Tamil | தமிழ்

பராமரிப்பாளர் வளத் தொகுப்பு

Southern Migrant & Refugee Centre

Southern Migrant & Refugee Centre (SMRC) பற்றியது

SMRC என்பது 1993 முதல் செயல்பட்டு வரும் ஒரு இலாப நோக்கற்ற சமூக அடிப்படையிலான அமைப்பாகும். மெல்போர்னின் தெற்குப் பகுதியில் வசிக்கும் புலம்பெயர்ந்தோர் மற்றும் அகதிகளுக்கு நாங்கள் சேவைகளை வழங்குகிறோம். பல்வேறு கலாச்சாரக் குழுக்களைப் பற்றிய புரிதலுக்கும், மனித உரிமைகளைப் பாதுகாப்பதற்கான எங்கள் ஆதரவிற்கும் பெயர் பெற்ற SMRC, மொழி சார்ந்த சமூக, பொருளாதார,சுகாதார மற்றும் நல்வாழ்வுத் திட்டங்கள் மூலம் புலம்பெயர்ந்தோர் மற்றும் அகதிகளுக்கு சமூக அடிப்படையிலான சேவைகளை வழங்குகிறது.

பராமரிப்பாளர் திட்டத்திற்கான ஆதரவு

பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதரவுத் திட்டம் (Support for Carers Program) மிக உயர்ந்த அளவிலான சேவை வழங்கலை அடைவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதரவு திட்டம், மாற்றுத்திறனாளிகள், மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அல்லது வயதானவர்களை கவனித்துக்கொள்பவர்களுக்கு சேவைகளை வழங்குகிறது. எங்கள் திட்டம் பராமரிப்பாளர்களுக்கு அவர்கள் கவனித்துக்கொள்பவருக்கு கூடுதலாக அவர்களின் சொந்த நல்வாழ்வைப் பராமரிக்கத் தேவையான நேரத்தையும் ஆதரவையும் வழங்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதரவுத் திட்டம் வாராந்திர, இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒருமுறை அல்லது மாதாந்திர திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகள் மூலம் பராமரிப்பாளர்களை தொடர்ந்து ஆதரிக்கிறது. ஓய்வு சேவைகளை வழங்க முடியும், இதில் நெகிழ்வான இடை ஓய்வு, வீட்டு உதவி, (Flexible respite, domestic assistance) போக்குவரத்து மற்றும் தனிப்பட்ட பராமரிப்பு ஆகியவை அடங்கும். மாதாந்திர பட்டறைகள் மற்றும் கருத்தரங்குகள் ஒரு பராமரிப்பாளருக்கு அவர்களின் பராமரிப்பு பெறுபவருடன் தினசரி தொடர்புகளை நிர்வகிக்கும் திறன்களை வழங்குகின்றன.

பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதரவு திட்டம் பராமரிப்பாளர்களுக்கு பாதுகாப்பான மற்றும் ரகசியமான இடத்தை வழங்குகிறது.

நோக்கம்

இந்த வளத் தொகுப்பின் நோக்கம் பராமரிப்பாளர்களின் உடல்நலம் மற்றும் நல்வாழ்வுத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதாகும்.

இந்த வளத் தொகுப்பில், பராமரிப்பாளர்கள் ஒருவரைப் பராமரிக்கும் போது அவர்களுக்கு உதவ நடைமுறை மற்றும் உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவைக் காண்பார்கள்.

- பராமரிப்பாளர்களும் அவர்கள் கவனித்துக் கொள்ளும் மக்களும் சுதந்திரமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும், உணர்ச்சி ரீதியாகவும் நலமாக இருக்க உதவுதல்.
- பராமரிப்பாளர்களுக்கு அவர்களின் பராமரிப்பு கடமைகளை நிர்வகிக்கவும், பராமரிப்பிற்கு வெளியே ஒரு வாழ்க்கையை வாழவும் தேவையான கருவிகள் மற்றும் ஆதரவை வழங்குதல்.
- பராமரிப்பாளர்களுக்குத் தேவைப்படும்போது, தேவையான இடத்தில் ஆதரவு கிடைப்பதை உறுதிசெய்தல்.
- பராமரிப்பாளர்கள் எவ்வளவு அக்கறை காட்ட விரும்புகிறார்கள் என்பது குறித்த அவர்களின் தேர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்தல்.

கலாச்சார ரீதியாகவும் மொழி ரீதியாகவும் பன்முகத்தன்மை கொண்ட (CALD) பராமரிப்பாளர்கள்

பராமரிப்பாளர்கள், அவர்கள் பிறந்த நாடு அல்லது கலாச்சார பின்னணியைப் பொருட்படுத்தாமல், பெரும்பாலும் ஒரே மாதிரியான தேவைகளையும் சவால்களையும் எதிர்கொள்கின்றனர். கலாச்சார மற்றும் மொழியியல் ரீதியாக வேறுபட்ட (culturally and linguistically diverse) (CALD) பின்னணியைச் சேர்ந்தவர்கள், ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பரைப் பராமரிப்பதை ஒரு தனித்துவமான வகிபாகமாக அல்லாமல், வாழ்க்கையின் இயல்பான பகுதியாகக் கருதலாம்.

இதன் விளைவாக, சிலர் தங்களை பராமரிப்பாளர்களாக அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளத் தயங்கலாம். பராமரிப்பின் தேவைகள் சோர்வாகவும் அதிகமாகவும் இருக்கலாம், இது உடல் ரீதியான நோய் அல்லது பதட்டம் அல்லது மனச்சோர்வு போன்ற மனநலப் பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும். பராமரிப்பு என்பது ஒரு ஆழ்ந்த நிறைவான அனுபவமாக இருந்தாலும், பொருத்தமான ஆதரவு இல்லாமல், CALD பின்னணியைச் சேர்ந்த பல பராமரிப்பாளர்கள் உணர்ச்சி மன அழுத்தம், இறுக்கமான உறவுகள், நிதி சிக்கல்கள், உடல்நலக் கவலைகள் மற்றும் சமூக தனிமைப்படுத்தலை அனுபவிக்கலாம்.

உள்ளடக்கம்

நான் ஒரு பராமரிப்பாளரா?	5
புள்ளிவிவரங்கள்	6
பராமரிப்பாளர்கள் அங்கீகாரச் சட்டம்	7
பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதரவு திட்டத்தால் வழங்கப்படும் சேவைகள்	8
பணிபுரியும் பராமரிப்பாளர்கள்	11
பராமரிப்பாளர்களின் உடல்நலம் மற்றும் நல்வாழ்வு - சுய பராமரிப்பு	12
பராமரிப்பாளர்களுக்குக் கிடைக்கும் ஆதரவு	14
பராமரிப்பாளர்களின் கதைகள்	16

உங்களுக்குத் தேவையான உதவியைப் பெறுதல்

நான் ஒரு பராமரிப்பாளரா?

பலர் தங்களை பராமரிப்பாளர்களாக அடையாளப்படுத்திக் கொள்வதில்லை.

ஒரு பராமரிப்பாளர் என்பவர், இயலாமை, மனநோய், நாள்பட்ட நிலை, வாழ்வின் இறுதி நிலை நோய், மது அல்லது பிற போதைப்பொருள் பிரச்சினை அல்லது பலவீனமான வயதான நிலை ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் மற்றும் நண்பருக்கு ஊதியம் இல்லாத பராமரிப்பு மற்றும் ஆதரவை வழங்குபவர்.

