

Multicultural Seniors Information Guide

Справочник для мультикультурных пожилых людей

ПО ГОСУДАРСТВЕННЫМ УСЛУГАМ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ДОСТОЙНОЙ ЖИЗНИ



Какие услуги мне нужны?

Информация и помощь могут потребоваться в любой момент жизни, а разобраться в системе информации бывает очень трудно. Эта брошюра призвана помочь вам и вашей семье сориентироваться в государственных услугах для людей от 65 лет и старше, чтобы жить здоровой и полноценной жизнью.



My Aged Care: порядок работы

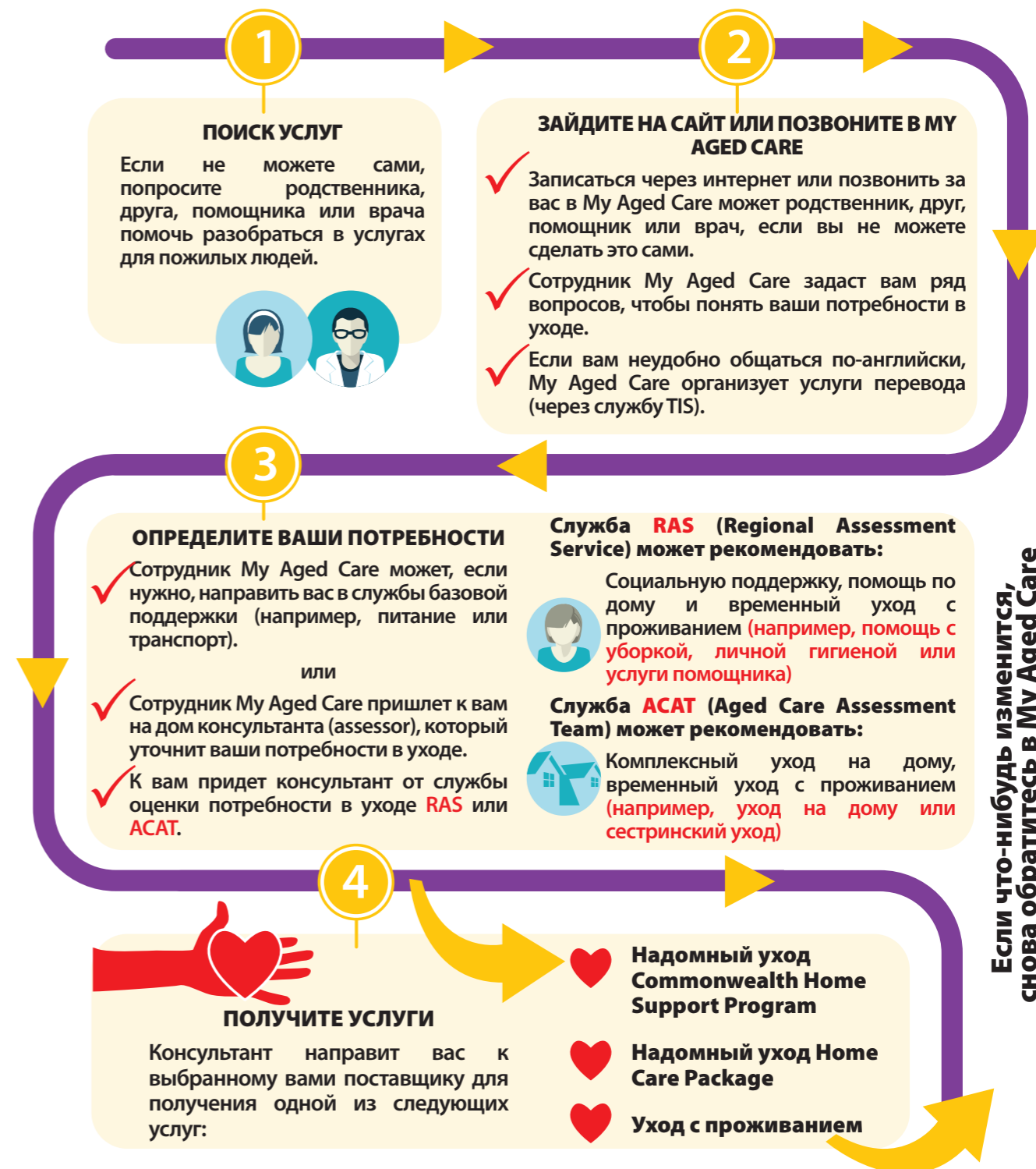

Информация: www.myagedcare.gov.au  **1800 200 422**

Содержание

Порядок работы с My Aged Care	2
Система ухода за пожилыми людьми в Австралии	3
Услуги письменного и устного перевода	4
Деменция	6
Индивидуальные помощники	9
Планирование наперед	11
Паллиативная помощь	17
Жестокое обращение с пожилыми людьми	19
Ваши права	21
Недержание	24
Программа посещения волонтерами (ACVVS)	27
Социальный транспорт	28
Служба Meals on Wheels	29
Службы подбора помощников	30
Психическое здоровье	31
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ	33

© Объект авторских прав 2018 Multicultural Communities Council of Illawarra Inc. Четвертое издание 2023 г. Разрешается копировать, распространять, демонстрировать, скачивать и иным образом свободно распоряжаться этой информацией при условии указания MCCI как правообладателя.

Partners in Culturally Appropriate Care (PICAC) NSW & ACT входит в общенациональный альянс PICAC, финансируемый Правительством Австралии для поддержки поставщиков услуг ухода за пожилыми людьми с учетом потребностей носителей разных культур и языков (CALD). PICAC NSW & ACT работает под эгидой MCCI.



Если что-нибудь изменится, снова обратитесь в My Aged Care

Система ухода за пожилыми людьми в Австралии

Помощь на дому
МУНИЦИПАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

- Помощь по дому
- Магазины
- Сестринский уход
- Транспорт
- Временный уход с проживанием



Услуги письменного и устного перевода

Translating and Interpreting Service (TIS) – переводческая служба Министерства внутренних дел (Department of Home Affairs) для тех, кто не владеет английским языком, а также для государственных органов и компаний, которым нужно общаться с клиентами без знания английского.



