



Υπηρεσίες Οικιακής και Κοινωνικής Φροντίδας

Σας βοηθούν να μένετε σπίτι σας,
και στην κοινότητά σας



home and community care

A JOINT COMMONWEALTH AND STATE/TERRITORY PROGRAM
PROVIDING FUNDING AND ASSISTANCE FOR AUSTRALIANS IN NEED

Τι είναι το Πρόγραμμα Οικιακής και Κοινωνικής Φροντίδας (ΟΚΦ);

Οι περισσότεροι άνθρωποι θέλουν να ζουν στο σπίτι τους, αλλά αυτό είναι δύσκολο για ορισμένους αδύναμους ηλικιωμένους και νεότερους ανθρώπους με κάποια μορφή αναπηρίας που δεν έχουν βοήθεια. Τη βοήθεια αυτή μπορούν να τους παρέχουν όσοι τους φροντίζουν (οικογένεια και φίλοι), η ΟΚΦ και άλλες υπηρεσίες.

Η ΟΚΦ είναι σε θέση να παρέχει βασικές υπηρεσίες υποστήριξης, ώστε οι αδύναμοι ηλικιωμένοι και οι άνθρωποι με κάποια αναπηρία να μπορούν να συνεχίσουν να ζουν στην κοινότητά τους. Αυτές οι υπηρεσίες παρέχουν βοήθεια κατ' οίκον σε όσους το έχουν ανάγκη, υποστήριξη στη συμμετοχή τους στην κοινότητα, και μια ανάσα ξεκούρασης για τους υπεύθυνους της φροντίδας τους.

Οι υπηρεσίες ΟΚΦ προσφέρονται στο σπίτι σας ή στην τοπική σας κοινότητα και μπορούν να προσφερθούν από έναν φορέα ΟΚΦ, ένα κοινοτικό κέντρο υγείας ή από το τοπικό συμβούλιο.

Τι είναι οι υπηρεσίες ΟΚΦ;

Οι υπηρεσίες ΟΚΦ που παρέχονται στην κοινότητα περιλαμβάνουν:

- **Ημερήσια φροντίδα στο κέντρο**
Πολιτισμικά κατάλληλη φροντίδα, συντροφικές και ομαδικές δραστηριότητες στο κέντρο, και σύντομες εκδρομές εκτός του κέντρου.
- **Μεταφορά**
Βοηθάει τα άτομα να βγουν από το σπίτι, να πάνε σ' ένα ημερήσιο κέντρο, να κάνουν ψώνια ή να πάνε σε συναντήσεις.
- **Κοινωνική υποστήριξη**
Δίνει στους πελάτες μία χείρα βοήθειας πηγαίνοντάς τους για ψώνια, στην τράπεζα ή σε συναντήσεις, ή τους προσφέρει απλώς παρέα για κουβέντα.

Οι υπηρεσίες ΟΚΦ που παρέχονται στο σπίτι περιλαμβάνουν:

- **Οικιακή βοήθεια (βοήθεια κατ' οίκον /φροντίδα κατ' οίκον)**
Οικιακές δουλειές όπως καθάρισμα, πλύσιμο ρούχων και σιδέρωμα
- **Ατομική φροντίδα**
Περιλαμβάνει βοήθεια στο μπάνιο ή το ντους, στο ντύσιμο, στο χτένισμα και στην τουαλέτα.
- **Συντήρηση του σπιτιού**
Η συντήρηση του σπιτιού περιλαμβάνει γενική επισκευή και φροντίδα του σπιτιού ή της αυλής ενός πελάτη (για παράδειγμα, αντικατάσταση γλόμπων, τοποθέτηση κλειδαριών).
- **Διαμόρφωση σπιτιού**
Οι υπηρεσίες περιλαμβάνουν την τοποθέτηση διατάξεων ασφαλείας στο σπίτι σας, όπως συναγερμό, ράμπες και ράγες στήριξης.
- **Κοινωνική περίθαλψη**
Παρέχεται στο σπίτι σας από διπλωματούχο νοσοκόμα (π.χ. επίδεση τραυμάτων, συμβουλές για την ακράτεια).

