



YAŞLI BAKIM SERVİSLERİ EL KİTABI



SERVİS EL KİTABINA HOŞ GELDİNİZ

Bu el kitabı, sağladığımız Yaşlı Bakımı ve Bakıcı hizmetleri hakkındadır. Bu el kitabı fiziksel ve akıl sağlığınıza fayda sağlamak için bir dizi destek hizmeti sunar. Bu el kitabında listelenen programlardan herhangi birine ilgi duyuyorsanız lütfen bize ulaşın. Programlar hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz, size daha fazla bilgi vermekten mutluluk duyarız.

Görevliler

İhtiyaçlarınızı anlamak için İngilizce dışındaki dilleri konuşan nitelikli görevlilerimiz var.

Değerlendirmeler

Programa katılırken sizinle ilgilenmemiz için bir servis değerlendirmesi gereklidir. Bu değerlendirme programın personel Koordinatörü ile bir görüşmeyi içerir.

Amaca Yönelik Bakım Planınız (Goal Directed Care Plan)

Amaca Yönelik Bakım Planı, sizin ve program koordinatörünün neye ihtiyacınız olduğunu ve hizmetlerimizden ne elde etmek istediğinizi görüştüğü bir plandır. Amaca Yönelik Bakım Planınız yıllık olarak veya durumunuz değiştiğinde gözden geçirilir. Hizmetlerimiz size büyük yardım sağlayabilir, ancak bu ihtiyaçlarınızı bize bildirmenize bağlıdır:

- Hangi programlarla ilgilendiğinizi program koordinatörüne bildirin.
- Toplantıya bir aile üyesi veya arkadaş getirebilirsiniz.
- Planınızı istediğiniz zaman gözden geçirebilir, görebilir veya değiştirebilirsiniz.



YAŞLI BAKIMI VE BAKICI SERVİSLERİ

Yaşlı bakım hizmetlerimiz:

- Uzmanlaşmış Destek Hizmetleri (65 yaş üstü)
- Erişim ve Destek Programı (65 yaş altı)
- Sosyal Destek Grupları
- Arı Kovanı Programı
- Gezi Programları
- Pozitif Yaşlanma Programları – Güç Kazanma Eğitimi ve Ilık Su Egzersizi
- Yardımcı Sağlık Tedavisi Hizmetleri – Ilık Su Egzersizi
- Bireysel Sosyal Destek (Dostça Ziyaret)
- Yaşlı Bakımı Gönüllü Ziyaretçi Programı (ACVVS)
- Bakıcılar için Destek
- Esnek Dinlenme
- Merkez Bazlı Dinlenme Programı
- Hafta Ortası Merkez Bazlı Dinlenme Programı
- Evde Yardım – Refakatsiz Alışveriş



HİZMETLERİN AÇIKLAMASI

Uzmanlaşmış Destek Hizmetleri (65 yaş üstü)

Uzmanlaşmış Destek Hizmetleri Programımız, yaşlıların destek hizmetlerini keşfetmelerine ve temel hizmetlere erişmelerine yardımcı olur. Evde klinik bir sağlık sorunu ve/veya uzmanlık gerektiren ihtiyaçlarla yaşayan yaşlı insanların bu ihtiyaçlarını karşılayan hizmetler sunar.

Hizmetlere erişmesi gereken bireyler, alım programımız veya diğer hizmet sağlayıcılar aracılığıyla yönlendirilir. Ekibimiz endişelerinizi dinlerken, uzmanlık gerektiren ihtiyaçlarınıza uygun hizmetleri bulmanıza ve incelemenize yardımcı olur. Şahsen veya telefonla danışma yoluyla destek ayarlıyoruz ve daha sonra iletişimde kalıyoruz, böylece yolun her adımında yanınızda olduğumuzu biliyorsunuz.

Erişim ve Destek Programı (65 yaş altı)

Erişim ve Destek Programımız, engelli kişilerin destek hizmetlerini incelemelerine ve temel hizmetlere erişmelerine yardımcı olur.

Program, mevcut en iyi desteği bulmak için hizmetleri incelemelerine yardımcı olarak, birey adına savunuculuk yaparak, bireyleri NDIS de dahil olmak üzere ilgili hizmetlere bağlayarak bireyleri destekler.