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СЛУЖБОЙ TIS ДЛЯ



Уход с проживанием

ПАНСИОНАТЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

- Проживание
- Персональный уход
- Культурно-развлекательные объекты

ВРЕМЕННЫЙ УХОД С ПРОЖИВАНИЕМ

- Специализированный уход
- Медицинские услуги

ВАРИАНТЫ НЕГОСУДАРСТВЕННЫХ УСЛУГ

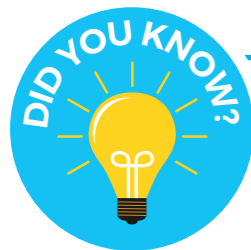
- Культурно-развлекательные объекты
- Медицинские услуги и салоны красоты
- Кафе и рестораны
- Пространства для общения

Отдельное проживание
ОБЪЕКТЫ И СЛУЖБЫ ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

Как воспользоваться услугами TIS

Через TIS можно звонить в My Aged Care.

1. Назовите оператору свой язык по-английски.
2. Оператор соединит вас с переводчиком вашего языка.
3. Объясните переводчику, что хотите позвонить в My Aged Care по номеру 1800 200 422. Оператор TIS сам наберет номер за вас. После того как сотрудник My Aged Care возьмет трубку, переводчик будет переводить ваш разговор.



Служба ATIS (Automated Telephone Interpreting Service) при помощи технологий распознавания речи определяет запрашиваемый язык и автоматически соединяет с переводчиком. Звонить через ATIS могут только государственные органы, но не люди, не говорящие по-английски.

Людам для вызова переводчика нужно звонить по номеру **131 450**.

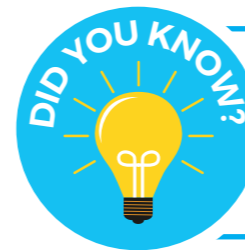


Дополнительная информация

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



Деменция



Деменция – собирательное название более чем 100 различных заболеваний, влияющих на когнитивные способности. Самый распространенный вид деменции – болезнь Альцгеймера. Деменция чаще всего поражает людей старшего возраста, но не связана с нормальным старением.

Виды деменции




Болезнь Альцгеймера	Болезнь Альцгеймера повреждает мозг	Распространяясь вглубь мозга, нарушает память, мышление и поведение; утрачивается в том числе и долговременная память
Сосудистая деменция	Деменция, связанная с нарушением мозгового кровообращения	Протекает с нарушением обучаемости, памяти и речи, вызывает медлительность и вялость, трудности при ходьбе, перепады настроения
Деменция с тельцами Леви (LBD)	Деменция с тельцами Леви – заболевание, вызванное вырождением и гибелью нервных клеток в мозгу.	Трудности с концентрацией и вниманием, зрительные галлюцинации, паркинсонизм
Алкогольная деменция	Связана со злоупотреблением алкоголем	Влияет на память, обучаемость и другие психические функции
Лобно-височная деменция	Связана с прогрессирующим поражением лобных и височных долей головного мозга.	Может приводить к снижению интеллектуальных способностей, изменениям в личности, эмоциях и поведении.

Как обратиться за помощью

1. Найдите информацию и распознайте симптомы у себя, у друга или у члена семьи.
2. Поговорите со специалистом – для начала с врачом-терапевтом (GP), который направит к врачу более узкой специализации.
3. Пройдите диагностику у специалиста.
4. Найдите информацию о доступных услугах и подходящих вариантах ухода или поддержки.
5. Оформите соответствующие медико-социальные услуги для людей, живущих с деменцией.

Симптомы деменции



1+1=?
Трудности с выполнением знакомых задач

Социальная изоляция

Изменения в настроении или поведении

Проблемы с памятью и/или речью

Дезориентация во времени и пространстве

Проблемы с абстрактным мышлением



Дополнительная информация

Dementia Australia предлагает ряд деликатных и гибких услуг в поддержку тем, кто страдает деменцией или ухаживает за человеком с деменцией. Информация доступна на 43 языках.

www.dementia.org.au

☎ 1800 100 500

Dementia Support Australia (DSA) – служба под руководством благотворительной организации HammondCare, которая собирает и систематизирует опыт в области ухода при деменции по всей отрасли ухода за пожилыми людьми.

<https://dementia.com.au>

☎ 1800 699 799

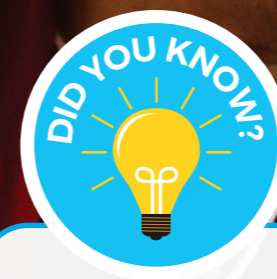
Индивидуальные помощники

Индивидуальный помощник (carer) – это любой, кто ухаживает или поддерживает члена семьи или друга с инвалидностью, психическим заболеванием, наркотической и/или алкогольной зависимостью, хроническим заболеванием, неизлечимой болезнью или возрастной слабостью. Помощник может готовить и убирать для своего подопечного, помогать ему пользоваться туалетом и мыться, принимать лекарства, возить подопечного на прием к врачу или просто оказывать эмоциональную поддержку. Иногда помощники работают с подопечными всего по несколько часов в неделю, но для многих помощников уход – обязанность на полный рабочий день.

Поддержка для помощников

Иногда помощник чувствует подавленность, одиночество или стресс, особенно если не ощущает поддержки в своей роли. Эти естественные чувства, но при их появлении важно обратиться за помощью. Иногда поддержать могут другие члены семьи или друзья, или же нужно обратиться за дополнительной поддержкой в официальные службы. Помощникам может полагаться материальная помощь от Centrelink – например, пособия Carers Allowance или Carer Payment.

Помощникам доступен ряд услуг, например:



Вашему подопечному может полагаться дополнительный уход и поддержка от государственных служб по уходу за пожилыми людьми или людьми с инвалидностью. Если у вашего подопечного инвалидность и он моложе 65 лет, ему может полагаться пособие по инвалидности от Национальной программы страхования по инвалидности (NDIS). Дополнительная информация по телефону 1800 800 110 или на www.ndis.gov.au. Если ваш подопечный старше 65 лет, перейдите на страницу 2 за дополнительной информацией о My Aged Care.

Дополнительная информация

Carers Australia – австралийская национальная ассоциация неоплачиваемых помощников. Ассоциация работает над улучшением здоровья, благополучия, стойкости и финансовой обеспеченности помощников, а также над тем, чтобы забота была общей ответственностью семьи, общества и государства.

