



National
Carer
Strategy

Η Εθνική Στρατηγική Φροντιστών

Υποστήριξη για μη αμειβόμενους φροντιστές

Έκδοση Εύκολης Ανάγνωσης



Πώς να χρησιμοποιείτε αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο



Είμαστε το Υπουργείο Κοινωνικών Υπηρεσιών (DSS) της Αυστραλιανής Κυβέρνησης.

Γράψαμε αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο.



Γράψαμε ορισμένες λέξεις με **έντονα** γράμματα.

Εξηγούμε τι σημαίνουν αυτές οι λέξεις.

Υπάρχει επίσης μια λίστα αυτών των λέξεων στη σελίδα **10**.



Μπορείτε να ζητήσετε υποστήριξη από κάποιον που εμπιστεύεστε για:

- να διαβάσετε αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο
- να βρείτε περισσότερες πληροφορίες.



Αυτό είναι ένα ενημερωτικό φυλλάδιο

Εύκολης Ανάγνωσης.

Περιλαμβάνει μόνο τις πιο σημαντικές ιδέες.

Τι περιέχει αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο;

Τι είναι ένας μη αμειβόμενος φροντιστής; 4

Τι είναι η Εθνική Στρατηγική Φροντιστών; 6

Τι υποστήριξη μπορούν να λαμβάνουν οι μη αμειβόμενοι φροντιστές; 8

Λίστα λέξεων 10

Επικοινωνήστε μαζί μας 11

Τι είναι ένας μη αμειβόμενος φροντιστής;



Μη αμειβόμενος φροντιστής είναι κάποιος που υποστηρίζει ένα άλλο άτομο χωρίς να πληρώνεται.

Οι μη αμειβόμενοι φροντιστές υποστηρίζουν συνήθως ένα μέλος της οικογένειας ή φίλο:



- με αναπηρία



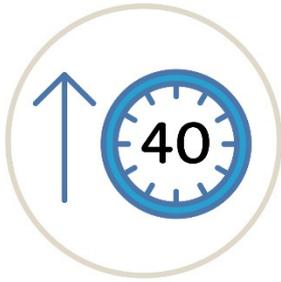
- με ιατρικές παθήσεις



- με ψυχική ασθένεια



- καθώς γερνά.



Περίπου το **33%** των μη αμειβόμενων φροντιστών υποστηρίζουν κάποιον για περισσότερες από 40 ώρες την εβδομάδα.



Σχεδόν το **40%** των μη αμειβόμενων φροντιστών έχουν αναπηρία.

Τι είναι η Εθνική Στρατηγική Φροντιστών;



Η Εθνική Στρατηγική Φροντιστών έχει ως στόχο να υποστηρίξει μη αμειβόμενους φροντιστές ενόσω φροντίζουν άλλους.

Στο φυλλάδιο αυτό, την ονομάζουμε απλά στρατηγική.



Η στρατηγική θα μάθει στους ανθρώπους τι είναι ένας μη αμειβόμενος φροντιστής.



Αυτό θα βοηθήσει κάποιον να καταλάβει αν είναι μη αμειβόμενος φροντιστής.

Η στρατηγική θα βοηθήσει επίσης τους μη αμειβόμενους φροντιστές:



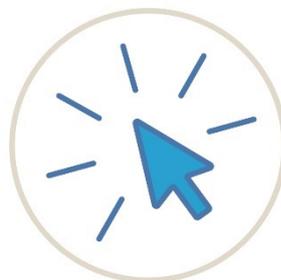
- να λαμβάνουν υποστήριξη και υπηρεσίες όταν τις χρειάζονται



- να βρίσκουν περισσότερη δουλειά, εκπαίδευση και κατάρτιση



- να αφιερώνουν χρόνο για τον εαυτό τους.