Sosyal Destek Grupları

Sosyal Destek Gruplarımız, yeni arkadaşlar edinirken genel esenliği iyileştirmek ve sürdürmek için haftalık gruplardır. Bu gruplar dost tavırlı görevlilerimiz tarafından oluşturulur ve çokkültürlü veya kültürel olarak belirli gruplar halinde sunulur. Aralarından seçim yapabileceğiniz birçok sosyal destek grubumuz var:

- Karışık çokkültürlü gruplar
- Çinli grup
- Kamboçyalı grup
- Erkek grubu
- Filipinli grup
- İspanyol grubu
- Vietnamlı grup

Gezi Programları

SMRC'nin yürüttüğü Gezi Programları, dost tavırlı iki kültürlü çalışanlarımız tarafından verildikleri dile özgü programlardır. Gezi programlarımız, müşterilerimize çeşitli yerlere giderken, kendi kültürel geçmişlerinden kişilerle sosyal olarak etkileşime girme şansı sunar. Bu gruplar ilgi çekici yerlere gününbirlik gezilere çıkıp öğle yemeği yer ve kendilerine ulaşım sağlanır.

- Polonya dilinde (aylık)
- İspanyolca (iki haftada bir)
- Romence (aylık)
- Türkçe (aylık)

Arı Kovanı Programı

Arı Kovanı Programı, bireyleri bahçe sevgisi aracılığı ile sağlıklı beslenme ve esenliği kutlamaya ve geliştirmeye teşvik eden bir sosyal destek programıdır.

Arı Kovanı Programımız, kültürel olarak çeşitli sağlıklı yiyeceklerin yetiştirilmesi ve tüketilmesini merkeze alan haftalık, devam eden sosyal destek sağlayarak bireylerin yaşamlarını iyileştirir. Sadece fiziksel değil, aynı zamanda akıl sağlığını da geliştirmeyi amaçlamaktadır. Benzer düşünen yeni arkadaşlarla eğitim ve egzersiz.

Gruplar haftanın her günü faaliyet gösterir.

Yaratıcı Akıllar Programı

Yaratıcı Akıllar programı (Creative Minds program), yaratıcılığı hayata geçiren çokkültürlü bir gruptur. Bireylerin arkadaşça bir ortamda sanata ve zanaata katılmalarına yardımcı olur. Her iki haftada bir, bireylerin ilgi alanlarına uygun ve birbirleriyle bağlantı kurmalarını sağlayan farklı sanat projeleri yürütülür ve yiyecek-içecek sağlanır.

Bu program iki hafta sürer. İhtiyaç halinde ulaşım sağlanabilir.





Yardımcı Sağlık Tedavisi Hizmetleri

SMRC'nin Yardımcı Sağlık Tedavisi fiziksel ve akılsal esenliği teşvik eder. Programlar, denge, güçlenme, esneklik ve zindelik gibi fiziksel esenliğinizi iyileştirmek veya korumak için yapılır. Spor salonunda güçlenme ve kardiyo veya ılık su egzersizi için bir seçenek sunuyoruz. İhtiyaçlarınıza uygun uygun olan bir zindelik planı tasarlamak için bir egzersiz fizyoloğu ayarlanabilir.

Hafta boyunca çeşitli zindelik programları yürütüyoruz:

- Cardinia Güçlenme ve Ilık Su Egzersizi grubu
- Dandenong Güçlenme Egzersizi grubu
- Noble Park Ilık Su Egzersizi grubu
- Casey Güçlenme Egzersizi grubu
- Casey Ilık Su Egzersizi grubu
- Monash Ilık Su Egzersizi grubu
- Dari Bayanlar Güçlenme Egzersizi grubu

Bireysel Sosyal Destek (Dostça Ziyaret)

Dostça Ziyaret Programı, evde yaşayan ve Evde Bakım Paketi (Home Care Package) almayan veya tahsis edilmeyen 65 yaş üstü bireylere arkadaşlık ve yardım sunan, sürekli bir sosyal destek programıdır.