Carers Australia в сотрудничестве с партнерами в штатах и территориях, членскими организациями, национальной Сетью ассоциаций помощников (Network of Carers Associations) оказывает ряд незаменимых услуг для помощников на общегосударственном уровне.

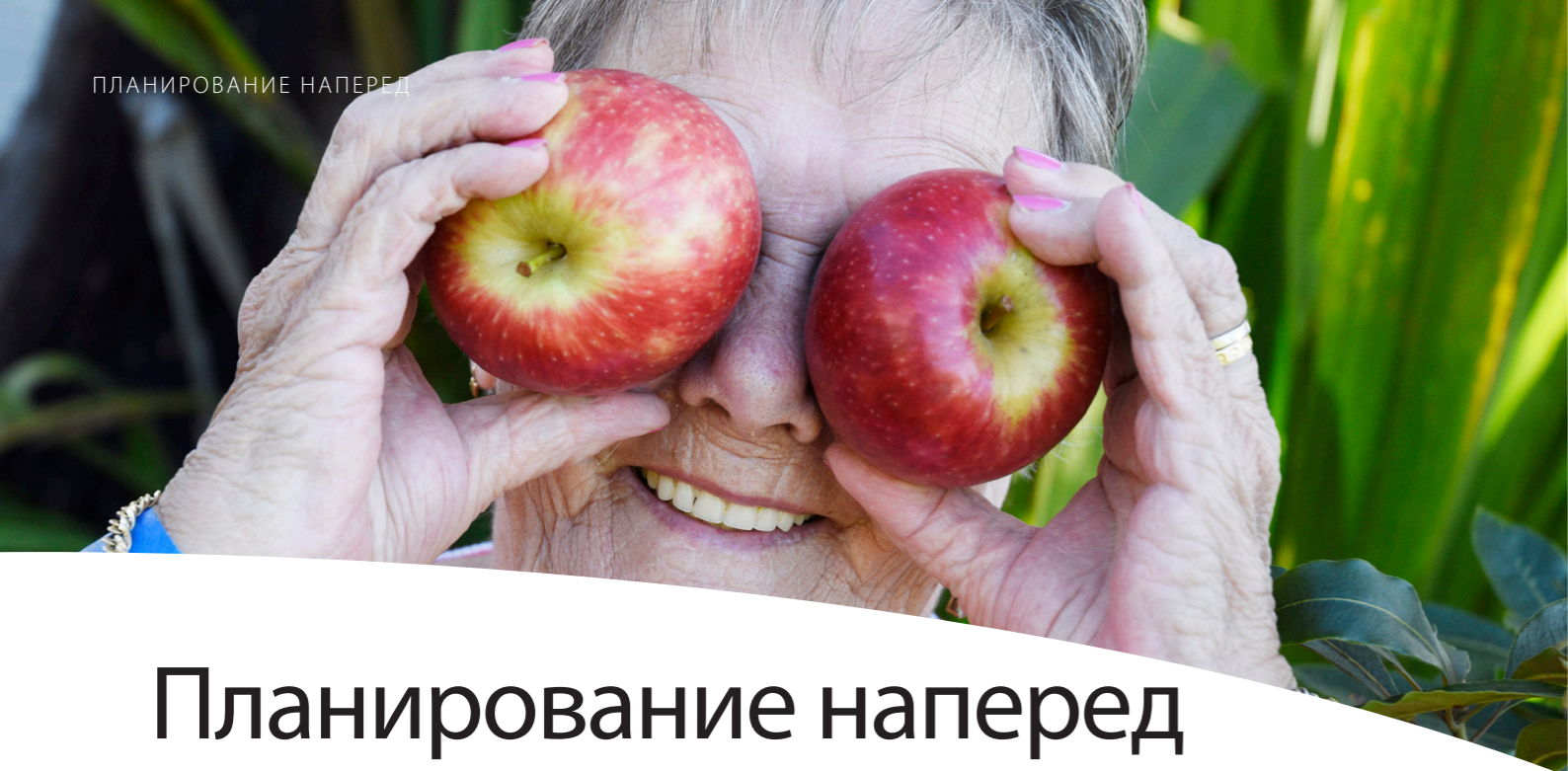
www.carersaustralia.com.au

☎ 1800 242 636

Carer Gateway – национальная онлайн- и телефонная служба поддержки помощников практической информацией и ресурсами.

www.carergateway.gov.au

☎ 1800 422 737



Планирование наперед

Жизненные обстоятельства могут быстро меняться. Планирование наперед поможет обдумать, что нужно сделать, чтобы позаботиться о себе и своих близких.



ЗАВЕЩАНИЕ

Кому достанутся все мои вещи, когда я умру, и кто проследит за выполнением моих пожеланий?

Четкое, юридически правильное и актуальное завещание – лучший способ защитить свои активы. Кроме того, завещание можно менять когда угодно и сколько угодно раз, пока вы дееспособны, т.е. можете самостоятельно принимать решения.



ДОВЕРЕННОСТЬ

Кто будет принимать решения о деньгах, если я уже не смогу?

Вы можете оформить доверенность на члена семьи, друга или NSW Trustee & Guardian. Доверенность можно в любое время отменить, пока вы дееспособны. Информация для других штатов приведена в следующем списке контактов.



ПОЖИЗНЕННАЯ ОПЕКА

Кто будет принимать решения о моем здоровье и месте жительства, если я уже не смогу?

Вы можете назначить пожизненных опекунов (Enduring Guardians), которые будут принимать за вас медицинские и бытовые решения, если вы потеряете способность принимать эти решения самостоятельно.



ЗАБЛАГОВРЕМЕННОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УХОДА

Какое лечение и уход я хочу получать в будущем?

Обсудите со своим врачом и близкими, какую медицинскую помощь вы хотели бы получать, если уже не сможете выражать свою волю.

Памятка для планирования наперед

Планировать наперед вам могут помочь следующие памятки.

1. ПАМЯТКА ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ НАПЕРЕД

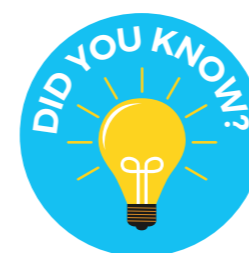
ПУНКТ ПЛАНА	ДА / НЕТ	ПРОЧАЯ ИНФОРМАЦИЯ
Вы оформили пожизненную опеку (Enduring Guardian)?		Где он(а) находится? Кто ваш пожизненный опекун?
Вы заполнили форму «Запись моих желаний» (Record of My Wishes)?		Где он(а) находится?
Вы оформили доверенность?		Где он(а) находится? На кого выдана доверенность?
Вы оформили доверенность на принятие медицинских решений (Advance Care Directive)?		Где он(а) находится?
Вы подумали о донорстве органов и тканей?		Нужно ли сделать соответствующие распоряжения? Кому вы сообщили о своих пожеланиях?
Вы составили план похорон?		Где он(а) находится?

