



بسته منبع سرپرستان

راجع به (SMRC) Southern Migrant & Refugee Centre

SMRC یک سازمان غیرانتفاعی مبتنی بر جامعه است که از سال 1993 فعالیت خود را آغاز کرده است. ما به مهاجران و پناهندگان ساکن در ساحه جنوبی ملبورن خدمات ارائه می‌دهیم. SMRC که به دلیل درک گروه‌های فرهنگی متنوع و حمایت از حقوق بشر شناخته شده است، خدمات مبتنی بر جامعه را از طریق برنامه‌های اجتماعی، اقتصادی، صحتی و رفاهی به زبان‌های مختلف برای مهاجران و پناهندگان ارائه می‌دهد.

پروگرام حمایت از سرپرستان

هدف پروگرام حمایت از سرپرستان (Support for Carers Program)، دستیابی به بالاترین سطح ارائه خدمات می باشد.

پروگرام حمایت از سرپرستان، برای کسانی که از اشخاص دارای یک معلولیت، بیماری روانی یا اشخاص سالخورده سرپرستی می‌کنند، خدمات ارائه می‌دهد. پروگرام ما به گونه‌ای طراحی شده است که زمان و حمایتی را که سرپرستان برای حفظ رفاه خود و همچنین فردی که از او مراقبت می‌کنند نیاز دارند، فراهم کند. پروگرام حمایت از سرپرستان، از سرپرستان به طور منظم از طریق پروگرام‌ها و خدمات هفتگی، دو هفته‌ای یا ماهانه حمایت می‌کند. خدمات استراحت می‌تواند ارائه شود که شامل استراحت انعطاف‌پذیر (Flexible respite)، کمک‌های خانگی (domestic assistance)، ترانسپورت و مراقبت شخصی می باشد. ورکشاپ‌ها و سمینارهای ماهانه نیز مهارت‌های لازم برای مدیریت تعاملات روزمره با گیرنده-مراقبت را به سرپرست ارائه می‌دهند.

پروگرام حمایت از سرپرستان، یک مکان امن و محرمانه را برای سرپرستان فراهم می‌کند.

هدف مورد نظر

- هدف از این مجموعه منابع، کمک به رفع نیازهای صحتی و رفاهی سرپرستان است.
- در این مجموعه منابع، سرپرستان حمایت عملی و عاطفی را برای کمک به سرپرستان در حین انجام مسئولیت‌های سرپرستی‌شان دریافت خواهند کرد.
- به سرپرستان و اشخاصی که از آنها مراقبت می‌کنند کمک میکند تا مستقل، سالم و از نظر عاطفی خوب بمانند.
 - به سرپرستان ابزار و حمایت لازم را فراهم میکند تا وظایف سرپرستی خود را انجام دهند و در کنار مسئولیت‌های سرپرستی برای خود نیز وقت داشته باشند.
 - مطمئن می‌سازند که سرپرستان، در زمان و مکان مورد نیاز، از حمایت مناسب برخوردار باشند.
 - به انتخاب‌های سرپرستان در مورد میزان سرپرستی که می‌خواهند ارائه دهند احترام قائل می‌شود

سرپرستانی با پیشینه‌های فرهنگی و زبانی متنوع (CALD)

سرپرستان، صرف نظر از کشور مبدأ یا پیشینه فرهنگی خود، اکثراً با نیازها و چالش‌های مشابهی روبرو می‌شوند. کسانی که از پیشینه‌های فرهنگی و لسانی متنوع (CALD) (culturally and linguistically diverse) هستند، ممکن است مراقبت از یک عضو خانواده یا دوستان را منحیت یک امر طبیعی زندگی، نه یک نقش کاری متمایز، در نظر بگیرند.

در نتیجه، بعضی‌ها ممکن است در معرفی خود منحیت یک سرپرست تردید داشته باشند. مسئولیت‌های سرپرستی می‌تواند طاقت‌فرسا و خسته‌کننده باشد و به طور بالقوه منجر به بیماری‌های جسمی یا مشکلات صحت روانی مانند اضطراب یا افسردگی شود. در حالیکه سرپرستی می‌تواند یک تجربه عمیقاً رضایت‌بخش باشد، اما بدون حمایت مناسب، بسیاری از سرپرستان با پیشینه CALD ممکن است دچار استرس عاطفی، روابط متشنج، مشکلات مالی، نگرانی‌های صحتی و انزوای اجتماعی شوند.





آیا من یک سرپرست هستم؟

بسیاری از اشخاص خود شان را منchiث سرپرست معرفی نمی‌کنند.

یک سرپرست کسی است که مراقبت و حمایت رایگان را به یکی از اعضای خانواده و دوستانی که دارای یک معلولیت، بیماری روانی، بیماری مزمن، بیماری لاعلاج، اعتیاد به الکل یا سایر مواد مخدر دارد یا یک سالمند ضعیف می‌باشد، ارائه می‌دهد.

اما، اگر شما از کسی که نمی‌تواند از خودش مراقبت کند سرپرستی می‌کنید یا ترتیب سرپرستی وی را می‌دهید، در حقیقت یک سرپرست هستید. منchiث یک سرپرست، ممکن است مستحق دریافت کمک و حمایت باشید.

