

# Prestadores de Cuidados NSW

## Quem são os prestadores de cuidados?

Prestadores de cuidados são familiares e amigos que cuidam de pessoas com uma incapacidade, doença mental, condição crónica ou idosos frágeis. Você poderá cuidar de seu esposo, esposa, pai/mãe, filho, avô, neto, tio, tia, de um vizinho ou de um amigo. Prestar cuidados nem sempre é fácil. Existem muitas perguntas que quererá fazer, por exemplo:

- Acabo de me tornar um prestador de cuidados – por onde começo?
- Que assistência financeira posso obter?
- Posso falar com alguém sobre o que sinto?
- Que serviços nos podem ajudar?
- Como posso conhecer outros como eu?
- Como me arrango prestando cuidados e outras responsabilidades?
- Como consigo ter uma folga que funcione para mim e para a pessoa que apoio?
- Tenho de largar o trabalho?

## Que serviços e apoio existem para mim?

Assistência pode ajudá-lo assim como à pessoa que você apoia. Estes são alguns exemplos de serviços:

- Grupos de Apoio de Prestadores de Cuidados
- Centros Comunitários de Saúde
- Serviços de Alimentação
- Ajuda Doméstica
- Manutenção & Modificação da Casa
- Folga
- Transporte
- Programas de Voluntários

## O que oferece Carers NSW?

- Informação e Aconselhamento Especializados para Prestadores de Cuidados
- Apoio Emocional
- Programas de Educação e de Formação
- Programas de Aconselhamento
- Kit de Apoio a Prestadores de Cuidados em PORTUGUÊS

# Prestadores de Cuidados NSW

## Como nos contactar?

Você pode contactar **Carers NSW** pelo número **1800 242 636**. Se a sua primeira língua não é o inglês, você pode contactar-nos através do TIS pelo número 13 14 50. Alternativamente, você pode pedir a um familiar ou trabalhador para nos contactar em seu nome. Se o seu familiar só está livre à noite, você pode deixar uma mensagem no nosso respondedor de chamadas com seu nome, número de telefone e língua que fala, e nós poderemos responder à sua chamada com um intérprete.

## Como apresentar uma reclamação?

Se você é um prestador de cuidados você poderá estar envolvido com uma variedade de pessoas, serviços e organizações que o ajudam com as responsabilidades de prestação de cuidados. Algumas vezes podem surgir problemas acerca dos quais você possa querer reclamar. Quando qualquer coisa for injusta, ou você crê que você ou a pessoa de quem você está cuidando foi tratada de uma forma despropositada, você tem o direito de se expressar e ter o problema corrigido. Se você não tem a certeza, por favor contacte **Carers NSW** pelo número **1800 242 636** para discutir a sua situação especial.