2. ПАМЯТКА КОНТАКТНЫХ ЛИЦ

С КЕМ НУЖНО ПОГОВОРИТЬ	ДА / НЕТ	КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ
<p>Вы обсудили свои пожелания с медицинскими и социальными работниками?</p> <p>Если да, заполнена ли от вашего имени форма заблаговременного планирования ухода (Advance Care Planning Summary)?</p>		
<p>Вы обсудили свои желания с членом семьи или другом?</p>		
<p>Ваши документы планирования наперед (завещание, доверенность, пожизненная опека) подготовлены специалистом?</p>		
<p>Вы назначили человека или попечительскую организацию исполнителем своего завещания?</p>		

3. ПАМЯТКА ВАШИХ ДАННЫХ И ДОКУМЕНТОВ

ДАННЫЕ / ДОКУМЕНТ	КТО ЗНАЕТ, ГДЕ ОН(А) ХРАНИТСЯ?	ПРИМЕЧАНИЯ
Ваше свидетельство о рождении		
Реквизиты ваших банковских счетов		
Данные вашего полиса страхования жизни		
Данные вашего полиса страхования жилища		
Данные вашего полиса автострахования		



Услуги по составлению завещания бесплатны для тех, кому положена полная пенсия по старости от Centrelink (включая тех, кто получает другие государственные выплаты – например, пенсию от Министерства по делам ветеранов – но кому иначе полагалась бы полная пенсия по старости от Centrelink).

Дополнительная информация

Общество защиты прав пожилых людей (OPAN) – национальная организация, бесплатно оказывающая правозащитные, информационные и просветительские услуги пожилым людям по всей Австралии.

www.opan.com.au

☎ 1800 700 600

NSW Trustee & Guardian предлагает информацию о планировании наперед на разных языках, а также ряд публикаций для коренных народов.

www.tag.nsw.gov.au

☎ 1300 364 103

На сайте **Planning Ahead Tools** есть простые инструкции, как составить завещание, доверенность и пожизненную опеку.

www.planningaheadtools.com

☎ 1300 554 791

Advanced Care Planning Australia – национальная программа, предоставляющая информацию о планировании медицинского ухода и доверенностях на принятие медицинских решений.

www.advancereplanning.org.au

☎ 1300 208 582

Legal Aid бесплатно консультирует по завещаниям, доверенностям и пожизненной опеке по всей Австралии. Служба также подскажет, где вам помогут оформить эти документы.

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
(информация на 19 языках)

☎ 1300 792 387

Legal Aid WA www.legalaid.wa.gov.au

☎ 1300 650 579

Суды штатов по административным делам оказывают помощь в случаях, когда человек недееспособен или есть сомнения в том, бы ли он дееспособен на момент оформления доверенности / пожизненной опеки.

Суд штата Новый Южный Уэльс по гражданским и административным делам (NCAT)

www.ncat.nsw.gov.au

☎ 1300 006 228

Суд штата Виктория по гражданским и административным делам (VCAT)

www.vcat.vic.gov.au

☎ 1300 018 228

Суд Австралийской столичной территории по гражданским и административным делам (ACAT)

www.acat.act.gov.au

☎ (02) 6207 1740
(опция 1 в голосовом меню)

Суд штата Квинсленд по гражданским и административным делам (QCAT)

www.qcat.qld.gov.au

☎ 1300 753 228

Суд штата Южная Австралия по гражданским и административным делам (SACAT)

www.sacat.sa.gov.au

☎ 1800 723 767

Административный суд штата Западная Австралия (SAT)

www.sat.justice.wa.gov.au

☎ (08) 9219 3111

Суд Северной территории по гражданским и административным делам (NTCAT)

