

Multicultural Seniors Information Guide

Daha İyi Yaşamanıza Yardımcı Olabilecek Hükümet Tarafından Fonlanan Destek Hizmetleri Hakkında

FARKLI KÜLTÜRLERDEN YAŞLILAR İÇİN BİLGİ REHBERİ



Hangi hizmetlere ihtiyacım var?

Bilgi ve yardım ihtiyacı hayatınızın her döneminde ortaya çıkabilir ve bilgi sistemi içinde yolunuzu bulmaya çalışmak çok zor olabilir. Bu kitapçık, 65 yaş ve üzeri kişilerin sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürmeleri için devlet tarafından fonlanan hizmetler hakkında sizin ve ailenizin bilgi edinmenize yardımcı olmak amacıyla geliştirilmiştir.



İçindekiler

Yaşlı Bakımı Müşterisi Yolculuğum.....	2
Avustralya'da Yaşlı Bakımı Sistemi.....	3
Yazılı ve Sözlü Çeviri Hizmetleri.....	4
Demans.....	6
Bakıcı Olma.....	9
Önceden Planlama.....	11
Palyatif Bakım.....	17
Yaşlı İstismarı.....	19
Haklarınızı Anlamak.....	21
İnkontinans.....	24
Yaşlı Bakımı Gönüllü Ziyaretçileri Programı (ACVVS).....	27
Toplum Taşımacılığı.....	28
Meals on Wheels.....	29
Bakım bulucular.....	30
Ruh Sağlığı.....	31
KAYNAK LİSTESİ.....	33

© Telif Hakkı 2018 Multicultural Communities Council of Illawarra Inc. Dördüncü baskı 2023. MCCI'yi sahibi olarak belirtmeniz koşuluyla bu bilgileri kopyalayabilir, dağıtabilir, görüntüleyebilir, indirebilir ve başka şekillerde serbestçe kullanabilirsiniz.

Kültürel Açından Uygun Bakım Ortakları (PICAC) NSW & ACT, yaşlı bakımı hizmeti sağlayıcılarını kültür ve dil açısından farklı (CALD) kişilerin ihtiyaçlarını karşılayan bakım sunmaları için desteklemek üzere Avustralya Hükümeti tarafından fonlanan ülke çapındaki PICAC Birliğinin bir parçasıdır. PICAC NSW & ACT, MCCI tarafından desteklenmektedir.

Yaşlı Bakımı Müşterisi Yolculuğum



Bilgi için:



www.myagedcare.gov.au



1800 200 422

1

HİZMET BULMA

Bunu kendiniz yapamıyorsanız ailenizden, arkadaşınızdan, bakıcınızdan veya doktorunuzdan yaşlı bakımı hizmetleri hakkında bilgi edinmenize yardımcı olmalarını isteyin.



2

İNTERNETE GİRİN VEYA "MY AGED CARE (YAŞLI BAKIMIM)" HİZMETİNİ ARAYIN

- ✓ Bunu kendiniz yapamıyorsanız aileniz, arkadaşlarınız, bakıcılarınız veya doktorunuz Yaşlı Bakımım hizmetlerini internetten adınıza yönlendirebilir veya bu hizmetleri arayabilir.
- ✓ Yaşlı Bakımım hizmetleri, bakım ihtiyaçlarınız hakkında bilgi edinmek için size bir dizi soru sorar.
- ✓ İngilizce konuşma konusunda rahat değilseniz Yaşlı Bakımım hizmetleri, Yazılı ve Sözlü Tercüme Hizmetlerinden (TIS) yararlanmanızı sağlar.

3

NEYE İHTİYACINIZ OLDUĞUNU ÖĞRENİN

- ✓ Yaşlı Bakımım hizmetleri, ihtiyaç duymanız halinde sizi temel bakım hizmetlerinden (örneğin yemek veya ulaşım) yararlanmanız için yönlendirebilir.
- ✓ Yaşlı Bakımım hizmetleri, bakım ihtiyaçlarınız hakkında daha fazla bilgi edinmek için değerlendiricilerden sizi evinizde ziyaret etmelerini ister.
- ✓ Sizi RAS veya ACAT değerlendiricileri ziyaret eder.

Bölgesel Değerlendirme Servisi (RAS) şunları tavsiye edebilir:



Sosyal, ev desteği ve geçici bakım (örneğin temizlik, kişisel bakım veya bakıcı yardımı)



Yaşlı Bakımı Değerlendirme Ekibi (ACAT) şunları tavsiye edebilir:



Evde Bakım Paketleri, yatılı refakat ve bakım (örn. evde destekli yaşam veya hemşirelik bakımı)

4

HİZMETLERİ ALMA

Değerlendiriciniz, aşağıdaki hizmetlerden birini almanız için sizi seçtiğiniz bir sağlayıcıya yönlendirir:



Avustralya Hükümeti Evde Destek Programı



Evde Bakım Paketi



Bakımevleri

Değişiklik durumunda My Aged Care'e dönün

Avustralya'da Yaşlı Bakımı Sistemi



Evde Yardım

TOPLULUK TEMELLİ HİZMETLER



Evde Yardım



Alışveriş



Ulaşım



Geçici Bakım



Hemşirelik Bakımı



Yazılı ve Sözlü Çeviri Hizmeti

Yazılı ve Sözlü Çeviri Hizmeti (TIS), İngilizce bilmeyen kişiler için ve İngilizce bilmeyen müşterileriyle iletişim kurması gereken kurum ve işletmeler için İçişleri Bakanlığı tarafından sağlanan bir tercüme hizmetidir.

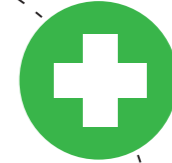


TIS'İ ŞUNLAR İÇİN KULLANIN

Yüz yüze görüşmeler



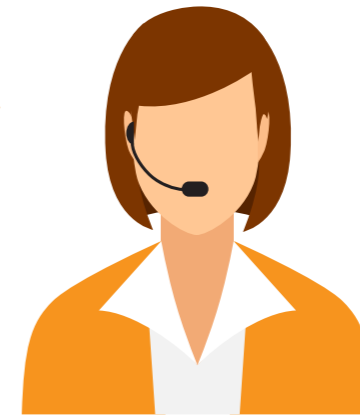
Sağlık randevuları ve hastane ziyaretleri



Yaşlı bakımı değerlendirmeleri



Günün 24 saati anında telefonla tercüme



HÜKÜMET TARAFINDAN FONLANMAYAN SEÇENEKLER



Rekreasyon tesisleri



Sağlık ve Güzellik Hizmetleri



Yeme-içme Noktaları



Buluşma Yerleri

Bakımevleri



YAŞLI BAKİMEVLERİ



Konaklama



Kişisel Bakım



Rekreasyon Tesisleri



BAKİMEVİNDE GEÇİCİ BAKIM



Uzman Bakımı



Sağlık Hizmetleri



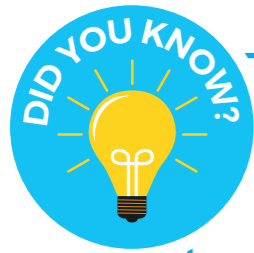
Bağımsız Yaşama

PAYLAŞIMLI TESİSLER VE HİZMETLER

Yazılı ve Sözlü Çeviri Hizmeti Nasıl Kullanılır

TIS aracılığıyla Yaşlı Bakımım hizmetini arayabilirsiniz.

