

Multicultural Seniors Information Guide Przewodnik Informacyjny dla Seniorów ze Środowisk Wielokulturowych

DO USŁUG FINANSOWANYCH PRZEZ RZĄD DOSTĘPNYCH, ABY POMÓC CI DOBRZE ŻYĆ



Jakie usługi są mi potrzebne?

Potrzeba uzyskania informacji i pomocy może pojawić się w dowolnym momencie życia, a próba odnalezienia się w systemie informacji może być bardzo trudna. Niniejsza broszura została opracowana, aby pomóc Tobie i Twojej rodzinie uzyskać wgląd w usługi finansowane przez rząd dostępne dla osób w wieku 65 lat i starszych, aby prowadzić zdrowe i satysfakcjonujące życie.



Treść

Moja droga jako klienta Opieki nad Osobami Starszymi	2
System Opieki nad Osobami Starszymi w Australii	3
Usługi Tłumaczeń Pisemnych i Ustnych	4
Demencja	6
Rola Opiekuna	9
Planowanie z Wyprzedzeniem	11
Opieka Paliatywna	17
Znęcanie się Nad Osobami Starszymi	19
Rozumienie Swoich Praw	21
Inkontynencja	24
Program Wizyt Wolontariuszy w Placówkach Opieki nad Osobami Starszymi (ACVVS)	27
Transport Środowiskowy	28
Meals on Wheels	29
Care finders	30
Zdrowie Psychiczne	31
LISTA ŹRÓDEŁ	33

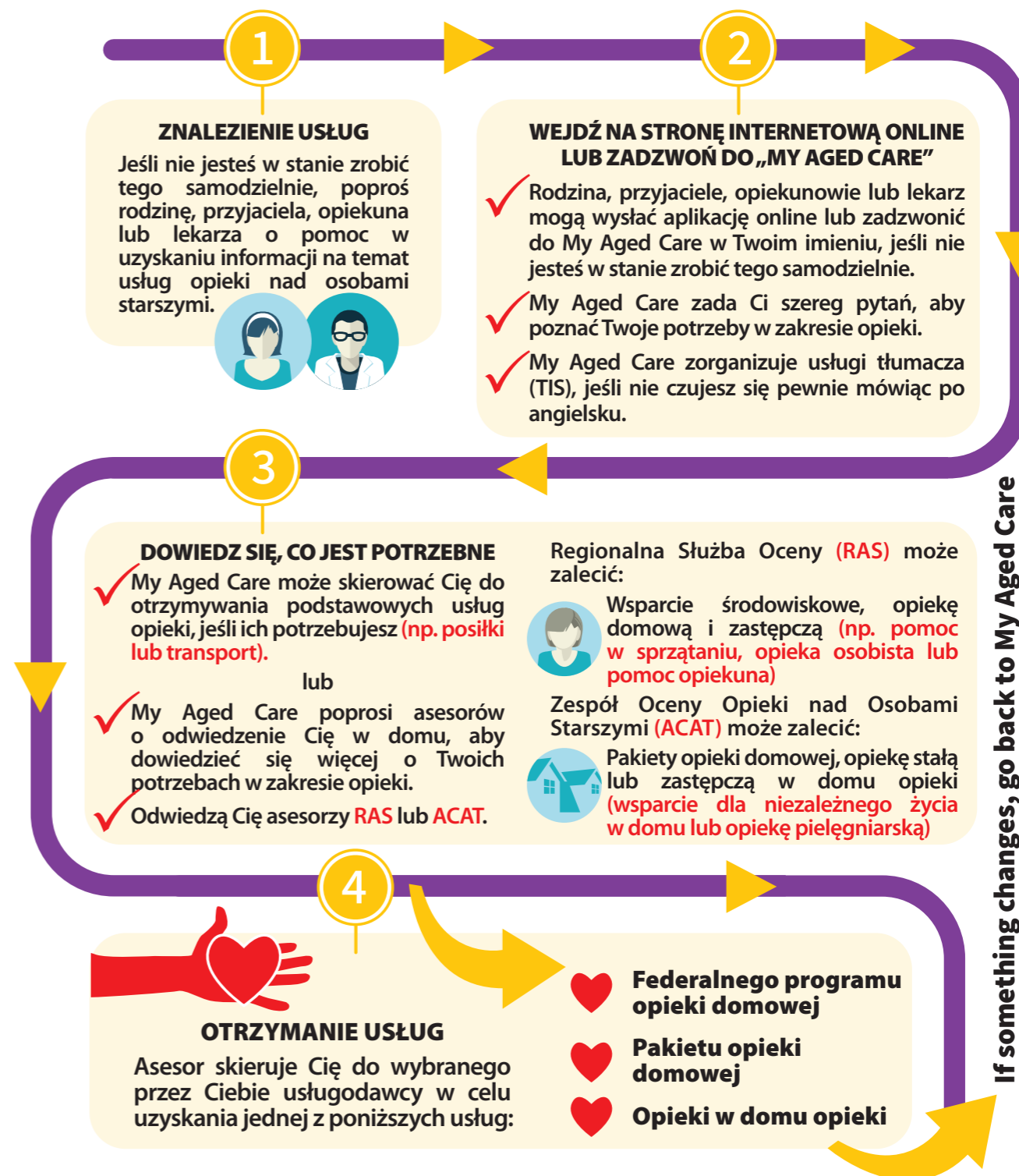
© Prawa autorskie 2018 Multicultural Communities Council of Illawarra Inc. czwarte wydanie 2023. Użytkownik może kopiować, rozpowszechniać, wyświetlać, pobierać i w inny sposób swobodnie korzystać z tych informacji pod warunkiem wskazania MCCL jako ich właściciela.

Partnerzy w opiece odpowiedniej kulturowo (PICAC) NSW & ACT jest częścią ogólnokrajowego ugrupowania PICAC Alliance, które jest finansowany przez rząd Australii w celu wspierania usługodawców opieki nad osobami starszymi w zapewnianiu opieki spełniającej potrzeby osób zróżnicowanych kulturowo i językowo (CALD). PICAC NSW i ACT są objęte patronatem MCCL.

My Aged Care

Droga Konsumenta

Find information at:  www.myagedcare.gov.au   1800 200 422



System Opieki nad Osobami Starszymi w Australii



Pomoc w Domu
USŁUGI SPOŁECZNOŚCIOWE



Pomoc domowa



Zakupy



Transport



Opieka Zastępcza



Opieka pielęgniarstwa



Opieka w domu opieki

DOMY SPOKOJNEJ STAROŚCI



Zakwaterowanie



Opieka osobista



Urządzenia Rekreacyjne



**OPIEKA ZASTĘPCZA
W DOMU OPIEKI**



Opieka specjalistyczna



Usługi Zdrowotne

**OPCJE FINANSOWANE PRZEZ
ORGANIZACJE POZARZĄDOWE**



Urządzenia rekreacyjne



Usługi zdrowotne
i kosmetyczne



Punkty Gastronomiczne



Miejsca na Spotkania



**Niezależne
zamieszkanie**

WSPÓLDZIELONE WYPOSAŻENIE I USŁUGI



Usługi Tłumaczeń Pisemnych i Ustnych

Translating and Interpreting Service (TIS) to usługa tłumaczeń świadczona przez Departament Spraw Wewnętrznych dla osób, które nie mówią po angielsku oraz dla agencji i firm, które muszą komunikować się ze swoimi klientami nie mówiącymi po angielsku.