یک سرپرست می‌تواند یک طفل، والد، خواهر یا برادر، پدرکلان یا مادرکلان، دوست یا همسایه باشد.



فهرست مطالب

آیا من یک سرپرست هستم؟

آمار و ارقام

قانون به رسمیت شناسی سرپرستان

خدمات ارائه شده توسط پروگرام حمایت از سرپرستان

سرپرستان شاغل

صحت و سلامتی سرپرستان - خود-مراقبتی

حمایت های موجود برای سرپرستان

داستان‌های سرپرستان

5
6
7
8
11
12
14
16

دریافت کمکی که نیاز دارید



قانون به رسمیت شناسی سرپرستان مصوبه 2012

قانون به رسمیت شناسی سرپرستان مصوبه 2012 (2012 The Carers Recognition ACT) از 1 جولای 2012 به اجرا درآمد.

منشور ویکتوریا

• نقش سرپرستان و اهمیت روابط سرپرستی در جامعه ویکتوریا را بطور رسمی به رسمیت می‌شناسد و برای آن ارزش قائل است.

حمایت از اشخاص در روابط سرپرستی

• این قانون برای اشخاصی که جهت ارائه خدمات سرپرستی استخدام شده‌اند، یا اشخاصی که منحصی بخشی از آموزش حرفه‌ای یا منحصی داوطلب برای یک سازمان، خدمات سرپرستی ارائه می‌دهند، تطبیق نمی‌شود. با حمایت از رابطه سرپرستی بین سرپرست و کسی که مورد سرپرستی قرار می‌گیرد، سرپرست و کسی که مورد سرپرستی قرار می‌گیرد سالم‌تر، آرام‌تر و در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت بیشتری خواهند داشت.

کسی که مورد سرپرستی قرار می‌گیرد

سرپرست

رابطه سرپرستی

آمار و ارقام

در استرالیا چقدر سرپرست وجود دارد؟

به تعداد

3 میلیون سرپرست که 11.9% را تشکیل می‌دهند
از تمام استرالیایی‌هایی که در خانوارها زندگی می‌کنند، وجود داشت.

به تعداد

391,300 سرپرست جوان

(زیر 25 سال) وجود داشتند

12.8%

از همه سرپرست زنان بودند، در مقایسه با

11.1%

از تمام مردها

به تعداد

1.2 میلیون سرپرست اصلی در استرالیا وجود داشت
و از میان آنها، **43.8%** خودشان نیز معلولیت داشتند

منبع palliative Care NSW : از Survey of Disability, Ageing and Carers 2022

در ویکتوریا چقدر سرپرست وجود دارد؟

به تعداد

703,000 سرپرست در ویکتوریا وجود دارد

سرپرستان از هر سن و سالی هستند اما به احتمال زیاد بین سنین **55 - 64** هستند

9% از تمام سرپرستان زیر 25 سال سن دارند

15% از اشخاص 75 سال یا بالاتر، به ندرت سرپرست هستند

37.5% از سرپرستان اصلی به تقاعدی یا کمک هزینه دولتی منحصی منبع اصلی عاید خود متکی هستند.

70% از تمام سرپرستان اصلی را زنان تشکیل می‌دهند

سرپرستان متنوع هستند

منبع: Carers Victoria



خدماتی که توسط پروگرام حمایت از سرپرستان ارائه می‌شود عبارتند از:

- استراحت در خانه و استراحت انعطاف‌پذیر
- جلسات حمایتی هم‌تا
- حمایت عاطفی
- جلسات ماهانه
- گردش‌های بیرونی اجتماعی ماهانه
- معرفی به سازمان‌های دیگر
- دفاع از مشتریان ما

مراقبت استراحت در-منزل و مراقبت استراحت انعطاف‌پذیر

مراقبت استراحت در-منزل و مراقبت استراحت انعطاف‌پذیر هر دو به گونه‌ای طراحی شده‌اند که برای سرپرستان، استراحت موقت فراهم کنند و در عین حالیکه اطمینان حاصل شود که عزیزانشان همچنان مراقبت‌های مورد نیاز خود را دریافت می‌کنند، به آنها فرصت داده شوند تا استراحت داشته باشند.

مراقبت استراحت در-منزل شامل یک کارمند حمایتی حرفه‌ای است که برای ارائه مراقبت به منزل مشتری می‌آید. این امر به دریافت‌کننده مراقبت اجازه می‌دهد تا در حالی که سرپرستش در یک وقفه استراحت بسر می‌برد، همچنان در یک محیط آشنا بماند. خدمات می‌تواند شامل مراقبت شخصی، تهیه غذا و همراهی باشد.

مراقبت استراحت انعطاف‌پذیر می‌تواند در خانه یا در جامعه ارائه شود. این نوع سرپرستی به گونه‌ای طراحی شده است که با نیازهای سرپرست و کسی که مورد سرپرستی قرار می‌گیرد قابل تطبیق باشد.