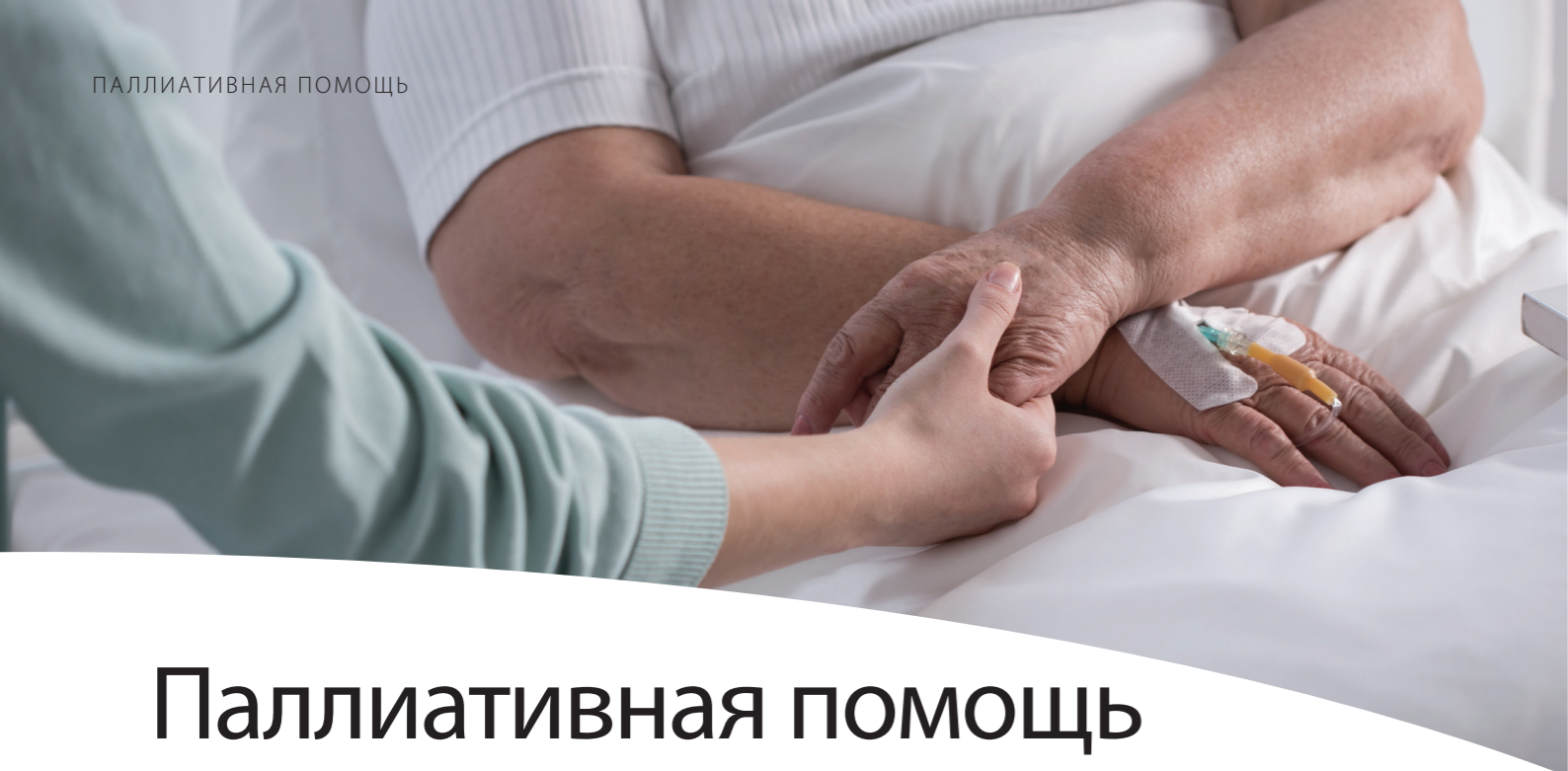
www.nt.gov.au

☎ (08) 8999 5511

Суд штата Тасмания по гражданским и административным делам

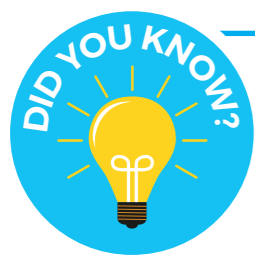
www.guardianship.tas.gov.au

☎ 1300 799 625



Паллиативная помощь

Паллиативная помощь – это уход, который помогает людям жить максимально полноценно и комфортно при заболевании, которое ограничивает продолжительность жизни или неизлечимо.



Услуги паллиативной помощи можно получить:

- в больнице
- дома
- в специализированном отделении паллиативной помощи
- в пансионате для пожилых людей



Доступные виды ухода



Дополнительная информация

Palliative Care Australia – национальная ассоциация паллиативной помощи. Паллиативная помощь поможет облегчить течение болезни, особенно боль и симптомы, и продолжать жить как можно лучше, борясь с заболеванием, ограничивающим продолжительность жизни. Паллиативная помощь может включать в себя поддержку для помощников и членов семьи.

www.palliativecare.org.au

☎ 02 6232 0700



Жестокое обращение с пожилыми людьми

Жестокое обращение с пожилыми людьми – это однократное или повторяющееся действие или бездействие в рамках любых отношений, где существует ожидание доверия, которое причиняет вред или страдания пожилому человеку (Всемирная организация здравоохранения).

Виды жестокого обращения с пожилыми людьми

Психоэмоциональное насилие



- Попытки причинить боль или испортить имущество
- Запугивание, унижение или преследование
- Угрозы переселить в дом престарелых
- Отказ в праве самостоятельно принимать решения

Финансовые махинации



- Кража пенсии или снятие средств с вашего банковского счета
- Продажа вашего имущества без разрешения
- Принуждение к изменению завещания
- Попытки переписать на себя ваши деньги и/или имущество.
- Соккрытие информации о состоянии ваших финансов или исключение вас из процесса принятия решений о ваших деньгах или активах.

Физическое насилие



- Пощечины, удары, толчки, тряска, отталкивание или удержание
- Физическая или химическая фиксация без разрешения
- Физическая фиксация – например, привязывание к стулу

Пренебрежение

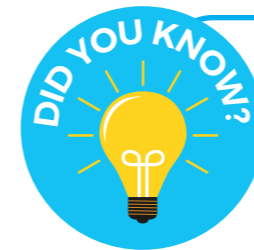


- Передозировка или недостаточная дозировка лекарств.
- Оставление дома или запираение в комнате «для его/ее же собственной безопасности» – например, человека с деменцией.
- Ограничение доступа к уходу. Например, помощи по дому, личной гигиены, посещения врача, поездок в магазины, общественных мероприятий.
- Необеспечение базовых потребностей – например, питания, минимально необходимой одежды и жилья.

Сексуальное насилие



- Сексуальное насилие преступно и может включать в себя любое поведение сексуального характера, которое вызывает у вас чувство дискомфорта или страха, ощущение запугивания или угрозы.
- Сексуальный контакт без согласия, например: хватание за гениталии, нежелательный показ порнографии, принудительное обнажение, сексуальные домогательства, изнасилование.



Правительство штата Новый Южный Уэльс учредило должность Уполномоченного по вопросам старения и инвалидности, чтобы надежнее защитить взрослых с инвалидностью и пожилых людей от жестокого обращения, пренебрежения и эксплуатации со стороны знакомого человека у себя дома или в сообществе.

Позвонив на горячую линию штата Новый Южный Уэльс по вопросам жестокого обращения с пожилыми людьми и людьми с инвалидностью по номеру 1800 628 221, вы сможете:

- получить информацию о доступных услугах поддержки
- обсудить свои опасения со специалистом
- высказаться, не боясь быть осужденным

Вы можете остаться неизвестным и звонить на горячую линию вместе с другом для поддержки. Если вы хотите воспользоваться услугами переводчика, сообщите об этом консультанту.

**НУЖНА
ПОМОЩЬ?
ЗВОНИТЕ
ПРЯМО
СЕЙЧАС**

Дополнительная информация

Общество защиты прав пожилых людей (OPAN) – национальная организация, бесплатно оказывающая правозащитные, информационные и просветительские услуги пожилым людям по всей Австралии. Горячая линия OPAN своя в каждом штате. За дополнительной информацией обратитесь в OPAN.

www.opan.com.au

☎ 1800 700 600

1800 ELDERHelp (1800 353 374) – бесплатная телефонная служба, которая автоматически перенаправляет звонки с вопросами о жестоком обращении с пожилыми людьми в телефонную службу соответствующего штата или территории.