1. Operatöre İngilizce olarak dilinizi söyleyin.
2. Operatör sizi dilinizi konuşan bir tercümana bağlar.
3. Tercümana 1800 200 422 numaralı telefonda Yaşlı Bakımım Hizmetiyle iletişime geçmek istediğinizi belirtirseniz TIS operatörü sizin için bu numarayı arar. Yaşlı Bakımım hizmeti telefona cevap verdiğinde tercüman konuşmanızı tercüme eder.



ATIS (Otomatik Telefonda Tercüme Hizmeti), talep edilen dili belirlemek ve sizi otomatik olarak o dilde bir tercümana bağlamak için ses tanıma teknolojisini kullanır. ATIS, İngilizce konuşmayan kişi tarafından başlatılan çağrılar için değil, kurum tarafından başlatılan çağrılar için kullanılabilir.

İngilizce bilmeyenler bir tercümana erişmek için 131 450 numaralı telefonu aramalıdır.



Daha fazla bilgi

Yazılı ve Sözlü Çeviri Hizmeti



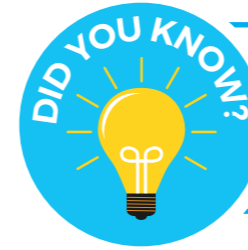
www.tisnational.gov.au



131 450



Demans



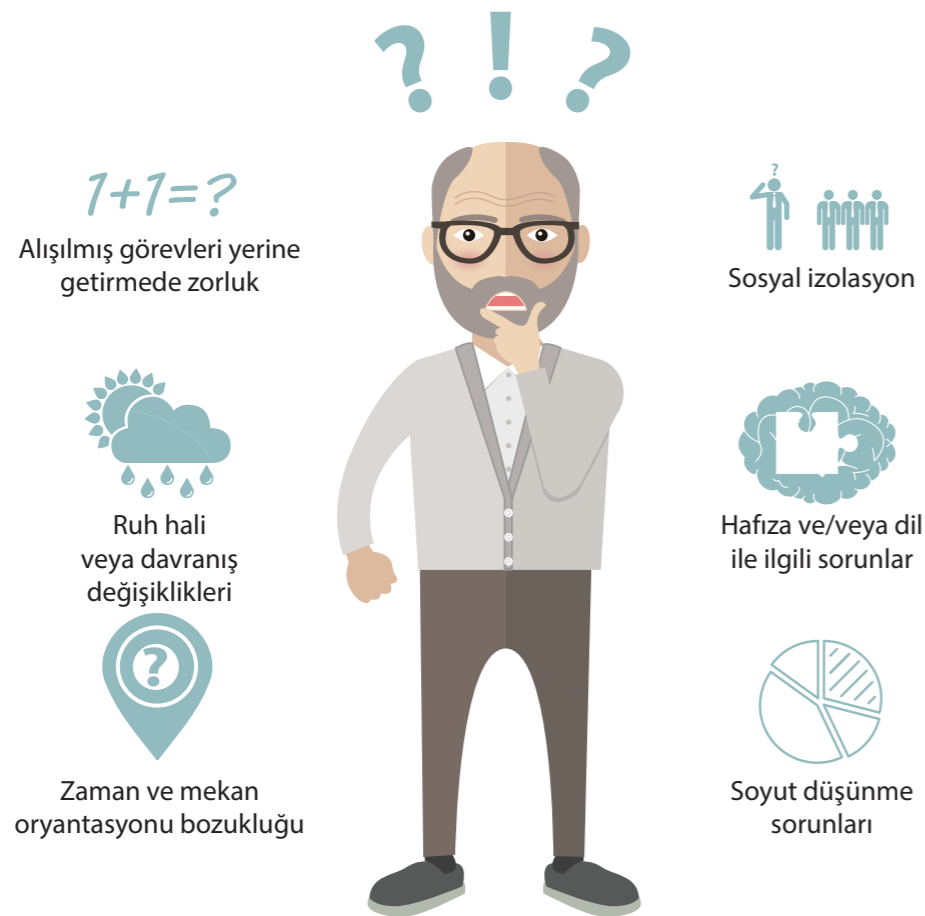
Demans (bunama), bilişsel yetenekleri etkileyen 100'den fazla farklı hastalık türü için kullanılan bir şemsiye terimdir. Alzheimer (Alzaymır) Hastalığı en yaygın demans türüdür. Demans çoğunlukla yaşlı insanları etkilese de normal yaşlanmanın bir parçası değildir.

Demans Türleri



Alzheimer Hastalığı	Alzheimer hastalığı beyne zarar verir	Hastalık beynin daha derin kısımlarına ilerledikçe hafıza, düşünme ve davranış bozukluğuna neden olur; ayrıca, uzun süreli hafıza kaybolur
Vasküler Demans	Beyne giden kan dolaşımındaki sorunlarla ilişkili demans	Öğrenme, hafıza ve dil kaybı ile ilişkilidir ve yavaşlık ve uyuşukluk, yürüme güçlüğü ve duygusal iniş çıkışlar içerir
Lewy cisimcikli demans (LBD)	Lewy cisimcikli demans, beyindeki sinir hücrelerinin dejenerasyonu ve ölümü sonucu ortaya çıkan bir hastalıktır.	Konsantrasyon ve dikkat güçlüğü, görsel halüsinasyonlar, Parkinson hastalığı
Alkole bağlı demans	Aşırı alkol tüketimi ile ilgilidir	Hafıza, öğrenme ve diğer zihinsel fonksiyonları etkiler
Frontotemporal demans	Beynin frontal ve temporal loblarındaki ilerleyici hasardan kaynaklanır.	Zihinsel yeteneklerde azalmaya ve kişilik, duyu ve davranışlarda değişikliklere yol açabilir.

Demansın Belirtileri



Nasıl Yardım Alabilirsiniz

1. Bilgi sahibi olun ve kendiniz, arkadaşınız veya aile üyenizdeki belirtileri tanıyın.
2. Bir uzmanla, öncelikle de sizi sevk edecek olan aile hekiminizle konuşun.
3. Bir uzman tarafından teşhis konulmasını sağlayın.
4. Mevcut hizmetler ve uygun bakım veya destek seçenekleri hakkında bilgi alın.
5. Demans süreci boyunca destek için uygun sağlık ve sosyal bakım hizmetlerinden yararlanın.



Daha fazla bilgi

Dementia Australia demansınız varsa veya demanslı birine bakıyorsanız sizi destekleyecek bir dizi hassas ve esnek hizmet sunar. 43 farklı dilde bilgi mevcuttur.

www.dementia.org.au

1800 100 500

Dementia Support Australia (DSA) HammondCare tarafından yönetilen ve yaşlı bakımı sektörünün dört bir yanından demans bakımı uzmanlarını bir araya getiren bir hizmettir.

<https://dementia.com.au>

1800 699 799

Bakıcı Olma

Bakıcı; engelli, ruh hastalığı bulunan, uyuşturucu ve/veya alkol bağımlısı, kronik rahatsızlığı bulunan, ölümcül hastalığı olan veya kırılabilir bir aile üyesine veya arkadaşına bakım ve destek sağlayan kişidir. Bir bakıcı, baktığı kişi için yemek ve temizlik yapıyor, banyoyu kullanmasına ve yıkanmasına yardımcı oluyor, ilaçlarını yönetiyor ve doktor randevularına götürüyor veya sadece duygusal destek sağlıyor olabilir. Bazı bakıcılar sadece haftada birkaç saat bakım sağlarken birçok bakıcı için bakım, tam zamanlı bir sorumluluktur.

