

## Ja Jūs aprūpejat kādu mājās

Aprūpēt slimu, nespējīgu cilvēku ir ļoti grūti. Ja aprūpējat kādu kam garīga slimība vai ilgtermiņa kaite, HACC piedāvā *Respite* iespēju ar kuras palīdzību slimnieku aprūpē, Jums dodot nepieciešamo atelpu.

*Respite* domāta Jūs atbrīvot, kamēr trenēts darbinieks uzmana cilvēku kuru Jūs aprūpējat vai nu mājās vai kādā izbraukumā. Parasti *respite* plāno uz priekšu, bet to var arī pieprasīt neparedzētā kritiskā gadījumā.

Informācija un atbalsts ir pieejami, lai palīdzētu atrast īslaicīgu apmešanos tam, kuram aprūpe nepieciešama, ja Jums ir vajadzīga garāka atelpa.

## Kur aprūpētāji var saņemt pilnīgāku informāciju?

Organizācija **Carers Victoria** – Viktorijas aprūpētāji. Piedāvā aprūpētāju atbalsta grupas, ieteikumus par savu karjeru, bezmaksas resursus piemēram informācijas mapi kas satur izsmeltošus ieteikumus par mājas aprūpi dažādās valodās, apmācībām un citu informāciju.

Lūdzu sazināties ar  
Commonwealth Carer Resource  
Centre 1800 242 636 –  
bezmaksas saruna darba stundās.

## Kur vēl varu saņemt informāciju?

Organizācija **Seniors Information Victoria** – Senioru informācija Viktorijā. Var sazināties 1300 13 50 90. Ja vajadzīgs tulks, šī organizācija to var nokārtot, lai palīdzētu ar Jūsu jautājumiem.

Latvian

## Sabiedriskā aprūpe mājās (HACC – *Home and Community Care*)

HACC piedāvā dažādus pakalpojumus lai atbalstītu vecākās paaudzes iedzīvotājus, kuriem vārguma vai nespējas dēļ ir grūtības ikdienas dzīvē, bet kas vēlas turpināt dzīvot mājās. Šis pasākums arī atbalsta viņu aprūpētājus un ģimenes.

HACC izvērtēs, kam šī palīdzība ir visvairāk nepieciešama, kā arī informēs par pakalpojumu izvēli. Pēc izvērtēšanas, iestādes izlems kādus pakalpojumus var Jums pasniegt. Ir svarīgi saprast, ka liela nozīme ir pakalpojumu taisnīgai sadalei. Iestādes atbild par to lai cilvēki, kuriem palīdzība ir visvairāk nepieciešama, to saņemtu pirmie.

HACC pakalpojumus sniedz pašvaldības (*local council*), sabiedriskie veselības centri (*community health centres*) kā arī dažas sabiedriskas organizācijas kā piemēram aboriģēnu un dažas etniskās pakalpojumu organizācijas.



home and community care

A JOINT COMMONWEALTH AND STATE/TERRITORY PROGRAM  
PROVIDING FUNDING AND ASSISTANCE FOR AUSTRALIANS IN NEED

## Kādus pakalpojumus es varu saņemt savās mājās?

- Palīdzību mājas tīrīšanā; mazgāt veļu, iepirkties un gatavot ēdienu. (Mājas aprūpe – *Home Care*)
- Palīdzību Jums nomazgāties, apģērbties un paēst. (Personīgā aprūpe – *Personal Care*)
- Brīvprātīgs palīgs, vai pašvaldības darbinieks, vai cita ēdināšanas iestāde var pievest maltītes gatavas ēšanai, vai atkal uzsildīšanai uz Jūsu mājām, vai dažkārt uz kādu sabiedrisko iestādi. (Maltītes piegāde mājās vai iestādēs – *Delivered Meals and Centre Based Meals*)
- Amatnieks var palīdzēt pielikt stienus, pārmainīt gaismas spuldzes vai pārbaudīt ugunsdrošības signalizāciju (*smoke alarms*). (Īpašumu uzturēšana – *Property Maintenance*)
- Medicīnas māsa var dot ieteikumus par veselības kaitēm, piemēram par

cukurslimību, urīna nesaturēšanas gadījumā, vai saslimšanas gadījumā ar artrītu. (Medicīnas māsa – *Nursing*)

- Brīvprātīgais var viesoties Jūsu mājās, lai pavadītu laiku ar Jums. (Brīvprātīgo pakalpojumi – *Volunteer Co-ordination*)
- Var palīdzēt sazināties pa telefonu ar citiem ļaudīm kartējām personīgām sarunām (*Telelink*)

## Kāda palīdzība ir pieejama ārpus mājām?

- Kartējās aktivitātes grupas (*Planned Activity Groups*) palīdz Jums noturēties veselam un aktīvam. Aktivitātes ieskaita grupu fiziskās nodarbības (piemēram uzlabot spēku, staigāšanas grupas, tai čī, ūdens-aerobika (*aqua-aerobics*)), mākslu un rokdarbus, dejas, kā arī pārrunas un informācijas apmaiņu par uzturvielām, veselību un labklājību.
- Tikšanās un pārrunas ar fizioterapeitu, podiatristu,

dietologu vai logopēdu (Runas terapija – *Speech Pathology*).

## Kas var saņemt HACC pakalpojumus?

- Vecākās paaudzes iedzīvotāji, kam ir grūtības paveikt mājas darbus pašiem
- Ja ģimenē aprūpējat fiziski vai garīgi nespējīgu cilvēku

Jūs, vai Jūsu ārsts, cits ģimenes loceklis, vai paziņa var uzņemt sakarus ar vietējo pašvaldību, sabiedrisko veselības centru (*community health centre*), vai attiecīgu etnisku organizāciju pavaicāt par HACC pakalpojumiem. Pirms Jums būs pieejami HACC pakalpojumi, iestādes darbinieki aprunāsies ar Jums un izvērtēs, vai Jūs esat tiesīgs tos saņemt. Ja esat tiesīgs, darbinieks atnāks pārrunāt ar Jums kāda palīdzība Jums noderētu un kādi pakalpojumi ir pieejami.

## Vai man jāmaksā par HACC pakalpojumiem?

Vairums pasākumu ir par maksu. Ņem vērā Jūsu ienākuma līmeni un maksātspēju. It sevišķi ņemts vērā tas, ja kādam ierobežoti līdzekļi.