Ορισμένες υπηρεσίες ΟΚΦ μπορούν να παρασχεθούν είτε σε κάποιο κοινοτικό κέντρο ή στο σπίτι σας:

- **Υπηρεσίες σίτισης**
Εάν σας είναι δύσκολο να μαγειρεύετε, αυτές οι υπηρεσίες περιλαμβάνουν:
 - προσφορά γευμάτων σε κάποιο κοινοτικό ή ημερήσιο κέντρο ή
 - βοήθεια στην αγορά, το μαγείρεμα και την αποθήκευση τροφίμων,
 - παράδοση γευμάτων στο σπίτι σας
- **Υπηρεσίες σχετικές με την υγεία**
Για όσους έχουν προβλήματα με τα πόδια τους ή με την ομιλία, ή χρειάζονται βοήθεια λόγω χρόνιων

προβλημάτων που προήλθαν από ατύχημα ή ασθένεια. Οι υπηρεσίες περιλαμβάνουν φυσιοθεραπεία (ασκήσεις), ποδιατρική (φροντίδα των ποδιών), λογοθεραπεία, εργασιοθεραπεία (χρήσιμα οικιακά βοηθήματα) και συμβουλές από διαιτολόγο (υγιεινή διατροφή).

• Υπηρεσίες υποστήριξης για τους υπεύθυνους φροντίδας

Τι σημαίνει φροντιστής; Φροντιστής είναι αυτός που φροντίζει ανθρώπους με αναπηρία, διανοητική ασθένεια, χρόνια (μόνιμη) ασθένεια ή ηλικιωμένους και αδύναμους, που δεν μπορούν να φροντίσουν τον εαυτό τους. Ο φροντιστής θα μπορούσε να είναι σύζυγος, σύντροφος, μέλος της οικογένειας, γείτονας ή φίλος.

Η φροντίδα ενός ηλικιωμένου ή ενός ατόμου με αναπηρία μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολη, και οι υπεύθυνοι φροντίδας ίσως χρειάζονται ένα διάλειμμα, συμβουλές και υποστήριξη για να μπορέσουν να αντεπεξέλθουν στον ρόλο τους. Εάν είστε υπεύθυνος φροντίδας, η ΟΚΦ μπορεί να σας παρέχει υποστήριξη, καθώς και άλλες υπηρεσίες, όπως:

• Φροντίδα ανάπαυλας:

Αυτή η υπηρεσία παρέχει στους υπεύθυνους φροντίδας μια ανάσα ξεκούρασης, ενώ ένας υπάλληλος της φροντίδας ανάπαυλας περιποιείται το άτομο που χρειάζεται φροντίδα. Όσοι έχουν ανάγκη από φροντίδα μπορούν να λάβουν φροντίδα ανάπαυλας στο σπίτι τους ή σε ένα ημερήσιο κέντρο φροντίδας ανάπαυλας. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η φροντίδα ανάπαυλας προγραμματίζεται εκ των προτέρων, αλλά μπορεί να σας παρασχεθεί και ως υπηρεσία έκτακτης ανάγκης.

• Υποστήριξη και πληροφόρηση:

Αυτή η υπηρεσία βοηθάει τον υπεύθυνο φροντίδας να βρει ανάπαυλα μεγαλύτερης διάρκειας, όπως προσωρινή στέγαση σε έναν οίκο ευγηρίας, σε μια πανσιόν ηλικιωμένων ή, σε κάποιες περιοχές, στο τοπικό νοσοκομείο. Αυτή

η υπηρεσία μπορεί να βοηθήσει στην εύρεση του καταλληλότερου για το άτομο που Έτσι οι υπεύθυνοι ξεκουραστούν για από τις ευθύνες αναλάβει.



• Άλλες υπηρεσίες υποστήριξης για υπεύθυνους φροντίδας:

- **Carers Queensland:** (Υπεύθυνοι Φροντίδας του Κουίνσλαντ): Παρέχει ομάδες υποστήριξης για τον υπεύθυνο φροντίδας, συμβουλές προς τον υπεύθυνο φροντίδας, δωρεάν πόρους, εκπαίδευση και πληροφορίες. Καλέστε το 1800 242 636** (Δωρεάν κλήση εργάσιμες ώρες)
- **Carers' Kit:** Υπεύθυνους φροντίδας: Ένα πακέτο πληροφοριών γεμάτο συμβουλές για την φροντίδα στο σπίτι διατίθεται δωρεάν στους υπεύθυνους φροντίδας από το Κοινοπολιτειακό Κέντρο Πόρων Υπευθύνων Φροντίδας (Commonwealth Carer Resource Centre). Καλέστε το 1800 242 636** (Δωρεάν κλήση εργάσιμες ώρες)
- **Commonwealth Carer Respite Centres:** Κοινοπολιτειακό Κέντρο Ανακούφιση Υπευθύνων Φροντίδας καλέστε το 1800 059 059** (Δωρεάν κλήση 24 ώρες)
- **Άλλοι οργανισμοί υποστήριξης υπευθύνων φροντίδας:** Υπάρχουν διάφοροι οργανισμοί υποστήριξης υπευθύνων φροντίδας που μπορούν να σας βοηθήσουν. Για τα στοιχεία επικοινωνίας μιλήστε με τον συντονιστή ΟΚΦ της περιοχής σας.
- Οικονομική υποστήριξη με τη μορφή Επιδόματος Υπευθύνου Φροντίδας και Πληρωμής Υπευθύνου Φροντίδας διατίθεται στους υπεύθυνους φροντίδας. Επικοινωνήστε με την Centrelink στον αριθμό 13 2717