**SKORZYSTAJ
Z USŁUG
TIS DLA**

bezpośrednich
spotkań



oceny
dotyczącej
opieki nad
osobami
starszymi



wizyt lekarskich
i szpitalnych



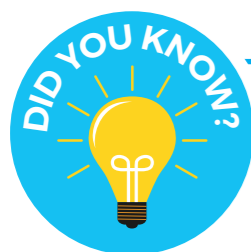
bezpośrednich
tłumaczeń
telefonicznych
24 godziny
na dobę



Jak korzystać z usług Translating & Interpreting Service

Możesz zadzwonić do My Aged Care za pośrednictwem TIS.

1. Powiedz operatorowi jakim językiem się posługujesz.
2. Operator połączy Cię z tłumaczem, który zna Twój język.
3. Powiedz tłumaczowi, że chcesz się połączyć z My Aged Care pod numerem 1800 200 422 i operator do nich zadzwoni. Po odebraniu telefonu przez My Aged Care tłumacz będzie tłumaczył waszą rozmowę.



ATIS (Usługa Automatycznego Tłumaczenia Telefonicznego) używa technologii rozpoznawania głosu do identyfikacji wymaganego języka i automatycznie łączy z tłumaczem tego języka. ATIS może być stosowany przez agencje inicjujące połączenia a nie przez osoby nie mówiące po angielsku.

Osoby nie mówiące po angielsku muszą dzwonić pod numer **131 450** by połączyć się z tłumaczem.

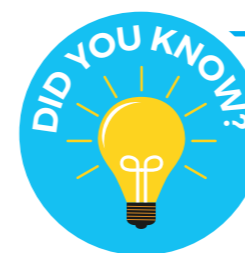


Dowiedz się więcej

Translating & Interpreting Service www.tisnational.gov.au 131 450



Demencja



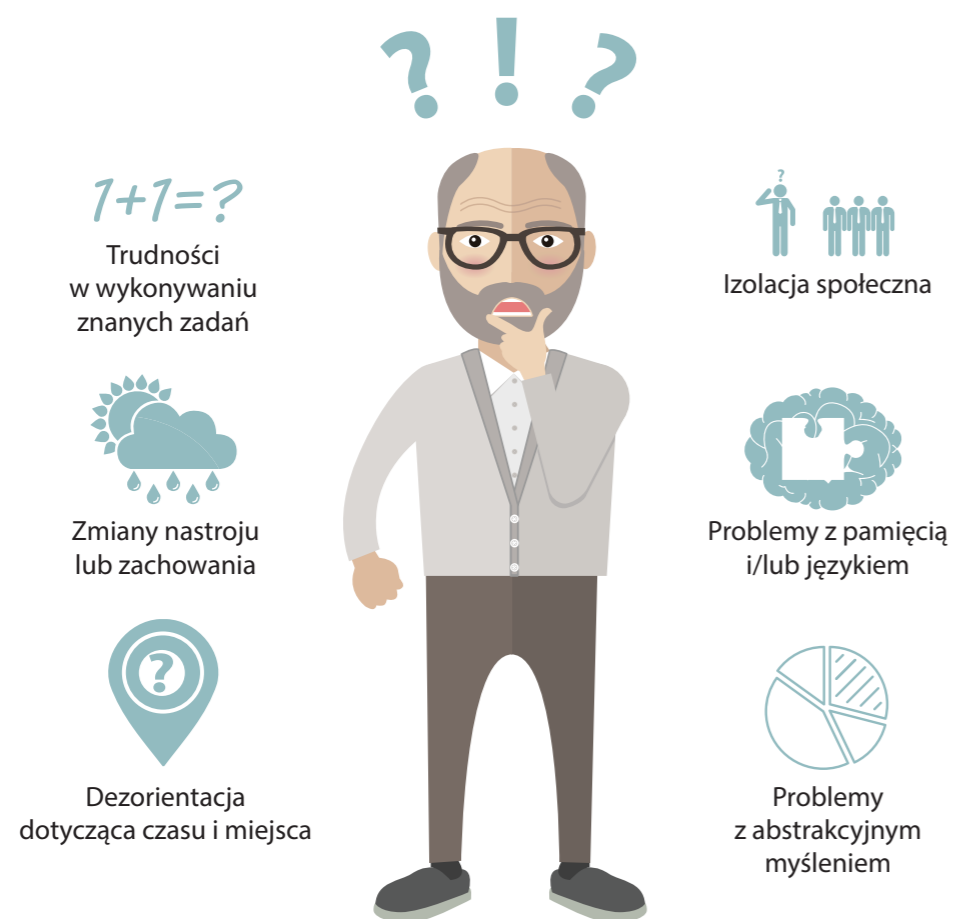
Demencja jest określeniem ogólnym obejmującym 100 różnych rodzajów schorzeń mających wpływ na zdolności poznawcze. Choroba Alzheimera jest najbardziej powszechnym rodzajem demencji. Demencja nie jest związana z normalnym starzeniem się mimo to, że dotyka głównie starsze osoby.

Rodzaje demencji



Choroba Alzheimerera	Choroba Alzheimerera powoduje uszkodzenie mózgu	Powadzi do zaburzenia pamięci, myślenia i zachowania i w miarę postępu choroby do głębszych części mózgu powoduje także utratę pamięci długotrwałej
Demencja naczyniowa	Demencja związana z problemami dopływu krwi do mózgu	Związana z nauką, językiem i utratą pamięci jak również obejmuje spowolnienie i letarg, problemy z chodzeniem oraz wahania nastroju
Otępienie z ciałami Lewy'ego (LBD)	Otępienie z ciałami Lewy'ego jest chorobą spowodowaną degeneracją i obumieraniem komórek nerwowych w mózgu.	Trudności z koncentracją i uwagą, halucynacje wizualne, Parkinsonizm
Demencja związana z alkoholem	Spowodowana nadużywaniem alkoholu	Ma wpływ na pamięć, naukę i inne funkcje umysłowe
Otępienie czołowo-skroniowe	Spowodowane postępującym uszkodzeniem płatów czołowych i skroniowych mózgu	Może prowadzić do zmniejszenia zdolności intelektualnych i zmian osobowości, emocji i zachowania.

Objawy demencji



Jak dostać pomoc

1. Bądź poinformowany i rozpoznaj objawy u siebie lub u przyjaciół czy członków rodziny.
2. Porozmawiaj ze specjalistą, najpierw z lekarzem rodzinnym (GP), który da Ci skierowanie.
3. Uzyskaj diagnozę specjalisty.
4. Otrzymaj informacje na temat osiągalnych usług i odpowiedniej opieki lub wsparcia.
5. Skontaktuj się z odpowiednimi placówkami opieki zdrowotnej i społecznej po wsparcie w radzeniu sobie z demencją.



