firxa ta' servizzi sensittivi u flessibbli biex jissapportjawk jekk int għandek id-dimenzja jew qed tieħu ħsieb xi ħadd bid-dimenzja. Hemm tagħrif f'43 lingwa differenti.

www.dementia.org.au **1800 100 500**

Dementia Support Australia (DSA) hu servizz immexxi minn HammondCare li jġib flimkien servizz ta' esperti fil-kura tad-dimenzja minn madwar l-industrija tal-kura tal-anzjani.

https://dementia.com.au **1800 699 799**

Li tkun Kerer

Kerer hu kull persuna li tipprovdi kura u sapport lil xi membru tal-familja jew ħabib li għandu diżabilità, mard mentali, dipendenza fuq drogi u/jew alkoħol, kundizzjoni kronika, mard terminali jew hu debboli. Il-kerer għandu mnejn isajjar u jnaddaf għall-persuni li huma jieħdu ħsieb, jgħinuhom jużaw il-kamra tal-banju u biex jaħslu lilhom infushom, jimmaniġġjaw il-mediċini tagħhom, u joħduhom għall-appuntamenti tat-tabib, jew sempliċiment jipprovdu sapport emozjonali. Xi kerers jipprovdu kura għal ftit sigħat biss fil-ġimgħa, imma għal ħafna kerers il-kura hi responsabbiltà il-ħin kollu.

Sapport għal Kerer

Xi kultant il-kerer iħoss li ma jistax ikampa, jħossu waħdu jew taħt stress, speċjalment jekk iħoss li hu mingħajr sapport fir-rwol tiegħu tal-kura. Dawn l-emozzjonijiet huma normali imma hu importanti li titlob l-għajnuna jekk tħossok hekk. Int għandek mnejn ikollok membri oħra tal-familja jew ħbieb li jistgħu jgħinu, jew għandu mnejn ikun hemm bżonn titlob aktar sapport minn servizzi formali. Il-kerers għandu mnejn ukoll ikunu eliġibbli għal sapport finanzjarju minn Centrelink, bħal l-Carers Allowance (l-Għajnuna finanzjarja tal-Kerer) jew il-Carer Payment (Pagament tal-Kerer).

Hemm numru ta' servizzi għall-kerers bħal:

Il-persuna li int tieħu ħsiebha għandha mnejn tkun tista' tikseb kura u sapport addizzjonali mis-servizzi tal-kura tal-anzjani jew tad-diżabilità tal-gvern. Jekk il-persuna li qed tieħu ħsiebha għanda diżabilità u għandha inqas minn 65 sena huma għandhom mnejn ikunu eliġibbli għas-sapport tad-diżabilità minn National Disability Insurance Scheme (NDIS) (Skema Nazzjonali tal-Inxurjans tad-Diżabilità). Għal aktar tagħrif ċempel 1800 800 110 jew mur f'www.ndis.gov.au. Jekk il-persuna li qed tieħu ħsiebha għandha aktar minn 65 sena, mur fuq paġna 2 għal aktar tagħrif dwar My Aged Care.

Ikseb aktar tagħrif

Carers Australia hi l-korp prinċipali nazzjonali tal-Awstralja li jirrappreżenta lil kerers li ma jitħallsux. Huma jaħdmu biex itejbu s-saħħa, il-benesseri, ir-reżiljenza u s-sigurtà finanzjarja tal-kerers u jiżguraw li l-kura hi responsabbiltà li tinqasam bejn il-familja, l-komunità u l-gvern.

Carers Australia taħdem flimkien ma' sieħba statali u territorjali u organizzjonijiet membri, in-Netwerk nazzjonali tal-Assoċjazzjonijiet tal-Kerers, biex twassal firxa ta' servizzi essenzjali nazzjonali tal-kerer.

www.carersaustralia.com.au **1800 242 636**

Carer Gateway hi servizz onlajn (bil-kompjuter) u bit-telefown li jipprovdi tagħrif u riżorsi prattiċi biex jissapportjaw lill-kerers.

www.carergateway.gov.au **1800 422 737**

Ippjanar għal Quddiem

Iċ-Ċirkustanzi f'ħajtek jistgħu jinbidlu malajr. Jekk tippjana għal quddiem dan jgħinek taħseb dwar x'għandek bżonn li jkun lest biex tieħu ħsieb tiegħek innifsek u persuni li tħobb.

TESTMENT

Min ser jieħu l-affarijiet kollha tiegħi meta mmut u min ser jara li dak li nixtieq fil-fatt iseħħ?

Li tara li jkollok testment ċar, validu legalment u aġġornat hu l-aħjar mod biex tiżgura li l-assi tiegħek huma protetti. Barra minn dan, int tista' tbiddel ukoll it-testment tiegħek meta trid u ħafna drabi, dment li int kapaċi tieħu d-deċiżjonijiet, pereżempju tieħu deċiżonijiet għalik stess.

PROKURA

Min ser jieħu deċiżjonijiet dwar il-flus jekk ma nkunx nista'

Int tista' tagħżel membru tal-familja, ħabib jew in-NSW Trustee & Guardian (id-Depożitarju u l-Kuratur ta' NSW) biex ikun il-persuna li tieħu ħsieb ġidek/ħwejġek). Int tista' wkoll tħassar il-Prokura tiegħek meta trid int dment li jkollok il-kapaċità tieħu d-deċiżjonijiet. Irreferi għall-lista tal-kuntatt t'ħawn taħt għal tagħrif dwar stati oħra.

ENDURING GUARDIAN

Min ser jieħu deċiżjonijiet dwar saħħti u fejn ser ngħix jekk ma nkunx nista' niddeċiedi jien stess ?

Int tista' taħtar Enduring Guardian biex jieħdu deċiżjonijiet u għażliet dwar is-saħħa u l-istil tal-ħajja jekk titlef il-ħila li tagħmel dawn id-deċiżjonijiet.

ADVANCE CARE PLANNING (IPPJANAR BIL-QUDDIEM TAL-KURA)

Xi trattament u kura medika irrid fil-futur?