Ποιος δικαιούται τις υπηρεσίες ΟΚΦ;

Οι υπηρεσίες ΟΚΦ προορίζονται για τα άτομα που χρειάζονται βοήθεια για να συνεχίσουν να ζουν στο σπίτι τους στην κοινότητα διότι:

- είναι αδύναμα ηλικιωμένα άτομα που δυσκολεύονται με τις καθημερινές εργασίες, όπως είναι το μπάνιο, το ντύσιμο και το νοικοκυριό,
- Η
- είναι νεότερα άτομα με μέτρια έως σοβαρή αναπηρία, ΚΑΙ
- κινδυνεύουν να μπου σε γηροκομείο ή σε ξενώνα ηλικιωμένων

Οι υπηρεσίες ΟΚΦ είναι επίσης διαθέσιμες σε άτομα που φροντίζουν έναν αδύναμο ηλικιωμένο ή κάποιον με αναπηρία

Πώς θα λάβω μία υπηρεσία ΟΚΦ;

Εσείς, ο γιατρός σας ή το νοσοκομείο, ένα μέλος της οικογένειάς σας ή έναν φίλος μπορούν να επικοινωνήσουν με:

- το Commonwealth Carelink Centre (Κοινοπολιτειακό Κέντρο Carelink) για να συζητήσετε τις ανάγκες σας, ή
- με τον συντονιστή υπηρεσιών ΟΚΦ της περιοχής σας για μια εκτίμηση των αναγκών σας. Για τα στοιχεία επικοινωνίας δείτε την πίσω σελίδα.

Εκτίμηση

Για την εκτίμηση των αναγκών σας, ένας εκπρόσωπος της ΟΚΦ συζητάει μαζί σας για το πώς τα καταφέρνετε στην καθημερινή σας διαβίωση. Οι πληροφορίες που θα του δώσετε καταγράφονται στο έντυπο HACC Ongoing Needs Identification (ONI) (Προσδιορισμός Διαρκών Αναγκών ΟΚΦ.) Αυτό το έντυπο χρησιμοποιείται από τον φορέα ΟΚΦ για να αποφασιστεί εάν δικαιούστε κάποια υπηρεσία και ποιον τύπο υπηρεσίας χρειάζεστε για να συνεχίσετε να μένετε στο σπίτι σας.

Θα πρέπει να πληρώσω για κάποια υπηρεσία ΟΚΦ;

Κάθε υπηρεσία ΟΚΦ έχει τη δική της πολιτική τιμών, αλλά οι περισσότερες απαιτούν μία μικρή συμβολή, ανάλογα με την κατάσταση σας. Ιδιαίτερη μέριμνα δίνεται σε άτομα με περιορισμένων οικονομικών δυνατοτήτων.



Χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες;

Για να ενημερωθείτε για τις υπηρεσίες ΟΚΦ της περιοχής σας, επικοινωνήστε με το:

COMMONWEALTH CARELINK CENTRE*
στο **1800 052 222**** (Δωρεάν κλήση εργάσιμες ώρες)

Ο γιατρός σας: Ο γιατρός σας μπορεί να συνεργαστεί με άλλες υπηρεσίες για να σας βοηθήσει να ζητήσετε τη φροντίδα που χρειάζεστε.

Εναλλακτικά, τηλεφωνήστε στον τοπικό φορέα ΟΚΦ



Ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα
www.health.qld.gov.au/hacc

* Παρέχει δωρεάν πληροφορίες για την κοινοτική φροντίδα ηλικιωμένων, τη φροντίδα ατόμων με αναπηρία, καθώς και για άλλες υπηρεσίες υποστήριξης.

** Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται σύμφωνα με τις ισχύουσες τιμές.



Το Πρόγραμμα Οικιακής και Κοινωνικής Φροντίδας συγχρηματοδοτείται από τις Κυβερνήσεις της Αυστραλίας και του Κουίνσλαντ.



home and community care

A JOINT COMMONWEALTH AND STATE/TERRITORY PROGRAM
PROVIDING FUNDING AND ASSISTANCE FOR AUSTRALIANS IN NEED

Πολυπολιτισμικοί Πόροι Πληροφοριών του ΟΚΦ

Τα δύο πολυπολιτισμικά ηλεκτρονικά
διαφημιστικά φυλλάδια / θεματολογικά δελτία
του Προγράμματος του ΟΚΦ του Κουίνσλαντ
(Υπηρεσίες ΟΚΦ και τα Δικαιώματά Σας)
διατίθενται στις εξής γλώσσες:

- Αραβικά / Arabic
- Βοσνιακά / Bosnian
- Κινεζικά / Chinese
- Ολλανδικά / Dutch
- Γαλλικά / French
- Γερμανικά / German
- Ελληνικά / Greek
- Ουγγρικά / Hungarian
- Ιταλικά / Italian
- Πολωνικά / Polish
- Σαμοανικά / Samoan
- Σερβικά / Serbian
- Ισπανικά / Spanish
- Φιλιππίνες / Tagalog
- Βιετναμέζικα / Vietnamese

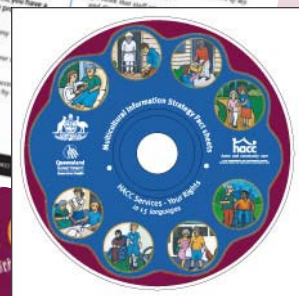
Μπορείτε να κατεβάσετε την πλήρη σειρά
των πολυπολιτισμικών ηλεκτρονικών
διαφημιστικών φυλλαδίων/θεματολογικών
δελτίων, και τη μετάφρασή τους στα Αγγλικά,
από την ιστοσελίδα του ΟΚΦ:
www.health.qld.gov.au/hacc/multicultural.asp

Αυτοί οι πόροι διατίθενται και σε CD-ROM
δωρεάν από:

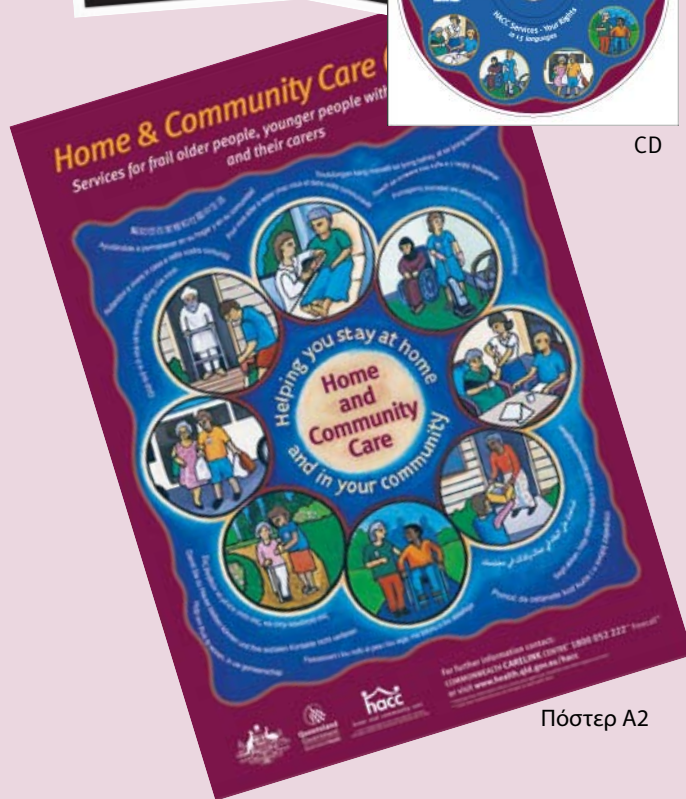
HACC Resource Unit
(Μονάδα Παροχής Πόρων του ΟΚΦ)
Chermside Community Health Centre
The Prince Charles Hospital
Rode Road
CHERMSIDE QLD 4032
Τηλ: 3350 8653
Fax: 3630 5285

Από τη Παροχής Πληροφοριών μπορείτε να
αποκτήσετε και το πολυπολιτισμικό πόστερ (A2
διπλωμένο σε A4) του ΟΚΦ.

θεματολογικά δελτία



CD



Πόστερ A2



home and community care
A JOINT COMMONWEALTH AND STATE/TERRITORY PROGRAM
PROVIDING FUNDING AND ASSISTANCE FOR AUSTRALIANS IN NEED