☎ 1800 353 374



Ваши права

У всех нас есть права, независимо от того, где мы живем и в каком объеме помощи нуждаемся. Если вы получаете финансируемые государством услуги по уходу, в том числе за пожилыми людьми, у вас есть права.

Хартия прав пожилых людей

У меня есть право:

- | | |
|--|---|
| 1. на безопасный и качественный уход и услуги | 8. контролировать и принимать решения о личных аспектах моей повседневной жизни, финансовых делах и имуществе |
| 2. на достойное и уважительное отношение | 9. ни от кого не зависеть |
| 3. на то, чтобы мою самобытность, культуру и своеобразие ценили и поддерживали | 10. на то, чтобы меня выслушивали и понимали |
| 4. не подвергаться жестокому обращению и пренебрежению | 11. выбрать человека, в том числе защитника прав пожилых людей, который бы меня поддерживал или выступал от моего имени |
| 5. получать информацию об уходе и услугах в понятной мне форме | 12. подавать жалобы, не опасаясь последствий, а также право на справедливое и быстрое рассмотрение жалоб |
| 6. иметь доступ ко всей информации обо мне, в том числе о моих правах, уходе и услугах | 13. на неприкосновенность частной жизни и защиту моих персональных данных |
| 7. контролировать и принимать решения об уходе за мной, а также о личной и общественной жизни, в том числе когда выбор сопряжен сличным риском | 14. осуществлять свои права, не опасаясь ухудшения обращения со мной |

Комиссия по качеству и безопасности ухода за пожилыми людьми

Комиссия по качеству и безопасности ухода за пожилыми людьми (Aged Care Quality and Safety Commission) бесплатно принимает обращения от населения по поводу качества услуг ухода за пожилыми людьми, финансируемых правительством Австралии, в том числе:

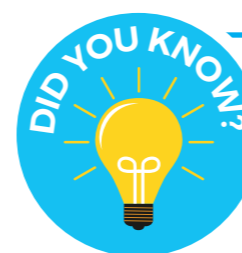
- Постоянного или временного ухода с проживанием
- Пакетов комплексного ухода на дому
- По программе Commonwealth Home Support
- Адаптивного ухода, в том числе в период выздоровления

Как обратиться за помощью

- Бесплатный телефон Комиссии по качеству и безопасности ухода за пожилыми людьми – 1800 951 822. При необходимости будет бесплатно предоставлен переводчик
- Заполните и отправьте форму жалобы, которую можно скачать на сайте www.agedcarequality.gov.au
- Напишите письмо по адресу: Aged Care Quality and Safety Commission, GPO Box 9819 (в столице вашего штата проживания)

В письме не забудьте указать:

- свое имя, адрес и номер телефона
- дату подачи жалобы
- суть жалобы, в том числе конкретные даты событий с соответствующими примечаниями
- название пансионата или службы по уходу на дому и штат/территорию местонахождения
- имя пожилого получателя ухода, к которому относится жалоба.



Как покупатель товаров и услуг вы имеете определенные права по Закону Австралии о защите прав потребителей. Те же права у вас возникают, когда вы покупаете товары или услуги по уходу на дому или получаете их в рамках финансируемого государством пакета услуг надомного ухода. Поэтому независимо от того, кто оплачивает услуги – вы сами или государство – важно знать свои права потребителя.

Более подробную информацию о правах потребителей можно найти на сайте www.accc.gov.au/agedcare



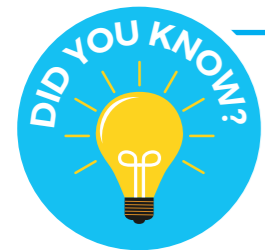
Защита прав

Суть защиты прав пожилых людей – помочь вам добиться учета вашего мнения в решениях о вашей жизни. Цель правозащитной работы – дать вам больше власти над уходом, услугами и качеством жизни.

Служба защиты прав:

- Разъяснит ваши права и обязанности
- Выслушает ваши проблемы
- Поможет урегулировать претензии или жалобы на качество получаемых услуг
- При необходимости поговорит с поставщиком услуг
- При необходимости направит вас в другие органы

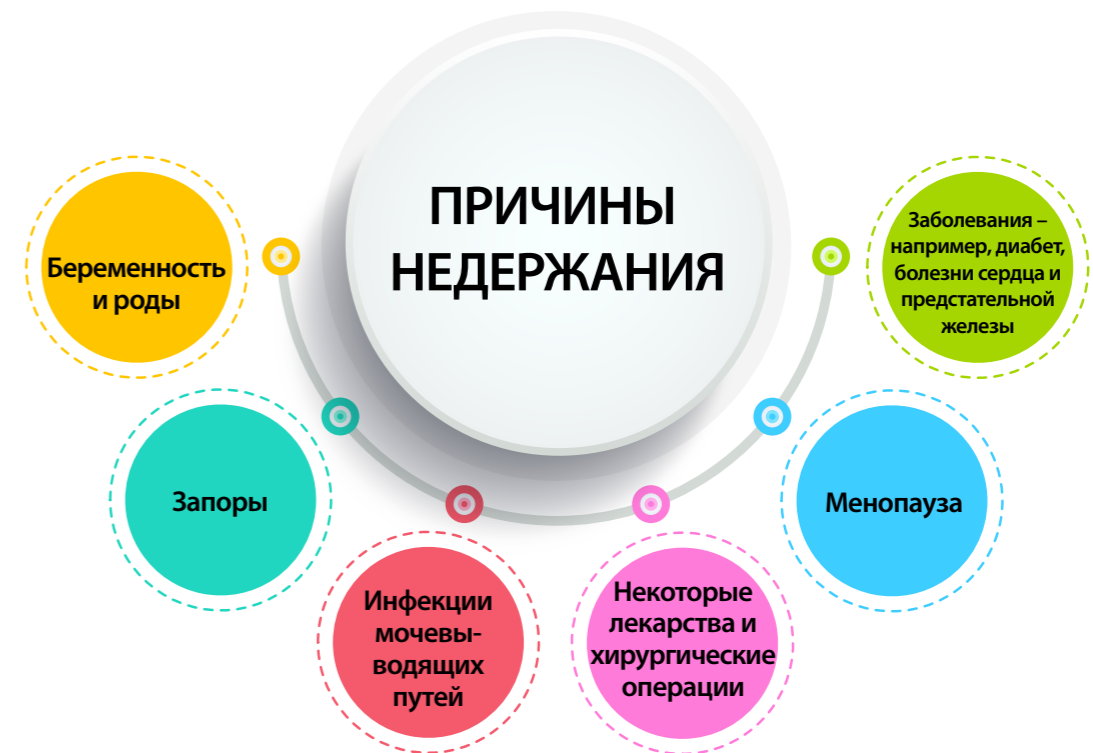
Служба защиты прав сможет помочь, если есть подозрения, что вы переплачиваете за услуги, с вами несправедливо обращаются или вы не получаете услуги, указанные в договоре.



