

AI LÀ NGƯỜI CHĂM SÓC?

Nếu quý vị chăm sóc cho một thân nhân hoặc một người bạn có khuyết tật, bệnh tâm thần, lệ thuộc ma túy hoặc rượu, bệnh trạng mãn tính, bệnh nan y; hoặc quý vị chăm sóc một người già yếu, thì quý vị là người chăm sóc.

Carers NSW

Carers NSW là cơ quan thượng đỉnh giúp hỗ trợ người chăm sóc tại New South Wales. Chúng tôi hoạt động để giúp tất cả những người chăm sóc, kể cả người chăm sóc trẻ tuổi tại khắp New South Wales. Chúng tôi hỗ trợ và tư vấn cho người chăm sóc qua nhiều loại hỗ trợ và chương trình chuyên biệt. Chúng tôi cũng có thể cung ứng thông tin về các đường hướng chú trọng đến cá nhân, sự tài trợ cá nhân, và các khởi xướng khác.

Tôi có cần phải trở thành hội viên để nhận được các dịch vụ của Carers NSW không?

Không, quý vị không cần phải trở thành hội viên để sử dụng các dịch vụ của chúng tôi, tuy vậy việc trở thành hội viên sẽ giúp quý vị nhận được tin thư miễn phí mỗi hai tháng một lần, và các thông tin cập nhật dành cho người chăm sóc, thư mời dự các lễ lạc đặc biệt, và có tiếng nói (góp ý) trong đường hướng tương lai của Carers NSW.

Có các hỗ trợ nào qua Carers NSW?

Carers NSW hỗ trợ và tư vấn cho người chăm sóc qua nhiều loại hỗ trợ và chương trình chuyên biệt. Chúng tôi cung ứng sự hướng dẫn và đào tạo cho người chăm sóc và các cơ quan cung ứng dịch vụ, các dịch vụ tư vấn, giới thiệu, thông tin và tài nguyên. Với cương vị là cơ quan có đăng ký với NDIS để cung ứng dịch vụ Phối hợp Hỗ trợ, Carers NSW có thể trợ giúp quý vị nếu người mà quý vị chăm sóc đang hội đủ điều kiện để nhận hoặc đã nhận được một kế hoạch NDIS được chuẩn nhận với ngân sách dành cho dịch vụ Phối hợp Hỗ trợ.

AN AUSTRALIA THAT VALUES AND SUPPORTS ALL CARERS

NƯỚC ÚC LUÔN TRÂN TRỌNG VÀ HỖ TRỢ TẤT CẢ NHỮNG NGƯỜI CHĂM SÓC

Muốn biết thêm thông tin về các loại chương trình của chúng tôi hoặc để nhận được tư vấn, hỗ trợ hoặc giới thiệu, hãy liên lạc Carer Line từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều, thứ Hai đến thứ Sáu

CARER LINE 1800 242 636*

*cuộc gọi miễn phí trừ khi gọi từ điện thoại di động.
Áp dụng mức phí của điện thoại di động.

Nếu cần thông ngôn hoặc phiên dịch viên để gọi đến chúng tôi, quý vị có thể gọi đến dịch vụ Thông Phiên dịch Toàn quốc (TIS) qua số 131 450.

Nếu bị điếc, hoặc có khuyết tật về nghe/nói, quý vị có thể liên lạc chúng tôi qua Dịch vụ Tiếp âm Toàn quốc.

Muốn biết thêm thông tin, viếng trang mạng www.relayservice.gov.au.