இருப்பினும், தங்களைத் தாங்களே கவனித்துக் கொள்ள முடியாத ஒருவருக்கு நீங்கள் பராமரிப்பு வழங்கினால் அல்லது ஏற்பாடு செய்தால், நீங்கள் உண்மையில் ஒரு பராமரிப்பாளர்தான். ஒரு பராமரிப்பாளராக, நீங்கள் உதவி மற்றும் ஆதரவைப் பெற உரிமையுடையவராக இருக்கலாம்.

ஒரு பராமரிப்பாளர் ஒரு குழந்தையாகவோ, பெற்றோராகவோ, உடன்பிறந்தவராகவோ, தாத்தா பாட்டியாகவோ, நண்பராகவோ அல்லது அண்டை வீட்டாராகவோ இருக்கலாம்.

புள்ளிவிவரங்கள்

ஆஸ்திரேலியாவில் எத்தனை பராமரிப்பாளர்கள் உள்ளனர்?

அனைத்து வீடுகளில் வசிக்கும் ஆஸ்திரேலியர்களிலும்
3 மில்லியன் பராமரிப்பாளர்கள் 11.9% ஐ
பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகின்றனர்.

ஆஸ்திரேலியாவில் **1.2 மில்லியன் முதன்மை பராமரிப்பாளர்கள் இருந்தனர்** இவர்களில் **43.8%** பேர் அவர்களே ஊனமுற்றவர்கள் (மாற்றுத்திறனாளிகள்)

ஆண்களில் **11.1%** பேர் மட்டுமே பராமரிப்பாளர்களாகவும், பெண்களில் **12.8%** பேர் பராமரிப்பாளர்களாகவும் இருந்தனர்.

இளம் பராமரிப்பாளர்கள் (25 வயதுக்குட்பட்டவர்கள்) **391,300 பேர் இருந்தனர்**

மூலம்: Palliative Care NSW இன் 2022 Survey of Disability, Ageing and Carers இல் இருந்து

விக்டோரியாவில் எத்தனை பராமரிப்பாளர்கள் உள்ளனர்?

விக்டோரியாவில் 703,000 பராமரிப்பாளர்கள் உள்ளார்கள்

பராமரிப்பாளர்கள் எல்லா வயதினரும் உள்ளனர், ஆனால் அவர்கள் பெரும்பாலும் வயதானவர்களாக இருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் **55 - 64**

அனைத்து பராமரிப்பாளர்களிலும் **9%** ஆனோர் 25 வயதுக்குட்பட்டவர்கள்.

75அல்லது அதைவிட வயதானவர்களில் **15%** ஆனோர்பராமரிப்பாளர்கள்

முதன்மைப் பராமரிப்பாளர்களில் **70%** ஆனோர் பெண்கள்.

37.5% ஆனோர் அரசாங்க ஓய்வூதியம் அல்லது கொடுப்பனவை தங்கள் முக்கிய வருமான ஆதாரமாக நம்பியுள்ளனர்.

பராமரிப்பாளர்கள் பலதரப்பட்டவர்கள்.

மூலம்: Carers Victoria

பராமரிப்பாளர்கள் அங்கீகாரச் சட்டம் 2012

பராமரிப்பாளர்கள் அங்கீகாரச் சட்டம் 2012 (The Carers Recognition ACT 2012) ஜூலை 1, 2012 அன்று அமலுக்கு வந்தது.

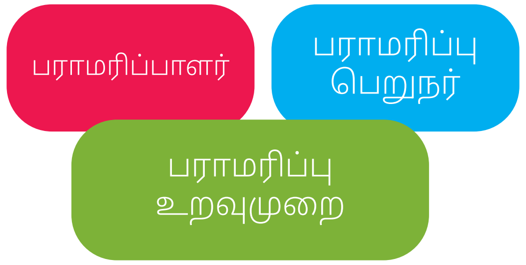
விக்டோரிய சாசனம்

- விக்டோரிய சமூகத்தில் பராமரிப்பாளர்களின் பங்கையும், பராமரிப்பு உறவுகளின் முக்கியத்துவத்தையும் முறையாக அங்கீகரித்து மதிக்கிறது.

பராமரிப்பு உறவுகளில் உள்ளவர்களுக்கு ஆதரவளித்தல்

- பராமரிப்பு சேவைகளை வழங்குவதற்காக பணியமர்த்தப்பட்டவர்களுக்கும், தொழில்முறை பயிற்சியின் ஒரு பகுதியாகவோ அல்லது ஒரு நிறுவனத்திற்கு தன்னார்வலராகவோ பராமரிப்பை வழங்குபவர்களுக்கும் இந்தச் சட்டம் பொருந்தாது.

பராமரிப்பாளருக்கும் பராமரிப்பு பெறுபவருக்கும் இடையிலான பராமரிப்பு உறவை ஆதரிப்பதன் மூலம், பராமரிப்பாளரும் பராமரிப்பு பெறுநரும் ஆரோக்கியமாகவும், மிகவும் நிதானமாகவும், முடிவெடுப்பதில் அதிக ஈடுபாட்டுடனும் இருக்கிறார்கள்.



பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதரவு திட்டத்தால் வழங்கப்படும் சேவைகள் பின்வருமாறு:

• வீட்டிலேயே ஓய்வு மற்றும் நெகிழ்வான இடை ஓய்வு
• சக ஆதரவு கூட்டங்கள்
• உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவு
• மாதாந்திர கூட்டங்கள்
• மாதாந்திர சமூக சுற்றுலாக்கள்
• பிற நிறுவனங்களுக்கான பரிந்துரைகள்
• எங்கள் வாடிக்கையாளர்களுக்காகப் பரிந்துபேசுதல்

வீட்டிலேயே இடை ஓய்வுப் பராமரிப்பு மற்றும் நெகிழ்வான இடை ஓய்வுப் பராமரிப்பு

வீட்டிலேயே இடை ஓய்வுப் பராமரிப்பு மற்றும் நெகிழ்வான ஓய்வு பராமரிப்பு இரண்டும், பராமரிப்பாளர்களுக்கு தற்காலிக நிவாரணம் வழங்குவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன, அதே நேரத்தில் அவர்களின் அன்புக்குரியவர்கள் தொடர்ந்து தேவையான பராமரிப்பைப் பெறுவதை உறுதிசெய்கிறது.

வீட்டிலேயே இடை ஓய்வு நேர பராமரிப்பு என்பது, வாடிக்கையாளர்களின் வீட்டிற்கு வந்து பராமரிப்பு வழங்குவதை உள்ளடக்குகிறது. இது பராமரிப்பாளர் ஓய்வு எடுக்கும்போது, பராமரிப்பு பெறுபவர் ஒரு பழக்கமான சூழலில் இருக்க அனுமதிக்கிறது. சேவைகளில் தனிப்பட்ட பராமரிப்பு, உணவு தயாரித்தல் மற்றும் தோழமை ஆகியவை அடங்கும்.

