



Θλίψη και πένθος

Αυστραλιανό Κέντρο Θλίψης και Πένθους

Πολλοί ηλικιωμένοι Αυστραλοί μπορεί να βιώνουν θλίψη, απώλεια ή πένθος λόγω των επιπτώσεων από την COVID-19.

Είναι εντάξει να ζητήσετε βοήθεια, διατίθενται υπηρεσίες στήριξης θλίψης, απώλειας, πένθους. Συνδεθείτε και καλέστε το **1800 222 200** για συμβουλευτική από το τηλέφωνο, επισκεφθείτε το **www.aged.grief.org.au** για σχετικό υλικό ή για να βρείτε έναν επαγγελματία στήριξης πένθους. Κατεβάστε την εφαρμογή **‘Η Θλίψη μου’ [‘My Grief’]** για συμβουλές σχετικά με την στήριξη ενός αγαπημένου προσώπου.

‘Όλες οι υπηρεσίες είναι δωρεάν, εμπιστευτικές και σέβονται τον πολιτισμό, τη θρησκεία, την ταυτότητα και τους τρόπους ζωής των ατόμων.

Θλίψη και πένθος.

1800 222 200
www.aged.grief.org.au

Στήριξη για τη συμπεριφορά ατόμων με άνοια

1800 699 799
www.dementia.com.au

Υλικό για τραυματικές εμπειρίες

www.phoenixaustralia.org/aged-care

Συμβουλές και υπεράσπιση δικαιωμάτων

1800 700 600
www.opan.com.au

Μεταφράσεις και προσβασιμότητα

131 450 για την Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων (TIS), ζητήστε να συνδεθείτε και να μιλήσετε με κάποιον στη γλώσσα σας.

1300 010 877 για την Auslan Connections, στείλτε email στο interpreter.bookings@deafservices.org.au, φαξ 07 3892 8511 ή SMS 0407 647 591.

Το Πρόγραμμα Στήριξης Θλίψης και Τραυματικής Εμπειρίας συμπληρώνει τις υπάρχουσες υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Στήριξη για κρίσιμες καταστάσεις διατίθεται από την Lifeline στο: www.lifeline.org.au και Beyond Blue στο: www.beyondblue.org.au, δείτε Head to Health στο: www.headtohealth.gov.au, ή μιλήστε στο γιατρό σας.



Australian Government

Επηρεαστήκατε από την COVID-19 σε γηροκομείο;

Διατίθεται προσωπική, τηλεφωνική και διαδικτυακή βοήθεια σε τρόφιμους και λήπτες φροντίδας ηλικιωμένων, στις οικογένειές τους, σε οικογένεια της επιλογής τους, φίλους, αγαπημένα πρόσωπα, κοινοτικούς επισκέπτες και εκπροσώπους και σε εργαζόμενους στον κλάδο φροντίδας ηλικιωμένων.



Επηρεαστήκατε από την COVID-19;

Διατίθεται δωρεάν
βοήθεια



Στήριξη για τη συμπεριφορά ατόμων με άνοια

Dementia Support Australia

Τρόφιμοι μονάδων φροντίδας ηλικιωμένων (γηροκομείων) που πάσχουν από άνοια μπορεί να έχουν αλλάξει συμπεριφορά λόγω των περιορισμών της COVID-19.

Εξειδικευμένοι σύμβουλοι δέσμευσης, κλινική στήριξη, σχέδια και στρατηγικές, συμβουλές και υπηρεσίες πληροφοριών διατίθενται 24 ώρες την ημέρα σε όλη την Αυστραλία.

Χρειάζεστε βοήθεια να διαχειριστείτε την αλλαγή συμπεριφορών; Καλέστε το **1800 699 799** ή επισκεφθείτε το **www.dementia.com.au**



Συμβουλές και υπεράσπιση δικαιωμάτων

Δίκτυο Συνηγορίας Ηλικιωμένων (OPAN)

Το δίκτυο OPAN είναι ανεξάρτητο από την κυβέρνηση και τους παρόχους υπηρεσιών φροντίδας ηλικιωμένων. Το δίκτυο παρέχει δωρεάν και εμπιστευτική στήριξη για τη φροντίδα ηλικιωμένων, συμβουλές σχετικά με την COVID-19 και υπηρεσίες παραπομπής. Συνδεθείτε στο **1800 700 600** ή επισκεφθείτε το **www.opan.com.au** για δωρεάν και εμπιστευτική υπεράσπιση δικαιωμάτων και συμβουλές.



Υλικό για τραυματικές εμπειρίες

Phoenix Australia

Ίσως η COVID-19 να έχει φέρει στην επιφάνεια παλιές ή νέες συναισθηματικές τραυματικές εμπειρίες. Ενώ ορισμένα άτομα αναρρώνουν, άλλα μπορεί να αναπτύξουν προβλήματα ψυχικής υγείας και χρειάζονται βοήθεια.

Η Phoenix Australia προσφέρει πληροφορίες και εργαλεία για την στήριξη εκείνων των ατόμων που πλήττονται από τραυματικές εμπειρίες και εκείνων που τα φροντίζουν. Το υλικό περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με τις τραυματικές εμπειρίες και τη θλίψη για τους ηλικιωμένους, τις οικογένειες και τους φροντιστές τους. Επίσης διατίθενται φυλλάδια πληροφοριών, διαδικτυακά σεμινάρια και εκπαίδευση για το εργατικό δυναμικό και τους διευθυντές μονάδων φροντίδας ηλικιωμένων.

Χρειάζεστε βοήθεια; Ζητήστε την στο:
www.phoenixaustralia.org/aged-care