LIÊN LẠC CHÚNG TÔI

Level 10, 213 Miller Street, North Sydney NSW 2060
PO Box 785, North Sydney NSW 2059

ĐT 02 9280 4744 **Fax** 02 9280 4755

Carer Line 1800 242 636 (cuộc gọi miễn phí)

contact@carersnsw.org.au

www.carersnsw.org.au

Carers NSW nhận tài trợ từ chính phủ NSW và chính phủ Úc



HÃY BÀN THẢO TƯ VẤN CHO NGƯỜI CHĂM SÓC



**ĐƯỜNG DÂY HỖ TRỢ NGƯỜI
CHĂM SÓC 1800 242 636
CARER LINE 1800 242 636**

AN AUSTRALIA THAT VALUES AND SUPPORTS ALL CARERS

TALK IT OVER - COUNSELLING FOR CARERS

Vietnamese

CHÚNG TÔI CÓ THỂ HỖ TRỢ QUÝ VỊ TRONG VAI TRÒ CHĂM SÓC CỦA QUÝ VỊ

Chăm sóc có thể là công việc đầy thử thách, nhưng có những người am hiểu và có thể hướng dẫn quý vị qua những thăng trầm của công việc chăm sóc.

Nếu quý vị chăm sóc cho một thân nhân hoặc một người bạn có khuyết tật, bệnh tâm thần, lệ thuộc ma túy hoặc rượu, bệnh trạng mãn tính, bệnh nan y, hoặc người đó già yếu; thì quý vị là người chăm sóc.

Điều rất thông thường là người chăm sóc trải qua nhiều cảm xúc trong vai trò chăm sóc, bao gồm căng thẳng, lo lắng và đau buồn.

Sự tư vấn có thể giúp ích

Thảo luận với chuyên viên tư vấn có thể tạo khác biệt đến quý vị và vai trò chăm sóc của quý vị.

Các buổi tư vấn đều được bảo mật và được thu xếp để phù hợp với nhu cầu riêng của quý vị.

Sự tư vấn có thể giúp ích với các vấn đề như:

- quản chế sự căng thẳng
- lo âu
- trầm cảm
- cô lập
- đau buồn và mất mát
- tìm sự quân bình
- từ bỏ việc chăm sóc
- giải quyết vấn đề
- kỹ năng đối phó
- thay đổi trong quan hệ chăm sóc

"Tôi đã có dịp kể câu chuyện của tôi, để hiểu tình huống của tôi mà không có sự phán xét nào. Tôi cảm thấy nhẹ lòng hơn về chính mình."



ĐƯỜNG DÂY HỖ TRỢ NGƯỜI CHĂM SÓC 1800 242 636

Carer Line là dịch vụ điện thoại toàn quốc được đội Carer Support Officers (Các viên chức hỗ trợ người Chăm sóc) đảm nhận và họ có thể giúp quý vị nhận được thông tin, hỗ trợ, giới thiệu, nhóm hỗ trợ và các dịch vụ Carers NSW (Dịch vụ hỗ trợ người Chăm sóc NSW) khác.



NATIONAL CARER COUNSELLING PROGRAM (CHƯƠNG TRÌNH TƯ VẤN NGƯỜI CHĂM SÓC TOÀN QUỐC)

Carers NSW có nhiều loại dịch vụ tư vấn cho người chăm sóc khắp tiểu bang qua chương trình National Carer Counselling Program.

Tư vấn cá nhân

Việc tư vấn cho cá nhân có thể được thực hiện trực diện hoặc qua điện thoại. Carers NSW có mạng lưới gồm các chuyên gia tư vấn khắp NSW nhằm đảm bảo người chăm sóc có lựa chọn trong cách thức tiếp nhận hỗ trợ.

Tư vấn gia đình

Trong một số hoàn cảnh, việc tư vấn cho gia đình là một việc ích lợi. Việc này có thể là cùng nhau thảo luận với vài thành viên trong gia đình đang chăm sóc cho cùng một người, hoặc một cuộc tư vấn gồm có một người chăm sóc và người được chăm sóc.

Tư vấn nhóm

Các buổi tư vấn nhóm gồm có những người chăm sóc gặp gỡ chuyên viên tư vấn để chia sẻ kinh nghiệm chăm sóc của họ. Việc này có thể thực hiện trực diện hoặc thông qua chương trình điện thoại Talk-Link (Nối kết thảo luận). Các buổi thảo luận này khuyến khích người chăm sóc trong việc phát triển các sách lược đối phó các vấn đề.

"Tôi được người khác nhắc nhở về những mặt mạnh và khả năng của tôi và có được viễn ảnh đối khác về cuộc sống."