Dowiedz się więcej

Dementia Australia oferuje szereg elastycznych i o wrażliwym charakterze usług dla wsparcia jeśli masz demencję lub opiekujesz się kimś chorym na demencję. Informacje są dostępne w 43 językach.

www.dementia.org.au

1800 100 500

Dementia Support Australia (DSA) jest organizacją prowadzoną pod przewodnictwem HammondCare, która konsoliduje wiedzę dotyczącą opieki nad chorymi na demencję w całym sektorze opieki nad osobami starszymi.

<https://dementia.com.au>

1800 699 799

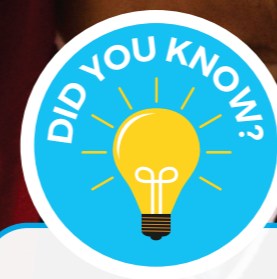


Rola Opiekuna

Opiekun to każdy, kto zapewnia opiekę i wsparcie członkowi rodziny lub przyjacielowi, który jest niepełnosprawny, chory psychicznie, uzależniony od narkotyków i/lub alkoholu, przewlekle chory, nieuleczalnie chory lub niedołączy. Opiekun może gotować i sprzątać dla osoby, którą się opiekuje, pomagać jej w korzystaniu z łazienki i myciu się, zarządzać jej lekami i zabierać ją na wizyty lekarskie lub po prostu zapewniać wsparcie emocjonalne. Niektórzy opiekunowie zapewniają opiekę tylko przez kilka godzin w tygodniu, jednak dla wielu opieka oznacza odpowiedzialność w pełnym wymiarze godzin.

Wsparcie dla opiekunów

Czasami opiekunowie czują się przytłoczeni lub zestresowani, szczególnie jeśli czują brak wsparcia dla swojej roli. Takie uczucie jest normalne, ale ważne jest, aby poprosić o pomoc, jeśli tak się czujesz. Być może masz innych członków rodziny lub przyjaciół, którzy mogą Ci pomóc, ale też może być konieczne zwrócenie się o dodatkowe wsparcie do służb oficjalnych. Opiekunowie mogą również kwalifikować się do wsparcia finansowego z Centrelink, takiego jak Carers Allowance lub Carer Payment. Istnieje szereg usług dostępnych dla opiekunów, takich jak:



Osoba, którą się opiekujesz, może mieć możliwość uzyskania dodatkowej opieki i wsparcia od rządowych służb opieki nad osobami starszymi lub niepełnosprawnymi. Jeśli osoba, którą się opiekujesz, jest niepełnosprawna i ma mniej niż 65 lat, może kwalifikować się do wsparcia dla osób niepełnosprawnych z Krajowego Systemu Ubezpieczeń od Niepełnosprawności (NDIS). Po więcej informacji zadzwoń pod numer 1800 800 110 lub wejdź na stronę www.ndis.gov.au Jeśli osoba, którą się opiekujesz, ma ponad 65 lat, przejdź na stronę 2, aby uzyskać więcej informacji na temat My Aged Care.

Dowiedz się więcej

Carers Australia to krajowy organ centralny reprezentujący w Australii opiekunów nie otrzymujących wynagrodzenia. Pracują oni nad poprawą zdrowia, dobrego samopoczucia, odporności i bezpieczeństwa finansowego opiekunów oraz nad tym, aby opieka była wspólnym obowiązkiem rodziny, społeczności i rządu.

Carers Australia współpracuje z partnerami stanowymi i terytorialnymi oraz organizacjami członkowskimi, krajową siecią stowarzyszeń opiekunów, w celu świadczenia szeregu niezbędnych usług dla opiekunów w skali ogólnokrajowej.

www.carersaustralia.com.au

☎ 1800 242 636

Carer Gateway to krajowa usługa internetowa i telefoniczna, która zapewnia praktyczne informacje i zasoby wspierające opiekunów.

www.carergateway.gov.au

☎ 1800 422 737



Planowanie z wyprzedzeniem

Twoja sytuacja życiowa może szybko się zmienić. Planowanie z wyprzedzeniem pomaga myśleć o tym, co trzeba zrobić, aby zadbać o siebie i swoich bliskich.



TESTAMENT

Kto dostanie to co mam, kiedy umrę i kto zapewni, że moje życzenia zostaną spełnione?

Posiadanie jasnego, prawnie ważnego i aktualnego testamentu jest najlepszym sposobem na zapewnienie ochrony majątku. Ponadto, możesz zmienić swój testament w dowolnym momencie i wiele razy, o ile masz zdolność do podejmowania decyzji, tj. podejmowania decyzji za siebie.



PEŁNOMOCNICTWO

Kto będzie podejmował decyzje dotyczące pieniędzy jeśli ja nie będę mógł?

Możesz wybrać członka rodziny, przyjaciela lub urząd NSW Trustee & Guardian na swojego pełnomocnika. Możesz również odwołać swoje pełnomocnictwo w dowolnym momencie, o ile posiadasz zdolność do podejmowania decyzji. Informacje dotyczące innych stanów można znaleźć na poniższej liście kontaktów.



STAŁY OPIEKUN

Kto będzie podejmował decyzje dotyczące mojego zdrowia oraz miejsca zamieszkania jeśli ja nie będę mógł?

Możesz mianować stałych opiekunów do podejmowania decyzji dotyczących Twojego zdrowia i wyboru stylu życia jeśli utracisz zdolność podejmowania takich decyzji.



PLANOWANIE OPIEKI Z WYPRZEDZENIEM

Jakiego leczenia i opieki medycznej oczekuję w przyszłości?

Porozmawiaj ze swoim lekarzem i bliskimi Ci osobami o rodzajach opieki medycznej i zdrowotnej, które chciałbyś otrzymać, jeśli nie będziesz w stanie decydować o sobie.

Lista kontrolna do planowania z wyprzedzeniem

Możesz skorzystać z poniższych list kontrolnych do pomocy w planowaniu z wyprzedzeniem.

1. TWOJA LISTA KONTROLNA DO PLANOWANIA Z WYPRZEDZENIEM

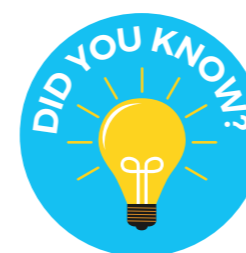
REJESTR PLANOWANIA Z WYPRZEDZENIEM	TAK / NIE	INNE INFORMACJE
Czy wyznaczyłeś Stałego Opiekuna?		Gdzie jest ten dokument? Kto jest Stałym Opiekunem?
Czy sporządziłeś pisemną listę swoich życzeń?		Gdzie jest ten dokument?
Czy przygotowałeś Pełnomocnictwo?		Gdzie jest ten dokument? Kto jest Twoim pełnomocnikiem?
Czy sporządziłeś dyrektywę w sprawie opieki z wyprzedzeniem?		Gdzie jest ten dokument?
Czy rozważyłeś oddawanie tkanek i narządów?		Czy musisz się zarejestrować? Kto ci to powiedział?
Czy przygotowałeś plan pogrzebu?		Gdzie jest ten dokument?