Bakıcı Desteği

Bazen bakıcılar, özellikle de bakıcılık rollerinde desteklenmediklerini hissediyorlarsa kendilerini bunalmış, yalnız veya stresli hissederler. Bu duygular normaldir ancak bu şekilde hissediyorsanız yardım istemeniz önemlidir. Yardım edebilecek başka aile üyeleriniz veya arkadaşlarınız olabilir veya resmi hizmet kurumlarından ek destek almanız gerekebilir. Bakıcıların ayrıca Centrelink'ten Bakıcı Desteği veya Bakıcı Ödemesi gibi mali destek alma hakları da olabilir.

Bakıcıların yararlanabileceği bir dizi hizmet vardır:



Baktığınız kişinin, devletin yaşlı bakımı veya engellilik hizmetlerinden ek bakım ve destek alma hakkı olabilir. Baktığınız kişinin bir engeli varsa ve 65 yaş altıysa Ulusal Engellilik Sigorta Programı'ndan (NDIS) engellilik desteği almaya uygun olabilir. Daha fazla bilgi için 1800 800 110 numaralı telefonu arayabilir veya www.ndis.gov.au adresine gidebilirsiniz. Baktığınız kişi 65 yaş üstüyse Yaşlı Bakım hakkında daha fazla bilgi için sayfa 2'ye gidin.

Daha fazla bilgi

Carers Australia Avustralya'nın ücret almayan bakıcılarını temsil eden ulusal en üst organdır. Bakıcıların sağlığını, esenliğini, sebatını ve mali güvenliğini iyileştirmek ve bakıcılığın aile, toplum ve hükümetin ortak sorumluluğu olmasını sağlamak için çalışır.

Carers Australia bir dizi temel ulusal bakıcı hizmeti sunmak için eyalet ve bölge ortakları ve üye kuruluşlar ve ulusal Bakıcı Dernekleri Ağı ile işbirliği içinde çalışır.

www.carersaustralia.com.au

1800 242 636

Carer Gateway bakıcıları desteklemek için pratik bilgiler ve kaynaklar sağlayan ulusal bir çevrimiçi ve telefon hizmetidir.

www.carergateway.gov.au

1800 422 737



Önceden Planlama

Hayatınızdaki koşullar hızla değişebilir. Önceden planlama yapmak, kendinize ve sevdiğinizlere bakmak için nelere ihtiyacınız olduğunu düşünmenize yardımcı olur.



VASIYETNAME

Öldüğümde tüm eşyalarım kime kalacak ve isteklerimin yerine getirilmesini kim sağlayacak?

Açık, yasal olarak geçerli ve güncel bir vasiyetnamenizin olması varlıklarınızın korunmasını sağlamaya yardımcı olmanın en iyi yoludur. Ayrıca karar verme ehliyetiniz olduğu, yani kendiniz için karar verebildiğiniz sürece, vasiyetinizi istediğiniz zaman ve birçok kez değiştirebilirsiniz.



VEKALETNAME

Ben yapamazsam parayla ilgili kararları kim verecek?

Vekiliniz olarak bir aile üyesini, arkadaşınızı veya NSW Vasi ve Koruyucusunu seçebilirsiniz. Ayrıca, karar verme ehliyetiniz olduğu sürece Vekaletnamenizi istediğiniz zaman iptal edebilirsiniz. Diğer eyaletler hakkında bilgi için aşağıdaki iletişim listesine bakın.



KALICI VASI

Sağlığım ve nerede yaşayacağım ile ilgili kararları ben veremezsem kim verecek?

Bu kararları verme yeteneğinizi kaybetmeniz durumunda sizin için sağlık ve yaşam tarzı seçimleri yapması amacıyla Kalıcı Vasiler atayabilirsiniz.



ÖNCE DEN BAKIM PLANLAMA

Gelecekte hangi tıbbi tedavi ve bakımı istiyorum?

Kendi adınıza konuşamayacak durumda olmanız halinde almak isteyebileceğiniz tıbbi ve sağlık bakımı türleri hakkında doktorunuzla ve yakınlarınızla kişilerle konuşun.

Önceden Planlama Kontrol Listeniz

Önceden planlama yaparken size yardımcı olması için aşağıdaki kontrol listelerini kullanmak isteyebilirsiniz.

1. ÖNCE DEN PLANLAMA KONTROL LİSTENİZ

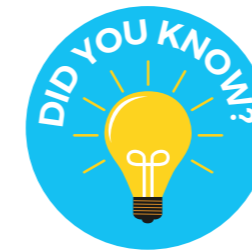
ÖNCE DEN PLANLAMA KAYDI	EVET / HAYIR	DİĞER BİLGİLER
Bir Kalıcı Vasi belirlediniz mi?		Bu belge nerede? Kalıcı Vasiniz kim?
İsteklerim Kaydı formu hazırladınız mı?		Bu belge nerede?
Vekaletname hazırladınız mı?		Bu belge nerede? Vekiliniz kim?
Önceden Bakım Direktifi hazırladınız mı?		Bu belge nerede?
Organ ve doku bağışı konusunu düşündünüz mü?		Kayıt yaptırmanız gerekiyor mu? Kime söylediniz?
Bir cenaze planı yaptınız mı?		Bu belge nerede?

2. İLETİŞİM KİŞİLERİ KONTROL LİSTENİZ

KONUŞULACAK KİŞİ	EVET / HAYIR	İLETİŞİM BİLGİLERİ
Sağlık ve sosyal bakım uzmanlarıyla istekleriniz hakkında konuştunuz mu?		
Konuştuyunuz sizin adınıza bir Önceden Bakım Planlama Özeti dolduruldu mu?		
Bir aile üyesi veya arkadaşınızla istekleriniz hakkında konuştunuz mu?		
Bir profesyonele önceden planlama belgelerinizi (vasiyetname, Vekaletname ve Kalıcı Vasilik) hazırlattınız mı?		
Vasiyetinizi yerine getirmesi için bir kişi veya kayyum kuruluşu atadınız mı?		

3. BİLGİ VE BELGELER KONTROL LİSTENİZ

BİLGİ / BELGE	BELGENİN NEREDE SAKLANDIĞINI KİM BİLİYOR?	NOTLAR
Doğum belgeniz		
Banka hesap bilgileriniz		
Hayat sigortası poliçenizin detayları		
Ev sigortası poliçenizin detayları		
Araç sigortası poliçenizin detayları		



Vasiyetname hazırlama hizmetleri, tam Centrelink Yaşlılık Aylığı almaya hak kazanan kişilere (aksi durumda tam Centrelink Yaşlılık Aylığı almaya hak kazanacak olan ve Gazi İşleri Bakanlığı Aylığı gibi diğer devlet yardımlarından yararlanan kişiler dahil olmak üzere) ücretsiz olarak sağlanmaktadır.



Daha fazla bilgi

Yaşlılar Savunuculuk Ağı (OPAN) Avustralya genelinde yaşlılara ücretsiz savunuculuk, bilgilendirme ve eğitim hizmetleri sunan ulusal bir kuruluştur.

