



4. Βοήθεια στο σπίτι

Όπως ισχύει για τους περισσότερους ανθρώπους, έτσι και εσείς το να ζείτε ανεξάρτητα όπως μπορείτε στο σπίτι σας καθώς γερνάτε, είναι αυτό που θέλετε. Αλλά μερικές φορές μπορεί να χρειάζεστε λίγη βοήθεια με τις καθημερινές εργασίες που δεν μπορείτε πλέον να διαχειριστείτε πολύ καλά από μόνοι σας.

Τι είδους υπηρεσίες θα μπορούσα να λάβω;

Υπάρχουν μια σειρά από διαθέσιμες υπηρεσίες. Οι υπηρεσίες που θα λάβετε θα εξαρτηθεί από τις ανάγκες σας.

Πώς παρέχονται οι υπηρεσίες

Ανάλογα με την κατάστασή σας, μπορεί να δικαιούστε να έχετε πρόσβαση σε υπηρεσίες μέσα στο δικό σας σπίτι ή στην κοινότητα, που θα σας επιτρέψουν να συνεχίσετε να ζείτε στο σπίτι σας:

- Εάν χρειάζεστε μόνο λίγη στήριξη, το Κοινοπολιτειακό Πρόγραμμα Στήριξης στο Σπίτι (CHSP) μπορεί να βοηθήσει.
- Αν έχετε πιο πολύπλοκες ανάγκες, μπορεί να χρειαστείτε ένα Πακέτο Στήριξης στο Σπίτι.

Κοινοπολιτειακό Πρόγραμμα Στήριξης στο Σπίτι

Αν θέλετε να μείνετε στο σπίτι σας, αλλά χρειάζεστε βοήθεια με τις καθημερινές εργασίες, το CHSP ίσως μπορεί να σας βοηθήσει.

Το CHSP παρέχει λίγη στήριξη σε άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω (ή 50 ετών και άνω για τους Αυτόχθονες και τους Νησιώτες των Στενών Τόρες), οι οποίοι χρειάζονται βοήθεια για να συνεχίζουν να ζουν ανεξάρτητα στο σπίτι.

Αφορά ηλικιωμένα άτομα που είναι ως επί το πλείστον σε θέση να ζουν και να τα βγάλουν πέρα μόνοι τους με λίγη βοήθεια, και δεν χρειάζονται ακόμη υψηλότερα επίπεδα φροντίδας στο σπίτι. Για να λάβετε στήριξη στο σπίτι, μπορείτε να καλέσετε το Κέντρο Επικοινωνίας My Aged Care, που θα εξετάσει την κατάστασή σας και θα σας βοηθήσει να υπολογίσετε τι είναι καλύτερο για σας.

Ορισμένα δεδομένα σχετικά με το CHSP:

- παρέχει υπηρεσίες σε περισσότερους από 500.000 ηλικιωμένους σε εθνικό επίπεδο

- οι συνήθεις υπηρεσίες περιλαμβάνουν οικιακή βοήθεια, κοινωνική στήριξη, γεύματα και μεταφορές
- μπορείτε να μιλήσετε με το Κέντρο Επικοινωνίας My Aged Care σχετικά με τις απαιτήσεις στήριξης στο σπίτι σας και τις προσωπικές σας ανάγκες.

Τι είδους υπηρεσίες θα μπορούσα να λάβω;

Υπάρχουν μια σειρά από διαθέσιμες υπηρεσίες. Οι υπηρεσίες που θα λάβετε θα εξαρτηθεί από τις ανάγκες σας.

Οι συνήθεις υπηρεσίες περιλαμβάνουν:

- **Οικιακή βοήθεια** – εργασίες του σπιτιού όπως καθάρισμα, πλύσιμο και σιδέρωμα
- **Προσωπική φροντίδα** - βοήθεια να κάνετε μπάνιο ή ντους, ντύσιμο, περιποίηση των μαλλιών και να πηγαίνετε στην τουαλέτα
- **Φροντίδα από νοσηλεύτη** – ένας νοσηλεύτης/μία νοσηλεύτρια με άδεια έρχεται στο σπίτι σας και μπορεί, για παράδειγμα, να αλλάξει τον επίδεσμο ενός τραύματος ή να παρέχει συμβουλές για την ακράτεια
- **Γεύματα και άλλες υπηρεσίες φαγητού** - βοήθεια με την προετοιμασία και την κατανάλωση γευμάτων παράδοση γευμάτων, ή βοήθεια για άτομα με ειδικές δίαιτες
- **Μεταφορά** - βοηθά άτομα να βγαίνουν έξω και να κάνουν ψώνια ή ραντεβού
- **Κοινωνική στήριξη** – παρέχει βοήθεια σε άτομα με το να σας πηγαίνουν για ψώνια, στην τράπεζα ή σε ραντεβού, ή κοινωνικές δραστηριότητες που οργανώνει η κοινότητα
- **Συντήρηση του σπιτιού** – γενικές μικροεπισκευές και φροντίδα του σπιτιού ή του κήπου σας, για παράδειγμα, αλλαγή λαμπτήρων φωτισμού ή αντικατάσταση ροδελών βρύσης
- **Τροποποιήσεις σπιτιού** - εγκατάσταση βοηθημάτων ασφαλείας, όπως συναγερμούς, ράμπες και κουπαστές στήριξης στο σπίτι σας
- **Ευέλικτη ανάπαυλα** - πρόσβαση σε φροντίδα ανάπαυλας καλής ποιότητας έτσι ώστε ο τακτικός φροντιστής σας να μπορεί να κάνει διάλλειμα.