2. LISTA KONTROLNA **TWOICH** KONTAKTÓW

OSOBA, Z KTÓRĄ NALEŻY ROZMAWIAĆ	TAK / NIE	JEJ DANE KONTAKTOWE
Czy rozmawiałeś z pracownikami służby zdrowia i opieki społecznej o swoich życzeniach? Jeśli tak, to czy w Twoim imieniu został przygotowany Plan Opieki z Wyprzedzeniem?		
Czy rozmawiałeś z członkiem rodziny lub przyjacielem o swoich życzeniach?		
Czy masz profesjonalnie przygotowane dokumenty dotyczące planowania z wyprzedzeniem (testament, pełnomocnictwo i wyznaczenie stałego opiekuna)?		
Czy wyznaczyłeś osobę lub organizację powierniczą na wykonawcę testamentu?		

3. TWOJA **LISTA KONTROLNA** INFORMACJI I DOKUMENTÓW

INFORMACJE / DOKUMENTY	KTO WIE GDZIE TO JEST?	INFORMACJE
Twój akt urodzenia		
Dane konta bankowego		
Szczegóły polisy ubezpieczeniowej na życie		
Szczegóły dotyczące ubezpieczenia domu		
Szczegóły polisy ubezpieczeniowej samochodu		



Usługi przygotowywania testamentów są świadczone bezpłatnie dla osób kwalifikujących się do pełnej emerytury od Centrelink (w tym osób otrzymujących inne świadczenia rządowe, takie jak emerytura Departamentu Spraw Weteranów, które w również kwalifikowałyby się do pełnej emerytury Centrelink).

Dowiedz się więcej

Older Persons Advocacy Network (OPAN) to krajowa organizacja świadcząca bezpłatne usługi rzecznictwa, informacji i edukacji dla osób starszych w całej Australii.

www.opan.com.au

☎ 1800 700 600

NSW Trustee & Guardian - Powiernik i Opiekun NSW posiada informacje na temat planowania w wielu językach, a także różne publikacje dla społeczności aborygeńskich.

www.tag.nsw.gov.au

☎ 1300 364 103

Strona internetowa **Planning Ahead Tools** zawiera proste informacje na temat przygotowania testamentu, pełnomocnictwa i trwałej opieki.

www.planningaheadtools.com

☎ 1300 554 791

Advanced Care Planning Australia to krajowy program dostarczający informacji na temat planowania opieki z wyprzedzeniem oraz dyrektyw dotyczących planu opieki z wyprzedzeniem.

www.advancecareplanning.org.au

☎ 1300 208 582

Legal Aid udziela bezpłatnych informacji w całej Australii na temat testamentów, pełnomocnictw i trwałej opieki. Mogą również skierować Cię do miejsca, w którym możesz sporządzić te dokumenty.

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 www.legalaid.vic.gov.au ☎ 1300 792 387
(informacje w 19 językach)

Legal Aid WA www.legalaid.wa.gov.au ☎ 1300 650 579

Stanowe Trybunały Administracyjne pomagają w przypadkach, gdy dana osoba nie ma zdolności do czynności prawnych lub istnieją obawy, czy ktoś miał zdolność do czynności prawnych w momencie sporządzania pełnomocnictwa / stałej opieki.

NSW Civil and Administrative Tribunal (NCAT)

www.ncat.nsw.gov.au

☎ 1300 006 228

VIC Civil and Administrative Tribunal (VCAT)

www.vcat.vic.gov.au

☎ 1300 018 228

ACT Civil and Administrative Tribunal (ACAT)

www.acat.act.gov.au

☎ (02) 6207 1740
(wybierz opcję #1)

QLD Civil and Administrative Tribunal (QCAT)

www.qcat.qld.gov.au

☎ 1300 753 228

SA Civil and Administrative Tribunal (SACAT)

www.sacat.sa.gov.au

☎ 1800 723 767

WA State Administrative Tribunal (SAT)

www.sat.justice.wa.gov.au

☎ (08) 9219 3111

NT Civil and Administrative Tribunal (NTCAT)

www.nt.gov.au

☎ (08) 8999 5511

TAS Civil and Administrative Tribunal

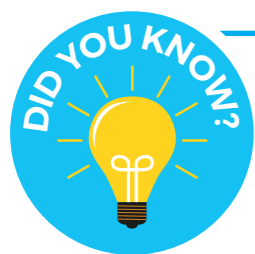
www.guardianship.tas.gov.au

☎ 1300 799 625



Opieka paliatywna

Opieka paliatywna to opieka, która pozwala ludziom żyć w pełni i tak komfortowo, jak to możliwe, gdy cierpią na nieuleczalną lub ograniczającą życie chorobę.

