

Που είναι η πλησιέστερη Carer Support Group?

Επικοινωνήστε με την **Carers NSW** στο **1800 242 636** για λεπτομέρειες της τοπικής σας carer support group η για να ζητήσετε εκτυπωμένο κατάλογο ομάδων στήριξης στην περιοχή σας.

Επικοινωνήστε με την **Commonwealth Carelink (Κοινοπολιτειακό Σύνδεσμο Φροντιστών) and Carer Respite Centre (Κέντρο Ανακούφισης Φροντιστών)** στο **1800 059 059** για λεπτομέρειες για οποιαδήποτε επιπρόσθετες carer support groups που μπορεί να στηρίζουν. Επίσης θα σας βοηθήσουν να οργανώσετε φροντίδα ανακούφισης και συγκοινωνία εάν χρειάζεται, για να παραβρεθείτε.

Διαφορετικά, επικοινωνήστε με τον σύλλογο αναπηρίας που στηρίζει το άτομο που φροντίζετε π.χ. το Stroke Recovery Association (Σύλλογο Αποκατάστασης από Εγκεφαλικό), Autism Association (Σύλλογος Αυτισμού), Mental Health Association (Σύλλογος Ψυχικής Υγείας) κτλ, όπως επίσης μπορούν να σας δώσουν λεπτομέρειες για τις ομάδες στήριξης φροντιστών.

Ενημερωτικό δελτίο για Φροντιστές:

3

Ομάδες Στήριξης Φροντιστών

Φροντίζοντας για μέλος της οικογένειας, συγγενή ή φίλο μπορεί να είναι ικανοποιητικό και απαιτητικό την ίδια στιγμή. Σαν φροντιστής, έχετε διαφορετικές ανάγκες από αυτές του ατόμου που φροντίζετε. Μπορεί να διαπιστώσετε ότι πολλοί φίλοι σας, συγγενείς και επαγγελματίες που συναντάται στην πραγματικότητα δεν καταλαβαίνουν την θέση σας, αν και είναι καλοπροαίρετοι και θέλουν να δώσουν 'χρήσιμες συμβουλές'.

Οι Carer support groups είναι μια από τις λίγες ειδικές υπηρεσίες που διατίθενται για φροντιστές. Οι φροντιστές συχνά τις συστήνουν ως το καλύτερο είδος βοήθειας. Παρέχουν τρόπο για σας να συναντήσετε άλλα άτομα που είναι σαν εσάς, και κατανοούν το τι σημαίνει να είσαι φροντιστής. Μιλώντας με άλλους φροντιστές συχνά σας βοηθάει να αναγνωρίζετε ότι οι ανάγκες σας είναι βάσιμες και μαθαίνετε μερικές πρακτικές ιδέες για να βοηθήσετε στον ρόλο σας σαν φροντιστής.

Ποια είναι τα ευεργετήματα από την παρουσία σας σε Carer Support Group?

Μια carer support group είναι ομάδα φροντιστών που συναντιούνται σε τακτική βάση για να συζητήσουν την θέση τους σαν φροντιστές, και κάνουν 'διάλειμμα' από την φροντίδα. Σας παρέχει την ευκαιρία να:

πάρτε πληροφορίες

Πηγαίνοντας σε carers support group σας βοηθάει να ενημερώνεστε με δικαιώματα, υπηρεσίες και πληροφορίες για φροντιστές. Μπορεί επίσης να διακανονίσουν προσκεκλημένους ομιλητές σε θέματα ενδιαφέροντος ή για να μάθετε που θα βρείτε πληροφορίες. Είναι ιδιαίτερα σημαντική πηγή πληροφοριών για φροντιστές από μη Αγγλόφωνους.

πάρτε πρακτικές ιδέες

Μπορεί να αντιμετωπίζετε μερικά πρακτικά προβλήματα στον ρόλο σας σαν φροντιστής, και βρίσκετε ότι άλλοι συμπεριλαμβανομένων και των επαγγελματιών δεν γνωρίζουν πως να σας βοηθήσουν. Επίσης μπορεί να βιώνετε συναισθήματα όπως είναι η στενοχώρια, η κατάθλιψη, η ενοχή, η εξάντληση, η απογοήτευση, ο θυμός, η οξυθυμία και αισθάνεστε ότι δεν πρέπει να τα εκφράσετε. Οι Carer support groups σας επιτρέπουν να τα συζητήσετε και να μάθετε για το πως άλλοι φροντιστές αντιμετωπίζουν πρακτικά και συναισθηματικά θέματα.