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

NSW Vasi ve Koruyucusu çeşitli dillerde önceden planlama hakkında bilgi ve ayrıca Aborijin toplulukları için çeşitli yayınlar sağlar.

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

Önceden Planlama Araçları internet sitesi vasiyetname, Vekaletname ve Kalıcı Vasilik hakkında basit bilgiler sunar.

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

Avustralya Önceden Bakım Planlaması ulusal bir programdır ve Önceden Bakım Planlaması ve Önceden Bakım Direktifleri hakkında bilgi sağlar.

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

Hukuki Yardım Avustralya genelinde vasiyetnameler, Vekaletname ve Kalıcı Vasilik hakkında ücretsiz bilgi verir. Ayrıca, sizi bu belgeleri hazırlayabileceğiniz bir yere yönlendirebilir.

Hukuki Yardım ACT www.legalaidact.org.au **1300 654 314**

Hukuki Yardım NSW www.legalaid.nsw.gov.au **1300 888 529**

Hukuki Yardım NT www.legalaid.nt.gov.au **1800 019 243**

Hukuki Yardım QLD www.legalaid.qld.gov.au **1300 65 11 88**

Hukuki Yardım SA www.lsc.sa.gov.au **1300 366 424**

Hukuki Yardım TAS www.legalaid.tas.gov.au **1300 366 611**

Hukuki Yardım VIC www.legalaid.vic.gov.au **1300 792 387**
(19 farklı dilde hizmet verir)

Hukuki Yardım WA www.legalaid.wa.gov.au **1300 650 579**



Eyalet İdari Mahkemeleri bir kişinin yasal ehliyete sahip olmadığı veya bir Vekaletname/Sürekli Vasilik hazırlandığında ehliyete sahip olup olmadığına dair endişelerin bulunduğu durumlarda yardımcı olur.

NSW Hukuk ve İdare Mahkemesi (NCAT)

www.ncat.nsw.gov.au **1300 006 228**

VIC Hukuk ve İdare Mahkemesi (VCAT)

www.vcat.vic.gov.au **1300 018 228**

ACT Hukuk ve İdare Mahkemesi (ACAT)

www.acat.act.gov.au **(02) 6207 1740**
(1'i tuşlayın)

QLD Hukuk ve İdare Mahkemesi (QCAT)

www.qcat.qld.gov.au **1300 753 228**

SA Hukuk ve İdare Mahkemesi (SACAT)

www.sacat.sa.gov.au **1800 723 767**

WA Eyalet İdare Mahkemesi (SAT)

www.sat.justice.wa.gov.au **(08) 9219 3111**

NT Hukuk ve İdare Mahkemesi (NTCAT)

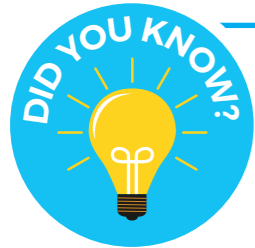
www.nt.gov.au **(08) 8999 5511**

TAS Hukuk ve İdare Mahkemesi

www.guardianship.tas.gov.au **1300 799 625**

Palyatif Bakım

Palyatif bakım, yaşamı kısıtlayan veya ölümcül bir hastalığı olan insanların hayatlarını mümkün olduğunca eksiksiz ve rahat bir şekilde yaşamalarına yardımcı olan bakımdır.

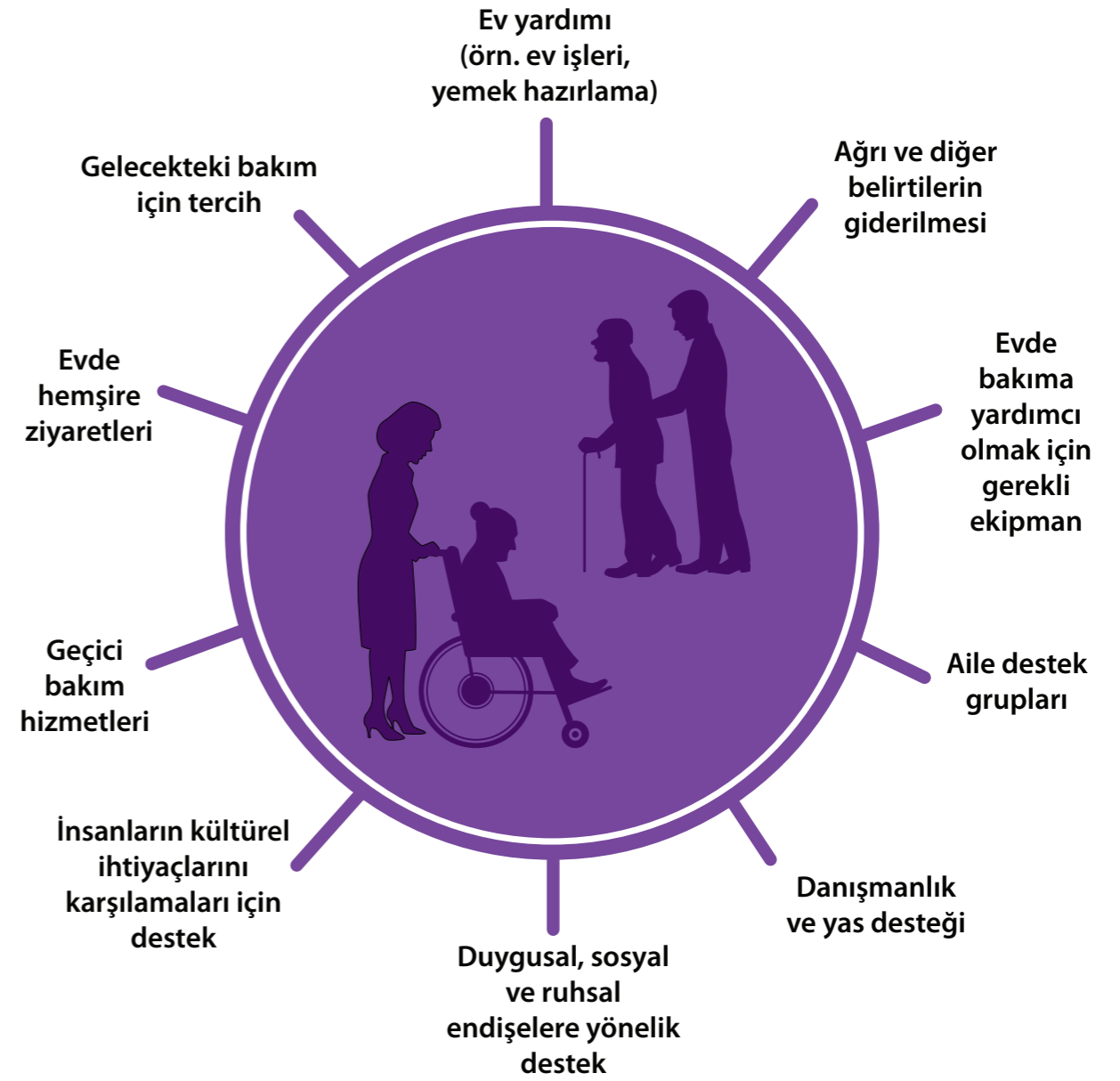


Palyatif Bakım hizmetleri şuralarda sağlanabilir

- Hastanede
- Evde
- Uzman bir palyatif bakım ünitesinde
- Yatılı bakımevinde



Mevcut Bakım Türleri



Daha fazla bilgi

Palliative Care Australia palyatif bakım için ulusal en üst organdır. Palyatif bakım, başta ağrı ve belirtiler olmak üzere hastalığınızı yönetmenize yardımcı olur; böylece, yaşamı sınırlayan hastalığınızla uğraşırken hayatınızı olabildiğince iyi yaşamaya devam edebilirsiniz. Palyatif bakım, bakıcılara ve aile üyelerine de destek sağlayabilir.

www.palliativecare.org.au

02 6232 0700

Yaşlı İstismarı

Yaşlı istismarı, güven beklentisinin olduğu herhangi bir ilişkide meydana gelen ve yaşlı bir kişiye zarar veya sıkıntı veren tek seferlik ya da tekrarlanan bir eylem veya uygun eylem eksikliğidir (Dünya Sağlık Örgütü).