வீட்டிலோ அல்லது சமூகத்திலோ நெகிழ்வான இடை ஓய்வு கவனிப்பை வழங்க முடியும். இது பராமரிப்பாளர் மற்றும் பராமரிப்பு பெறுபவரின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இரண்டு வகையான ஓய்வு நேரப் பராமரிப்பும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு ஓய்வெடுக்கவும், புத்துணர்ச்சி பெறவும் நேரம் கொடுப்பதன் மூலம் அவர்களை ஆதரிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது, இது அவர்களின் நல்வாழ்விற்கும் அவர்கள் வழங்கும் பராமரிப்பின் தரத்திற்கும் மிகவும் முக்கியமானது.

சக ஆதரவு கூட்டங்கள்

சக ஆதரவு கூட்டங்கள் (Peer Support Meetings) என்பது, குறைபாடு, நோய் அல்லது பிற தேவைகள் உள்ள ஒருவருக்குப் பராமரிப்பு வழங்கும் பராமரிப்பாளர்கள், தங்கள் அனுபவங்கள், சவால்கள் மற்றும் நுண்ணறிவுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள ஒன்றுகூடும் ஒரு வசதியான கூட்டமாகும். இந்தக் குழுக்கள், பராமரிப்பாளர்கள் ஒத்த சூழ்நிலைகளில் மற்றவர்களுடன் இணையவும், உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவைப் பெறவும், ஒருவருக்கொருவர் வாழ்ந்த அனுபவங்களிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளவும் ஒரு ஆதரவான சூழலை வழங்குகின்றன. தனிமை உணர்வுகளைக் குறைத்து, நடைமுறை ஆலோசனைகளையும் ஊக்கத்தையும் வழங்குவதே இதன் குறிக்கோள்.

சிறிய சக ஆதரவு குழுக்கள்

சிறிய சக ஆதரவு குழுக்கள் (Small Peer Support groups) குறைந்த எண்ணிக்கையிலான பங்கேற்பாளர்களைக் கொண்ட ஒரு சக ஆதரவு குழுவைக் குறிக்கிறது. இந்த குழுக்கள் பொதுவாக மிகவும் நெருக்கமானவை, உறுப்பினர்களிடையே ஆழமான தொடர்புகளையும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட ஆதரவையும் அனுமதிக்கின்றன. சிறிய அளவு நம்பிக்கை மற்றும் பாதுகாப்பு உணர்வை வளர்க்கிறது, பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் அனுபவங்களையும் சவால்களையும் மிகவும் வெளிப்படையாகப் பகிர்ந்து கொள்ள உதவுகிறது. பகிரப்பட்ட அனுபவங்களின் அடிப்படையில் உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவு, நடைமுறை ஆலோசனை மற்றும் ஊக்கத்தை வழங்குவதற்கு இந்த வடிவம் குறிப்பாக பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

பராமரிப்பாளர்களுக்கு உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவு

பராமரிப்பாளர்களுக்கான உணர்ச்சிசார் ஆதரவு (Emotional support for carers), பராமரிப்பாளர்ளுக்கு தங்கள் பணியுடன் தொடர்புடைய உணர்ச்சிகரமான சவால்களை நிர்வகிக்க உதவும் தேவையான வளங்களையும் உதவியையும் வழங்குகிறது.

உணர்ச்சிசார் ஆதரவு என்பது பராமரிப்பாளர்களின் நெகிழ்வுதன்மையை மேம்படுத்துதல், அவர்களின் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துதல் மற்றும் அவர்கள் தொடர்ந்து பராமரிப்பை வழங்குவதை உறுதி செய்வதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

உணர்ச்சிசார் ஆதரவை நாம் நேரடியாகவோ (நேருக்கு நேர் அல்லது தொலைபேசி மூலமாகவோ) குழுவாகவோ வழங்க முடியும்.

மாதாந்திர கூட்டங்கள்

பராமரிப்பாளர்களுக்கான தகவல் அமர்வுகள் மற்றும் வெபினார்கள், பயனுள்ள பராமரிப்பை வழங்க, அவர்களுக்குத் தேவையான திறன்கள் மற்றும் அறிவைக் கொண்டு அவர்களைச் சித்தப்படுத்த வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த அமர்வுகள் பல்வேறு தலைப்புகளை உள்ளடக்கியதாக இருக்கலாம், அவற்றுள்:

• தனிப்பட்ட பராமரிப்பு, இயக்க உதவி, மருந்துகளை நிர்வகித்தல் பற்றிய நடைமுறை ஆலோசனை.
• பாதுகாப்பான சூழலை எவ்வாறு பராமரிப்பது மற்றும் அவசரநிலைகளை எவ்வாறு கையாள்வது என்பது குறித்த பயிற்சி.
• மன அழுத்தத்தை நிர்வகிப்பதற்கும் மன ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிப்பதற்கும் உத்திகள்.
• டிமென்ஷியா, மனநலப் பிரச்சினைகள், ஆட்டிசம், நாள்பட்ட நோய்கள் போன்ற குறிப்பிட்ட நிலைமைகள் குறித்த கல்வி.
• சட்ட உரிமைகள், நிதி திட்டமிடல் மற்றும் ஆதரவு சேவைகளை அணுகுவது பற்றிய தகவல்கள்.

இந்த அமர்வுகள் தொழில்முறை ஊழியர்கள் மற்றும் அரசு நிறுவனங்களால் வழங்கப்படுகின்றன.

மாதாந்திர சமூக சுற்றுலாக்கள், பராமரிப்பாளர்கள் ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு காபி அல்லது மதிய உணவு அல்லது வேறு எந்த செயல்பாட்டையும் அனுபவிக்க ஒரு வாய்ப்பை வழங்குகின்றன.

பராமரிப்பாளர் சுற்றுலா என்பது பராமரிப்பாளர்களுக்காகவும், சில சமயங்களில் அவர்கள் கவனித்துக் கொள்ளும் நபருக்காகவும் வடிவமைக்கப்பட்ட ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட பயணங்கள் அல்லது செயல்பாடுகளைக் குறிக்கிறது. இந்த சுற்றுலாக்கள் பராமரிப்பாளர்கள் தங்கள் அன்றாடப் பொறுப்புகளில் இருந்து ஓய்வு எடுக்கவும், சமூக தொடர்புகளை அனுபவிக்கவும், பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடவும் ஒரு வாய்ப்பை வழங்குகின்றன. பராமரிப்பாளர் சுற்றுலாக்களில் பின்வருவன அடங்கும்:

பகல் நேரப் பயணங்கள்: பூங்காக்கள், அருங்காட்சியகங்கள், உணவகங்கள் அல்லது பிற உள்ளூர் இடங்களுக்குச் செல்வது.

சமூக நடவடிக்கைகள்: சுற்றுலா அல்லது சமூக நிகழ்வுகள் போன்ற குழு கூட்டங்கள்.

பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகள்: பொழுதுபோக்குகள் அல்லது உடற்பயிற்சியில் பங்கேற்பது.

எங்கள் பயணங்கள் வேடிக்கையாகவும், சுவாரஸ்யமாகவும், ஓய்வெடுக்கவும், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் உதவுகின்றன.

மாதாந்திர கண்காணிப்பு

பராமரிப்பாளர்களின் நல்வாழ்வைக் கண்காணிப்பது என்பது அவர்களின் உடல், உணர்ச்சி மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை தொடர்ந்து மதிப்பிடுவதையும், அவர்களின் கண்கானிப்பு பனியை திறம்பட தொடர தேவையான ஆதரவைப் பெறுவதை உறுதி செய்வதையும் உள்ளடக்கியது.

