

Помните, что группы поддержки похожи на группы любого другого рода; вам может понадобиться несколько посещений для того, чтобы по-настоящему почувствовать себя "членом коллектива". Если же вы не чувствуете себя комфортно в своей группе, у вас всегда есть возможность попробовать поучаствовать в другой.

Где находится ближайшая Carer Support Group?

Свяжитесь с **Carers NSW** по телефону **1800 242 636**, для получения информации о вашей местной carer support group или для того, чтобы запросить распечатанный список групп поддержки в вашем регионе.

Свяжитесь с **Commonwealth Carelink** и **Carer Respite Centre** по телефону **1800 059 059** чтобы узнать информацию о любых дополнительных группах carer support groups, с которыми они могут работать. Также они помогут вам организовать уход за больным на время вашего отсутствия и, при необходимости, транспорт, чтобы вы смогли ходить на собрания группы.

В качестве альтернативы, вы можете связаться с обществом инвалидов, которое курирует человека, за которым вы ухаживаете, например, Stroke Recovery Association (Ассоциация восстановления после инсульта), Autism Association (Ассоциация аутизма), Mental Health Association (Ассоциация психиатрии) и т.д., поскольку эти организации также могут предоставить информацию о группах поддержки людей, ухаживающих за больными.



Информационный лист для людей, осуществляющих уход за больными

3

Группы поддержки людей, осуществляющих уход за больными



Department of Ageing, Disability & Home Care

Carers NSW Inc. ABN 45 461 578 851
Roden Cutler House, Level 18, 24 Campbell Street, Sydney NSW 2000 • PO Box 20156, World Square NSW 2002
P 02 9280 4744 F 02 9280 4755 E contact@carersnsw.asn.au www.carersnsw.asn.au
Carers line: 1800 242 636 (free call)
Carers NSW is funded by State and Australian Governments

Donations over \$2 are tax deductible

2585 support - russian

Уход за членом семьи, родственником или другом может быть одновременно трудным и благородным делом. Когда вы ухаживаете за кем-то, ваши потребности отличаются от потребностей человека, за которым осуществляется уход. Вам может показаться, что многие ваши друзья, члены семьи и специалисты, с которыми приходится сталкиваться, не до конца понимают вашу ситуацию, хоть и пытаются быть доброжелательными и дать добрый совет.

Carer support groups - это одна из немногих доступных услуг, специально созданная для лиц, ухаживающих за больными. Люди часто называют ее лучшим видом помощи. Такие группы дают вам возможность встретиться с людьми, которые находятся в такой же ситуации, и понимают, что значит осуществлять каждодневный уход. Общение с другими людьми, оказавшимися в той же роли, часто позволяет понять, что ваши потребности также важны, и узнать практические рекомендации, которые могут помочь в уходе.

Каковы преимущества участия в Carer Support Group?

Carer support group – это группа людей, осуществляющих уход за больными. Члены такой группы регулярно встречаются, чтобы обсудить ситуацию, в которой они оказались, провести немного времени вне дома и отдохнуть от ухода. Такие встречи дают возможность:

получить информацию

Участие во встречах carers support group позволяет обмениваться новостями о правах, услугах и информации для людей, осуществляющих уход за больными. На эти встречи также можно пригласить лекторов для обсуждения интересующих тем, или узнать, где можно получить необходимую информацию. Это особенно ценный источник информации для людей, которые не говорят на английском языке.

получить практический совет

При уходе за больным у вас могут возникать практические проблемы, которые другие люди, включая специалистов, не могут помочь решить. Вы можете испытывать такие чувства как грусть, подавленность, вина, опустошенность, неудовлетворенность, гнев, раздражительность, и считать, что вы не должны их проявлять. Carer support groups позволяют вам обсудить это и узнать, как другие люди справляются с практическими и эмоциональными проблемами.

пообщаться с людьми, которые понимают, чего стоит уход за больным

Уход за больным часто изолирует людей от остального мира, поэтому так важно почувствовать, что вы не одни. Беседа с другими людьми, осуществляющими уход, вы обнаружите, что не вы одиноки, и это придаст вам сил.

встретиться с новыми людьми

У вас может возникнуть потребность внести изменения в ежедневную рутину и овладеть новыми навыками, необходимыми для вашей роли сиделки. Друзья и семья могут не воспринимать перемены в вашей жизни. Carer support groups дают вам возможность встретиться с новыми людьми, обладающими опытом, умением и различными идеями. Возможно, вам удастся приобрести новых друзей.

Существуют ли различные типы групп поддержки?

Да, существуют различные типы carer support groups для людей, осуществляющих уход за больными, созданные для того, чтобы удовлетворять потребности различных людей.

✓ Общие или специализирующиеся на определенных состояниях

Некоторые группы специально созданы для людей, которые ухаживают за больными в определенных состояниях, таких как слабоумие или психическое расстройство, другие созданы для родителей детей-инвалидов, но многие группы являются открытыми для всех, кто ухаживает за больным человеком, вне зависимости от специфики заболевания.

✓ Специализация по языку или культуре

Некоторые советы, медицинские учреждения, местные центры и организации специалистов организуют многонациональные, а также объединенные одним языком группы поддержки для представителей различных языков и культур в различных областях.

✓ Непосредственное общение или телефонные разговоры

Некоторые группы поддержки осуществляют свою деятельность по телефону. Это особенно удобно для тех, кто физически не может посещать собрания группы по причине неподходящего времени или места. Также такие группы весьма полезны для общения представителей одной культуры, которые разделены большими расстояниями.

Что еще мне следует знать о Carer Support Groups?

✓ Частота, день/время и место встреч

Большинство групп встречается раз в месяц на пару часов; место встреч обычно не меняется. Некоторые группы встречаются чаще, и могут варьировать дни, время, и - в сельской местности - место встреч.

✓ Транспорт, уход на время отсутствия и другая помощь

Если вам необходим транспорт, уход за больным на время вашего отсутствия, или другая помощь для того, чтобы вы могли посещать собрания группы поддержки, свяжитесь с координатором, или с Commonwealth Carelink (федеральной горячей линией по уходу) и Carer Respite Centre (Центром предоставления отдыха для лиц, осуществляющих уход за больными) по телефону 1800 059 059, чтобы узнать о предлагаемых возможностях.

✓ Конфиденциальность

Carer Support groups уважают конфиденциальность, и обсуждение личных ситуаций членов группы не должно распространяться за ее пределы.

✓ Стоимость

Участие в группах является бесплатным, но некоторые собирают небольшие суммы на покупку прохладительных напитков.