Yaşlı İstismarı Türleri

Psikolojik/Duygusal İstismar

- Birinin size veya eşyalarınıza zarar vermeye çalışması
- Korkutulmak, aşağılanmak veya taciz edilmek
- Bakımevine gönderilmekle tehdit edilmek
- Kendi kararlarınızı verme hakkınızdan mahrum bırakılmak



Mali İstismar

- Emekli maaşınıza el konulması veya banka hesabınızdan para çekilmesi
- Eşyalarınızın izinsiz satılması
- Vasiyetinizi değiştirmeye zorlanmanız
- Birinin mali varlıklarınızı ve/veya mülkünüzü kendi üzerine geçirmesi
- Paranıza ne olduğunu bilmemek veya paranız ya da varlıklarınızla ilgili kararlara dahil edilmemek



Fiziksel İstismar

- Tokat atmak, vurmak, itmek, sarsmak, kuvvetlice itmek veya engellemek
- İzin verilmeyen fiziksel veya kimyasal kısıtlamalar
- Fiziksel kısıtlama, örneğin bir sandalyeye bağlanma



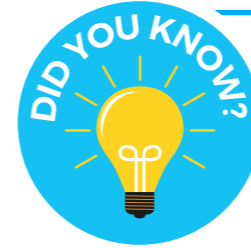
İhmal

- Birine çok fazla veya çok az ilaç vermek.
- Birini, örneğin demanslı birisini güya kendi güvenliği için evde bırakmak veya bir odada kilitli bırakmak.
- Bakımdan yararlanmasını kısıtlamak. Örneğin evde ev işleri desteği, kişisel bakım, aile hekiminize gitme, mağazalara ulaşım, sosyal geziler.
- Gıda, yeterli kıyafet ve barınma gibi temel ihtiyaçları sağlamamak.



Cinsel İstismar

- Cinsel istismar bir suçtur ve kendinizi rahatsız, korkmuş, sindirilmiş veya tehdit altında hissetmenize neden olan cinsel içerikli her türlü davranışı içerebilir.
- Rıza dışı cinsel temas, örneğin birinin cinsel organını tutma, istenmeyen pornografiye maruz kalma, zorla çıplaklık, cinsel taciz, cinsel saldırı.



NSW Hükümeti, engelli ve yaşlı yetişkinleri evlerinde veya toplumda tanıdıkları biri tarafından istismar, ihmal ve sömürüye uğramaya karşı daha iyi korumak için Yaşlanma ve Engellilik Komiserliği kurmuştur.

NSW Yaşlanma ve Engellilik İstismarı yardım hattını 1800 628 221 numaralı telefondan arayarak:

- Hangi destek hizmetlerinden yararlanabileceğiniz hakkında bilgi alın
- Endişeleriniz hakkında bir uzman ile konuşun
- Mahkemeye gitmeden sorununuzu iletin

Yardım Hattını ararken anonim kalabilir ve destek için yanınızda bir arkadaşınızı bulundurabilirsiniz. Tercüman kullanmak istiyorsanız lütfen danışmana bildirin.

YARDIMA İHTİYACINIZ VARSA HEMEN ARAYIN

Daha fazla bilgi

Yaşlılar Savunuculuk Ağı (OPAN) Avustralya genelinde yaşlılara ücretsiz savunuculuk, bilgilendirme ve eğitim hizmetleri sunan ulusal bir kurumdur. Her eyaletin ayrı yardım hattı vardır. Daha fazla bilgi için lütfen OPAN ile iletişime geçin.

www.opan.com.au

1800 700 600

1800 ELDERHelp (1800 353 374) yaşlı istismarı konusunda bilgi ve tavsiye almak isteyenleri buldukları eyalet veya bölgedeki telefon hizmetine otomatik olarak yönlendiren ücretsiz bir telefon numarasıdır.

1800 353 374



Haklarınızı Anlamak

Nerede yaşadığımız ya da ne kadar yardıma ihtiyacımız olduğu fark etmeksizin hepimizin hakları vardır. Devlet tarafından finanse edilen bakım ve yaşlı bakımı hizmetleri alıyorsanız haklarınız vardır.

Yaşlı Bakımı Hakları Tüzüğü

Aşağıdaki haklara sahibim

- | | |
|---|---|
| 1. Güvenli ve yüksek kaliteli bakım ve hizmetler | 8. Günlük hayatımın, mali işlerimin ve mal varlığımın kişisel yönleri üzerinde kontrol sahibi olmak ve bunlar hakkında karar vermek |
| 2. Haysiyet ve saygı ile muamele görmek | 9. Bağımsızlığım |
| 3. Kimliğime, kültürüme ve farklılığıma yönelik değer ve destek görmek | 10. Görüşümün alınması ve anlaşılman |
| 4. İstismar ve ihmal olmadan yaşamak | 11. Yaşlı bakım savunucusu dahil olmak üzere kendi seçtiğim bir kişinin beni desteklemesi veya adıma konuşması |
| 5. Bakım ve hizmetlerim hakkında anlayabileceğim biçimde bilgilendirilmek | 12. Misilleme olmaksızın şikâyetinde bulunmak ve şikâyetlerimin adil ve hızlı biçimde ele alınması |
| 6. Haklarım, bakımım ve hizmetlerim hakkındaki bilgiler dahil olmak üzere kendimle ilgili tüm bilgilere erişim | 13. Kişisel gizlilik ve kişisel bilgilerimin korunması |
| 7. Bakımım ve kişisel ve sosyal yaşamım üzerinde kontrol sahibi olmak ve kişisel risk içerdiği durumlar dahil olmak üzere bunlarla ilgili seçimler yapmak | 14. Haklarımı bana yapılan muameleyi olumsuz etkilemeyecek şekilde kullanmak |

Yaşlı Bakımı Kalite ve Güvenlik Komisyonu

Yaşlı Bakımı Kalite ve Güvenlik Komisyonu, Avustralya Hükümeti tarafından finanse edilen yaşlı bakımı hizmetlerinin kalitesi hakkındaki endişelerini dile getirmeleri için herkese ücretsiz hizmet sunar:

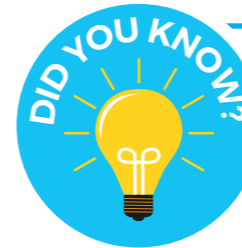
- Bakımevlerinde daimi veya geçici bakım
- Evde Bakım Paketleri
- Avustralya Hükümeti Ev Destek Programı
- Geçiş bakımı dahil esnek bakım

Nasıl Yardım Alabilirsiniz

- Yaşlı Bakımı Kalite ve Güvenlik Komisyonu'nu 1800 951 822 numaralı telefondan ücretsiz arayabilirsiniz. İhtiyaç duyulması halinde ücretsiz tercüman sağlanacaktır.
- Şu internet sitesinden indirebileceğiniz bir şikâyet formunu doldurun ve gönderin: www.agedcarequality.gov.au
- Mektup gönderin: The Aged Care Quality and Safety Commission, GPO Box 9819, (yaşadığınız eyaletin başkenti)

Mektubunuzda aşağıdakileri belirtmeyi unutmayın:

- Adınız, adresiniz ve telefon numaranız
- Şikâyetinde bulunduğunuz tarih
- Belirli olay tarihleri ve ilgili yorumlar dahil olmak üzere şikâyetinizin ayrıntıları
- Yaşlı bakım evinin veya evde bakım hizmetinin adı ve bulunduğu eyalet/bölge
- Şikâyetinizin ilgili olduğu yaşlı bakımı alan kişinin adı.