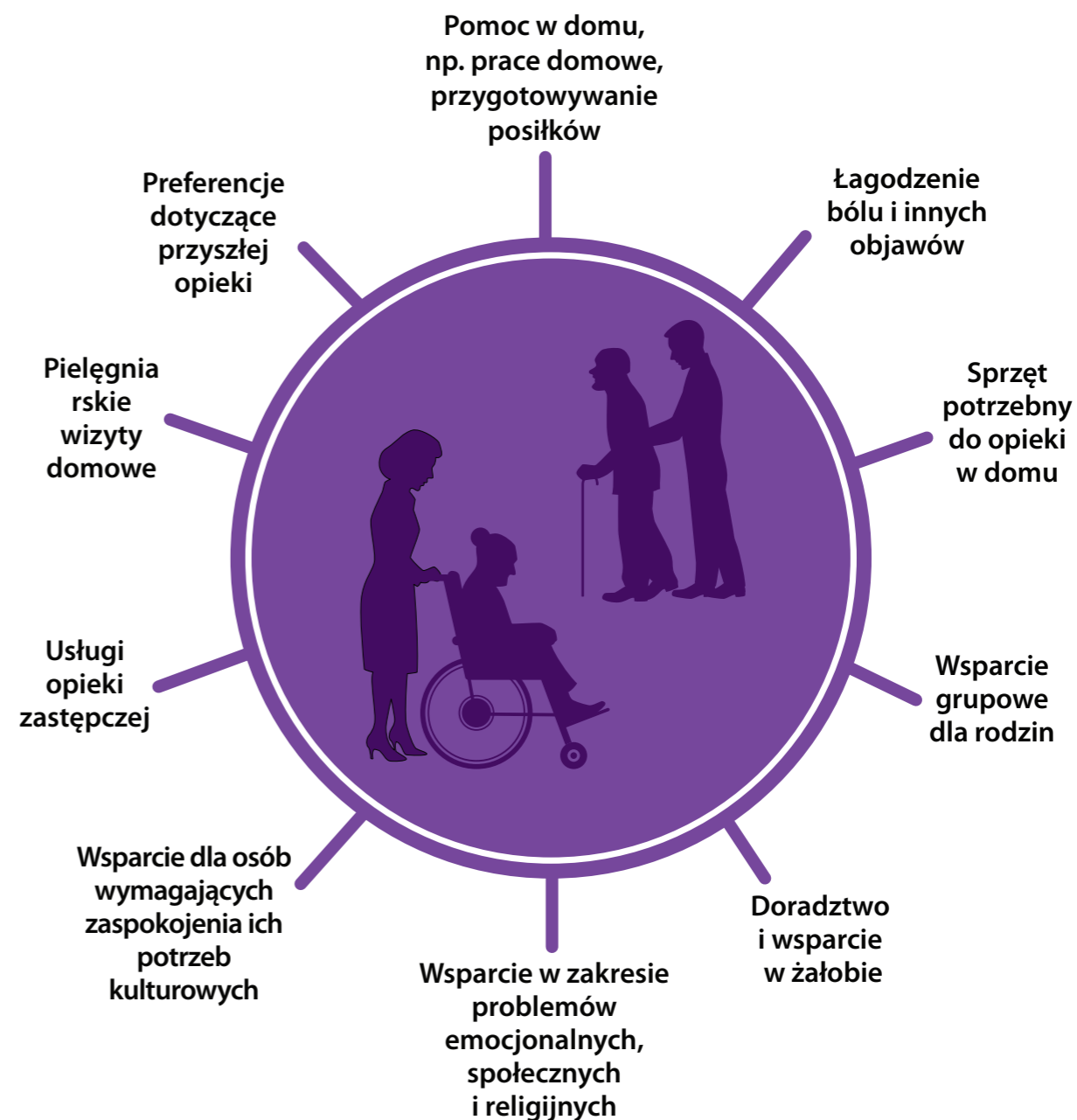


Usługi opieki paliatywnej mogą być świadczone

- w szpitalu
- w domu
- na specjalistycznym oddziale opieki paliatywnej
- w domu opieki dla osób starszych



Dostępne rodzaje opieki



Dowiedz się więcej

Palliative Care Australia jest krajowym organem do spraw opieki paliatywnej. Opieka paliatywna pomoże Ci radzić sobie z chorobą, w szczególności z bólem i objawami, abyś mógł nadal żyć tak dobrze, jak to możliwe, zmagając się z chorobą ograniczającą życie. Opieka paliatywna może również zapewnić wsparcie opiekunom i członkom rodziny.

www.palliativecare.org.au

☎ 02 6232 0700



Znęcanie się nad osobami starszymi

Znęcanie się nad osobami starszymi to pojedyncze lub powtarzające się działanie lub brak odpowiedniego działania, występujące w ramach relacji, w której oczekuje się zaufania, które powoduje krzywdę lub cierpienie osoby starszej (Światowa Organizacja Zdrowia).

Rodzaje znęcania się nad osobami starszymi

Znęcanie Psychologiczne/ Emocjonalne

- Ktoś próbuje Cię skrzywdzić lub uszkodzić Twoją własność
- Zastraszanie, upokarzanie lub nękanie
- Groźenie ulokowaniem w domu opieki
- Odmawianie prawa do podejmowania własnych decyzji



Przemoc Finansowa

- Kradzież pieniędzy z emerytury lub wyciąganie pieniędzy z konta bankowego
- Sprzedaż Twoich przedmiotów bez zezwolenia
- Zmuszanie do zmiany testamentu
- Zmuszanie do przekazania komuś środków finansowych i/lub własności
- Brak wiedzy o tym, co dzieje się z Twoimi pieniędzmi lub wykluczenie z udziału w podejmowaniu decyzji dotyczących pieniędzy i majątku



Przemoc fizyczna

- Policzkowanie, uderzenie, popychanie, potrząsanie, szturchanie lub powstrzymanie
- Niedozwolone fizyczne lub chemiczne ograniczenia swobody ruchów
- Przymus fizyczny, np. przywiązanie do krzesła



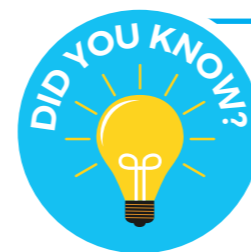
Zaniedbanie

- Podawanie komuś za dużo lub za mało leków.
- Zostawianie kogoś w domu lub zamykanie w pokoju „dla ich bezpieczeństwa” np.: osoby z demencją.
- Ograniczanie dostępu do opieki. Np. pomocy w domu, opieki osobistej, wizyt u lekarza rodzinnego, wyjazdów na zakupy i spotkań towarzyskich.
- Niezapewnianie podstawowych potrzeb, takich jak żywność, odpowiednia odzież i mieszkanie.



Przemoc seksualna

- Przemoc seksualna jest przestępstwem i może obejmować wszelkie zachowania o charakterze seksualnym, które sprawiają, że czujesz się niekomfortowo, przestraszony, zastraszony lub zagrożony.
- Niepożądany kontakt seksualny, np. chwytywanie genitaliów, niepożądane prezentowanie pornografii, wymuszona nagość, molestowanie seksualne, napaść na tle seksualnym.



Rząd NSW ustanowił komisarza ds. starzenia się i niepełnosprawności (Ageing and Disability Commissioner), aby lepiej chronić osoby dorosłe z niepełnosprawnością i osoby starsze przed przemocą, zaniedbaniami i wykorzystywaniem przez kogoś, kogo znają w swoim domu lub społeczności.

Zadzwoń na infolinię NSW Ageing and Disability Abuse Helpline pod numer 1800 628 221, aby

- **uzyskać informacje o dostępnych usługach wsparcia**
- **porozmawiać ze specjalistą o swoich obawach**
- **być wysłuchanym bez osądu**

Możesz zadzwonić na infolinię anonimowo i mieć przy sobie przyjaciela, który udzieli Ci wsparcia. Poinformuj konsultanta, jeśli potrzebujesz tłumacza.

Dowiedz się więcej

Older Persons Advocacy Network (OPAN) to krajowa organizacja świadcząca bezpłatne usługi rzecznictwa, informacji i edukacji dla osób starszych w całej Australii. Każdy stan ma swoją indywidualną infolinię. Po więcej informacji zadzwoń do OPAN.

 www.opan.com.au

 **1800 700 600**

1800 ELDERHelp (1800 353 374) to bezpłatny numer telefonu, który automatycznie kieruje dzwoniących, którzy szukają informacji i porad na temat przemocy wobec osób starszych, do służb telefonicznych w ich stanie lub terytorium.

 **1800 353 374**

**ZADZWOŃ
TERAZ JEŚLI
POTRZEBUJESZ
POMOCY**





Znajomość Swoich Praw

Wszyscy mamy prawa, niezależnie od tego, gdzie mieszkamy i ile wsparcia potrzebujemy. Jeśli otrzymujesz opiekę finansowaną przez rząd i usługi opieki nad osobami starszymi, przysługują Ci określone prawa.

Karta Praw Opieki nad Osobami Starszymi

Jestem uprawniony do

1. bezpiecznej i wysokiej jakości opieki i usług

8. posiadania kontroli i podejmowania decyzji dotyczących osobistych aspektów mojego codziennego życia, spraw finansowych i majątku

2. traktowania z godnością i szacunkiem

9. mojej niezależności

3. zapewnienia, że moja tożsamość, kultura i różnorodność są doceniane i wspierane

10. bycia wysłuchanym i zrozumianym

4. życia bez przemocy i zaniedbania

11. wyboru osoby, w tym rzecznika ds. opieki nad osobami starszymi, która będzie mnie wspierać lub wypowiadać się w moim imieniu

5. otrzymywania informacji na temat mojej opieki i usług w sposób dla mnie zrozumiały

12. składania skarg bez negatywnych konsekwencji oraz do sprawiedliwego i niezwłocznego rozpatrywania moich skarg

6. dostępu do informacji na mój temat, włącznie z informacjami dotyczącymi moich praw, opieki i usług

13. prywatności i ochrony moich danych osobowych

7. posiadania kontroli i podejmowania decyzji dotyczącej mojej opieki, życia osobistego i towarzyskiego, w tym, gdzie wybory obejmują osobiste ryzyko