Μπορείτε να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη στρατηγική στον ιστότοπό μας.

www.health.gov.au

Τι υποστήριξη μπορούν να λαμβάνουν οι μη αμειβόμενοι φροντιστές;

Οι μη αμειβόμενοι φροντιστές μπορούν να λαμβάνουν δωρεάν υποστήριξη, όπως:



- συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης με άλλους μη αμειβόμενους φροντιστές



- **συμβουλευτική.**

Συμβουλευτική υποστήριξη είναι όταν μιλάτε με έναν επαγγελματία για το πώς σκέφτεστε και αισθάνεστε.



Η στρατηγική περιλαμβάνει επίσης πακέτα υποστήριξης που ταιριάζουν στις ανάγκες κάθε ατόμου.

Για παράδειγμα, υπηρεσίες καθαρισμού στο σπίτι.

Οι μη αμειβόμενοι φροντιστές μπορούν επίσης να λαμβάνουν δωρεάν:



- διαδικτυακά μαθήματα δεξιοτήτων

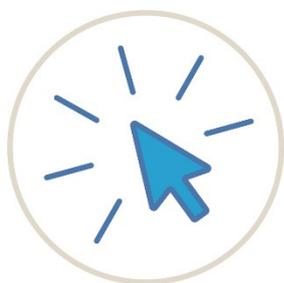


- συμβουλές και υποστήριξη που θα τους βοηθήσουν να επιτύχουν τους στόχους τους



- υποστήριξη **ανάπαυλας** φροντίδας.

Οι υπηρεσίες ανάπαυλας φροντίζουν τα άτομα με αναπηρία, ώστε οι φροντιστές να μπορούν να κάνουν ένα διάλειμμα.



Μπορείτε να μάθετε περισσότερα στον ιστότοπο της Πύλης Φροντιστών (Carer Gateway).

www.carergateway.gov.au

Λίστα λέξεων

Αυτή η λίστα εξηγεί τι σημαίνουν οι λέξεις με **έντονα** γράμματα σ' αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο.



Συμβουλευτική

Συμβουλευτική υποστήριξη είναι όταν μιλάτε με έναν επαγγελματία για το πώς σκέφτεστε και αισθάνεστε.



Ανάπαυλα

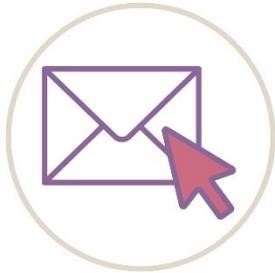
Οι υπηρεσίες ανάπαυλας φροντίζουν τα άτομα με αναπηρία, ώστε οι φροντιστές να μπορούν να κάνουν ένα διάλειμμα.



Μη αμειβόμενος φροντιστής

Μη αμειβόμενος φροντιστής είναι κάποιος που υποστηρίζει ένα άλλο άτομο χωρίς να πληρώνεται.

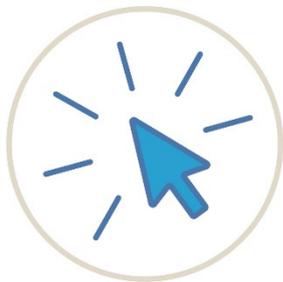
Επικοινωνήστε μαζί μας



Μπορείτε να μας στείλετε email.

[NationalCarerStrategy@health.gov.](mailto:NationalCarerStrategy@health.gov.au)

[au](#)



Μπορείτε να επισκεφθείτε τον ιστότοπό μας.

www.health.gov.au



Η Information Access Group δημιούργησε αυτό το έγγραφο Εύκολης Ανάγνωσης χρησιμοποιώντας αποθεματικές φωτογραφίες και προσαρμοσμένες εικόνες. Οι εικόνες δεν επιτρέπεται να επαναχρησιμοποιηθούν χωρίς άδεια. Για οποιεσδήποτε απορίες σχετικά με τις εικόνες, επισκεφθείτε το **www.informationaccessgroup.com**.

Αναφέρετε τον αριθμό εργασίας 6130.