Kellem lit-tabib u l-persuni qrib tiegħek dwar it-tipi ta' kura medika u tas-saħħa li int għandek mnejn trid tirċievi jekk m'intix kapaċi titkellem għan-nom tiegħek stess.

Il-Lista tiegħek tal-Iċċekkjar biex Tippjana għall-Quddiem

Int għandek mnejn trid tuża l-listi tal-iċċekkjar li ġejja biex tgħinek tippjana għal quddiem.

1. LISTA TAL-IĊĊEKKJAR **TAL-IPPJANAR GĦAL QUDDIEM**

REKORD TAL-IPPJANAR GĦAL QUDDIEM	IVA /LE	AKTAR TAGĦRIF
Int għamilt dokument li jaħtar Enduring Guardian?		Fejn hu? Min hu l-Enduring Guardian tiegħek?
Int imlejt formola 'Record or My Wishes form' (Rekord jew formola tax-Xewqat tiegħi) ?		Fejn hu?
Int għamilt Power of Attorney (Prokura)?		Fejn hu? Min hu l-Attorney (il-Prokuratur)?
Int ktibt dokument li hu magħruf bħala Advance Care Directive (Direttiva Għal Meta Ma Tkunx aktar Tista' Turi x'tip ta' Kura tixtieq)?		Fejn hu?
Int ħsibt x'tixtieq li jsir dwar id-donazzjoni tal-organi u tat-tessut tiegħek?		Hemm bżonn tirreġistra? Lil min għidt?
Int għamilt pjan rigward il-funeral?		Fejn hu?

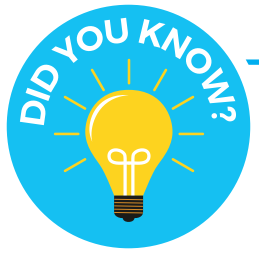
2. IL-LISTA TAL-IĊĊEKKJAR **TIEGĦEK** TAL-KUNTATTI

IL-PERSUNA LI TRID TITKELLEM MAGĦHA:	IVA /LE	ID-DETTALJI TAL-KUNTATT TAGĦHOM
Tkellimt mal-professjonisti tas-saħħa u tal-kura soċjali dwar ix-xewqat tiegħek? Jekk iva, Advance Care Planning Summary (Sommarju tal-Ippjanar Meta ma Tkunx Aktar Tista' Turi x'Tip ta' Kura tixtieq) jitlesta għan-nom tiegħek?		
Tkellimt ma' membru tal-familja jew ħabib dwar ix-xewqat tiegħek?		
Int rajt li d-dokumenti tal-ippjanar bil-quddiem (testment, Power of Attorney u Enduring Guardianship) ġew ippreparati minn professjonist?		
Int ħtart xi persuna jew organizzazzjoni tat-trustee (depożitarju) biex ikunu l-eżekuturi tat-testment tiegħek?		

IPPJANAR GĦAL QUDDIEM

3. IL-LISTA TAL-IĊĊEKKJAR **TIEGĦEK** TAT-TAGĦRIF U TAT-DOKUMENTI

TAGĦRIF/DOKUMENT	MIN JAF FEJN TINSTAB?	NOTI
Iċ-ċertifikat tiegħek tat-twelid		
Id-dettalji tal-kontijiet tiegħek tal-bank		
Id-dettalji dwar il-polza tiegħek tal-inxurjans tal-ħajja		
Id-dettalji dwar il-polza tiegħek tal-inxurjans tad-dar		
Id-dettalji dwar il-polza tiegħek tal-inxurjans tal-karozza		



Is-servizzi tal-preparazzjoni tat-testment huma pprovduti bla ħlas għall-persuni eliġibbli għall-Pensjoni Sħiħa tal-Età (inkluż persuni li qed jirċievu benefiċċji oħra tal-gvern, bħal Pensjoni tal-Dipartimet tal-Affarijiet tal-Veterani, li nkella jkunu eliġibbli għal Pensjoni sħiħa tal-Età ta' Centrelink).

Ikseb aktar tagħrif

Older Persons Advocacy Network (OPAN) (Netwerk tas-servizzi tal-Persuna li Tgħin Persuni Akbar fl-Età) hu korp nazzjonali li jwassal servizzi ta' persuna li tgħin (Advocate), tagħrif u edukazzjoni bla ħlas għall-persuni akbar fl-età madwar l-Awstralja.

www.opan.com.au **1800 700 600**

In-NSW Trustee & Guardian (Id-Depożitarju u l-Kuratur ta' NSW) għandu tagħrif dwar l-ippjanar bil-quddiem f'firxa ta' lingwi, kif ukoll numru ta' pubblikazzjonijiet għall-komunitajiet Aboriġeni.

www.tag.nsw.gov.au **1300 364 103**

Is-sit tal-web tal-**Għodda għall-Ippjanar bil-Quddiem** tipprovdi tagħrif sempliċi dwar kif tagħmel testment, Prokura u Enduring Guardianship .

www.planningaheadtools.com **1300 554 791**

Advance Care Planning Australia hu programm nazzjonali u jwassal tagħrif dwar l-Ippjanar tal-Kura u d-Direttivi tal-Kura (meta ma tkunx tista turi x'tip ta' kura tixtieq).

www.advancecareplanning.org.au **1300 208 582**

Legal Aid L-Għajnuna Legali joffri tagħrif bla ħlas madwar l-Awstralja dwar testmenti, Prokuri u Enduring Guaradianship. Jistgħu jirreferuk ukoll għal post biex tipprepara dawn id-dokumenti.

Legal Aid ACT	**www.legalaidact.org.au**	**1300 654 314**
Legal Aid NSW	**www.legalaid.nsw.gov.au**	**1300 888 529**
Legal Aid NT	**www.legalaid.nt.gov.au**	**1800 019 243**
Legal Aid QLD	**www.legalaid.qld.gov.au**	**1300 65 11 88**
Legal Aid SA	**www.lsc.sa.gov.au**	**1300 366 424**
Legal Aid TAS	**www.legalaid.tas.gov.au**	**1300 366 611**
Legal Aid VIC (jipprovdu 19-il lingwa differenti)	**www.legalaid.vic.gov.au**	**1300 792 387**
Legal Aid WA	**www.legalaid.wa.gov.au**	**1300 650 579**

State Administrative Tribunals (Tribunali Amministrattivi Statali) jgħinu f'każi fejn persuna li m'għandhiex il-kapaċità legali jew fejn hemm xi tħassib dwar jekk xi ħadd kellux l-kapaċità meta l-Prokura/Enduring Guardianship kienet ippreparata.