Bu program, kültürel ve dilsel olarak farklı gönüllülerimiz tarafından haftalık veya iki haftada bir yapılan ziyaretlerle sosyal olarak tecrit olmuş kişileri desteklemektedir. Güler yüzlü ziyaretçilerimiz ayrıca ulaşım yardımcı olabilir, bireylere tıbbi randevularda ve alışverişte eşlik edebilir.

Bu hizmeti Melbourne'un Güney Metropolitan Bölgesi'nde yaşayanlar için sunuyoruz.

Yaşlı Bakımı Gönüllü Ziyaretçi Programı (ACVVS)

Yaşlı Bakımı Gönüllü Ziyaretçi Programı, yaşlılara arkadaşlık ve refakat sağlayan sürekli bir sosyal destek programıdır. Ziyaretler, yalnız ve tecrit olmuş, Yaşlı Bakım Evinde yaşayan veya Evde Bakım Paketi alan veya almayı bekleyen herkes tarafından kullanılabilir.

Bu Program, iki dilli gönüllülerin haftalık veya iki haftada bir devam eden ziyaretleri yoluyla 65 yaş ve üstü sosyal olarak tecrit olmuş bireyleri desteklemektedir. Program, yaşlı bakım evinde bire bir veya grup ziyaretleri ve Evde Bakım Paketi alanlar için bire bir ziyaretleri sağlar.

Etkinlikler şunları içerebilir:

- Yürüyüşe çıkmak
- Birlikte kahve içip sohbet etmek
- Kültürel oyunlar oynamak veya TV programlarını izlemek
- Örgü, çizim, müzik aleti çalma, dijital becerileri öğrenme gibi becerileri paylaşmak

Bakıcılar için Destek Programı:

Bakıcılar için Destek programı, hastalık, engellilik, akıl sağlığı sorunu veya bağımlılıktan etkilenen bir aile üyesine veya arkadaşına bakınlar için uygundur.

Bir bakıcı olarak, kendinize iyi bakmanız da önemlidir, çünkü bakıcılık oldukça zor olabilir ve bakıcılar genellikle tecrit olmuş hissedebilirler. Hizmetlerimiz, bakıcılarımıza kendi esenlikleri için ihtiyaç duydukları zamanı ve bakıcı iken ihtiyaç duydukları ekstra desteği vermek üzere tasarlanmıştır.

SMRC , aşağıdakiler gibi bir dizi etkinlik ve hizmete sahiptir:

- Akran destek toplantıları
- Bakıcıları bakım rollerinde desteklemek için bilgilendirme oturumları
- Duygusal destek
- Aylık sosyal geziler
- Ek olarak sağlıklı yaşam aktiviteleri
- Esnek dinlenme
- Danışmanlık
- Yaşam koçluğu

2012 Bakıcıları Tanıma Yasası'nı (the Carers Recognition Act 2012) takiben, Bakıcılara Destek Programı, bakıcı ile baktıkları kişi arasındaki bakım ilişkisini tanıır ve destekler. Bakıcılara Destek Programı her zaman bakıcıların yaşam kalitesini artırmanın yollarını aramaktadır. Birisi için ücretsiz bakıcılık yapıyorsanız, daha iyi desteklenebilmeniz için lütfen GP'nize bildirin.



Merkez Bazlı Dinlenme Programı

Merkez Bazlı Dinlenme Programı, her hafta dostça ve destekleyici bir ortamda düzenlenen merkez bazlı bir dinlenme programıdır. SMRC'nin iki dilli personeli, hafif egzersizler, bilgi sınamaları, akıl oyunları ve aylık grup gezilerini içeren çeşitli etkinlikler yürütmektedir. Sabah çayı ve öğle yemeği sağlanmaktadır ve gerekirse ulaşım ayarlanabilir.

Bu programı haftalık olarak yürütüyoruz.

Hafta Ortası Merkez Bazlı Dinlenme Programı

Hafta Ortası Programımız, hafıza problemleri yaşayabilecek veya demans teşhisi konabilecek kişiler için dostça ve destekleyici bir gruptur. Destekleyici iki dilli personelimiz, uyarıcı akıl oyunları, egzersiz ve sosyal etkinlikler gibi çeşitli etkinlikler sunmaktadır. Ayda bir kez farklı yerlere gezi düzenliyoruz.