பராமரிப்பாளர்களின் நல்வாழ்வைக் கண்காணிப்பது கூடுதலான ஆதரவு தேவைப்படும் பகுதிகளைக் கண்டறிய உதவுகிறது மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் தங்கள் சொந்த ஆரோக்கியத்தை சமரசம் செய்யாமல் தங்கள் பராமரிப்பாளர் பாத்திரங்களைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியும் என்பதை உறுதி செய்கிறது.

நல்வாழ்வு நிகழ்வுகள்

பராமரிப்பாளர்களுக்கான நல்வாழ்வு நிகழ்வுகள் என்பது பராமரிப்பாளர்களின் உடல், மன மற்றும் உணர்ச்சி ஆரோக்கியத்தை ஆதரிப்பதற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட செயல்பாடுகள் மற்றும் திட்டங்களாகும். இந்த நிகழ்வுகள் பராமரிப்பாளர்களுக்கு அங்கீகாரம் பெறுவதற்கான வாய்ப்புகளை வழங்குவதையும் (பராமரிப்பாளர் வார கொண்டாட்டம்), பிற பராமரிப்பாளர்களுடன் இணைவதையும், மதிப்புமிக்க வளங்களையும் தகவல்களையும் பெறுவதையும் ("உங்களை அறிந்துகொள்வது" - EXPO) மற்றும் ஓய்வெடுப்பதையும் (தாய் சி, மனந்தெளிநிலை (mindfulness) மற்றும் சுய கவனிப்பு. புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வது (கலை அமர்வுகள், கணினி வகுப்பு) நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன.

பராமரிப்பாளர்கள் தங்கள் சொந்த நல்வாழ்வைப் பராமரிக்கவும், தனிமை உணர்வுகளைக் குறைக்கவும், பராமரிப்பை வழங்கும் திறனை மேம்படுத்தவும் இந்த நிகழ்வுகள் மிக முக்கியமானவை.

பிற அமைப்புகளுக்கான பரிந்துரைகள்

பராமரிப்பாளர்கள் சரியான ஆதரவையும் சேவைகளையும் பெறுவதை உறுதி செய்வதற்காக நாங்கள் பிற நிறுவனங்களுக்கு பரிந்துரைகளைச் செய்கிறோம். ஓய்வு நேர பராமரிப்பு, ஆலோசனை, நிதி உதவி மற்றும் சுகாதார சேவைகள் போன்ற தனிப்பயனாக்கப்பட்ட உதவிகளை வழங்கக்கூடிய சிறப்பு நிறுவனங்கள் மற்றும் சமூக வளங்களுடன் பராமரிப்பாளர்களை இணைப்பது இதில் அடங்கும். இந்த அமைப்புகளுடன் ஒத்துழைப்பதன் மூலம், எங்கள் பராமரிப்பாளர்களின் பல்வேறு தேவைகளை நிவர்த்தி செய்வதையும், அவர்களின் நல்வாழ்வைப் பராமரிக்கவும், அவர்களின் முக்கியப் பாத்திரங்களைத் திறம்படத் தொடரவும் உதவுவதையும் நாங்கள் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம்.

எங்கள் வாடிக்கையாளர்களுக்காகப் பரிந்து பேசுதல்

கலாச்சார மற்றும் மொழியியல் ரீதியாக பன்முகத்தன்மை (CALD) கொண்ட (Culturally and Linguistically Diverse) வாடிக்கையாளர்களுக்காக பரிந்து பேசுதல் என்பது அவர்களின் தனித்துவமான கலாச்சார, மொழியியல் மற்றும் சமூகத் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படுவதை உறுதி செய்வதை உள்ளடக்கியது. பயனுள்ள தகவல்தொடர்புக்கு உதவ மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவைகளை வழங்குதல், அவர்களுக்கு அறிமுகமில்லாத அமைப்புகளை வழிநடத்த உதவுதல் மற்றும் கலாச்சார ரீதியாக பொருத்தமான வளங்கள் மற்றும் ஆதரவை அணுகுவதை உறுதி செய்தல் ஆகியவை இதில் அடங்கும். மொழி அல்லது கலாச்சார வேறுபாடுகள் காரணமாக அவர்கள் எதிர்கொள்ளக்கூடிய எந்தவொரு தடைகளையும் நிவர்த்தி செய்வதற்கும், அவர்களின் உரிமைகளை மேம்படுத்துவதற்கும், அவர்கள் சமமான சிகிச்சையைப் பெறுவதை உறுதி செய்வதற்கும் நாங்கள் பணியாற்றுகிறோம். CALD வாடிக்கையாளர்களுக்காக பரிந்து பேசுதல் மூலம், அவர்களுக்கு அதிகாரம் அளிப்பது, சேவைகளுக்கான அணுகலை மேம்படுத்துவது மற்றும் அவர்களின் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதை நாங்கள் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம்.

பணிபுரியும் பராமரிப்பாளர்கள்

நீண்டகால பராமரிப்பு தேவைப்படும் ஒரு சார்புடையவரைப் பராமரிக்க ஒவ்வொரு 12 மாதங்களுக்கும் ஒரு வாரம் வரை ஊதியம் இல்லாத பராமரிப்பாளர் விடுப்பு எடுக்க உரிமை உண்டு. இதில் ஒரு மனைவி, துணைவர், குழந்தை, பெற்றோர் அல்லது வயதான அண்டை வீட்டார் போன்ற பராமரிப்புக்காக அவர்களை நம்பியிருக்கும் ஒருவர் அடங்கும்.

வேலையில் உங்கள் உரிமைகள் மற்றும் நெகிழ்வான வேலை விருப்பங்கள்

பணியாளர்கள் தங்கள் வேலை வழங்குனருடன் குறைந்தபட்சம் 12 மாதங்கள் பணியாற்றி, பராமரிப்பாளராக இருப்பது, இயலாமை இருப்பது அல்லது 55 வயதுக்கு மேற்பட்டவராக இருப்பது போன்ற சில நிபந்தனைகளை பூர்த்தி செய்தால், நெகிழ்வான பணி ஏற்பாடுகளைக் கோரும் உரிமை அவர்களுக்கு உண்டு.

நெகிழ்வான வேலை விருப்பங்களில் பின்வருவன அடங்கும்:

தொலைதூர வேலை (Remote Work): வீட்டிலிருந்து அல்லது வேறு இடத்திலிருந்து வேலை செய்தல்.

நெகிழ்வான நேரங்கள் (Flexible Hours): தொடக்க மற்றும் முடிவு நேரங்களை. ஒழுங்கமைத்தல்.

சுருக்கப்பட்ட வேலை வாரங்கள் (Compressed Workweeks): குறைவான நாட்களில் அதிக நேரம் வேலை செய்தல்.

வேலைப் பகிர்வு (Job Sharing): ஒரு முழுநேர வேலையை மற்றொரு பணியாளருடன் பிரித்தல்.