It-Tribunal Ċivili u Amministrattiv ta' NSW (NCAT)
www.ncat.nsw.gov.au **1300 006 228**

It-Tribunal Ċivili u Amministrattiv ta' VIC (VCAT)
www.vcat.vic.gov.au **1300 018 228**

It-Tribunal Ċivili u Amministrattiv tal-ACT (ACAT)
www.acat.act.gov.au **(02) 6207 1740** (agħżel għażla #1)

It-Tribunal Ċivili u Amministrattiv ta' QLD (QCAT)
www.qcat.qld.gov.au **1300 753 228**

It-Tribunal Ċivili u Amministrattiv ta' SA (SACAT)
www.sacat.sa.gov.au **1800 723 767**

It-Tribunal Statali Amministrattiv ta' WA (SAT)
www.sat.justice.wa.gov.au **(08) 9219 3111**

It-Tribunal Ċivili u Amministrattiv ta' NT (NTCAT)
www.nt.gov.au **(08) 8999 5511**

It-Tribunal Ċivili u Amministrattiv ta' TAS
www.guardianship.tas.gov.au **1300 799 625**

Kura Paljattiva

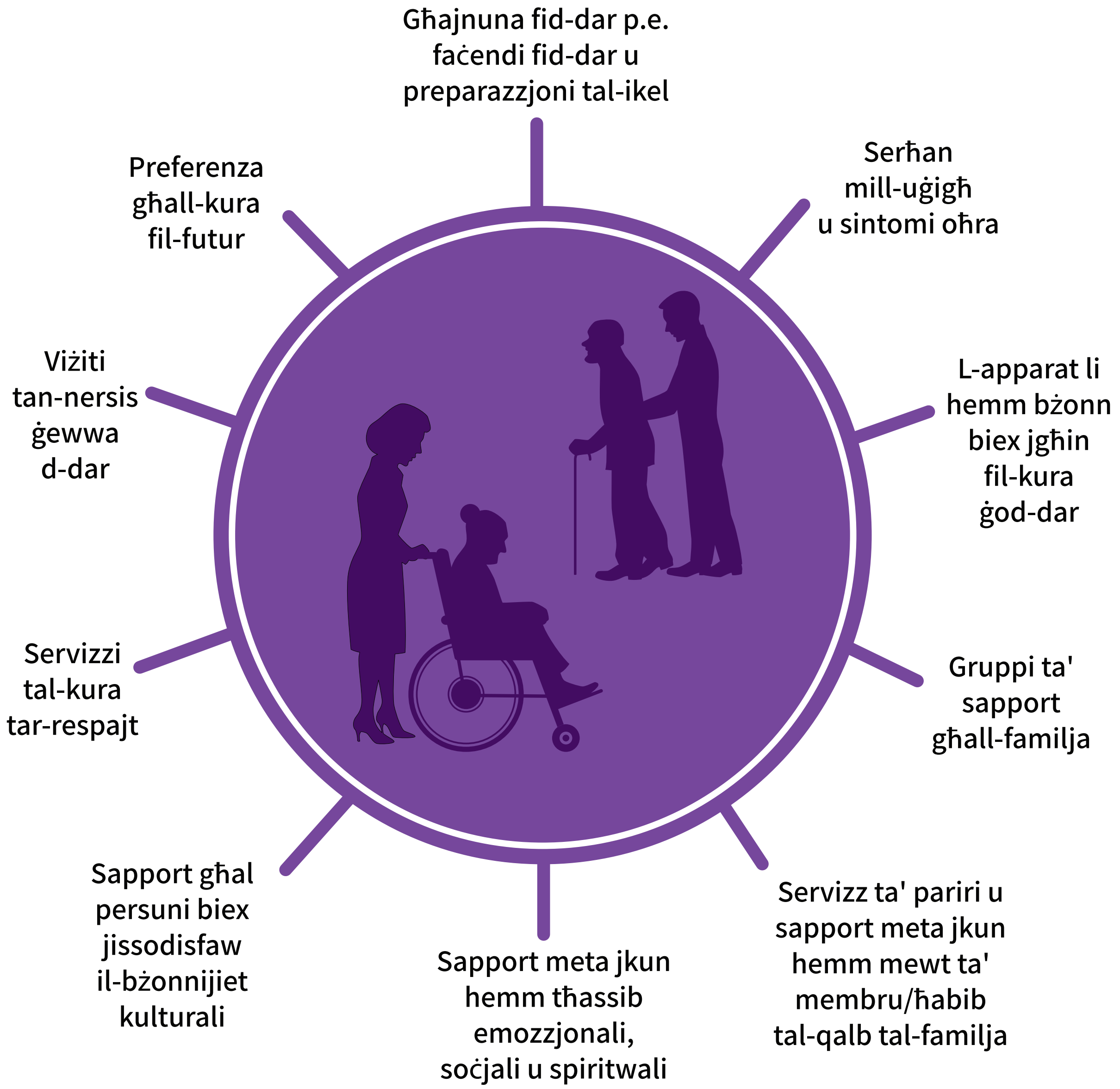
Il-Kura Paljattiva hi kura li tgħin il-persuni jgħixu ħajjithom bl-aktar mod totali u komdu kemm jista' jkun meta jkunu qegħdin jgħixu b'marda li tillimita lil ħajjithom jew waħda terminali.

DID YOU KNOW?