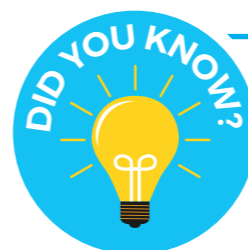
Правозащитные услуги оказывают общественные организации. Защита прав – бесплатная, независимая и конфиденциальная услуга. Любые действия будут осуществляться только с вашего разрешения.

Недержание

С возрастом становится всё труднее контролировать мочевой пузырь и кишечник. Вот некоторые причины недержания:



Недержание чаще встречается в старшей возрастной группе, но поддается лечению и коррекции.



В некоторых случаях для коррекции недержания нужны специальные гигиенические средства – например, прокладки и впитывающее белье. Правительства штатов и территорий Австралии предлагают материальную помощь для компенсации части этих расходов.



Дополнительная информация

Общество защиты прав пожилых людей (OPAN) – национальная организация, бесплатно оказывающая правозащитные, информационные и просветительские услуги пожилым людям по всей Австралии.

www.opan.com.au

☎ 1800 700 600

Комиссия по качеству и безопасности ухода за пожилыми людьми (Aged Care Quality & Safety Commission) может вступить за вас и напрямую обсудить ваши проблемы с поставщиком услуг, а также поддержать вас на любом этапе процесса рассмотрения жалобы.

www.agedcarequality.gov.au

☎ 1800 951 822

Симптомы

	ДА	НЕТ
• Бывает ли у вас иногда чувство неполного опорожнения мочевого пузыря?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Приходится ли вам спешить в туалет?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Вы часто нервничаете при мысли, что можете не справиться с мочевым пузырем или кишечником?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Просыпаетесь ли вы два и более раза за ночь, чтобы сходить в туалет?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Случаются ли у вас «протечки», пока вы идете в туалет?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Случаются ли у вас «протечки», когда поднимаете тяжести, чихаете, кашляете или смеетесь?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Случаются ли у вас «протечки», когда вы встаете из положения сидя или лежа?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Приходится ли вам тужиться, чтобы опорожнить кишечник?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Вы иногда пачкаете нижнее белье?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Планируете ли вы свой день в привязке к ближайшим туалетам?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Если вы ответили «ДА» на любой из этих вопросов, у вас возможны проблемы с контролем мочевого пузыря или кишечника. Обратитесь за помощью, так как недержание часто лечится или корректируется без хирургического вмешательства.

Как обратиться за помощью?

Обратитесь к врачу или позвоните на горячую линию **National Continence Helpline** по телефону **1800 33 00 66**. Горячая линия работает бесплатно и укомплектована медсестрами-консультантами по недержанию. По горячей линии можно получить информацию и консультацию по следующим вопросам:

- Проблемы с контролем физиологических отпавлений
- Способы лечения
- Коррекция недержания, в том числе с помощью таких продуктов, как прокладки
- Программы материальной помощи на гигиенические товары для страдающих недержанием
- Ближайшие службы по лечению недержания, поставщики и производители продукции

Служба также может предоставить бесплатные справочные материалы на других языках.



Дополнительная информация

Continence Foundation of Australia – национальный фонд борьбы за здоровье мочевого пузыря и кишечника. Фонд представляет и отстаивает интересы австралийцев, страдающих от проблем с мочевым пузырем и кишечником или рискующих с ними столкнуться.

www.continence.org.au

[1800 330 066](tel:1800330066)

Bladderbowel.gov.au предоставляет информацию о профилактике и коррекции нарушений функции мочевого пузыря и кишечника

www.bladderbowel.gov.au

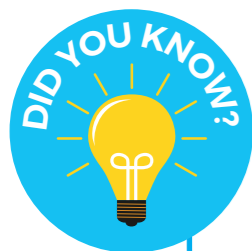
National Public Toilet предоставляет информацию о более чем 16 000 общественных туалетов по всей Австралии, включая доступность, часы работы и удобства

www.toiletmap.gov.au



Программа посещения пожилых людей волонтерами

Для пожилых людей, которым бывает одиноко и не хватает контактов со своей культурой и наследием и которые хотели бы познакомиться с новыми людьми, существует бесплатная программа Aged Care Volunteer Visitors Scheme (ACVVS). Программа связывает пожилых людей с волонтерами в формате регулярных посещений или телефонных звонков. Программа ACVVS доступна людям от 65 лет и старше, которым одобрены или которые уже получают субсидируемые государством пакеты услуг по уходу в пансионате или на дому, включая получателей услуг, одобренных или включенных в Национальную систему приоритетного распределения услуг ухода в пансионате и на дому.



Знаете ли вы, что в Австралии насчитывается 140 общественных организаций ACVVS? Программе уже 30 лет; раньше она называлась Community Visitors Scheme (CVS). Эта программа дружбы бесплатна и финансируется Правительством Австралии.

Дополнительная информация

Программа посещения пожилых людей волонтерами (ACVVS) помогает волонтерам и пожилым людям находить друг друга. Узнайте, как устроена программа и как записаться.

АСТ, Новый Южный Уэльс и Виктория

☎ 0491 272 417

Сайт ACVVS

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



Социальный транспорт

Социальный транспорт – это недорого, удобно и доступно. Социальным транспортом можно добраться:

- на прием к врачу
- в магазин
- на досуговые или общественные мероприятия
- на важные события

За вами может заехать транспортная служба (автомобиль или автобус), или же вам могут выдать ваучеры, в том числе на такси.