உங்கள் வேலை வழங்குநருடன் உங்கள் பராமரிப்பு பணியை தொடர்புகொள்வது

உங்களுக்குத் தேவையான ஆதரவைப் பெறுவதை உறுதிசெய்ய, உங்கள் பராமரிப்பு பொறுப்புகளை உங்கள் முதலாளியுடன் கலந்தாலோசிப்பது முக்கியம். சில குறிப்புகள் இங்கே:

தயாராகுங்கள்: உங்கள் சூழ்நிலை மற்றும் உங்களுக்குத் தேவையான ஆதரவு பற்றிய தகவல்களைச் சேகரிக்கவும்.

ஒரு சந்திப்பைத் திட்டமிடுங்கள்: உங்கள் தேவைகளைப் பற்றி கலந்தாலோசிக்க உங்களுக்கும் உங்கள் முதலாளிக்கும் வசதியான நேரத்தைக் கண்டறியவும்.

நேர்மையாக இருங்கள்: உங்கள் பராமரிப்புப் பொறுப்புகளையும் அவை உங்கள் வேலையை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதையும் விளக்குங்கள்.

தீர்வுகளை முன்மொழியுங்கள்: வேலை மற்றும் பராமரிப்பு பணியைசமநிலைப்படுத்த உதவும் நெகிழ்வான பணி ஏற்பாடுகள் அல்லது பிற சரிசெய்தல்களை பரிந்துரைக்கவும்.

பராமரிப்பாளர்களின் உடல்நலம் மற்றும் நல்வாழ்வு - சுய பராமரிப்பு

பராமரிப்பாளராக அவர்களின் முக்கிய சவால்கள் என்னவாக இருக்கலாம் என்று பற்றி எங்கள் பராமரிப்பாளர்களிடம் கேட்டோம்.

உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிப்பதன் தாக்கம்தான் அதிகம் பதிவான சவாலாக இருந்தது. பல பராமரிப்பாளர்கள் தங்கள் உடல்நலத்தையும் நல்வாழ்வையும் கவனித்துக் கொள்ள கூடுதல் ஆதரவு தேவை என்று எங்களிடம் கூறினர். தங்கள் பராமரிப்புப் பொறுப்புகள் காரணமாக தங்கள் சொந்த ஆரோக்கியத்தை புறக்கணிப்பதாக அவர்கள் குறிப்பிட்டனர். பராமரிப்பாளர்கள் எதிர்காலத்தைப் பற்றி கவலைப்படுகிறார்கள். மேலும், பராமரிப்பாளர்கள் பெரும்பாலும் தனிமையாக உணர்கிறார்கள் மற்றும் அவர்களுக்கு ஒரு நல்ல இரவு தூக்கத்தைப் பெறுவது கடினம். இரவில் தங்கள் அன்புக்குரியவரை கவனித்துக் கொள்ள வேண்டியிருப்பதால், தூங்குவதற்கு மிகவும் எதிர்ப்பார்ப்புடன் இருப்பதாக பல பராமரிப்பாளர்கள் கூறினர்.

ஓய்வெடுக்க நேரத்தை எடுத்துக் கொள்வது மிக முக்கியம்.

நீங்கள் ஒருவரை கவனித்துக் கொள்ளும்போது, உங்கள் தேவைகளை விட அவர்களின் தேவைகளுக்கு முன்னுரிமை அளிப்பது எளிதாக இருக்கும். இருப்பினும், ஓய்வு எடுப்பது உங்களுக்கும் நீங்கள் அக்கறை கொண்டவர்களுக்கும் முக்கியமானதாகும்.

தியானமாக இருந்தாலும் சரி, நண்பர்களைப் பார்த்தாலும் சரி, அல்லது வெளியூர் பயணமாக இருந்தாலும் சரி, ஓய்வெடுக்கவும் தன்னை தளர்க்கவும்சிறிது 'தனக்கான'நேரத்தைக் எடுத்துக் கொள்வது முக்கியம்.

ஓய்வு

பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதரவு திட்டம் உங்களுக்கு ஒரு குறுகிய கால இடைவெளியை வழங்குகிறது. இது பின்வருமாறு இருக்கலாம்:

- நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளும் நபரை ஒர உதவி ஊழியர் கவனித்துக் கொள்ளும் ஒரு நேரசூசியிலமைந்தஓய்வு, இதன் மூலம் உங்கள் பராமரிப்பு பணியிலிருந்து நீங்கள் ஓய்வு பெறலாம்.
- எதிர்பாராத சூழ்நிலை காரணமாக அந்த நபரை நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ள முடியாவிட்டால், அவசரகால ஓய்வு ஏற்பாடு செய்யப்படலாம்.
- நீங்கள் கவனித்துக் கொண்டிருக்கும் நபருக்கு குறுகிய கால வீட்டு ஓய்வு அல்லது விடுமுறை கிடைக்கலாம்.

9767 1909 என்ற எண்ணை அழைப்பதன் மூலம் எங்கள் அமைப்பின் மூலம் நேரடியாக ஓய்வு நேரத்தை ஏற்பாடு செய்யலாம்..

உங்கள் சொந்த வீட்டில் ஓய்வு பெற ஊதியம் பெறும் பராமரிப்பு ஊழியரை (SMRC - Diverse Care மூலம்) பணியமர்த்துதல். பல்வகைப் பராமரிப்பு பணியாளர் (Diverse Care Worker) பணியானது வயதானவர்களுக்கும் மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கும் கலாச்சார ரீதியாக பொருத்தமான ஆதரவை வழங்குகிறது. பராமரிப்பு பொறுப்புகளில் வாடிக்கையாளரின் நிலையை கண்காணித்தல் மற்றும் தொடர்புகொள்வது, வீட்டு சுத்தம் செய்தல், தனிப்பட்ட சுகாதார நடவடிக்கைகள் மற்றும் பணிகள், ஓய்வு சேவைகளை வழங்குதல், சந்திப்புகள் மற்றும் செயல்பாடுகளுக்கு போக்குவரத்து, உணவு வழங்குதல் மற்றும் ஒவ்வொரு வாடிக்கையாளருக்கும் பொருத்தமான பிற சுகாதாரம் மற்றும் நல்வாழ்வு தொடர்பான நடவடிக்கைகள் ஆகியவை அடங்கும், ஆனால் அவை மட்டும் அல்ல.

உங்கள் GP இடம் பேசுங்கள்.

உங்கள் உடல்நலம் மற்றும் நல்வாழ்வை நிர்வகிப்பதில் நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி உங்கள் GP இடம் பேசுவது ஒரு முக்கியமான படியாகும்.

பராமரிப்பாளர்கள் எதிர்கொள்ளும் உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான சவால்கள் உட்பட பல்வேறு வகையான உடல்நலப் பிரச்சினைகளைப் புரிந்துகொள்ள GP- களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையின் அடிப்படையில் அவர்கள் ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவை வழங்க முடியும்.

உங்கள் பராமரிப்பாளரின் பொறுப்புகளை நிர்வகிக்க உதவும் உள்ளூர் ஆதரவு சேவைகள், ஆலோசனை மற்றும் பிற ஆதாரங்களுடன் GP- களால் உங்களை இணைத்து வைக்க முடியும்.