Sabah çayı ve öğle yemeği sağlanmaktadır ve gerekirse ulaşım ayarlanabilir.

Program haftalık olarak uygulanır.

Evde Yardım

Bu hizmet, alışverişe çıkamıyorsanız size destek sağlar.

Dost tavırlı çalışanlarımızdan biri market ihtiyaçlarınız için sizinle iletişime geçecek, yerel olarak alışveriş yapacak ve ardından doğrudan kapınıza teslim edecektir. Bu hizmet haftalık olarak faaliyet gösterir. Market teslimatından sonra görevliye satın alınan bakkaliye tutarının ödenmesi gerekmektedir.



Charter of Aged Care Rights

All people receiving Australian Government funded residential care, home care or other aged care services in the community have rights.

I have the right to:

1. safe and high-quality care and services;
2. be treated with dignity and respect;
3. have my identity, culture and diversity valued and supported;
4. live without abuse and neglect;
5. be informed about my care and services in a way I understand;
6. access all information about myself, including information about my rights, care and services;
7. have control over and make choices about my care, and personal and social life, including where choices involve personal risk;
8. have control over, and make decisions about, the personal aspects of my daily life, financial affairs and possessions;
9. my independence;
10. be listened to and understood;
11. have a person of my choice, including an aged care advocate, support me or speak on my behalf;
12. complain free from reprisal, and to have my complaints dealt with fairly and promptly;
13. personal privacy and to have my personal information protected;
14. exercise my rights without it adversely affecting the way I am treated.

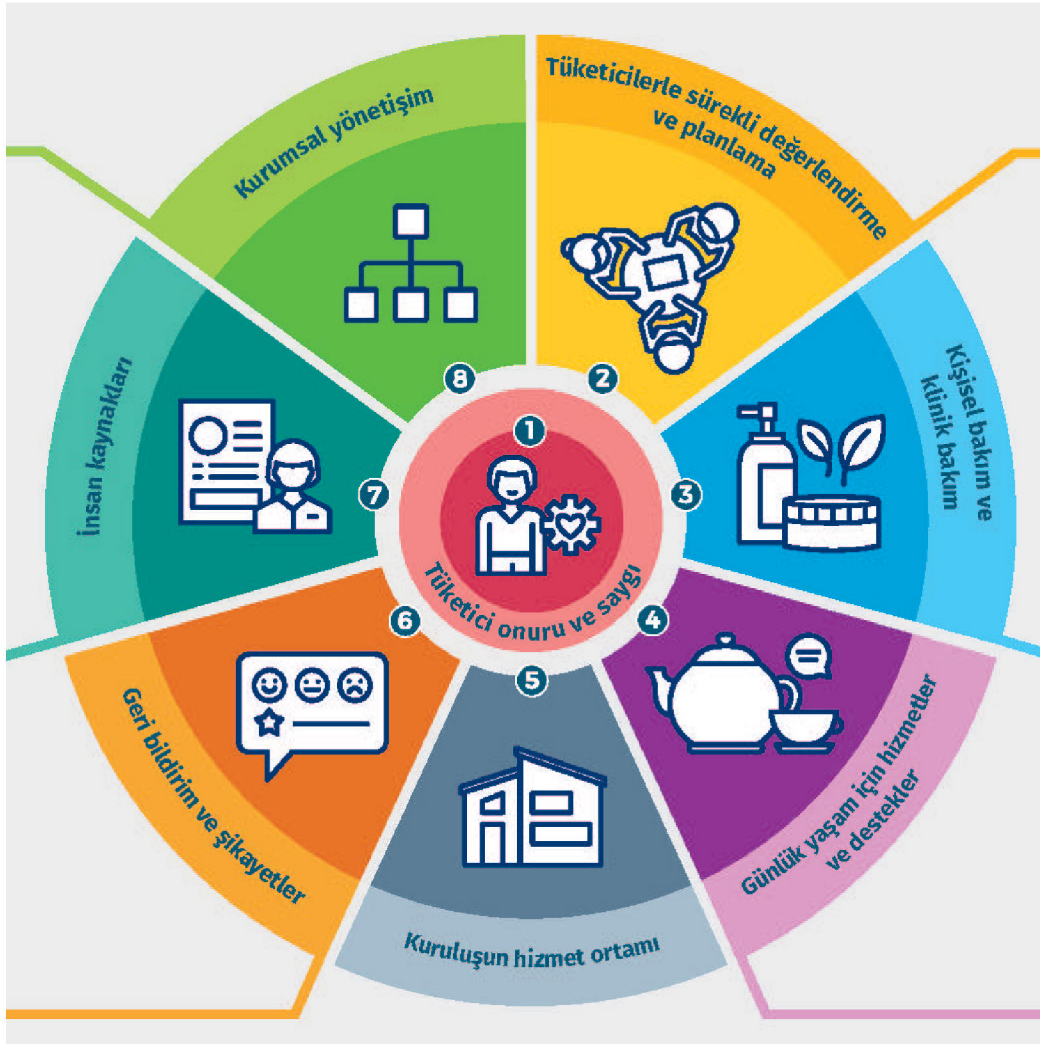
If you have concerns about the aged care you are receiving, you can:

- talk to your aged care provider, in the first instance,
- speak with an aged care advocate on **1800 700 600** or visit **opan.com.au**, for support to raise your concerns, or
- contact the **Aged Care Quality and Safety Commission** on **1800 951 822** or visit its website, **agedcarequality.gov.au**. The Commission can help you resolve a complaint about your aged care provider.



Yaşlı Bakımı Kalite Standartları

SMRC aşağıdaki Yaşlı Bakımı Kalite Standartlarını benimser:





Ücretler

Hizmetlerimiz için küçük bir ücret ödemeniz beklenmektedir ve buna Hizmet Ücreti denir. Diğer isteğe bağlı maliyetler, ulaşım ve yemek gibi ihtiyacınız olan diğer desteklere bağlıdır.

Bunun, üzerinizdeki parasal stresi artırabileceğini veya parasal zorluklarla karşı karşıya kalabileceğinizi anlıyoruz. SMRC ihtiyaçlarınızı anlıyor ve destek olmak için buradadır. Bir mali değerlendirme ayarlanabilir ve ücret indirimi almak için mali değerlendirme sürecimizden geçmeniz gerekecektir.

Ücretler hakkında daha fazla bilgi edinmek veya mali değerlendirmeyi görüşmek için lütfen doğrudan program koordinatörüyle konuşun.

Kendinizi iyi hissetmemek

Siz veya ailenizdeki herhangi birinin ağır soğuk algınlığı, grip belirtileri varsa veya kendinizi iyi hissetmiyorsanız, lütfen SMRC'deki programınıza katılmayın.

Herhangi bir sorunuz varsa lütfen görevliler veya Program Koordinatörü ile konuşmaktan çekinmeyin.

İlaçlar

SMRC'deki görevliler ilaç kullanan kişilere ancak çok özel şekillerde yardımcı olabilir.

İlaçlara tüm tabletler, göz damlaları, vitaminler, parasetamol, spreyler ve kremler dahildir.

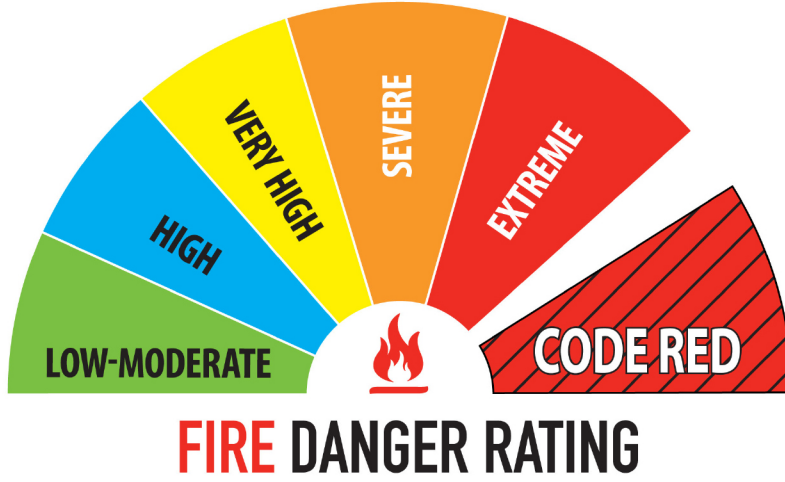
SMRC görevlileri size ilacınızı kullanmanız için yardım edemez veya size ilaç veremez.