είστε με άτομα που κατανοούν τις επιδράσεις της φροντίδας

Η φροντίδα μπορεί να είναι βίωμα απομόνωσης, είναι πολύ σημαντικό να μην αισθάνεστε μόνος. Μιλώντας με αυτούς τους φροντιστές, θα βρείτε ότι δεν είστε ο μόνος που αισθάνεστε έτσι και αυτό μπορεί να είναι πολύ ανακουφιστικό.

συναντήσετε κόσμο

Μπορεί να χρειαστεί να αλλάξετε την καθημερινή σας ρουτίνα και να μάθετε νέες δεξιότητες για τον ρόλο σας σαν φροντιστής. Οι φίλοι σας και οι συγγενείς σας μπορεί να μην κατανοήσουν τις αλλαγές στην ζωή σας. Οι Carer support groups σας επιτρέπουν να συναντήσετε κόσμο με πείρα, δεξιότητες και διαφορετικές ιδέες. Μπορεί επίσης να αποκτήσετε και μερικούς φίλους στην πορεία.

Υπάρχουν διάφορα είδη ομάδων στήριξης;

Ναι, υπάρχουν διάφορα είδη carer support groups για να αντιμετωπίσουν τις ανάγκες των διαφόρων φροντιστών.

✓ Για ειδική πάθηση ή γενικά

Μερικές ομάδες είναι ειδικές για φροντιστές που φροντίζουν για κάποιον με συγκεκριμένη πάθηση, όπως είναι η ανία ή η ψυχική ασθένεια, άλλες είναι για γονείς παιδιών με αναπηρία, αλλά πολλές είναι ανοιχτές ομάδες για φροντιστές με όλες τις διαφορετικές περιπτώσεις φροντίδας.

✓ Ειδική πολιτισμικά και γλωσσικά

Μερικοί δήμοι, κέντρα υγείας, γειτονικά κέντρα, και ειδικοί οργανισμοί λειτουργούν ειδικές πολυπολιτισμικές και γλωσσικές ομάδες στήριξης για φροντιστές από διαφορετικές πολιτισμικές και γλωσσικές καταβολές σε διαφορετικές περιοχές.

✓ Αυτοπροσώπως ή μέσω τηλεφώνου

Μερικές ομάδες στήριξης γίνονται απο τηλεφώνου. Ταιριάζουν ιδιαίτερα σε φροντιστές που δεν μπορούν φυσικά να πάνε σε ομάδα λόγω χρόνου ή περιοχής. Είναι επίσης πολλοί χρήσιμες για τον σύνδεσμο φροντιστών από τις ίδιες πολιτισμικές καταβολές που είναι διάσπαρτοι σε όλη την NSW.

Τι άλλο πρέπει να γνωρίζω για τις Carer Support Groups?

✓ Συχνότητα, ώρες και τόπος συνάντησης

Οι περισσότερες ομάδες συναντούνται μια φορά τον μήνα για κανα δυο ώρες και συνήθως στον ίδιο χώρο. Μερικές ομάδες συναντώνται πιο συχνά, και μερικές ομάδες αλλάζουν τις ώρες και σε μερικές αγροτικές περιοχές, τον τόπο.

✓ Συγκοινωνία ανακούφιση και άλλη στήριξη

Εάν χρειάζεστε συγκοινωνία, ανακούφιση ή άλλη στήριξη για να παραβρεθείτε σε ομάδα στήριξης, επικοινωνήστε με τον συντονιστή, ή την Commonwealth Carelink (Κοινοπολιτειακό Σύνδεσμο Φροντιστών) και την Carer Respite Centre (Κέντρο Ανακούφισης Φροντιστών) στο 1800 059 059 για να δείτε τις επιλογές σας.

✓ Εμπιστευτικότητα

Οι Carer Support groups σέβονται την εμπιστευτικότητα και οι συζητήσεις προσωπικών περιπτώσεων δεν πρέπει να συζητούνται με άλλους εκτός της ομάδας.

✓ Κόστος

Οι ομάδες είναι δωρεάν, αν και μερικές ζητούν μικρή εισφορά για αναψυκτικά.

Να θυμάστε ότι οι ομάδες στήριξης είναι όπως όλα τα είδη ομάδων, μπορεί να πάρει μερικές συναντήσεις πριν αισθανθείτε ότι 'ανήκετε'. Εάν δεν αισθάνεστε ευχαριστημένος σε συγκεκριμένη ομάδα, μπορείτε πάντα να δοκιμάσετε διαφορετική.