பராமரிப்பாளர் கட்டணம், பராமரிப்பாளர் கொடுப்பனவு, அரை விலை டாக்ஸி அட்டை (அனைத்தும் தனிநபரின் சூழ்நிலையைப் பொறுத்தது) ஆகியவற்றிற்கு விண்ணப்பிக்க உங்கள் GP- களால்உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

பராமரிப்பாளர்களுக்குக் கிடைக்கும் ஆதரவு

நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளும் நபருக்கு ஆதரவுகள், சேவைகள் மற்றும் கட்டணங்களை வழங்கக்கூடிய பல நிறுவனங்கள் உள்ளன. என்னென்ன கட்டணங்கள் மற்றும் சேவைகள் கிடைக்கின்றன என்பதைக் காண நிறுவனங்களின் பட்டியல் கீழே உள்ளது. உங்கள் கோரிக்கையின் பேரில் உங்கள் மொழியில் மொழிபெயர்ப்பாளர் ஒருவர் கிடைப்பார்.

விக்டோரியாவில் உள்ள பராமரிப்பாளர்களைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி, அவர்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் வகையில், குடும்பப் பராமரிப்பாளர்களுக்கான மாநிலம் தழுவிய குரலாக **Carers Victoria** உள்ளனர். கலாச்சார ரீதியாகவும் மொழி ரீதியாகவும் வேறுபட்ட பராமரிப்பாளர்களுக்கும் அவர்களுக்கு உதவுபவர்களுக்கும் Carers Victoria தகவல் மற்றும் வளங்களைக் கொண்டுள்ளனர். Carers Victoria பல்வேறு கலாச்சார பின்னணிகளைச் சேர்ந்த பராமரிப்பாளர்களை ஆதரிக்கின்றனர், மேலும் 15 சமூக மொழிகளில் உண்மைத் தாள்கள் மற்றும் தகவல்களைக் கொண்டுள்ளனர்.

1800 242 636 என்ற எண்ணில் கேரர் லைனைத் (Carer Line) தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டு (மொபைல்களிலிருந்து தவிர இலவச அழைப்பு) உண்மைத் தாள்களைப் பதிவிறக்கம் செய்யலாம் அல்லது நகல்களைக் கோரலாம்.

www.carersvictoria.org.au

Carer Gateway: நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டாலோ அல்லது காயமடைந்தாலோ தொடர்ந்து பராமரிக்க முடியாவிட்டால், உங்கள் உள்ளூர் பகுதியில் பொருத்தமான சேவை கிடைத்தால், நீங்கள் குணமடையும் வரை அவசரகால ஓய்வு சேவைகளை ஒழுங்கமைக்க Carer Gateway உதவ முடியும். 24 மணி நேரமும், வாரத்தில் 7 நாட்களும் கிடைக்கும்.

தொலைபேசி எண்: **1800 422 737** www.carergateway.gov.au

அரசாங்கத்தால் நிதியளிக்கப்படும் முதியோர் பராமரிப்பு சேவைகள் மற்றும் அவற்றை எவ்வாறு அணுகுவது என்பது பற்றிய தகவல்களை முதியவர்கள், அவர்களது குடும்பங்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் கண்டறிய **My Aged Care** தொடக்கப் புள்ளியாகும்.

தொலைபேசி எண்: **1800 200 422** www.myagedcare.gov.au

National Disability Insurance Scheme (NDIS) சமூகத்திலும் பொருளாதாரத்திலும் அதிக பங்களிப்பைப் பெற தகுதியுள்ள மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு நிதியுதவி வழங்குகிறது.

தொலைபேசி எண்: **1800 800 110** www.ndis.gov.au

மாற்றுத்திறனாளிகள், அவர்களது குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் அனைவருக்கும் தேவையான ஆதரவைக் கண்டறிய உதவும் தகவல் மற்றும் சேவைகளை **Disability Gateway** கொண்டுள்ளது.

தொலைபேசி எண்: **1800 643 787** www.disabilitygateway.gov.au

Dementia Australia என்பது டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள், அவர்களது குடும்பங்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களை ஆதரிக்கும் தேசிய உச்ச அமைப்பாகும்.

தொலைபேசி எண்: **1800 699 799** www.dementia.org.au

Ambulance Victoria, உயர்தர முன் மருத்துவமனை பராமரிப்பு மற்றும் மருத்துவ போக்குவரத்தை வழங்குவதன் மூலம் சமூகத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. AV அவசர மருத்துவ பதிலை வழங்குகிறது.

ஆம்புலன்ஸ் தேவைப்பட்டால் 000 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.

Language Loop மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்ப்பு சேவைகள்

தொலைபேசி எண்: **9280 1941**

The Translating and Interpreting Service (TIS)

தொலைபேசி எண்: **13 14 50**

தொலைபேசி ஊடான மொழிபெயர்த்துரைப்பு,

மொழிபெயர்ப்புகள் மற்றும் நேரடி-வருகை மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை

Services Australia அரசாங்க வேதனங்கள் மற்றும் சேவைகளை வழங்குகிறது. அவர்களின் திட்டங்களில் Medicare, Centrelink, மற்றும் குழந்தைகள் ஆதரவு (Child Support) ஆகியவை அடங்கும்.

www.servicesaustralia.gov.au

பராமரிப்பாளர் கொடுப்பனவு (Carer's Allowance), நீங்கள் ஊனமுற்றோர், மருத்துவ நிலை அல்லது வயதானவர்களுக்கு ஆதரவையும் பராமரிப்பையும் வழங்கினால், இந்த இரண்டு வாரக் கொடுப்பனவு உங்களுக்கானது.

தொலைபேசி எண்: **132 717** www.servicesaustralia.gov.au/carer-payment

நீங்கள் பராமரிப்பை வழங்கினால், குறிப்பாக நீங்கள் வேலை செய்வதை நிறுத்த வேண்டியிருந்தால் அல்லது அவ்வாறு செய்ய உங்கள் வேலை நேரத்தைக் குறைக்க வேண்டியிருந்தால், **பராமரிப்பாளர்கள் வேதனத்திற்குத்** (Carers Payment) தகுதி பெறலாம்.

தொலைபேசி எண்: **132 717** www.servicesaustralia.gov.au/carer-payment

ஊனமுற்றோர், நோய்வாய்ப்பட்டோர் அல்லது காயமடைந்தோருக்கான ஆதரவு

தொலைபேசி எண்: **132 717**

www.servicesaustralia.gov.au/disability-support-pension

ஓய்வூதிய வயதுடைய பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதரவு

தொலைபேசி எண்: **132 300** www.servicesaustralia.gov.au/age-pension

Victorian Carer Card, இந்த பங்களிப்பை அங்கீகரிப்பதற்காக பராமரிப்பாளர்களுக்கு தள்ளுபடிகள் மற்றும் சலுகைகளை வழங்குகிறது.

தொலைபேசி எண்: **1800 901 958** www.carercard.vic.gov.au

குறைந்த இயக்கம் உள்ளவர்களுக்கு மானிய விலை டாக்ஸி கட்டணங்களை வழங்குவதன் மூலம் **அரை விலை டாக்ஸி அட்டை** (Half price Taxi Card) உதவுகிறது.

தொலைபேசி எண்: **1800 638 802**

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

Companion Card, மாற்றுத்திறனாளிகள் இரண்டாவது டிக்கெட்டுக்கு பணம் செலுத்தாமல் ஒரு ஆதரவு நபரை நிகழ்வுகள் மற்றும் செயல்பாடுகளுக்கு அழைத்து வர அனுமதிக்கிறது.