Reçeteli ilacınızı almanızı hatırlatabiliriz, ancak kullanmanıza yardım edemeyiz veya size veremeyiz. İlaçlar hakkında herhangi bir sorunuz varsa lütfen Program Koordinatörü ile iletişime geçin.

Aşırı Hava Koşulları Yönetimi

Aşırı hava koşullarında, koordinatör hava koşullarını kontrol edecektir. Yaz aylarında, sıcaklık 35 dereceyi aşarsa, açık hava etkinlikleri iptal edilecek ve sadece soğutma sistemli iç mekan etkinlikleri yapılacaktır. SMRC sizin için neyin güvenli olduğunu belirleyecek ve programın iptalini size bildirecektir.

CFA'nın , yangın tehlikesi için kullandığı derecelendirmeler aşağıdadır:



Program İptali

Bir programa katılamayacak durumdaysanız, iptal etmek gereklidir. Bizim düzenlediğimiz tüm programlar için, programın koordinatörüne veya personeline program iptalinizi 24 saat içinde bildirmek gereklidir. Geç bir iptal durumunda bir ücret alınabilir. İptal ücreti, bize ulaşmadığınız acil durumlar için geçerli değildir. Bu durumlar arasında hastaneye götürülme, düşme, beklenmedik bir şekilde hasta olma gibi durumlar bulunur.

Programınızı Durdurma veya Değiştirme

Sosyal Destek Grubuna 8 hafta boyunca katılmazsanız, ihtiyaçlarınızı tartışacak ve size uygun başka bir program bulmanıza yardımcı olacağız. Durumunuz değiştiyse veya programlarımıza devam etmek istemiyorsanız, herhangi bir nedenle bize bildirin. Size ihtiyaçlarınıza uygun başka bir program bulmanıza yardımcı olacağız. Günleri değiştirmek isterseniz, bize bildirin ve bunu tartışacağız. Size diğer hizmetler hakkında bilgi sağlayabilir ve yönlendirme yapabiliriz.

Gizlilik Politikası

Kuruluşumuz, müşterilerimizin gizliliğini koruma konusunda taahhütte bulunur ve bu nedenle SMRC, kişisel bilgilerle ilgili olarak Ulusal Gizlilik İlkelerini takip eder. Bu politika, hizmetlerimizin tüm müşterileri ve tüketicileri için geçerlidir. Kişisel bilgiler, size hizmet sunan hükümet kurumlarına sadece açıklanabilir.

SMRC'deki kişisel bilgilerinizle ilgili sorularınız varsa, lütfen ofisimize başvurun ve program koordinatörü ile görüşün.







FAYDALI TELEFON NUMARALARI:

- **My Aged Care** - bilgi bulmanıza ve Yaşlı Bakım Hizmetlerini keşfetmenize yardımcı olacak hükümet hizmeti.

Telefon 1800 200 422

- **Elder Rights Advocacy** - Federal Hükümet tarafından finanse edilen yaşlı bakım hizmetleriyle ilgili sorunlar yaşayan yaşlıları, ailelerini ve temsilcilerini savunuculuk yoluyla destekler.

Telefon 9602 3066

- **Seniors Rights Victoria** - yaşlı istismarını önlemeye yardımcı olmak ve yaşlıların haklarını, onurunu ve bağımsızlığını korumak için bilgi, destek, tavsiye ve eğitim sağlar.

Telefon 1300 368 821

- **Office of the Public Advocate Victoria** - savunmasız insanların haklarını, çıkarlarını ve onurunu destekler.

Telefon 1300 309 337

- **Carers Victoria** - sağlıklarını, esenliklerini, kapasitelerini ve dirençlerini geliştirmek için bakıcılara tavsiye, bilgi ve destek sağlar.

Telefon 9396 9500

- **Carer Gateway** - engelli, tıbbi veya akıl sağlığı sorunu olan bir kişiye ücretsiz bakım sağlayanlara bilgi sağlar.

Telefon 1800 422 737



39 Clow St, Dandenong VIC 3175
P 9767 1900

E smrc@smrc.org.au

www.smrc.org.au