Is-servizzi tal-Kura Paljattiva jistgħu jingħataw

- fi sptar
- fid-dar
- f'unit tal-kura paljattiva speċjalizzat
- f'faċilità tal-kura tal-anzjani residenzjali

Tipi ta' Kura li Hemm



Ikseb aktar tagħrif

Il-Palliative Care Australia hi l-korp prinċipali nazzjonali għall-kura paljattiva. Il-kura paljattiva ser tgħinek timmaniġġja l-marda tiegħek, aktar u aktar l-uġigħ u s-sintomi, biex int tkun tista' tgħix bl-aħjar mod li tista' waqt li timmaniġġja l-marda li tillimitalek ħajtek. Il-kura Paljattiva tista' wkoll tipprovdi sapport lil kerers u lill-membri tal-familja.

www.palliativecare.org.au   **02 6232 0700**

Abbuż tal-Anzjani

L-abbuż tal-anzjani hu att wieħed jew ripetut, jew nuqqas ta' azzjoni xierqa, li sseħħ fi ħdan ir-relazzjoni fejn hemm stennija ta' fiduċja, li tikkawża ħsara jew uġigħ lill-persuni akbar fl-età (Organizzazzjoni Dinija tas-Saħħa).

Tipi t'Abbużi tal-Anzjani

Abbuż Psikoloġiku/Emozzjonali

- Xi ħadd ipprova jweġġgħek jew jagħmel ħsara fi ħwejġek
- Tkun intimidat, umiljat jew xi ħadd jagħtik fastidju
- Tkun mhedded li ser jibgħatuk f'dar tan-nersink (tax-xjuħ)
- Xi ħadd iċaħħdek mid-dritt li tieħu d-deċiżjonijiet tiegħek

Abbuż Fiżiku

- Tingħata xi daqqa ta' ħarta, isawtuk, jinbuttawk, jixxejkjawk, jimbuttawk bis-saħħa jew ixekkluk/iżommuk milli tagħmel dak li tixtieq tagħmel
- Trażżin fiżiku jew kimiku li mhuwiex awtorizzat
- Trażżin fiżiku, pereżempju tkun marbut ma' siġġu

Abbuż Finanzjarju

- Xi ħadd jieħu flus mill-pensjoni tiegħek jew jieħu l-flus mill-kont bankarju tiegħek
- Jinbiegħu ħwejġek mingħajr permess
- Tkun sfurzat tbiddel it-testment tiegħek
- Xi ħadd jisfurzak tiffirma u tagħtihom flusek u/jew il-propjetà tiegħek
- Ma tkunx taf x'qed jiġri bi flusek jew ma tkunx inkluż fid-deċiżjonijiet dwar flusek jew l-assi tiegħek

Negliġenza

- Tagħti lil xi ħadd mediċina aktar milli suppost jew inqas milli suppost.
- Tħalli lil xi ħadd id-dar jew maqful f'xi kamra "għall-ħarsien tagħhom" - pereżempju xi ħadd bid-dimenzja.
- Tillimita l-aċċess għall-kura. Pereżempju nuqqas ta' sapport domestiku fid-dar, nuqqas ta' kura personali, ma tkunx tista' tara t-tabib tal-familja, nuqqas ta' trasport għall-ħwienet, ħarġiet soċjali.
- Ma jingħatawx il-bżonnijiet bażiċi adattati, bħal ikel, ħwejjeġ u dar.

Abbuż Sesswali

- L-abbuż sesswali hu att kriminali u jista' jinkludi kwalunkwe imġieba ta' natura sesswali li tagħmlek tħoss ruħek mhux komdu, imbeżża', intimidat jew mhedded.
- kuntat sesswali mingħajr kunsens, eż. taħtaf il-ġenitali ta' xi ħadd, esponiment mingħajr kunsens għal pornografija, tkun sfurzat li tkun għarwien, fastidju sesswali, attakk sesswali.

DID YOU KNOW?

Il-Gvern ta' NSW ħatar Kummissarju tal-Anzjanità u tad-Diżabilità biex jipproteġi aħjar l-adulti b'diżabilità u persuni anzjani minn abbuż, negliġenza u sfruttament minn xi ħadd li jafu fid-dar tagħhom jew fil-komunità.

Ċempel lill-Linja Telefonika tal-Għajnuna tal-Abbuż tax-Xjuħija u tad-Diżabilità ta' NSW fuq 1800 628 221 biex

- **tikseb tagħrif dwar is-servizzi ta' sapport li hemm**
- **titkellem ma' professjonist dwar it-tħassib tiegħek**
- **tkun mismugħ mingħajr ġudizzju**

Tista' tkun anonimu u jkollok ħabib miegħek għas-sapport meta ċċempel il-Linja tal-Għajnuna (Helpline). Għarraf lil konsulent jekk tridx tuża interpretu.

Ikseb aktar tagħrif

ĊEMPEL ISSA JEKK GĦANDEK BŻONN L-GĦAJNUNA

Older Persons Advocacy Network (OPAN) (Netwerk tas-servizzi li Tgħin Persuni Akbar fl-Età) hu korp nazzjonali li jwassal servizz ta' persuna li tgħinek, tagħrif u edukazzjoni bla ħlas għall-persuni akbar fl-età madwar l-Awstralja. Kull stat għandu l-linja individwali telefonika tal-għajnuna. Għal aktar tagħrif, jekk jogħġbok ikkuntattja lil OPAN.

www.opan.com.au

1800 700 600

1800 ELDERHelp (GĦAJNUNA GĦALL-ANZJANI) (1800 353 374) hu numru tat-telefon bla ħlas li awtomatikament jqabbad dawk li jkunu qed iċemplu li qed ifittxu tagħrif u parir dwar l-abbuż tal-anzjani, mas-servizz tat-telefown fl-istat jew fit-territorju tagħhom.

1800 353 374

Tifhem id-Drittijiet Tiegħek

Aħna lkoll għandna drittijiet, ngħixu fejn ngħixu jew irrispettivament minn kemm għandna bżonn għajnuna. Jekk tirċievi kura u servizzi tal-kura tal-anzjani ffininanzjati mill-gvern int għandek id-drittijiet.