Mal veya hizmet satın aldığınızda Avustralya Tüketici Yasası kapsamında haklarınız vardır. Evde bakım ürünleri veya hizmetleri satın aldığınızda veya bunları devlet tarafından finanse edilen Evde Bakım Paketi aracılığıyla aldığınızda da aynı haklara sahip olursunuz. Dolayısıyla, ister kendi paranızı ister devlet finansmanını kullanın tüketici haklarınızı bilmeniz önemlidir.

Tüketici haklarınız hakkında daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz: www.accc.gov.au/agedcare

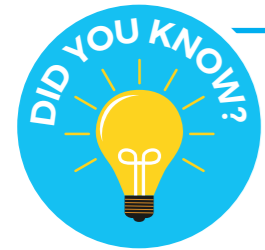
Savunuculuk

Yaşlı bakımı savunuculuğu, hayatınızı etkileyen kararlarda sesinizi duyurmanıza yardımcı olmak hakkındadır. Savunuculuk; bakım, hizmetler ve yaşam kalitesi üzerindeki kontrolünüzü artırmayı amaçlar.

Savunucular:

- Haklarınız ve sorumluluklarınız hakkında bilgi sağlar
- Endişelerinizi dinler
- Yaşlı bakımı sağlayıcılarınız hakkındaki sorun ve şikayetlerin çözülmesine yardımcı olur
- Gerekirse servis sağlayıcınızla görüşür
- Gerekliğinde diğer kurumlara yönlendirir

Savunucular, hizmetler için çok fazla ödeme yaptığınızı, haksız muamele gördüğünüzü veya sözleşmenizde belirtilen hizmetleri alamadığınızı düşünüyorsanız size yardımcı olabilir.



Savunuculuk hizmetleri toplum temelli kuruluşlardır. Savunuculuk hizmeti ücretsiz, bağımsız ve gizlidir. Bir savunucu harekete geçmeden önce her zaman iznini ister.



Daha fazla bilgi

Yaşlılar Savunuculuk Ağı (OPAN) Avustralya genelinde yaşlılara ücretsiz savunuculuk, bilgilendirme ve eğitim hizmetleri sunan ulusal bir kuruluştur.

www.opan.com.au

1800 700 600

Yaşlı Bakımı Kalite ve Güvenlik Komisyonu endişelerinizi doğrudan hizmet sağlayıcınıza ileterek sizi savunabilir ve şikayet süreci boyunca her aşamada size destek olmaya devam edebilir.

www.agedcarequality.gov.au

1800 951 822

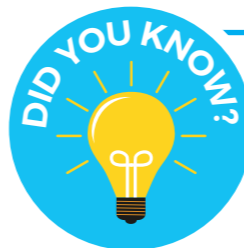


İnkontinans

Yaşlandıkça, mesane ve bağırsak kontrolünüzü kaybetmeniz daha yaygın hale gelir. İnkontinansın (tuvaletini tutamama) nedenlerinden bazıları şunlardır:



Yaşlı insanlarda tuvaletini tutamama daha yaygındır ancak bu durum tedavi edilebilir ve yönetilebilir.



Tuvaletini tutamayan bazı kişilerin durumlarını yönetmek için ped ve iç çamaşırı gibi kontinans ürünleri kullanmaları gerekir. Avustralya Hükümeti ile Eyalet ve Bölge hükümetleri bu masrafların bir kısmının azaltılmasına yardımcı olmak için mali yardım sunmaktadır.

Belirtiler Nelerdir?

	EVET	HAYIR
• Bazen mesanenizi tamamen boşaltmadığınızı hissediyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Tuvaleti kullanmak için acele etmek zorunda kalıyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Mesanenizin veya bağırsağınızın kontrolünü kaybedebileceğinizi düşündüğünüz için sık sık gergin oluyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Tuvalete gitmek için gece boyunca iki kez veya daha fazla uyanıyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Tuvalete gitmeden önce bazen kaçırıyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ağır bir şey kaldırdığınızda, hapşırduğunuzda, öksürdüğünüzde veya güldüğünüzde bazen kaçırıyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Oturur veya yatar pozisyondan ayakta durur pozisyona geçtiğinizde bazen kaçırıyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Bağırsağınızı boşaltmak için ıkınıyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Altınıza bazen büyük tuvaletinizi kaçırıyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Günlük rutininizi en yakın tuvaletin nerede olduğuna göre mi planlıyorsunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