هر دو نوع استراحت با هدف حمایت از سرپرست با فراهم نمودن وقت استراحت و تجدید انرژی به آنها انجام می‌شود، که برای رفاه و کیفیت خدمات سرپرستی که ارائه می‌دهند از اهمیت خاصی برخوردار اند.

جلسات حمایت هم‌تا

جلسات حمایت هم‌تا (Peer Support Meetings)، گروه‌هایی تسهیل‌شده‌ای می‌باشد که در آن سرپرستانی که از یک شخص با معلولیت، بیماری یا سایر نیازمندی‌ها سرپرستی می‌کنند، گرد هم می‌آیند تا تجارب، چالش‌ها و بینش‌های خود را با هم به اشتراک بگذارند. این گروه‌ها یک محیط حمایتی را فراهم می‌کنند که در آن سرپرستان می‌توانند با دیگران در موقعیت‌های مشابه ارتباط برقرار کنند، حمایت عاطفی کسب کنند و از تجارب زندگی یکدیگر بیاموزند. هدف از این جلسات، کاهش حس انزوا و ارائه توصیه‌های عملی و تشویق نمودن است.

گروه‌های کوچک حمایت هم‌تا

گروه‌های کوچک حمایت هم‌تا (Small Peer Support groups) به گروه‌های حمایتی هم‌تایان با تعداد محدودی از شرکت‌کنندگان اشاره دارد. این گروه‌ها معمولاً صمیمی‌تر هستند و امکان ارتباطات عمیق‌تر و حمایت شخصی‌تر را بین اعضای گروه فراهم می‌کنند. محدود بودن تعداد، حس اعتماد و ایمنی را پرورش می‌دهد و شرکت‌کنندگان را قادر می‌سازد تا تجارب و چالش‌های خود را آزادانه‌تر به اشتراک بگذارند. این روش به ویژه برای ارائه حمایت عاطفی، توصیه‌های عملی و تشویق بر اساس تجارب مشترک مؤثر است.

حمایت عاطفی از سرپرستان

حمایت عاطفی از سرپرستان (Emotional support for carers)، منابع و کمک‌های لازم را برای کمک به سرپرستان در مدیریت چالش‌های عاطفی مرتبط با نقش‌های سرپرستی‌شان فراهم می‌کند.

حمایت عاطفی با هدف افزایش پایداری سرپرستان، بهبود صحت روانی آنها و اطمینان از ادامه ارائه خدمات مراقبتی توسط آنها انجام می‌شود.

حمایت عاطفی را می‌توان به صورت رو به رو (حضور یا از طریق تلفون) و در یک محیط گروهی ارائه داد.

جلسات ماهانه

جلسات معلوماتی و وبینارها برای سرپرستان به گونه‌ای طراحی شده‌اند که سرپرستان را به مهارت‌ها و دانش مورد نیاز برای ارائه سرپرستی مؤثر مجهز کنند. این جلسات انواع وسیعی از موضوعات، از جمله موارد ذیل را تحت پوشش قرار می‌دهند:

- توصیه‌های عملی در مورد مراقبت‌های شخصی، کمک‌های حرکتی، مدیریت ادویه.
- آموزش در مورد چگونگی حفظ محیط امن و رسیدگی به شرایط عاجل.
- راهکارهایی برای مدیریت استرس و حفظ و مراقبت صحت روانی

- آموزش در مورد تکالیف صحتی خاص مانند زوال عقل، مشکلات صحت روانی، اوتیسم، بیماری‌های مزمن

- معلومات مربوط به حقوق قانونی، پلانگذاری مالی و دسترسی به خدمات حمایتی.

این جلسات توسط کارمندان حرفه‌ای و نهادهای دولتی ارائه می‌شوند.

گردش‌های بیرونی اجتماعی ماهانه، فرصتی را برای سرپرستان فراهم می‌کند تا هر ماه با همدیگر برای یک قهوه یا نان چاشت یا هر فعالیت دیگری گردهم بیایند.

یک گردش بیرونی سرپرست، به سفرها یا فعالیت‌های برنامه‌ریزی‌شده‌ای اشاره دارد که به‌طور خاص برای سرپرستان و بعضاً برای شخصی که مورد سرپرستی قرار دارد، ایجاد شده است. این گردش‌های بیرونی فرصتی را برای سرپرستان فراهم می‌کنند تا از مسئولیت‌های روزمره خود وقفه بگیرند، از تعاملات اجتماعی لذت ببرند و در فعالیت‌های تفریحی شرکت کنند. گردش‌های بیرونی سرپرست می‌توانند شامل موارد زیر باشد:

سفرهای یک روزه: بازدید از پارک‌ها، موزیم‌ها، رستوران‌ها یا سایر جاذبه‌های محلی.

فعالیت‌های اجتماعی: دوره‌های گروهی، مانند پیک‌نیک یا رویدادهای اجتماعی.

فعالیت‌های تفریحی: شرکت در سرگرمی‌ها یا فعالیت‌های تناسب اندام.

گردش‌های بیرونی ما سرگرم‌کننده، لذت‌بخش، آرامش‌بخش بوده و استرس را کاهش می‌دهد.