Ċarter tad-Drittijiet tal-Kura tal-Anzjani

Jien għandi d-dritt biex

1. ningħata kura u servizzi siguri u ta' kwalità għolja
2. inkun stmat bid-dinjità u r-rispett
3. inżomm id-dinjità, il-kultura u d-diversità tiegħi jkunu rrispettati u ssapportjati
4. ngħix mingħajr abbuż u traskuraġni
5. inkun infurmat dwar il-kura u s-servizzi tiegħi b'mod li nifhem
6. nakkwista t-tagħrif kollu dwari stess, inkluż tagħrif dwar id-drittijiet, il-kura u s-servizzi tiegħi.
7. jkolli kontroll fuq u nagħmel għażliet dwar il-kura tiegħi, u l-ħajja personali u soċjai tiegħi, inkluż meta l-għażliet tiegħi jinvolvu riskju personali.
8. jkolli kontroll fuq, u nieħu deċiżjonijiet dwar, l-aspetti personali tal-ħajja tiegħi ta' kuljum, l-affarijiet finanzjarji u ħwejġi
9. l-inżomm indipendenza tiegħi
10. jisimgħuni u jifhmuni
11. jkolli persuna li nagħżel jien, inkluż persuna li tgħini rigward il-kura tal-anzjani, tissapportjani u titkellem għan-nom tiegħi
12. nilmenta mingħajr ma jpattuhieli, u kwalunkwe ilment tiegħi ikun meqjus b'mod fier u fil-pront
13. ingawdi privatezza personali u nara li tagħrif dwari jkun protett
14. neżerċita d-drittijiet tiegħi mingħajr ma jaffettwaw b'mod ħażin il-mod kif niġi meqjus

Aged Care Quality and Safety Commission (Il-Kummissjoni tal-Kwalità u tas-Sigurtà tal-Kura tal-Anzjani)

L-Aged Care Quality and Safety Commission tipprovdi servizz bla ħlas lil kulmin iressaq it-tħassib tagħhom dwar il-kwalità tas-servizzi tal-kura tal-anzjani iffinanzjati mill-Gvern Awstraljan inkluż:

- Kura residenzjali jew respajt residenzjali
- Pakketti tal-Kura fid-Dar
- Programm tal-Commonwealth tas-Sapport fid-Dar
- Kura flessibbli, inkluża kura tranżitorja

Kif Tikseb l-Għajnuna

- Int tista' ċċempel bla ħlas lil Aged Care Quality and Safety Commission fuq 1800 951 822. Jekk ikun hemm bżonn, huma ser jipprovdi interpretu bla ħlas
- Imla u ibgħat il-formola tal-ilment li tista' tniżżel mis-sit tal-web: www.agedcarequality.gov.au
- Ikteb ittra lil: Aged Care Quality and Safety Commission, GPO Box 9819, (fil-belt kapitali fejn tgħix)

Ara li l-ittra tiegħek tinkludi:

- ☐ l-isem, l-indirizz u n-numru tat-telefown tiegħek
- ☐ id-data meta qed titfa' l-ilment tiegħek
- ☐ id-dettalji tal-ilment tiegħek, inkluż dati speċifiċi tal-avvenimenti u kummenti relevanti
- ☐ l-isem tad-dar tal-kura tal-anzjani jew is-servizz tal-kura fid-dar u l-istat/territorju fejn jinsabu
- ☐ l-isem tal-persuna li qed tirċievi l-kura tal-anzjani li dwaru għandu x'jaqsam l-ilment.

DID YOU KNOW?

Meta tixtri affarijiet u servizzi int għandek drittijiet skont il-Liġi Awstraljan tal-Konsumatur. Int għandek l-istess drittijiet meta tixtri affarijiet u servizzi tal-kura fid-dar, jew tirċevihom permezz tal-Pakkett tal-Kura fid-Dar iffinanzjat mill-gvern. Mela kemm jekk qed tuża flusek jew il-fondi tal-gvern, hu importanti tkun taf x'inhuma d-drittijiet tiegħek tal-konsumatur.

Int tista' ssib aktar tagħrif dwar id-drittijiet tiegħek tal-konsumatur f'www.accc.gov.au/agedcare

Advocacy (Servizz ta' Persuna li tgħinek)

L-għan tal-advocacy tal-kura tal-anzjani hi biex tgħinek tkun mismugħ fid-deċiżjonijiet li jolqtu lil ħajtek. L-għan tal-advocacy hu li żżid il-kontroll tiegħek fuq il-kura, is-servzzi u l-kwalità tal-ħajja

Advocates (Persuni li Jgħinuk)

- Jipprovdi tagħrif dwar id-drittijiet u r-responsabbiltajiet tiegħek
- Jisimgħu t-tħassib tiegħek
- Jgħinuk issolvi l-problemi jew ilmenti mal-provvedituri tal-kura tal-anzjani
- Jitkellmu mal-provveditur tiegħek tas-servizz jekk hemm bżonn
- Jirreferuk għand aġenziji oħra fejn ikun hemm bżonn

L-Advocates jistgħu jgħinu jekk taħseb li qed tħallas wisq għas-servizzi, qed tkun stmat b'mod mhux fier jew mhux qed tirċievi s-servizzi li hemm imniżżla fil-ftehim tiegħek.

DID YOU KNOW?

Is-servizzi tal-advocacy (persuni li jgħinuk) huma organizzazzjonijiet ibbażati fil-komunità. L-Advocacy hu bla ħlas, indipendenti u kunfidenzjali. L-advocate dejjem ser jitlob il-permess tiegħek qabel ma jieħu xi azzjoni.

Ikseb aktar tagħrif

Older Persons Advocacy Network (OPAN) (Netwerk tas-servizzi tal-Persuni li Jgħinu Persuni Akbar fl-Età) hu korp nazzjonali li jwassal servizz ta' persuna li tgħinek, tagħrif u edukazzjoni bla ħlas għall-persuni akbar fl-età madwar l-Awstralja.

www.opan.com.au **1800 700 600**

L-**Aged Care Quality & Safety Commission (Kummissjoni tal-Kwalità & tas-Sigurtà tal-Kura tal-Anzjani)** jistgħu jgħinuk billi jgħaddu t-tħassib tiegħek direttament lill-provveditur tas-servizz u jistgħu jkomplu jissapportjawk f'kwalunkwe stadju matul il-proċess tal-ilmenti.

www.agedcarequality.gov.au **1800 951 822**

Inkontinenza

Hekk kif tikber fl-età, issir ħaġa aktar komuni li titlef il-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina u ta' imsarnek. Uħud mill-kawżi tal-inkontinenza huma:

Hu aktar komuni għall-persuni akbar fl-età li jkollhom l-inkontinenza, imma tista' tiġi kkurata u mmaniġġjata.