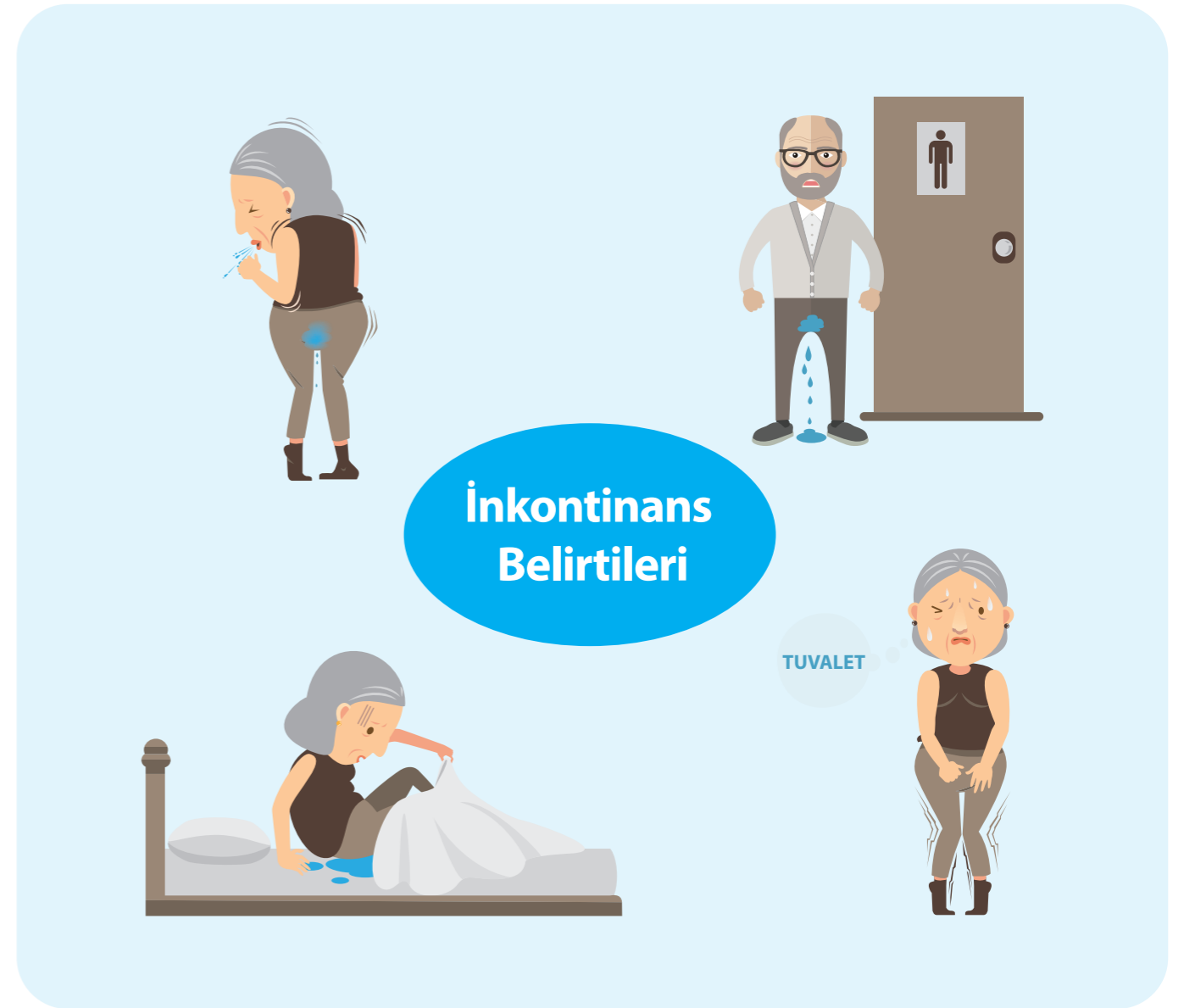
Bu sorulardan herhangi birine EVET yanıtı verdiyseniz mesane veya bağırsak kontrolü sorunuz olabilir. İnkontinans genellikle ameliyat olmadan tedavi edilebildiği veya yönetilebildiği için yardım alın.

Nasıl Yardım Alabilirsiniz

Doktorunuzla görüşün veya **1800 33 00 66** numaralı telefondan **Ulusal Kontinans Yardım Hattını** arayın. Ulusal Kontinans Yardım Hattı ücretsizdir ve kontinans hemşiresi danışmanları tarafından hizmet verilir. Yardım hattı aşağıdaki konularda bilgi ve tavsiye sağlayabilir:

- Kontinans (tuvaletini tutma) sorunları
- Tedavi seçenekleri
- Ped gibi ürünler dahil inkontinansın nasıl yönetileceği
- Kontinans ürünlerini satın alma maliyetlerini azaltmaya yardımcı olacak mali destek programları
- Yerel kontinans hizmetleri, ürün tedarikçileri ve ürün üreticilerinin konumu

İngilizce dışındaki dillerde de ücretsiz bilgi formları sağlayabilir.



Daha fazla bilgi

Continence Foundation of Australia mesane ve bağırsak sağlığını teşvik eden ulusal en üst kuruluştur. Bu vakıf, mesane ve bağırsak kontrolü sorunlarından etkilenen veya bu risk altında olan Avustralyalıların çıkarlarını temsil eder ve onların çıkarlarının savunucusu olarak hareket eder.

www.continence.org.au

[1800 330 066](tel:1800330066)

Bladderbowel.gov.au mesane ve bağırsak sorunlarının önlenmesi ve yönetimine yardımcı olacak bilgiler sağlar

www.bladderbowel.gov.au

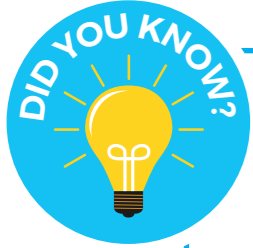
National Public Toilet Avustralya genelinde halka açık 16.000'den fazla tuvalet hakkında erişilebilirlik, çalışma saatleri ve imkanlar dahil olmak üzere bilgi sağlar

www.toiletmap.gov.au



Yaşlı Bakımı Gönüllü Ziyaretçileri Programı

Kendilerini yalnız veya kültürlerinden ve miraslarından izole hisseden ve yeni insanlarla tanışmak isteyen yaşlılar ücretsiz Yaşlı Bakımı Gönüllü Ziyaretçileri Programı (ACVVS) aracılığıyla destek alabilirler. Bu program, yaşlıları düzenli ziyaretler veya telefon görüşmeleri yoluyla gönüllülerle buluşturur. ACVVS'den, bakımevleri ve Evde Bakım için onaylanmış veya Ulusal Öncelik Sisteminde yer alan bakım alıcıları dahil olmak üzere, devlet tarafından sübvansiyon edilen bakımevi veya Evde Bakım Paketleri onaylanmış veya bu hizmetleri almakta olan 65 yaş ve üzeri kişiler yararlanabilir.



Avustralya'da 140 ACVVS toplum kuruluşu olduğunu biliyor muydunuz? Bu program daha önce Toplum Ziyaretçileri Programı (CVS) olarak biliniyordu ve 30 yıldır devam etmektedir. Dostluk programı ücretsizdir ve Avustralya Hükümeti tarafından finanse edilmektedir.

Daha fazla bilgi

Yaşlı Bakımı Gönüllü Ziyaretçileri Programı (ACVVS) üyeleri gönüllüleri yaşlılarla buluşturur. Nasıl çalıştığını ve nasıl ziyaret talebinde bulunacağınızı öğrenin.

ACT, NSW ve Victoria

☎ 0491 272 417

ACVVS internet sitesi

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

Toplum Taşımacılığı

Toplum taşımacılığı hizmetleri uygun fiyatlı, esnek ve erişilebilirdir. Toplum taşımacılığını şu amaçlarla kullanabilirsiniz:

- Tıbbi randevulara gidiş
- Alışverişe gidiş
- Rekreasyon amaçlı veya sosyal geziler
- Önemli etkinliklere katılım

Bir ulaşım servisi (araba veya otobüs) tarafından alınabilir veya taksi hizmetleri dahil kuponlar alabilirsiniz.

Nasıl Yardım Alabilirsiniz

Aşağıdaki şartları taşıyorsanız toplum taşımacılığı için uygun olabilirsiniz

- Farklı bir kökenden geliyorsanız
- Geleneksel ulaşım araçlarını kullanmanızı engelleyen bir hareket engeliniz ve/veya demansınız varsa (65 yaş üstü ve Aborijin veya Torres Boğazı Adalıları için 50 yaş üstü olanlar yararlanabilir)
- Geleneksel ulaşım erişimi olmayan daha uzak/izole bir bölgede yaşıyorsanız
- Mali açıdan dezavantajlı gruptaysanız

Yerel toplum taşımacılığı sağlayıcınız, sübvansiyonlara uygunluğunuzu ve uygunsanız değerlendirme ve kayıt sürecini görüşebilir.

Daha fazla bilgi

Toplum Taşımacılığı ulaşımında zorluk yaşayan kişiler için kapıdan kapıya hizmetler sunmaktadır. Avustralya genelindeki toplum taşımacılığı sağlayıcıları, insanların sosyal, ailevi ve kültürel etkinliklere, alışverişe ve tıbbi randevulara erişimini sağlar.