14. korzystania ze swoich praw bez negatywnego wpływu na sposób, w jaki jestem traktowany

The Aged Care Quality and Safety Commission (Komisja ds. Jakości i Bezpieczeństwa Opieki nad Osobami Starszymi)

Aged Care Quality and Safety Commission zapewnia bezpłatną usługę, pozwalającą każdemu zgłaszać swoje zastrzeżenia dotyczące jakości usług opieki nad osobami starszymi finansowanych przez rząd Australii, dotyczące:

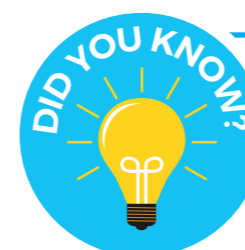
- Stałej lub zastępczej opieki w domu opieki
- Pakietów opieki domowej
- Federalnego programu opieki domowej
- Elastycznej opieki, włącznie z opieką przejściową

Jak dostać pomoc

- Możesz zadzwonić bezpłatnie do Aged Care Quality and Safety Commission pod numer 1800 951 822. W razie potrzeby zapewnią tłumacza za darmo
- Wypełnij i prześlij formularz skargi, który możesz pobrać ze strony internetowej: www.agedcarequality.gov.au
- Napisz list: The Aged Care Quality and Safety Commission, GPO Box 9819, (w Twoim mieście stołecznym w miejscu zamieszkania)

Upewnij się, że list zawiera następujące informacje:

- Twoje imię i nazwisko, adres i numer telefonu
- datę złożenia skargi
- szczegóły Twojej skargi, włącznie z datami zdarzeń istotne komentarze
- nazwę domu opieki dla seniorów lub usługodawcy opieki oraz stan/terytorium w którym się znajduje
- imię i nazwisko osoby otrzymującej opiekę nad osobami starszymi, której dotyczy skarga.



Kupując towary lub usługi, użytkownik ma prawa wynikające z australijskiego prawa ochrony konsumentów. Takie same prawa przysługują w przypadku zakupu towarów lub usług opieki domowej lub otrzymania ich w ramach finansowanego przez rząd pakietu opieki domowej. Niezależnie od tego, czy korzystasz z własnych pieniędzy, czy z funduszy rządowych, ważne jest, aby znać swoje prawa konsumenta.

Więcej informacji na temat praw konsumentów można znaleźć tutaj www.accc.gov.au/agedcare

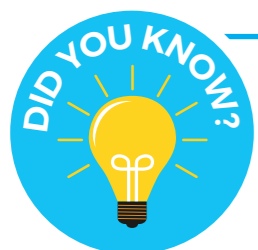
Rzecznictwo

Rzecznictwo w zakresie opieki nad osobami starszymi ma na celu pomoc w uzyskaniu wpływu na decyzje odnoszące się do Twojego życia. Celem rzecznictwa jest zwiększenie Twojej kontroli nad opieką, usługami i jakością życia.

Rzecznicy:

- Zapewniają informacje dotyczące Twoich praw i obowiązków
- Wysłuchają Twoich obaw
- Pomagają rozwiązać problemy lub skargi z Twoim usługodawcą opieki nad osobami starszymi
- Porozmawiają z usługodawcą jeśli zajdzie potrzeba
- W razie potrzeby skierują do innych agencji

Rzecznicy mogą pomóc, jeśli uważasz, że płacisz za dużo za usługi, jesteś niesprawiedliwie traktowany lub nie otrzymujesz usług określonych w umowie.



Usługi rzecznictwa to organizacja społeczna. Rzecznictwo jest bezpłatne, niezależne i poufne. Przed podjęciem jakichkolwiek kroków rzecznik zawsze zwróci się do Ciebie o zgodę.



Dowiedz się więcej

Older Persons Advocacy Network (OPAN) to krajowa organizacja świadcząca bezpłatne usługi rzecznictwa, informacyjne i edukacyjne dla osób starszych w całej Australii.

www.opan.com.au

1800 700 600

The **Aged Care Quality & Safety Commission** może być Twoim rzecznikiem, przedstawiając Twoje zastrzeżenia bezpośrednio Twojemu usługodawcy i może wspierać Cię na każdym etapie procesu rozpatrywania skarg.

www.agedcarequality.gov.au

1800 951 822

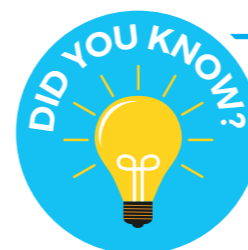


Inkontynencja

Wraz z wiekiem często dochodzi do utraty kontroli nad pęcherzem i wypróżnianiem. Niektóre z przyczyn inkontynencji to:



Inkontynencja występuje częściej u osób starszych, ale można ją leczyć i kontrolować.



W przypadku niektórych osób z inkontynencją konieczne jest stosowanie produktów do kontroli tej dolegliwości, takich jak wkładki i pieluchomajtki. Rząd Australii oraz rządy stanów i terytoriów oferują pomoc finansową w celu zredukowania niektórych z tych kosztów.

Jakie są objawy

	TAK	NIE
• Czy czasami czujesz, że nie opróżniłeś całkowicie pęcherza?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Czy musisz się spieszyć, aby skorzystać z toalety?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Czy często denerwujesz się, ponieważ myślisz, że możesz stracić kontrolę nad pęcherzem lub stolcem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Czy budzisz się dwa lub więcej razy w ciągu nocy, aby skorzystać z toalety?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Czy czasami popuszczasz, zanim dotrzesz do toalety?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Czy zdarza Ci się popuszczać, gdy podnosisz coś ciężkiego, kichasz, kaszlesz lub śmiejesz się?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Czy zdarza Ci się popuszczać, gdy zmieniasz pozycję z siedzącej lub leżącej na stojącą?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Czy wysilas się, aby oddać stolec?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Czy czasami brudzisz bieliznę?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Czy planujesz swoją codzienną rutynę w sposób uwzględniający to, gdzie znajduje się najbliższa toaleta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