தொலைபேசி எண்: **1800 650 611** www.companioncard.vic.gov.au

பராமரிப்பாளர்களின் கதைகள்

கீழே உள்ள கதைகள் மற்றும் சான்றுகள் பராமரிப்பு உதவி திட்டத்தின் வாடிக்கையாளர்களால் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட்டுள்ளன. எங்கள் சேவைகளை தொடர்ந்து மேம்படுத்துவதற்காக அவர்களின் அனுபவங்களை எங்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டதற்கு அவர்களுக்கு நன்றி.

F.S.

எனக்கும் என் மகனுக்கும் ஒரு சிறந்த வாழ்க்கையையும் சிறந்த எதிர்காலத்தையும் தேடி நான் ஆப்கானிஸ்தானிலிருந்து வந்தேன். என் மகன் என்னை கவனித்துக்கொண்டான், எனக்கு நாள்பட்ட முதுகுவலி மற்றும் மூட்டுவலி இருந்தது. நாங்கள் ஒன்றாக வாழ்ந்தோம், அவனுக்கு பக்கவாதம் வரும் வரை அவன் என் அன்றாட விஷயங்களுக்கு உதவினான், மற்றும் என்னால் அவனைப் பராமரிக்க வேண்டியிருந்தது.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, பக்கவாதம் அவரது பேச்சையும் இயக்கத்தையும் பாதித்தது, மேலும் அவரது பராமரிப்புத் தேவைகளுக்குக்காக நான் சிரமப்பட்டேன், மருத்துவ சந்திப்புகள் மற்றும் மறுவாழ்வுக்குச் சென்றேன், பராமரிப்புக்கான ஆதரவு திட்டம் இருப்பதாக எனக்குத் தெரியாது, ஆனால் நான் சேர்ந்தபோது, எனது தேவைகளைத் தெரிவிக்கவும், எனக்கும் என் மகனுக்கும் தேவையான ஆதரவைப் பெறவும் முடிந்தது.

பராமரிப்பாளருக்கான ஓய்வு முகாமில் கலந்து கொண்டபோது நான் வெளியே சென்ற நேரத்தை மிகவும் ரசித்தேன், நிகழ்ச்சியில் மற்ற பராமரிப்பாளர்களைச் சந்தித்ததில் மகிழ்ச்சி அடைந்தேன், இந்த நிகழ்ச்சி எனக்கு மன ரீதியாகவும் உணர்ச்சி ரீதியாகவும் ஆதரவளித்தது, என்னையும் என் மகனையும் கவனித்துக் கொள்ள முடிந்தது.

D.S.

நான் ஆட்டிசத்துடன் வாழும் என் மகளின் பராமரிப்பாளர். நோய் கண்டறியப்பட்டதை நான் கேள்விப்பட்டபோது உலகம் என்னைச் சுற்றி சரிந்து வருவதாக உணர்ந்தேன், நான் மறுத்தேன், ஆரம்பத்தில் என் மகள் குணமடைவதற்காகக் காத்திருந்தேன்.

பராமரிப்பாளர் திட்டத்திற்கான ஆதரவு, பயணத்தில் எனக்கு உறுதுணையாக இருந்தது பராமரிப்பில் இருந்து ஒரு ஓய்வுபெறுவதற்காக, கூட்டங்கள் மற்றும் சுற்றுலாக்களில் கலந்துகொள்கிறேன், மேலும் திட்டங்களில் மற்ற பராமரிப்பாளர்களைச் சந்தித்தேன், குறிப்பாக ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தைகளைப் பராமரிக்கும் நபர்களைச் சந்தித்தேன், நாங்கள் தகவல், யோசனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்கிறோம், ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிக்கிறோம்.

இது வாழ்நாள் பயணம் என்று எனக்குத் தெரியும், ஆனால் பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதரவு திட்டம் என்னையும் என் குடும்பத்தினரையும் இதன் மூலம் ஆதரிக்கும்.

M.S.

நான் என் மகனைப் பராமரிப்பவன், என் மகளைப் பார்க்க 2 வருடங்களுக்கு முன்பு என் சிறப்புத் தேவையுடைய மகனுடன் ஆஸ்திரேலியா வந்தேன். ஆனால் ஒரு நாள் என் மகனுக்கு வலிப்பு நோய் ஏற்பட்டது, அது நீண்ட நேரம் நீடித்தது. நான் கவலைப்பட்டு ஆம்புலன்ஸை அழைத்தேன். என் மகன் நலமாக இருந்தான், ஆனால் அவனுக்குக் கிடைத்த கவனிப்பைக் கண்டு நான் ஆச்சரியப்பட்டேன், நான் அங்கேயே தங்கி நிரந்தர வதிவிடத்திற்கு விண்ணப்பிக்க முடிவு செய்தேன்.

நான் பராமரிப்பாளர் திட்டத்திற்கான ஆதரவில் இணைகிறேன், எனக்கான கதவுகள் திறக்கப்படுவதை உணர்ந்தேன். என் மகனைப் பராமரிக்க என்னை எப்படி கவனித்துக் கொள்வது என்பதைக் கற்றுக்கொண்டேன், நான் இன்னும் ஆங்கிலம் கற்றுக்கொண்டிருந்தாலும் மற்ற பராமரிப்பாளர்களைச் சந்தித்தேன். எங்கள் அன்புக்குரியவர்களைக் கவனித்துக்கொள்வதன் மூலம் நாங்கள் இணைந்திருப்பதை ஒரு காலத்தில் உணர்ந்தேன். அவர்கள் என்னை உணர்ச்சி ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் ஆதரித்தனர். நான் இப்போது ஒரு சிறந்த இடத்தில் இருக்கிறேன், என் மகனுக்கு எதிர்காலம் பிரகாசமாகவும் நம்பிக்கைக்குரியதாகவும் தெரிகிறது. அவன் சிறப்புப் பள்ளியில் படிக்கிறான், அவன் மகிழ்ச்சியாகவும் திருப்தியாகவும் இருக்கிறான்.

நான் சப்போர்ட் ஃபார் கேரர் (Support for Carer) திட்டத்தின் மூலம் நட்பை வளர்த்துக் கொள்கிறேன், நிரந்தர குடியிருப்பாளராக ஆவலுடன் காத்திருக்கிறேன்.

A.P.

நான் என் அம்மாவை கவனித்துக் கொள்கிறேன், ஓய்வுகால பயணத்தின் போது அது எனக்கு ஒரு வகையில் உணர வைத்தது, நான் ஆழமாக ஏங்கிக்கொண்டிருந்தேன், என் உண்மையான தன்மையை கண்டுபிடிக்க ஏங்கிக்கொண்டிருந்தேன். விளையாட்டுகளை நான் மிகவும் ரசித்தேன்; நடைப்பயணம் மற்றும் மற்ற பராமரிப்பாளர்களைச் சந்திப்பதில் மகிழ்ச்சி அடைந்தேன். அதற்குப் பிறகு, என் தெருவில் நான் சந்தித்தவர்களிடம் பேசி, கலந்துரையாடினேன். இது இதற்கு முன்பு நான் ஒருபோதும் செய்யாத ஒன்று. அந்த பயணமானது என் மீது நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது, விஷயங்களை வித்தியாசமாக சிந்திக்க உதவியது. என் பழைய நிலை கொஞ்சம் திரும்பி வந்தது போல் உணர்கிறேன். என் அம்மா உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கும்போது நான் பதட்டமாக உணர்கிறேன். சமீபத்தில் அவருக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தது, நான் பின்தொடர்தல்கள், சந்திப்புகள் ஆகியவற்றில் மிகுந்த பழுவுடன் இருந்தேன், சுய கவனிப்பை மறந்துவிட்டேன். குறித்த பயணமானது எனக்கு உதவியது, அதில் கலந்து கொண்டதில் நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். நன்றி.