🌐 www.cto.org.au

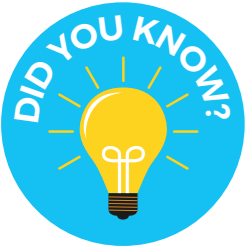
☎ 1300 679 286

Meals on Wheels

Yemeklerin evlerine teslim edilmesini isteyen yaşlılar için Meals on Wheels hizmeti mevcuttur. Bu hizmet çeşitli diyet ihtiyaçları, diyabetik dostu, tuzu azaltılmış ve kültürel çeşitliliği olan yemekler için bir dizi seçenek sunar.

Nasıl Yardım Alabilirsiniz

- 65 (Aborijin ve Torres Boğazı Adalıları için 50) yaş üstüseniz kapınıza yemek teslim edilmesi dahil Evde Destek Hizmetleri almaya uygun olabilirsiniz.
- Aşağıdaki internet siteleri aracılığıyla yerel Meals on Wheels hizmetinizle iletişime geçin. Hizmetin nasıl işlediğini açıklayacak ve yararlanmaya başlamanızı sağlayacaklardır.
- Sübvansiyonlu yemek alabilmek için tam ya da kısmi engelli ya da yaşlı aylığı alıyor olmanız gerekir. Bakıcılar da genellikle bu haktan yararlanabilirler.



Acil gıdaya ihtiyaç duyuyorsanız doğrudan yerel Meals on Wheels hizmetinizle iletişime geçebilirsiniz. Hemen hizmet sağlarlar ve Yaşlı Bakımım hizmetine yönlendirilmenize yardımcı olabilirler.

Daha fazla bilgi

Avustralya Meals on Wheels Derneği (AMOWA) Eyalet ve Bölge Derneklerinin temsil ettiği 600 hizmet arasında en iyi uygulamaların geliştirilmesi ve paylaşılması için bir yol sağlar ve Avustralya'da Meals on Wheels (Arabayla yemek teslimi) hizmetinin tanıtımını ve farkındalığını artırır.

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



Bakım bulucular

Bazı kişilerin ihtiyaç duydukları destek hizmetlerini anlamak ve bunlara erişmek için ilave yardıma ihtiyacı vardır. Bakım bulucular, kendilerine yardım edecek aile veya arkadaşları olmayan en savunmasız yaşlılara yönelik ücretsiz bir hizmettir.

Bakım bulucular

- Dilerseniz sizinle bizzat görüşürler
- Size yaşlı bakımı sistemini açıklarlar
- Uygun olduğunuz hizmetleri almanıza yardımcı olurlar

Bakım buluculardan yardım

Avustralya'nın her yerinde yardım için telefonla arayabileceğiniz **bakım bulucu** kuruluşlar vardır.

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

Sizi diğer sağlayıcılara yönlendirmesi için (02) 4229 7566 numaralı telefonda MCCI'yi arayın

Ruh Sağlığı

Ruh hastalığı, bir kişinin nasıl hissettiğini, düşündüğünü, davrandığını ve diğer insanlarla nasıl etkileşimde bulunduğunu önemli ölçüde etkileyen bir sağlık sorunudur.

Ruh sağlığınızın seviyesini birden fazla sosyal, psikolojik ve biyolojik faktör olumsuz yönde etkileyebilir.

Ruh sağlığınız genel esenliğinizin merkezi bir parçasıdır. Ruh sağlığınızın bozulması, kendinize olan güveninizi ve hayatla başa çıkma becerinizi etkileyebilir.

Yaşlanmak beraberinde zorluklar getirir ve zihinsel ve fiziksel olarak aktif kalmakta zaman zaman zorlanabilirsiniz.

Hastalık, yas ve kayıp, mali baskı, değişen yaşam düzenlemeleri ve sosyal izolasyon gibi ruh sağlığınızı etkileyebilecek pek çok sorun vardır.

Ruh hastalığının herhangi bir fiziksel hastalıktan farklı olmadığını unutmamak önemlidir. Kalp hastalıklarının erken teşhisi hastanın tedavisi ve iyileşmesi için nasıl çok önemliyse aynı durum ruh hastalıkları için de söylenebilir.

Nasıl Yardım Alabilirsiniz

Doktorunuzdan ruh sağlığınız hakkında tavsiye istemek iyi bir ilk adımdır; gerekirse sizi ihtiyaçlarınıza en uygun destek hizmetlerine yönlendirebilir. Ayrıca, yaşlıların ve bakıcıların yardım almak için başvurabilecekleri bazı mükemmel kuruluşlar vardır.

Daha fazla bilgi

- **My Aged Care (Yaşlı Bakımım):** Avustralya hükümeti tarafından sağlanan yaşlı bakım hizmetleri.
🌐 www.myagedcare.gov.au 📞 **1800 200 422**
- **Head to Health:** Avustralya'nın en güvenilir ruh sağlığı kuruluşlarından bazılarının sunduğu dijital ruh sağlığı hizmetlerini bulmanıza yardımcı olabilir. Uygulamaları, çevrimiçi programları, çevrimiçi forumları, telefon hizmetlerini ve dijital bilgi kaynaklarını bir araya getirir.
🌐 www.headtohealth.gov.au 📞 **1800 648 911**
- **At Ease:** Gaziler için ruh sağlığı desteği sunar ve belirtileri tanımanıza, harekete geçmenize ve daha yüksek esenlik seviyesini korumanıza yardımcı olabilir.
🌐 www.at-ease.dva.gov.au 📞 **133 254**
- **Beyond Blue:** Avustralya'daki herkesin, yaşları ne olursa olsun ve nerede yaşarlarsa yaşasınlar, mümkün olan en iyi ruh sağlığına ulaşmalarına yardımcı olmak için bilgi ve destek sağlar.
🌐 www.beyondblue.org.au 📞 **1300 22 4636**
- **SANE Australia:** Ruh sağlığı farkındalığı, çevrimiçi akran desteği ve bilgi, damgalanmayı azaltma, uzman yardım hattı desteği, araştırma ve savunuculuk sağlar.
🌐 www.sane.org 📞 **1800 187 263**
- **Lifeline:** 24 saat kriz desteği ve intiharı önleme hizmetleri.
🌐 www.lifeline.org.au 📞 **13 11 14**
- **İntihar Geri Arama Hizmeti:** İntihardan etkilenen kişilere 7/24 telefon, video ve çevrimiçi profesyonel danışmanlık sağlayan ulusal bir hizmettir.
🌐 www.suicidecallbackservice.org.au 📞 **1300 659 467**
- **Health Direct Australia:** 24 saat ücretsiz sağlık danışmanlığı ve bilgilendirme.
🌐 www.healthdirect.gov.au 📞 **1800 022 222**

Kaynak Listesi

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

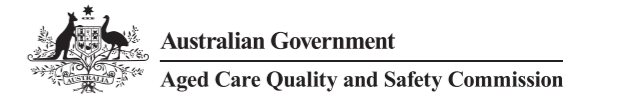
www.mcci.org.au/media/WEB_Carers_Support_Booklet_English_11.10.2017.pdf

www.dhi.health.nsw.gov.au

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

www.be.macmillan.org.uk

Katkıda Bulunan Kuruluşlar





Bu kaynağı geliştiren:



Illawarra ve ACT'deki Ofisler

☎ (02) 42297566 / (02) 6169 3986

✉ admin@mcci.org.au

🌐 mcci.org.au

Bizi Facebook'ta bulun