نظارت ماهانه

نظارت بر رفاه سرپرستان شامل ارزیابی نمودن منظم سلامت جسمی، عاطفی و روانی آنها بوده و اطمینان حاصل میکند که آنها از حمایت لازم برای ادامه مؤثر نقش‌های سرپرستی‌شان برخوردار باشند.

نظارت بر رفاه سرپرستان به شناسایی بخش‌هایی که نیاز به حمایت بیشتر دارند کمک می‌کند و تضمین می‌کند که سرپرستان بتوانند نقش سرپرستی خود را بدون به خطر انداختن سلامتی خود شان ایفا کنند.

برنامه های رفاهی

برنامه های رفاهی برای سرپرستان، عبارت از فعالیت‌ها و پروگرام‌های سازمان‌یافته‌ای می‌باشند که جهت حمایت از صحت جسمی، روانی و عاطفی سرپرستان طراحی شده‌اند. هدف این برنامه‌ها فراهم نمودن فرصت‌هایی برای سرپرستان است تا مورد تقدیر قرار گیرند (جشن هفته سرپرستان)، با سایر سرپرستان متصل شوند، منابع و معلومات ارزشمندی کسب کنند (نمایشگاه - «Getting to know you») و آرام باشند (Tai Chi)، ذهن آگاهی و مراقبت از خود)، مهارت‌های جدید کسب کنند (جلسات هنری، کلاس کمپیوتر).

این برنامه‌ها در کمک به سرپرستان برای حفظ سلامتی خودشان، کاهش احساس انزوا و ارتقای توانایی‌شان در ارائه مسئولیت سرپرستی، بسیار مهم می‌باشند.

ارجاع به سازمان‌های دیگر

ما برای اطمینان از دریافت حمایت و خدمات مناسب توسط سرپرستان، آنها را به سازمان‌های دیگر ارجاع می‌دهیم. این امر شامل متصل نمودن سرپرستان با سازمان‌های تخصصی و منابع اجتماعی است که می‌توانند کمک‌های متناسب مانند مراقبت استراحت، مشاوره، کمک مالی و خدمات صحتی ارائه دهند. با همکاری با این سازمان‌ها، هدف ما رسیدگی به نیازمندی‌های متنوع سرپرستان ما، کمک به آنها جهت حفظ رفاه و ادامه مؤثر نقش‌های کاری حیاتی آنهاست.

وکالت از مشتری های ما

حمایت از مشتری های CALD (از نظر فرهنگی و لسانی متنوع (Culturally and Linguistically Diverse)) شامل حصول اطمینان از برآورده شدن نیازهای فرهنگی، لسانی و اجتماعی منحصر به فرد آنهاست. این امر شامل ارائه خدمات ترجمه شفاهی و کتبی برای تسهیل نمودن ارتباط مؤثر، کمک به آنها در استفاده از سیستم‌های ناآشنا و حصول اطمینان از دسترسی آنها به منابع و حمایت مناسب فرهنگی است. ما تلاش می‌کنیم تا هرگونه مانعی را که ممکن است آنها به دلیل تفاوت‌های لسانی یا فرهنگی با آن روبرو شوند، برطرف کنیم، حقوق آنها را ارتقا دهیم، و اطمینان حاصل کنیم که با آنها رفتار عادلانه صورت می‌گیرد. با حمایت از مشتری های CALD، هدف ما توانمندسازی آنها، افزایش دسترسی آنها به خدمات، و ارتقای کیفیت زندگی آنها به طور عموم است.

سرپرستان شاغل

سرپرستان شاغل حق دارند هر 12 ماه یک بار برای مدت تا یک هفته رخصتی سرپرستی بدون معاش بگیرند تا از شخص تحت سرپرستی خود که به مراقبت طولانی-مدت نیاز دارد سرپرستی کنند. این می‌تواند شامل همسر، شریک زندگی، فرزند، والدین یا کسی باشد که از نظر سرپرستی به آنها متکی است، مانند یک همسایه سالخورده.

حقوق شما در محل کار و گزینه‌های کاری انعطاف‌پذیر

کارمندان حق دارند که در صورت داشتن حداقل 12 ماه سابقه کاری با کارفرمای خود و در صورت برآورده کردن شرایط خاص، مانند سرپرست بودن، داشتن معلولیت یا سن بالاتر از ۵۵ سال، تقاضای تنظیمات کاری انعطاف‌پذیر نمایند.

دور-کاری (Remote Work): کار کردن از خانه یا هر مکان دیگری.

ساعات کاری انعطاف‌پذیر (Flexible Hours): تنظیم کردن وقت شروع و پایان کار.

هفته‌های کاری فشرده (Compressed Workweeks): کار کردن در ساعات طولانی‌تر در روزهای کمتر.

تقسیم وظیفه (Job Sharing): تقسیم نمودن یک وظیفه تمام-وقت با یک کارمند دیگر.

مطرح کردن نقش سرپرستی خود را با صاحب کار تان

مهم است که مسئولیت‌های سرپرستی خود را با صاحب کار تان در میان بگذارید تا از دریافت حمایت مورد نیاز خود اطمینان حاصل کنید. در اینجا چند نکته ذکر شده است:

آماده‌گی: معلوماتی در مورد وضعیت خود و حمایت مورد نیاز تان جمع‌آوری کنید.