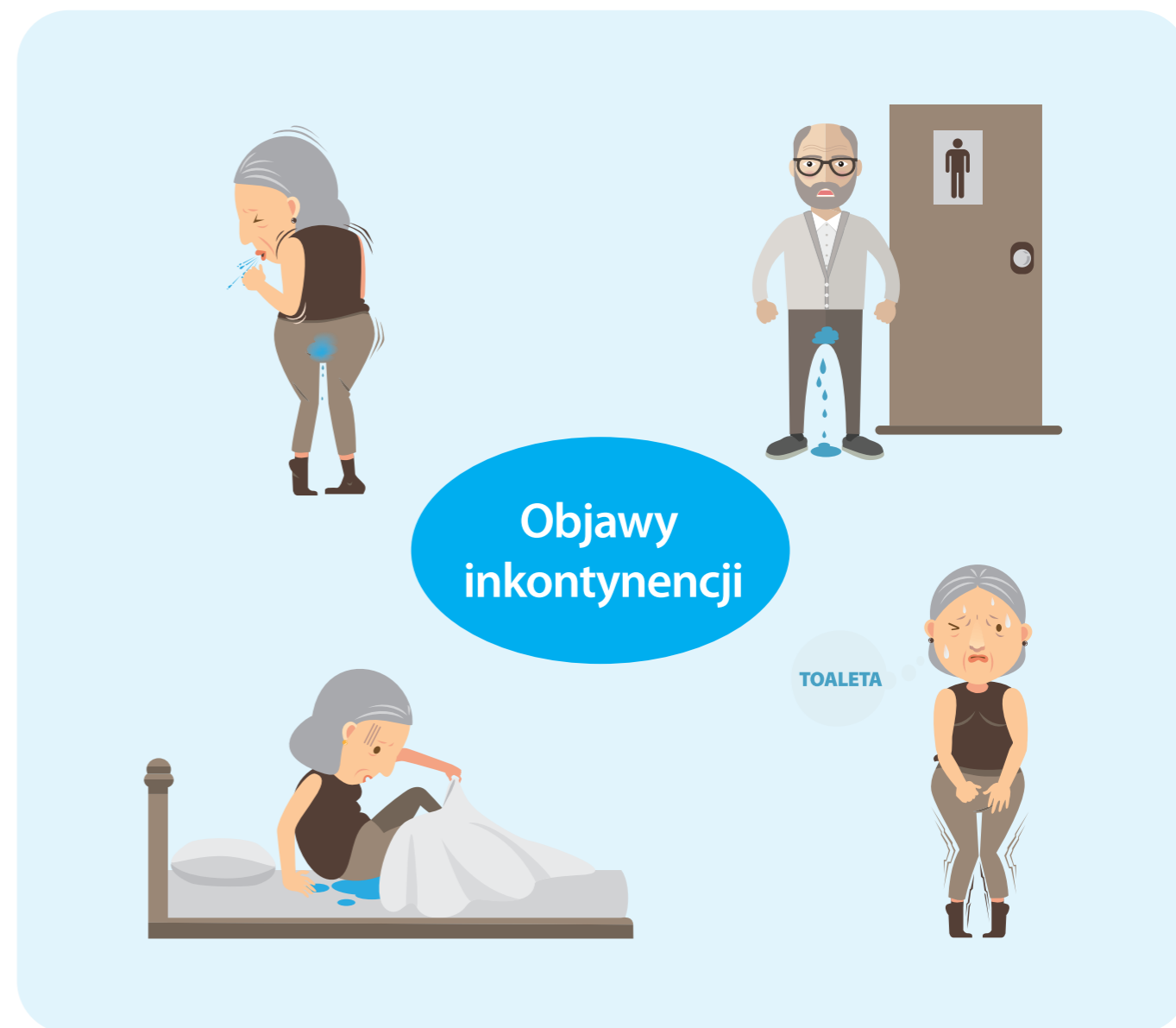
Jeśli odpowiedziałeś TAK na którekolwiek z tych pytań, możesz mieć problem z kontrolą pęcherza lub stolca. Zwróć się o pomoc, ponieważ inkontynencję można często leczyć bez operacji.

Jak otrzymać pomoc?

Idź do lekarza lub zadzwoń do **National Continence Helpline - Krajowej infolinii dla osób z inkontynencją** pod numer **1800 33 00 66**. Infolinia National Continence Helpline jest bezpłatna i obsługiwana przez doradców pielęgniarskich ds. inkontynencji. Infolinia może udzielić informacji i porad dotyczących:

- Problemów z inkontynencją
- Metod leczenia
- Jak kontrolować inkontynencję włącznie z produktami takimi jak pampersy
- Programów finansowania pomagających obniżyć koszty zakupu produktów do inkontynencji
- Gdzie znajdują się lokalne usługi w zakresie kontynencji, dostawcy i producenci produktów

Mogą również udostępnić bezpłatne arkusze informacyjne w językach innych niż angielski.



Dowiedz się więcej

Continence Foundation of Australia jest naczelną krajową organizacją promującą zdrowie pęcherza i jelit. Fundacja reprezentuje interesy Australijczyków dotkniętych lub zagrożonych problemami z utrzymaniem stolca lub moczu i działa jako rzecznik w ich interesie.

www.continence.org.au

[1800 330 066](tel:1800330066)

Bladderbowel.gov.au dostarcza informacji pomocnych w zapobieganiu i leczeniu problemów z pęcherzem i jelitami

www.bladderbowel.gov.au

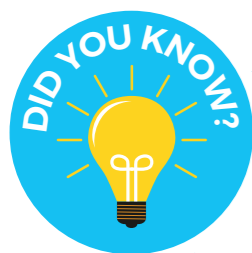
National Public Toilet dostarcza informacji dotyczących ponad 16.000 publicznych toalet dostępnych w Australii, włącznie z godzinami ich otwarcia oraz wyposażeniem

www.toiletmap.gov.au



Wolontariusz opieki nad osobami starszymi Program odwiedzin

Osoby starsze, które czują się samotne lub odizolowane od swojej kultury i tradycji, a chciałyby poznać nowych ludzi, mogą uzyskać wsparcie w ramach bezpłatnego programu Aged Care Volunteer Visitors Scheme (ACVVS). Program zapewnia seniorom kontakt z wolontariuszami poprzez regularne wizyty lub rozmowy telefoniczne. Program ACVVS jest dostępny dla osób w wieku 65 lat i starszych, które zostały zatwierdzone lub otrzymują subsydiowaną przez rząd stacjonarną opiekę nad osobami starszymi lub Pakiety Opieki Domowej, w tym osoby zatwierdzone do opieki lub objęte Krajowym Systemem Priorytetów w zakresie opieki stacjonarnej i domowej.



Czy wiesz, że w Australii istnieje 140 społecznych organizacji ACVVS? Program był wcześniej znany jako Community Visitors Scheme (CVS) i jest prowadzony od 30 lat. Program przyjaźni jest bezpłatny i finansowany przez rząd Australii.



Dowiedz się więcej

Program Aged Care Volunteer Visitors Scheme (ACVVS) łączy wolontariuszy z osobami starszymi. Dowiedz się, jak to działa i jak uzyskać wizytę.

ACT, NSW & Victoria

 **0491 272 417**

Strona internetowa ACVVS

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



Transport środowiskowy

Usługi transportu środowiskowego są przystępne cenowo, elastyczne i dostępne. Możesz z nich skorzystać aby pojechać:

- na wizyty lekarskie
- na zajęcia rekreacyjne i spotkania towarzyskie
- na zakupy
- na ważne spotkania

Możesz zostać odebrany przez usługę transportową (samochód lub autobus) lub możesz otrzymać vouchery na przejazd taksówką.

Jak dostać pomoc

Możesz kwalifikować się do korzystania z transportu środowiskowego, jeśli

- jesteś osobą zróżnicowanego pochodzenia
- masz niepełnosprawność ruchową, która uniemożliwia korzystanie z konwencjonalnych środków transportu / lub jesteś osobą cierpiącą na demencję (w wieku powyżej 65 lat lub 50 lat w przypadku Aborygenów lub mieszkańców wysp Cieśniny Torresa)
- mieszkasz w odległym/odizolowanym obszarze bez dostępu do konwencjonalnej komunikacji
- znajdujesz się w trudnej sytuacji finansowej

Lokalny operator transportu środowiskowego może omówić uprawnienia do dotacji, a jeśli się kwalifikujesz, proces oceny i rejestracji.