DID YOU KNOW?

Għal xi persuni bl-inkontinenza hemm bżonn li huma jużaw prodotti tal-kontinenza bħal pads u qliezet ta' taħt biex jimmaniġġjaw il-kundizzjoni tagħhom. Il-Gvern Awstraljan & l-gvernijiet Statali Territorjali joffru għajnuna finanzjarja biex jgħinu jnaqqsu xi wħud minn dawn l-ispejjeż.

X'inhuma s-Sintomi

	IVA	LE
• Int kultant tħoss li ma żvojtajtx totalment il-bużżieqa tal-awrina?	☐	☐
• Int ikollok il-bżonn tgħaġġel ħafna biex tmur it-tojlit?	☐	☐
• Int ta' spiss jaqbduk in-nervi għax taħseb li għandek mnejn titlef il-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina jew ta' imsarnek?	☐	☐
• Int tqum darbtejn jew aktar matul illejl biex tmur it-tojlit?	☐	☐
• Int xi kultant tqattar l-awrina qabel ma tasal fit-tojlit?	☐	☐
• Int xi kultant tqattar l-awrina meta terfa' xi ħaġa tqila, tagħtas, tisgħol jew tidħaq?	☐	☐
• Int xi kultant tqattar l-awrina meta tqum minn bilqegħda jew mimdum?	☐	☐
• Int xi kultant titqanżaħ biex tisvojta imsarnek?	☐	☐
• Int xi kultant tħammeġ il-ħwejjeġ ta' taħt?	☐	☐
• Int qed tippjana r-rutina tiegħek ta' kuljum biex tara li tkun ħdejn l-eqreb tojlit?	☐	☐

Jekk weġibt IVA għal kwalunkwe waħda minn dawn il-mistoqsijiet, int għandu mnejn għandek problema tal-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina jew tal-imsaren. Ikseb l-għajnuna, għax l-inkontinenza spiss tista' tkun ikkurata jew immaniġġjata mingħajr operazzjoni.

Kif Tikseb l-Għajnuna?

Kellem lit-tabib tiegħek jew ċempel **In-National Continence Helpline (Il-Linja Nazzjonali Telefonika tal-Għajnuna tal-Kontinenzja)** fuq **1800 33 00 66**. In-National Continence Helpline hu servizz ta' telefonata b'xejn u joffri servizz minn konsulenti nersis tal-kontinenza. Il-linja telefonika tal-għajnuna tista' tipprovdi tagħrif u parir dwar:

- Il-problemi tal-kontinenza
- Għażliet rigward il-kura
- Kif timmaniġġja l-inkontinenza, inkluż prodotti bħal pads
- Skemi ta' finanzjament biex inaqqas l-ispejjeż meta tixtri l-prodotti tal-kontinenza
- Fejn hemm servizzi lokali tal-kontinenza, fornituri tal-prodotti u manifatturi tal-prodotti

Huma jistgħu jipprovdu wkoll fuljetti bla ħlas ta' tagħrif f'lingwi barra l-Ingliż.

Ikseb aktar tagħrif

Il-Continence Foundation of Australia (Il-Fondazzjoni tal-Kontinenza tal-Awstralja) hi l-korp prinċipali nazzjonali li jippromwovi s-saħħa tal-bużżieqa tal-awrina u tal-imsaren. Il-fondazzjoni tirrappreżenta l-interessi tal-Awstraljani milquta minn, jew li jinsabu f'riskju ta', problemi tal-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina jew tal-imsaren u jaġixxi bħala organizzazzjoni li tgħinhom.

www.continence.org.au **1800 330 066**

Bladderbowel.gov.au tipprovdi tagħrif biex jgħin rigward il-prevenzjoni u l-immaniġġjar tal-problemi tal-bużżieqa tal-awrina u tal-imsaren

www.bladderbowel.gov.au

In-National Public Toilet (It-Tojlit Pubbliku Nazzjonali) jipprovdi tagħrif dwar fuq aktar minn 16,000 tojlits pubbliċi disponibbli madwar l-Awstralja, inkluż l-aċċessibilità, sigħat tal-ftuħ u faċilitajiet

www.toiletmap.gov.au

Voluntier tal-Kura tal-Anzjani Skema tal-Viżitaturi

Persuni akbar fl-età li jħossuhom weħedhom jew iżolati mill-kultura u l-eredità tagħhom, u jixtiequ jiltaqgħu ma' persuni ġodda, jistgħu jiksbu sapport permezz tal-Iskema bla ħlas tal-Aged Care Volunteer Visitors Scheme (ACVVS) (Skema ta' Viżitaturi Voluntiera għall-Kura tal-Anzjani). Il-programm jġib flimkien anzjani ma' voluntiera permezz ta' viżiti jew telefonati regolari. L-ACVVS tinsab hemm għall-persuni li għalqu 65 sena u akbar li kienu approvati jew qed jirċievu kura tal-anzjani residenzjali ssussidjata mill-gvern jew Pakketti tal-Kura fid-Dar issussidjat mill-gvern, inklużi dawk li qed jirċievu kura approvata jew jinsabu fuq is-Sistema Nazzjonali tal-Prijorità għal kura residenzjali u Kura fid-Dar.

DID YOU KNOW?

Kont taf li hemm 140 organizzazzjoni komunitarja ACVVS fl-Awstralja? L-iskema qabel kienet magħrufa bħala Community Visitors Scheme (CVS) (l-Iskema tal-Viżitaturi fil-Komunità) u ilha taħdem għal 30 sena. Il-programm ta' ħbiberija hu bla ħlas u ffinanzjat mill-Gvern Awstraljan.