تعیین کردن ملاقات: یک وقت مناسب را برای خود تان و صاحب کار خود پیدا کنید تا در مورد نیازمندی‌های خود صحبت کنید.

صادق بودن: مسئولیت‌های سرپرستی خود و چگونگی تأثیر آنها بر کار تان را شرح دهید.

پیشنهاد کردن راه حل: ترتیبات کاری انعطاف‌پذیر یا سایر ترتیباتی را پیشنهاد کنید که می‌تواند به شما در ایجاد تعادل بین کار و نقش سرپرستی تان کمک کند.



صحت و تندرستی سرپرستان - مراقبت از خود

ما از سرپرستان خود پرسیدیم که به نظر آنها چالش‌های اصلی شان منحیث یک سرپرست چه می‌تواند باشد.

بیشترین چالش گزارش شده، تأثیر سرپرستی بر صحت جسمی و روانی بود. بسیاری از سرپرستان به ما گفتند که برای مراقبت از صحت و رفاه خود به حمایت بیشتری نیاز دارند. آنها به غفلت از صحت خودشان به دلیل مسئولیت‌های سرپرستی اشاره کردند. سرپرستان نگران آینده هستند. علاوه بر این، سرپرستان اکثراً احساس تنهایی می‌کنند و خواب خوب شبانه برایشان دشوار است. بسیاری از سرپرستان اظهار داشتند که بیش از حد مضطرب هستند، زیرا باید در طول شب به این عزیز خود رسیدگی کنند.

پیدا کردن وقت برای استراحت بسیار مهم است.

وقتی از کسی سرپرستی می‌کنید، ممکن است به آسانی نیازهای او را بر نیازهای خودتان ترجیح دهید. اما، وقفه گرفتن هم برای خود شما و هم برای کسانی که از آنها سرپرستی می‌کنید ضروری است.

چه مدیتیشن (آرامش ذهنی) باشد، چه دیدن با دوستان، یا یک سفر به جای دیگر، پیدا کردن وقت برای «خود» جهت استراحت و آرامش مهم است.

استراحت

پروگرام حمایت از سرپرستان به شما یک وقفه کوتاه-مدت ارائه می‌دهد. این می‌تواند شامل موارد ذیل باشد:

- برنامه ریزی استراحت که در آن یک کارمند حمایتی از شخصی که شما سرپرستی می‌کنید مراقبت می‌کند تا شما بتوانید از نقش سرپرستی خود یک وقفه داشته باشید.

- اگر به دلیل یک وضعیت غیرمنتظره قادر به سرپرستی از این شخص نیستید، می‌توان استراحت عاجل ترتیب داد.

- استراحت مسکونی کوتاه-مدت یا یک رخصتی برای شخص تحت سرپرستی تان می‌تواند قابل دسترس باشد.

شما می‌توانید از طریق تماس گرفتن با شماره 9767 1909، مستقیماً با سازمان ما، وقت استراحت خود را ترتیب دهید.

استخدام یک کارمند مراقبتی با معاش (از طریق مراقبت متنوع - SMRC) برای فراهم نمودن یک وقفه در منزل خودتان. نقش کارمند متنوع مراقبتی (Diverse Care Worker)، فراهم نمودن حمایت متناسب فرهنگی برای سالمندان و اشخاص دارای معلولیت است. مسئولیت‌های این نقش کاری شامل موارد زیر است، اما محدود به آنها نیست: نظارت و مطرح نمودن وضعیت مشتری، نظافت منزل، فعالیت‌ها و وظایف نظافت شخصی، ارائه خدمات استراحت، ترانسپورت به وعده‌های ملاقات و فعالیت‌ها، تهیه غذا و سایر فعالیت‌های مرتبط با صحت و تندرستی که به هر مشتری مربوط می‌شود.

با GP خود صحبت کنید

صحبت کردن با GP تان در مورد احساسات تان یک گام مهم در مدیریت صحت و رفاه شماست.

GP ها آموزش دیده‌اند تا انواع وسیعی از مسائل صحتی، از جمله چالش‌های جسمی و عاطفی که سرپرستان با آن مواجه میشوند را درک کنند.

آنها می‌توانند بر اساس شرایط خاص شما، مشاوره و حمایت ارائه دهند.

GP ها می‌توانند شما را با خدمات حمایت محلی، مشاوره و سایر منابعی که می‌توانند به شما در مدیریت مسئولیت‌های سرپرستی‌تان کمک کنند، متصل کنند.

GP تان می‌تواند در درخواست دادن برای معاش سرپرستی، کمک معاش سرپرستی، کارت تاکسی نیمه-قیمت (همه اینها بستگی به شرایط شخص دارد) به شما کمک کند.



حمایت های موجود برای سرپرستان

سازمان های متعددی وجود دارند که می توانند حمایت، خدمات و پرداخت هایی را برای شخصی که از او سرپرستی می کنید ارائه دهند. در قسمت زیر یک لیست از سازمان ها برای مشاهده پرداخت ها و خدمات قابل دسترسی آمده است. در صورت تقاضا، ترجمان به لسان خود تان در دسترس است.