Dowiedz się więcej

Community Transport zapewnia usługi „od drzwi do drzwi” dla osób z utrudnieniami w korzystaniu z transportu. Operatorzy transportu środowiskowego w całej Australii umożliwiają ludziom dostęp do wydarzeń społecznych, rodzinnych i kulturalnych, zakupów i wizyt lekarskich.

 **www.cto.org.au**

 **1300 679 286**



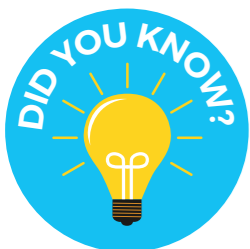


Meals on Wheels

Usługa Meals on Wheels jest dostępna dla seniorów, którzy chcą, aby posiłki im były dostarczane do domu. Usługa zapewnia szereg opcji dla różnych potrzeb dietetycznych, posiłki przyjazne dla diabetyków, o obniżonej zawartości soli i zróżnicowane kulturowo.

Jak dostać pomoc

- Osoby w wieku powyżej 65 lat (50 lat w przypadku Aborygenów i mieszkańców wysp Cieśniny Torresa) mogą kwalifikować się do otrzymania usług wsparcia domowego, w tym posiłków dostarczanych do domu.
- Skontaktuj się z lokalnym serwisem Meals on Wheels za pośrednictwem poniższych stron internetowych. Znajdziesz tam informacje, jak działa usługa i pomoc w rozpoczęciu korzystania z niej.
- Aby otrzymywać dofinansowane posiłki, należy być na pełnej lub częściowej rencie inwalidzkiej lub emeryturze. Często kwalifikują się również opiekunowie.



Jeśli pilnie potrzebujesz posiłków, możesz skontaktować się z lokalną usługą Meals on Wheels bezpośrednio. Zapewnią oni niezwłoczną obsługę i mogą pomóc w uzyskaniu skierowania do My Aged Care.

Dowiedz się więcej

Australian Meals on Wheels Association (AMOWA) zapewnia możliwość rozwoju i wymiany najlepszych praktyk między 600 usługodawcami reprezentowanymi przez stowarzyszenia stanowe i terytorialne, a także promowanie i podnoszenie świadomości na temat Meals on Wheels w Australii.

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

Niektóre osoby potrzebują dodatkowej pomocy, aby zrozumieć i uzyskać dostęp do usług wsparcia, których potrzebują. Care Finders to bezpłatna usługa dla najbardziej zagrożonych seniorów, którzy nie mają rodziny ani przyjaciół, którzy mogliby im pomóc.

Care finders mogą

- spotkać się z Tobą osobiście, jeśli sobie tego życzysz
- objaśnić system opieki nad osobami starszym
- pomóc w uzyskaniu przysługujących usług

Pomoc od care finders

Organizacje **care finder**, do których można zadzwonić w celu uzyskania pomocy znajdują się w całej Australii.

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

Zadzwoń do MCCI pod numer (02) 4229 7566 po skierowanie do innych usługodawców

Zdrowie Psychiczne

Choroba psychiczna to stan zdrowia, który ma znaczny wpływ na to, jak dana osoba się czuje, myśli, zachowuje i postępuje w kontaktach z innymi ludźmi.

Wiele czynników społecznych, psychologicznych i biologicznych może negatywnie wpływać na poziom zdrowia psychicznego.

Zdrowie psychiczne jest kluczowym elementem ogólnego samopoczucia. Obniżony stan zdrowia psychicznego może mieć wpływ na pewność siebie i zdolność radzenia sobie w życiu.

Starzenie się wiąże się z wyzwaniami i czasami może być trudno pozostać aktywnym psychicznie i fizycznie.

Istnieje wiele czynników, które mogą wpływać na zdrowie psychiczne, takich jak choroba, żałoba i strata, stres finansowy, zmiana warunków życia i izolacja społeczna.

Ważne jest, aby pamiętać, że choroba psychiczna nie różni się niczym od choroby fizycznej. Podobnie jak wczesne wykrycie choroby serca ma istotne znaczenie dla leczenia i powrotu pacjenta do zdrowia, to samo można powiedzieć o chorobie psychicznej.

Jak dostać pomoc

Zwrócenie się do lekarza o poradę na temat zdrowia psychicznego jest dobrym pierwszym krokiem - w razie potrzeby może on skierować Cię do usług wsparcia, które najlepiej odpowiadają twoim potrzebom. Istnieją również doskonałe organizacje, z którymi seniorzy i opiekunowie mogą się skontaktować, aby uzyskać pomoc

Dowiedz się więcej

- **My Aged Care** - usługi opieki nad osobami starszymi świadczone przez rząd australijski.
 www.myagedcare.gov.au  **1800 200 422**
- **Head to Health** może pomóc w znalezieniu internetowych usług związanych ze zdrowiem psychicznym świadczonych przez niektóre z najbardziej zaufanych australijskich organizacji zajmujących się zdrowiem psychicznym. Obejmuje aplikacje, programy online, fora internetowe, usługi telefoniczne i cyfrowe zasoby informacyjne.
 www.headtohealth.gov.au  **1800 648 911**
- **At Ease** - wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego dla weteranów może pomóc w rozpoznaniu objawów, podjęciu działań i utrzymaniu lepszego samopoczucia.
 www.at-ease.dva.gov.au  **133 254**
- **Beyond Blue** - zapewnia informacje i wsparcie, aby pomóc każdemu w Australii osiągnąć jak najlepszy stan zdrowia psychicznego, niezależnie od wieku i miejsca zamieszkania.
 www.beyondblue.org.au  **1300 22 4636**
- **SANE Australia** - zapewnia świadomość w zakresie zdrowia psychicznego, wzajemne wsparcie i informacje online, redukcję negatywnego postrzegania, specjalistyczne wsparcie infolinii, badania i rzecznictwo.
 www.sane.org  **1800 187 263**
- **Lifeline** - 24-godzinne wsparcie kryzysowe i usługi zapobiegania samobójstwom
 www.lifeline.org.au  **13 11 14**
- **Suicide Call Back Service** - to ogólnokrajowa usługa, która zapewnia całodobowe telefoniczne, wideo i internetowe profesjonalne porady dla osób dotkniętych samobójstwem.
 www.suicidecallbackservice.org.au  **1300 659 467**
- **Health Direct Australia** - 24-godzinne bezpłatne porady i informacje zdrowotne.
 www.healthdirect.gov.au  **1800 022 222**

Lista zasobów

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

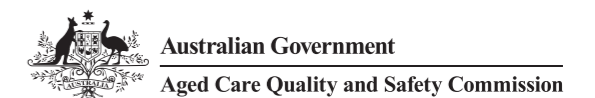
www.mcci.org.au/media/WEB_Carers_Support_Booklet_English_11.10.2017.pdf

www.dhi.health.nsw.gov.au

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

www.be.macmillan.org.uk

Organizacje uczestniczące





Ten materiał został opracowany przez



Oddziały w Illawarra i ACT

☎ (02) 42297566 / (02) 6169 3986

✉ admin@mcci.org.au

🌐 mcci.org.au

Znajd nas na Facebooku