Ikseb aktar tagħrif

Aged Care Volunteer Visitors Scheme (ACVVS) (l-iSkema tal-Viżitaturi Voluntiera tal-Kura tal-Anzjani) il-membri jġibu flimkien voluntiera ma' persuni akbar fl-età. Sib kif taħdem u kif titlob viżita.

ACT, NSW & Victoria — **0491 272 417**

ACVVS website

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

Trasport Komunitarju

Is-servizzi tat-trasport komunitarju jistgħu jintlaħqu minn kulħadd, flessibbli u aċċessibbli Int tista' tuża t-trasport komunitarju biex

- tmur għall-appuntamenti mediċi
- tagħmel ix-xirja/tmur tixtri
- rikreazzjoni u ħarġiet soċjali
- tattendi avvenimenti essenzjali

Jistgħu jiġu għalik permezz ta' servizz ta' trasport (karozza jew bus) jew għandek mnejn tirċievi vowċers li jinkludu servizz tat-taxi.

Kif Tikseb l-Għajnuna

Tista' tkun eliġibbli għat-trasport komunitarju jekk int

- minn sfond divers
- għandek diżabilità tal-moblità li ma tħallikx tuża trasport konvenzjonali/jew tgħix bid-dimenzja (li għandek aktar minn 65 jew aktar minn 50 fil-każ ta' persuni Aboriġeni jew dawk mill-Gżejjer ta' Torres Strait)
- tgħix f'żona aktar remota/iżolata mingħajr aċċess għal trasport konvenzjonali
- int żvantaġġjat finanzjarjament

Il-provveditur lokali tiegħek tat-trasport komunitarju jista' jiddiskuti l-eliġibilità tiegħek għal sussidji, u jekk int eliġibbli, il-proċess tal-assessjament u tar-reġistrazzjoni.

Ikseb aktar tagħrif

Trasport Komunitarju jipprovdi servizz minn bieb bieb għall-persuni li għandhom sfidi tat-trasport. Il-provvedituri tat-trasport komunitarju madwar l-Awstralja jippermettu l-persuni jattendu avvenimenti soċjali, tal-familja u kulturali, jagħmlu x-xirja u appuntamenti mediċi.

www.cto.org.au — **1300 679 286**

Meals on wheels (servizz ta' ikel li jitwassal id-dar tiegħek)

Anzjani li jridu li l-ikel tagħhom jitwassal id-dar jistgħu jużaw is-servizz tal-Meals on Wheels. Is-servizz jipprovdi firxa ta' għażliet rigward varjetà ta' bżonnijiet tad-dieta, li jgħoddu għal dawk li huma dijabetiċi, melħ mill-inqas u ikliet kulturalment diversi.

Kif Tikseb l-Għajnuna

- Jekk int għandek aktar minn 65 sena (50 sena jekk int Aboriġenu jew mill-Gżejjer ta' Torres Strait), int tista' tkun eliġibbli li tirċievi Servizzi ta' Sapport fid-Dar, inkluż ikel li jitwassal sal-bieb tiegħek.
- Ikkuntattja lis-servizzi lokali tiegħek tal-Meals on Wheels permezz tas-siti tal-web ta' hawn taħt. Huma ser jispjegaw kif jaħdem is-servizz u jqabbduk biex tibda tuża dan is-servizz.
- Biex tirċievi l-ikel bi spiża issussidjata int teħtieġ li tkun qed tirċieivi pensjoni sħiħa jew parzjali tad-diżabilità jew tal-età. Spiss il-kerers huma eliġibbli wkoll.

DID YOU KNOW?

Jekk int għandek bżonn urġenti ta' ikel ikkuntattja lis-servizzi lokali tiegħek tal-Meals on Wheels direttament. Huma ser jipprovdulek servizz immedjat u jistgħu jgħinuk tagħmel referiment għal għand My Aged Care.

Ikseb aktar tagħrif

Australian Meals on Wheels Association (AMOWA) (Assoċċjazzjoni Awstraljana tal-Meals on Wheels) tipprovdi mezz biex tiżviluppa u taqsam l-aħjar prattika ma' madwar 600 servizz li l-Assoċjazzjonijiet tal-Istat u tat-Territorju jirrappreżentaw, flimkien mal-promozzjoni u jqajjmu għarfien dwar il- Meals on Wheels fl-Awstralja.

NSW	**www.nswmealsonwheels.org.au**	**(02) 8219 4200**
ACT	**www.redcross.org.au**	**(03)9345 1800**
QLD	**www.qmow.org**	**1300 090 97 90**
VIC	**www.mealsonwheelsvictoria.org.au**	**0459 406 433**
SA	**www.mealsonwheelssa.org.au**	**1800 854 453**
TAS	**www.mowtas.org.au**	**1800 696 325**
WA	**www.mealsonwheelswa.org.au**	**contactwa@mealsonwheels.org.au**

Care Finders (Jgħinuk Tikseb il-Kura)

Xi persuni għandhom bżonn għajnuna ekstra biex jifhmu u jirċievu s-servizzi ta' sapport li għandhom bżonn. Il-Care Finders hu servizz bla ħlas anzjani aktar vulnerabbli anzjani li m'għandhomx familja jew ħbieb biex jgħinuhom.

Il-Care Finders ser

- jiltaqgħu miegħek wicc imb' wiċċ jekk tixtieq dan
- jispjegawlek is-sistema tal-kura tal-anzjani
- jgħinuk takkwista s-servizzi li int eliġibbli għalihom

L-għajnuna mill-care finders

Hemm **organizzazzjonijiet** tal-care finder madwar l-Awstralja kollha li tista' ċċemplilhom għall-għajnuna.

www.myagedcare.gov.au/help-care-finder

Ċempel lil MCCI fuq (02) 4229 7566 biex iqabbduk ma' provvedituri oħrajn

Saħħa Mentali

Is-saħħa mentali hi kundizzjon tas-saħħa li tolqot b'mod sinifikanti kif persuna tħoss, taħseb, iġġib ruħha u kif taġixxi ma' persuni oħra.