Carers Victoria صدای سرتاسری سرپرستان خانواده در سطح ایالت است که نماینده و ارائه دهنده حمایت به سرپرستان در ویکتوریا می باشد. Carers Victoria معلومات و منابعی برای سرپرستان با فرهنگ ها و لسان های متنوع و کسانی که به آنها کمک می کنند، دارد. Carers Victoria از سرپرستان با پیشینه های چند-فرهنگی متعدد حمایت می کند و دارای اوراق معلوماتی و معلومات به 15 لسان محلی می باشد. شما می توانید با تماس گرفتن با لین سرپرستان به شماره **1800 242 636** (تماس رایگان به جز از طریق موبایل) اوراق معلوماتی را دانلود کنید یا برای کپی آنها درخواست کنید.

www.carersvictoria.org.au



Carer Gateway: اگر بیمار یا مجروح شوید و نتوانید به مسئولیت سرپرستی خود ادامه دهید، و در صورت موجودیت خدمات مناسب در منطقه شما، Carer Gateway می تواند به شما در ترتیب دادن خدمات سرپرستی عاجل موقت کمک کند تا در حین بهبودی شما، مسئولیت این خدمات را به عهده بگیرد. این خدمات به صورت 24 ساعت شبانه روزی و 7 روز هفته در دسترس می باشند.

شماره تلفون: **1800 422 737** www.carergateway.gov.au



My Aged Care نقطه شروعی برای سالمندان، خانواده ها و سرپرستان آنهاست تا در مورد خدمات مراقبت از سالمندان تحت پوشش دولت و نحوه دسترسی به آنها معلومات پیدا کنند.

شماره تلفون: **1800 200 422** www.myagedcare.gov.au



(NDIS) National Disability Insurance Scheme برای اشخاص واجد شرایط دارای معلولیت بودجه فراهم می کند تا مشارکت بیشتری در جامعه و اقتصاد داشته باشند.

شماره تلفون: **1800 800 110** www.ndis.gov.au



Disability Gateway معلومات و خدماتی را برای کمک به همه استرالیایی های دارای معلولیت، خانواده، دوستان و سرپرستان آنها جهت یافتن حمایت مورد نیازشان ارائه می دهد.

شماره تلفون: **1800 643 787** www.disabilitygateway.gov.au



Dementia Australia یک نهاد پیشتاز حامی اشخاص مبتلا به زوال عقل، خانواده ها و سرپرستان آنها در سطح کشور است.

شماره تلفون: **1800 699 799** www.dementia.org.au



Ambulance Victoria با ارائه مراقبت های قبل از رسیدن به شفاخانه با کیفیت بالا و ترانسپورت طبی، هدف دارد تا صحت جامعه را بهبود بخشد. AV خدمات عاجل طبی ارائه می دهد.

اگر به صورت عاجل به آمبولانس نیاز دارید، به شماره 000 تماس بگیرید.

خدمات ترجمه شفاهی و کتبی **Language Loop**
شماره تلفون: **9280 1941**



The Translating and Interpreting Service (TIS)
شماره تلفون: **13 14 50**

ترجمه شفاهی تلفونی

ترجمه شفاهی حضوری



Services Australia خدمات و پرداخت های دولتی را ارائه می دهد. پروگرام های آنها شامل Medicare، Centrelink و نفقه اطفال (Child Support) می شود.

www.servicesaustralia.gov.au

کمک معاش سرپرست (**Carer's Allowance**)، این پرداخت دو هفته ای برای شما در صورتی است که از شخصی که دارای معلولیت، بیماری یا یک سالمند ضعیف است، حمایت و سرپرستی می کنید.

شماره تلفون: **132 717** www.servicesaustralia.gov.au/carers-payment

معاش سرپرستی (**Carers Payment**)، اگر از کسی سرپرستی می کنید، به خصوص اگر مجبور شده اید کار خود را متوقف کنید یا ساعات کاری خود را کاهش دهید، ممکن است واجد شرایط دریافت آن باشید.

شماره تلفون: **132 717** www.servicesaustralia.gov.au/carers-payment

حمایت از اشخاص معلول، بیمار یا مجروح

شماره تلفون: **132 717** www.servicesaustralia.gov.au/disability-support-pension

حمایت از سرپرستانی که در سن تقاعدی قرار دارند

شماره تلفون: **132 300** www.servicesaustralia.gov.au/age-pension

Victorian Carer Card به منظور قدردانی از نقش سرپرستان کمک ها، تخفیف ها و مزایایی را ارائه می دهد.

شماره تلفون: **1800 901 958** www.carercard.vic.gov.au

کارت تاکسی نیمه-قیمت (**Half price Taxi Card**) کارت تکسی با نصف قیمت از افرادی که دارای محدودیت در حرکت هستند حمایت می کند

شماره تلفون: **1800 638 802**

www.vic.gov.au/multi-purpose-taxi-program



Companion Card به اشخاص دارای معلولیت اجازه می دهد بدون پرداخت تکت دوم، یک شخص حامی را به رویدادها و فعالیت ها با خود بیاورند.