Как обратиться за помощью

Вам может полагаться социальный транспорт, если вы:

- носитель другой культуры или языка
- не можете пользоваться обычным транспортом из-за поражения опорно-двигательного аппарата или живете с деменцией (для людей старше 65 или 50 лет для аборигенов или островитян Торрессова пролива)
- живете в отдаленном/отрезанном районе без доступа к обычному транспорту
- находитесь в тяжелом материальном положении

Специалисты местной службы социального транспорта обсудят с вами ваши права на субсидии, а при их наличии – помогут пройти процесс приема на обслуживание и регистрации.

Дополнительная информация

Community Transport обеспечивает проезд «от двери до двери» для тех, кому трудно передвигаться самостоятельно. Службы социального транспорта по всей Австралии помогают людям посещать общественные, семейные и культурные мероприятия, магазины и медицинские учреждения.

🌐 www.cto.org.au

☎ 1300 679 286



Служба Meals on Wheels

Услуги Meals on Wheels доступны людям старшего возраста, желающим получать готовые блюда с доставкой на дом. Служба предлагает широкий выбор блюд для различных пищевых потребностей, для диабетиков, с пониженным содержанием соли, а также блюда национальных кухонь.

Как обратиться за помощью

- Если вы старше 65 лет (50 лет для аборигенов и островитян Торресова пролива), вам могут полагаться услуги поддержки на дому, включая доставку еды.
- Обратитесь в местную службу Meals on Wheels через сайты, указанные ниже. Вам объяснят, как услуга работает, и помогут ее оформить.
- Чтобы получать субсидируемое питание, нужно получать полную или частичную пенсии по инвалидности или по старости. Часто питание полагается и помощникам.



Если вам срочно нужна еда, вы можете обратиться в ближайшее отделение Meals on Wheels напрямую. Вам немедленно окажут помощь и помогут обратиться в My Aged Care.



Службы подбора помощников

Некоторым людям нужна дополнительная помощь в изучении и оформлении необходимых услуг. Подбор помощников – это бесплатная услуга для самых незащищенных пожилых людей, которым не могут помочь ни родные, ни друзья.

Служба подбора помощников:

- при желании встретится с вами лично
- объяснит вам систему ухода за пожилыми людьми
- поможет оформить услуги, на которые вы имеете право



Дополнительная информация

Australian Meals on Wheels Association (AMOWA) обеспечивает наработку и обмен опытом между 600 службами на уровне штатов и территорий, а также продвижение и популяризацию услуг Meals on Wheels в Австралии.

Новый Южный Уэльс	www.nswmealsonwheels.org.au	(02) 8219 4200
Австралийская столичная территория	www.redcross.org.au	(03) 9345 1800
Квинсленд	www.qmow.org	1300 090 97 90
Виктория	www.mealsonwheelsvictoria.org.au	0459 406 433
Южная Австралия	www.mealsonwheelssa.org.au	1800 854 453
Тасмания	www.mowtas.org.au	1800 696 325
Западная Австралия	www.mealsonwheelswa.org.au	
	contactwa@mealsonwheels.org.au	



Помощь в подборе помощников

По всей Австралии существуют организации по подбору помощников, в которые можно позвонить за помощью.

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

Позвоните в MCCI по телефону (02) 4229 7566, и вас перенаправят к другим поставщикам услуг

Психическое здоровье

Психическое заболевание – это нарушение, существенно влияющее на чувства, мысли, поведение и взаимодействие с окружающими.

Пагубно влиять на психическое здоровье могут многие социальные, психологические и биологические факторы.

Психическое здоровье – важная часть общего благополучия. Психическое нездоровье может подрывать уверенность в себе и способность преодолевать жизненные трудности.

С возрастом появляются новые трудности: бывает трудно поддерживать умственную и физическую активность.

На психическом здоровье может сказываться множество проблем: болезни, горе утраты, финансовые трудности, переезд на новое место, социальная изоляция.

Важно помнить, что психическое заболевание ничем не отличается от любого физического. Точно так же, как раннее выявление сердечно-сосудистого заболевания важно для лечения и выздоровления пациента, то же самое можно сказать и о психических заболеваниях.

Как обратиться за помощью

Для начала нелишне будет обсудить психическое здоровье с врачом – а если потребуется, врач направит вас в наиболее подходящую службу поддержки. Есть и несколько отличных организаций, куда пожилые люди и их помощники могут обратиться за помощью.

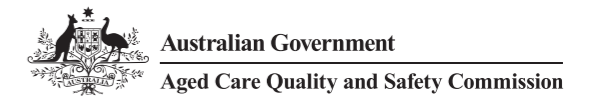
Дополнительная информация

- My Aged Care** – услуги правительства Австралии для пожилых людей.
 www.myagedcare.gov.au  **1800 200 422**
- Head to Health** поможет найти электронные услуги по восстановлению психического здоровья от авторитетнейших австралийских организаций в области психологической реабилитации. На сайте службы есть приложения, онлайн-программы, онлайн-форумы, телефонные службы и электронные информационные ресурсы.
 www.headtohealth.gov.au  **1800 648 911**
- At Ease** – поддержка психического здоровья для ветеранов. Служба поможет распознать симптомы, принять меры и поддержать свое психическое благополучие.
 www.at-ease.dva.gov.au  **133 254**
- Beyond Blue** – информация и поддержка для всех жителей Австралии в заботе о своем психическом здоровье, независимо от возраста и места проживания.
 www.beyondblue.org.au  **1300 22 4636**
- SANE Australia** – осведомленность о психическом здоровье, онлайн-поддержка и информация, борьба со стигматизацией, горячая линия со специалистами, исследования и защита прав.
 www.sane.org  **1800 187 263**
- Lifeline** – круглосуточная служба поддержки в кризисных ситуациях и профилактики суицидов.
 www.lifeline.org.au  **13 11 14**
- Suicide Call Back Service** – национальная служба круглосуточных телефонных, видео- и онлайн-консультаций для тех, кто пострадал от суицида.
 www.suicidecallbackservice.org.au  **1300 659 467**
- Health Direct Australia** – круглосуточная бесплатная медицинская консультация и информация.
 www.healthdirect.gov.au  **1800 022 222**

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

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

В подготовке справочника участвовали:





Составитель:



Отделение в Иллаваре и АСТ

☎ (02) 42297566 / (02) 6169 3986

✉ admin@mcci.org.au

🌐 mcci.org.au

Мы есть на Facebook