australian centre for grief and bereavement

## Dalamhati at Pangungulila

### Sentro sa Dalamhati at Pangungulila ng Australya

Maraming matatandang Australyano ang maaaring dumaranas ng dalamhati, pagkawalan o pangungulila dahil sa mga epekto ng COVID-19.

Okey lang na humingi ng tulong, may makukuhang mga pangsuportang serbisyo para sa dalamhati, pagkawalan at pangungulila. Makipag-ugnayan at tumawag sa **1800 222 200** para sa pagpapayo sa telepono, bisitahin ang **www.aged.grief.org.au** para sa mga mapagkukunan o upang humanap ng isang propesyonal na tagapayo sa pangungulila. I-download ang **'My Grief' app** para sa payo tungkol sa pagsuporta sa isang mahal sa buhay.

**Lahat ng mga serbisyo ay walang-bayad, kompidensyal, at iginagalang ang kultura, relihiyon, pagkikilanlan, at estilo ng pamumuhay ng mga tao.**

**Dalamhati at pangungulila**

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

**Suporta para sa pag-aasal ng tao na may dementia**

1800 699 799
www.dementia.com.au

**Mga mapagkukunan tungkol sa trauma**

www.phoenixaustralia.org/aged-care

**Pagpapayo at pagtataguyod**

1800 700 600
www.opan.com.au

**Pagsasaling-wika at pag-access**

131 450 para sa Translating and Interpreting Service (TIS), hilingin ang iyong wika upang maikonekta ka.

1300 010 877 para sa Auslan Connections, mag-email sa interpreter.bookings@deafservices.org.au fax 07 3892 8511 o SMS 0407 647 591.

Ang Grief and Trauma Support Program ay karagdagan sa kasalukuyang mga serbisyo para sa kalusugang pangkaisipan.

Ang suporta sa oras ng krisis ay makukuha mula sa: Lifeline: www.lifeline.org.au at Beyond Blue: www.beyondblue.org.au, tingnan ang Head to Health: www.headtohealth.gov.au, o makipag-usap sa iyong GP.

**Ageing and Aged Care**
Grief and Trauma Support

Filipino

Australian Government

# Naapektuhan ka ba ng COVID-19 sa aged care?

Ang tulong na harapan, sa telepono, at online ay makukuha ng mga residente ng aged care (pangangalaga ng matatanda), kanilang mga pamilya, piniling pamilya, mga kaibigan, mahal sa buhay, bisitang pangkomunidad at kinatawan, at manggagawa ng aged care.

australian centre for grief and bereavement · DS Dementia Support Australia · OPAN · Phoenix Australia

# Naapektuhan ka ba ng COVID-19?

## May makukuhang walang-bayad na tulong

## Suporta para sa pag-aasal ng tao na may dementia

**Dementia Support Australia**

Ang mga residente sa pasilidad ng aged care na may dementia ay maaaring magkaroon ng pagbabago sa pag-aasal dahil sa mga paghihigpit na dulot ng COVID-19.

Ang mga espesyalistang kasangguni sa pakikipag-ugnayan, suportang-klinikal, mga plano at istratehiya, mga serbisyo ng pagpapayo at impormasyon ay makukuha 24 na oras bawat araw sa buong Australya.

Kailangan mo ba ng tulong upang pamahalaan ang mga nagbagong pag-aasal? Tumawag sa **1800 699 799** o bisitahin ang **www.dementia.com.au**

## Pagpapayo at Pagtataguyod

**Older Persons Advocacy Network (OPAN)**

Ang OPAN ay hindi bahagi ng pamahalaan at mga tagapagbigay ng aged care. Ang network ay nagbibigay ng walang bayad at kompidensyal na pagtataguyod sa aged care, payo tungkol sa COVID-19 at mga serbisyo ng pagsangguni.

Makipag-ugnayan sa **1800 700 600** o bisitahin ang **www.opan.com.au** para sa walang-bayad at kompidensyal na pagtataguyod at payo.

## Mga mapagkukunan tungkol sa trauma

**Phoenix Australia**

Maaaring napalitaw ng COVID-19 ang dati na o bagong mga trauma. Bagama't ang ilang mga tao ay bumubuti, ang iba ay maaaring magkaroon ng mga problema sa kalusugang pangkaisipan at maaaring mangailangan ng tulong.

Ang Phoenix Australia ay nag-aalok ng impormasyon at mga kagamitan upang suportahan ang mga naapektuhan ng mga karanasan ng pagka-trauma, at ang mga nag-aalaga sa kanila. Kabilang sa mga mapagkukunan ang impormasyon tungkol sa trauma at dalamhati para sa mga matatanda, kanilang mga pamilya at mga tagapag-alaga. May makukuha ring mga papel-kaalaman, webinar at pagsasanay para sa mga nagtatrabaho sa aged care, at mga manedyer.

Kailangan ng tulong? Hingin ito sa: **www.phoenixaustralia.org/aged-care**