شماره تلفون: **1800 650 611** www.companioncard.vic.gov.au

داستان‌های سرپرستان

داستان‌ها و توصیفات زیر توسط مراجعین پروگرام حمایت از سرپرستان به اشتراک گذاشته شده است. از آنها به خاطر به اشتراک گذاشتن تجارب شان با ما جهت بهبودی مداوم خدمات خود سپاسگزاریم.

.F.S

من از افغانستان به دنبال زندگی بهتر و آینده‌ای روشن برای خودم و پسر آمده‌ام. پسر قبلاً از من سرپرستی می‌کرد، من کمردردی مزمن و آرتروز دارم. ما با هم زندگی می‌کردیم و او در کارهای روزمره به من کمک می‌کرد، تا اینکه یک روز پسر سگته مغزی کرد و من مجبور شدم از او سرپرستی کنم.

متأسفانه، این سگته مغزی بر گفتار و حرکات او تأثیر گذاشت و من به سختی توانستم با نیازمندی‌های سرپرستی او کنار بیایم و به وعده ملاقات‌های طبی و توانبخشی او بروم. من نمی‌دانستم پروگرام حمایت از سرپرستان وجود دارد، اما وقتی به آن پیوستم، توانستم نیازهایم را بیان کنم و حمایت لازم را برای خودم و پسر دریافت کنم.

من از زمانی که در پروگرام حمایت از سرپرستان شرکت کردم، لذت بردم، از ملاقات با سایر سرپرستان در این پروگرام لذت بردم، این پروگرام از نظر ذهنی و عاطفی از من حمایت می‌کند، من توانستم از خودم و پسر سرپرستی کنم.

.D.S

من سرپرست دخترم هستم که با اوتیسم زندگی می‌کند. وقتی خبر تشخیصش را شنیدم، احساس کردم دنیا دور سرم سقوط می‌کند، این تشخیص را قبول نمی‌کردم و در ابتدا منتظر بودم که دخترم بهتر شود.

پروگرام حمایت از سرپرستان، در این مسیر از من حمایت کرد. من در جلسات و گردش‌های بیرونی شرکت می‌کنم، فقط برای اینکه از نقش سرپرستی‌ام کمی وقفه بگیرم و با سایر سرپرستان در پروگرام‌ها، به ویژه آنهایی که از اطفال مبتلا به اوتیسم سرپرستی می‌کنند، آشنا شدم. ما معلومات و نظریه‌های خود را به اشتراک می‌گذاریم و از یکدیگر حمایت می‌کنیم.

من می‌دانم که این مسیر مادام‌العمر است، اما پروگرام حمایت از سرپرستان از من و خانواده‌ام در این مسیر حمایت خواهد کرد.

.M.S

من سرپرست پسر هستم، 2 سال پیش به همراه پسر نیازمندم به استرالیا به دیدن دخترم آمدم، اما یک روز پسر دچار حمله صرع شد و مدت زیادی طول کشید، من به تشویش شدم و با آمبولانس تماس گرفتم. وضعیت پسرم بهتر بود، اما از مراقبت‌هایی که دریافت کرد شگفت‌زده و متعجب شدم، تصمیم گرفتم بمانم و برای اقامت دائم درخواست دهم.

من به پروگرام حمایت از سرپرستان پیوستم و احساس کردم درهایی به روی من باز می‌شود. من یاد گرفتم که چگونه از خودم مراقبت کنم تا بتوانم از پسر سرپرستی کنم، با وجود اینکه هنوز در حال یادگیری لسان انگلیسی هستم، با سرپرستان دیگری آشنا شدم، احساس کردم همگی ما با سرپرستی از عزیزان مان با هم یک وجه مشترک داریم. آنها از نظر عاطفی و ذهنی از من حمایت کردند. فعلاً در جایگاه بهتری هستم و آینده برای پسر روشن‌تر و امیدوارکننده‌تر به نظر می‌رسد. او به مکتب تخصصی می‌رود و خوشحال و راضی به نظر می‌رسد. من از طریق پروگرام حمایت از سرپرستان، روابط دوستی برقرار می‌کنم و مشتاقانه منتظر اقامت دائم هستم.



نظریات مراجعین

F.S. «چنین پروگرام فوق‌العاده‌ای به من کمک کرد تا مسائل را بپذیرم و به من قدرت تصمیم‌گیری داد.»

T.L. «می‌خواهم از شما به خاطر وقتی که برای دیدن من گذاشتید تشکر کنم. صحبت کردن در مورد بعضی از مسائلی که هنگام سرپرستی از همسر با آنها مواجه هستم، برایم بسیار قانع‌کننده بود. وقتی آنجا را ترک کردم خیلی احساس و درک خوبی داشتم.»

F.H. «آنها واقعاً به ما و جامعه اهمیت قائل‌اند و برای ما مفید هستند. آنها همیشه لب‌خند به لب دارند و نگرش مثبتی دارند. آنها همیشه از ما می‌پرسند که وضعیت جسمی و روحی ما چگونه است. ما از هر کاری که برای ما انجام می‌دهند قدردانی می‌کنیم. از خدماتی که از آنها دریافت کرده‌ایم بسیار راضی هستیم. آنها را به دیگران نیز اکیداً توصیه می‌کنم!»