Hemm numru ta' fatturi soċjali, psikoloġiċi u bijoloġiċi li jistgħu jolqtu b'mod ħażin il-livell tas-saħħa mentali tiegħek.

Is-saħħa mentali hi parti ċentrali tal-benesseri totali tiegħek. It-tnaqqis fil-livell tas-saħħa mentali jista' jolqot il-kunfidenza tiegħek u l-kapaċità tiegħek biex tkampa mal-ħajja.

Meta tikber fl-età dan iġib sfidi u int għandek mnejn issibha iebsa biex tibqa' attiva mentalment u fiżikament f'ċertu ħin.

Hemm ħafna problemi li jistgħu jolqtu s-saħħa mentali tiegħek bħal mard, niket u telf ta' xi membru tal-familja, stress finanzjarju, bidla fl-arranġament tal-għajxien, u iżolament soċjali.

Hu importanti tiftakar li l-mard mentali mhux differenti minn kwalunkwe mard fiżiku ieħor. Hekk kif l-għarfien kmieni tal-mard tal-qalb hu importanti fil-każ tal-kura u l-irkopru tal-pazjent; dan jgħodd ukoll għall-mard mentali.

Kif Tikseb l-Għajnuna

Li tistaqsi lit-tabib tiegħek għal parir dwar is-saħħa mentali dan hu l-ewwel pass tajjeb - jekk hemm bżonn, huma jistgħu jirreferuk għal servizzi ta' sapport li l-aktar jgħoddu għall-ħtiġijiet tiegħek. Hemm ukoll organizzazzjonijiet eċċellenti tal-anzjani u tal-kerers li int tista' tikkuntattja biex tikseb l-għajnuna.

Ikseb aktar tagħrif

- **My Aged Care -** is-servizzi tal-kura tal-anzjani pprovduti mill-gvern Awstraljan.
  www.myagedcare.gov.au **1800 200 422**
- **Head to Health** jista' jgħinek issib is-servizzi diġitali tas-saħħa mentali minn xi wħud mill-organizzazzjonijiet tas-saħħa mentali li l-aktar li tista' torbot fuqhom fl-Awstralja. Jġibu flimkien apps (programmi tal-kompjuter), programmi onlajn, forums onlajn, servizzi bit-telefown, u riżorsi ta' tagħrif diġitali.
  www.headtohealth.gov.au **1800 648 911**
- **At Ease** servizz ta' sapport tas-saħħa mentali għal veterani, jgħinuk tagħraf is-sinjali, tieħu miżuri u żżomm livell ogħla tal-benesseri tiegħek.
  www.at-ease.dva.gov.au **133 254**
- **Beyond Blue -** jipprovdi tagħrif u sapport biex jgħin lil kulħadd fl-Awstralja jilħqu l-aqwa livell possibbli ta' saħħa mentali, tkun xi tkun l-età tagħhom u joqgħodu fejn joqgħodu.
  www.beyondblue.org.au **1300 22 4636**
- **SANE Australia -** tipprovdi għarfien tas-saħħa mentali, sapport u tagħrif onlajn minn persuni tamparek, tnaqqis ta' stigma, linja telefonika tal-għajnuna tas-sapport speċjalizzat, riċerka u avokatura (persuna li tgħinek)
  www.sane.org **1800 187 263**
- **Lifeline -** servizzi ta' 24 siegħa ta' sapport tal-kriżi u servizzi tal-prevenzjoni tas-suwiċidju.
  www.lifeline.org.au **13 11 14**
- **Suicide Call Back Service (Servizz ta' Telefonata Lura rigward Suwiċidju) -** hu servizz nazzjonali li jipprovdi telefown 24/7, vidjo u pariri professjonali onlajn lil persuni li huma milquta mis-suwiċidju.
  www.suicidecallbackservice.org.au **1300 659 467**
- **Health Direct Australia (Saħħa Diretta Awstralja) -** servizz bla ħlas ta' pariri u tagħrif dwar is-saħħa li tista' tużah 24 siegħa.
  www.healthdirect.gov.au **1800 022 222**

Lista tas-Sorsi

www.mindhealthconnect.org.au/anxiety

www.bspg.com.au/dam/bsg/product?client=BEYONDBLUE&prodid=BL/0063&type=file

www.tisnational.gov.au/

www.myagedcare.gov.au/

www.dementia.org.au/

www.healthdirect.gov.au/dementia-symptoms

www.cancercouncil.com.au/blog/palliative-care-infographic/

www.palliativecare.org.au/understanding-palliative-care-parent-menu/what-is-palliative-care

www.carersnsw.org.au/facts/who-are-carers

www.agedcare.health.gov.au/support-services/the-national-aged-care-advocacy-program

www.agedcarecomplaints.gov.au/raising-a-complaint/lodge-a-complaint/

www.continence.org.au/

www.opan.com.au

www.health.nsw.gov.au

www.australiancta.org.au

www.mealsonwheels.org.au

www.alz.org/alzheimers_disease_10_signs_of_alzheimers.asp

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

www.dhi.health.nsw.gov.au

www.health.nsw.gov.au/patients/acp/Pages/acd-form-info-book.aspx

www.be.macmillan.org.uk

Organizzazzjonijiet li kkontribwew

Continence Foundation of Australia | NATIONAL CONTINENCE HELPLINE 1800 33 00 66

Meals on Wheels

NSW GOVERNMENT | Health Mid North Coast Local Health District

Australian Government | Aged Care Quality and Safety Commission

NSW elderabuse helpline & resource unit

NSW GOVERNMENT | NSW Trustee & Guardian

Carers NSW Australia

Seniors Rights Service

Australian Government | Department of Home Affairs

TIS TRANSLATING AND INTERPRETING SERVICE

Dan ir-riżors kien żviluppat minn

MCCI

L-Uffiċċji fil-Illawarra & l-ACT

(02) 42297566 / (02) 6169 3986

admin@mcci.org.au

mcci.org.au

Sibna fuq il-Facebook