D.F.

SMRC இக்கு வந்ததற்காக Centrelink – Services Australia வின் விருந்தினர் பேச்சாளரை ஏற்பாடு செய்ததற்காக உங்கள் குழுவிற்கு நன்றி தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். இந்தத் தகவல் மிகவும் தகவலறிந்ததாகவும், எனக்கு தனிப்பட்ட முறையில் பொருத்தமானதாகவும் இருப்பதாகக் கண்டேன்.

விருந்தினர் பேச்சாளர் எனது கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க முடிந்தது, அவரால் பதிலளிக்க முடியாத கேள்விகளுக்கு, அவர் என்னை வலைத்தளத்திற்கு பரிந்துரைத்து, எங்கு சந்திப்பை எடுக்க வேண்டும் என்பதைக் காட்டினார் - தொலைபேசி மூலமாகவோ, ஜூம் மூலமாகவோ அல்லது நேரில் மூலமாகவோ. இது Centrelink ஐ அழைத்து உங்கள் அழைப்பு கவனிக்கப்படும் வரை காத்திருப்பதை விட எளிதான வழி. இதை ஏற்பாடு செய்ததற்கு மீண்டும் நன்றி."

ஆக்கபூர்வக் கருத்துகள்

F.S. "இத்தகைய ஒரு சிறந்த திட்டம் எனக்கு விஷயங்களை ஏற்றுக்கொள்ள உதவியது மற்றும் முடிவுகளை எடுக்க எனக்கு ஊந்துதல் அளித்தது."

T.L. "என்னைப் பார்க்க நேரம் ஒதுக்கியதற்கு நன்றி சொல்ல விரும்புகிறேன். என் மனைவியைப் பராமரிக்கும் போது நான் எதிர்கொள்ளும் சில பிரச்சினைகளைப் பற்றிப் பேசுவது எனக்கு மிகவும் சிகிச்சையாக இருந்தது. நான் மிகவும் நன்றாகவும் புரிந்துகொண்டதாகவும் உணர்ந்து வெளியேறினேன்."

F.H. "அவர்கள் உண்மையிலேயே அக்கறை கொண்டவர்கள், எங்களுக்கும் சமூகத்திற்கும் உதவி செய்பவர்கள். அவர்கள் எப்போதும் புன்னகையுடனும் நேர்மறையான அணுகுமுறையுடனும் இருப்பார்கள். நாங்கள் உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் எப்படி இருக்கிறோம் என்று அவர்கள் எப்போதும் எங்களிடம் கேட்பார்கள். அவர்கள் எங்களுக்காகச் செய்யும் அனைத்திற்கும் நாங்கள் நன்றி கூறுகிறோம். அவர்களிடமிருந்து நாங்கள் பெற்று வரும் சேவைகளில் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறோம். மிகவும் பரிந்துரைக்கிறோம்!

E.A. "பராமரிப்பாளர்களுக்கு ஓர் ஓய்வு தேவை, நான் உங்கள் கூட்டங்களில் சேரும்போதுதான் எனக்கு ஓய்வு கிடைக்கும்."

J.R. "பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதரவு திட்டம் சுய பராமரிப்புமுக்கியம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள எனக்கு உதவியது. நான் கவனித்துக் கொள்ளப்படுவதையும் செவிமடுக்கப்படுவதையும் உணர்கிறேன். நான் கலந்து கொண்ட சுற்றுலாக்கள் மற்றும் ஓய்வுக்காக நான் மிகவும் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன். நான் மீண்டும் உற்சாகமாக உணர்கிறேன். மற்ற பராமரிப்பாளர்களையும் சந்திப்பதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்!"

S.K. "நேற்று நாங்கள் மேற்கொண்ட அற்புதமான பயணத்திற்கு மிக்க நன்றி. பராமரிப்பாளர்களாகிய எங்களை அக்கறையுடனும் அன்புடனும் உணர வைக்க முடிந்த அனைத்தையும் செய்கிறீர்கள். நான் மிகவும் ஈர்க்கப்பட்டேன்; இது மிகவும் பாராட்டத்தக்கது."

S.F. "கடந்த புதன்கிழமை என் கணவருக்கு ஓய்வு ஏற்பாடு செய்ததற்கு நன்றி. தொழிலாளி மிகவும் நல்லவர், என் கணவரை நன்றாக கவனித்துக் கொண்டார். அவரும் இலங்கையர், அவர்களிடம் பேச நிறைய இருந்தது. தொழிலாளி புறப்படுவதற்கு முன்பு அவர்கள் ஒரு கோப்பை இலங்கை தேநீரை அனுபவித்தனர். நான் செல்ல முடிந்த அழகான பராமரிப்பாளர் மதிய உணவிற்கும், எனக்கு ஓய்வு ஏற்பாடு செய்ததற்கும் மீண்டும் நன்றி."

M.S. உங்கள் பயணங்களை எதிர்நோக்குகிறேன், அதுதான் என்னுடைய சுய கவனிப்பு மற்றும் என்னுடைய ஓய்வு நேரம்!"

பராமரிப்பாளர்கள் திட்டத்திற்கான ஆதரவு உங்கள் கருத்துக்களை வரவேற்கிறது.

பராமரிப்பாளர்கள் திட்டத்திற்கான ஆதரவு, பராமரிப்பாளர்களுக்கு உதவி மற்றும் வளங்களை வழங்குவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது, மேலும் திட்டத்தை மேம்படுத்த எங்களுக்கு உதவுவதில் உங்கள் கருத்து மிகவும் முக்கியமானது.

மேலதிக தகவல்களுக்காக Southern Migrant & Refugee Centre **9767 1900** என்ற எண்ணில் அழைக்கவும். திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 9 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை.

SMRC வலைத்தளமான www.smrc.org.au ஐயும் பார்வையிடலாம்.

நீங்கள் ஆங்கிலம் அல்லாத வேறு மொழியில் யாரிடமாவது பேச வேண்டியிருந்தால், தயவுசெய்து எங்கள் வரவேற்புப் பணியாளர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள், நாங்கள் ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளருடன் உங்களைத் திரும்ப அழைப்போம்.

இந்த வளத் தொகுப்பில் உள்ள அனைத்து தகவல்களும் பராமரிப்பாளர்களின் தேவைகளைக் கருத்தில் கொண்டு உருவாக்கப்பட்டன. இது அனுபவம் வாய்ந்த ஊழியர்களின் உள்ளீடுகளுடன் உருவாக்கப்பட்டது.

Southern Migrant & Refugee Centre

39 Clow St, Dandenong VIC 3175
P 9767 1900
E smrc@smrc.org.au

www.smrc.org.au