E.A. «سرپرستان به استراحت نیاز دارند، و استراحت من زمانی است که به جلسات شما می‌پیوندم.»

J.R. «پروگرام حمایت از سرپرستان به من کمک کرد تا بفهمم که مراقبت از خودم مهم است. احساس می‌کنم که به من توجه می‌شود و به حرف‌هایم گوش داده می‌شود. از گردش‌ها و دوره‌هایی که در آنها شرکت کردم بسیار سپاسگزارم. احساس می‌کنم دوباره انرژی گرفته‌ام. از آشنایی با سرپرستان دیگر نیز خوشحالم!»

S.K. «از گردش بیرونی فوق‌العاده‌ای که دیروز داشتیم خیلی سپاسگزارم. تمام تلاش‌تان را می‌کنید تا ما سرپرستان احساس کنیم که به ما اهمیت داده می‌شود و دوست داشته می‌شویم. من خیلی شگفت‌زده شدم؛ این کارتان واقعاً ستودنی است.»

S.F. «از شما به خاطر ترتیب دادن استراحت برای همسر در چهارشنبه گذشته سپاسگزارم. کارمندتان خیلی خوب بود و از همسر به خوبی سرپرستی کرد. او هم سریلانکایی است و حرف‌های زیادی برای گفتن داشتند. قبل از رفتن کارمند، آنها از یک پیاله چای سریلانکایی لذت بردند. دوباره از شما به خاطر غذای چاشت دوست‌داشتنی سرپرستان که توانستم در آن شرکت کنم و همچنین به خاطر ترتیب دادن استراحت برای من سپاسگزارم.»

M.S. «مشتاقانه منتظر گردش‌های بیرونی شما هستم، آنها مراقبت از خودم و زمان استراحت من است!»

پروگرام حمایت از سرپرستان از اظهارنظر تان استقبال می‌کند.

پروگرام حمایت از سرپرستان به منظور ارائه کمک و منابع به سرپرستان طراحی شده است و اظهارنظر تان در کمک به ما جهت بهبودی این پروگرام بسیار مهم است.

جهت کسب معلومات بیشتر، لطفاً با Southern Migrant & Refugee Centre با شماره **9767 1900** تماس بگیرید. دوشنبه تا جمعه، از ساعت 9 صبح تا 5 بعدازظهر.

همچنین می‌توانید از وبسایت SMRC به نشانی www.smrc.org.au بازدید کنید.

اگر نیاز دارید با کسی به لسانی غیر از انگلیسی صحبت کنید، لطفاً به بخش پذیرش ما اطلاع دهید و ما با یک ترجمان با شما دوباره تماس خواهیم گرفت.

تمام معلومات موجود در این مجموعه منابع با در نظر گرفتن نیازمندی‌های سرپرستان تهیه شده است. این مجموعه با بهره‌گیری از نظرات کارمندان باتجربه ایجاد شده است.



A.P.

من از مادرم سرپرستی می‌کنم و رفتن به این پروگرام باعث شد بفهمم که به نوعی در مسیری در حرکت بودم که نهایت تلاش می‌کنم تا خودم را بیابم. واقعاً از بازی‌ها؛ پیاده‌روی لذت بردم و ملاقات با دیگر سرپرستان برایم لذت‌بخش بود. بعد از این پروگرام، با اشخاصی که در کوچه می‌دیدم صحبت کردم و گفتگوهایی داشتیم... کاری که قبلاً هرگز انجام نمی‌دادم. این پروگرام تأثیر مثبتی روی من داشت و به من کمک کرد تا در مورد مسائل به طور متفاوت فکر کنم. احساس می‌کنم کمی از وجودم برگشته است. وقتی وضعیت مادرم خوب نیست، احساس اضطراب می‌کنم. او اخیراً وضعیتش خوب نبود و من آنقدر مشغول پیگیری‌ها و وعده ملاقات‌ها بودم که مراقبت از خودم را فراموش کردم. این پروگرام به من کمک کرد و خوشحالم که در آن شرکت کردم. باسپاس.

D.F.

«می‌خواهم از تیم شما برای ترتیب نمودن سخنران مهمان از Centrelink – Services Australia برای حضور در SMRC تشکری کنم. من این معلومات را بسیار آموزنده و مرتبط با شرایط خودم یافتم.»

سخنران مهمان توانست به سوالات من جواب دهد، سوالاتی را که خودش نمی‌توانست جواب دهد، مرا به وبسایت ارجاع داد و به من نشان داد که کجا می‌توانم وقت ملاقات بگیرم - چه از طریق تلفون، چه از طریق zoom یا بطور حضوری. این یک روش آسان‌تری نسبت به تماس گرفتن با Centrelink و منتظر ماندن برای جواب دادن به تماس شماست.

از شما بابت ترتیب نمودن این مراسم یکبار دیگر سپاسگزارم.



39 Clow St, Dandenong VIC 3175
P 9767 1900

E smrc@smrc.org.au

www.smrc.org.au