Τι να αναμένετε;

Εάν σκέφτεστε να λάβετε υπηρεσίες να σας βοηθούν στο σπίτι, υπάρχουν αρκετά πράγματα που θα πρέπει να σκεφτείτε, όπως επιλεξιμότητα και πόσο θα σας κοστίζουν οι υπηρεσίες.

Ποιοι είναι επιλέξιμοι για βοήθεια στο σπίτι;

Αν ψάχνετε να λάβετε υπηρεσίες στο πλαίσιο του προγράμματος CHSP, μπορείτε απλά να καλέσετε το Κέντρο Επικοινωνίας My Aged Care να μιλήσετε σχετικά με ποιες υπηρεσίες είναι οι καλύτερες για εσάς. Αυτή είναι η αρχή και ο έλεγχος και η αξιολόγηση θα προσδιορίσουν τον τύπο της βοήθειας που μπορεί να χρειαστείτε. Υπάρχει επίσης ένα online εργαλείο εύρεσης υπηρεσιών που θα σας βοηθήσει να βρείτε υπηρεσίες CHSP στην περιοχή σας.

Μπορείτε να καλέσετε το Κέντρο Επικοινωνίας My Aged Care στο **1800 200 422**.

Πόσο θα μου κοστίζει;

Η Αυστραλιανή Κυβέρνηση καταβάλλει το μεγαλύτερο μέρος της παροχής φροντίδας στους ηλικιωμένους στην Αυστραλία. Αλλά με όλες τις υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων, αναμένεται ότι θα συμβάλετε στην κάλυψη του κόστους της φροντίδας σας, αν έχετε την οικονομική δυνατότητα. Ποτέ δεν θα σας αρνηθεί μια υπηρεσία που χρειάζεστε επειδή δεν μπορείτε να πληρώσετε για αυτή. Θα πρέπει να διαπραγματευτείτε με την υπηρεσία σας να σας παράσχει το κόστος που θα σας ζητηθεί να πληρώσετε.

Το κόστος αυτό θα πρέπει να συμφωνηθεί και να καθοριστεί στη συμφωνία σας πριν λάβετε οποιοσδήποτε υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων. Αυτή είναι η νομική συμφωνία σας με τον πάροχο υπηρεσιών σας.

Πακέτα Φροντίδας στο Σπίτι

Αν έχετε πιο πολύπλοκες ανάγκες, ένα Πακέτο Φροντίδας στο Σπίτι μπορεί να είναι το κατάλληλο για εσάς. Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε συναφείς υπηρεσίες, όπως του CHSP, αλλά επιπλέον αυτού, οι υπηρεσίες συντονίζονται και προσαρμόζονται στις συγκεκριμένες ανάγκες σας.

Κάποια δεδομένα για τα Πακέτα Φροντίδας στο Σπίτι:

- Υπάρχουν τέσσερα επίπεδα πακέτων που καλύπτουν διαφορετικές ανάγκες
- μια επίσημη αξιολόγηση από ένα μέλος της Ομάδας Αξιολόγησης Φροντίδας Ηλικιωμένων (ACAT ή ACAS στη Βικτώρια) είναι απαραίτητη πριν λάβετε ένα πακέτο.

Τι είδους υπηρεσίες μπορώ να λάβω;

- **Προσωπικές υπηρεσίες** - βοήθεια με το ντους ή να κάνετε μπάνιο, με το ντύσιμο και την κινητικότητα
- **Υπηρεσίες στήριξης** - βοήθεια για το πλύσιμο και το σιδέρωμα, την καθαριότητα σπιτιού, την κηπουρική, τη βασική συντήρηση του σπιτιού, τροποποιήσεις σπιτιού που σχετίζονται με την ανάγκη φροντίδας σας, και μεταφορά που σας βοηθά να κάνετε τα ψώνια σας, να επισκεφθείτε το γιατρό σας ή να συμμετέχετε σε κοινωνικές δραστηριότητες
- **Κλινική περίθαλψη** - νοσηλευτική και άλλη στήριξη υγείας, όπως φυσιοθεραπείας (ασκήσεις, κινητικότητα, δύναμη και ισορροπία), υπηρεσίες διαιτολόγου (διατροφική αξιολόγηση, συμβουλές διατροφής, διαιτητικές αλλαγές) και υπηρεσίες ακοής και όρασης.

Τι να αναμένετε

Αν σκέφτεστε να λάβετε υπηρεσίες να σας βοηθούν στο σπίτι, υπάρχουν αρκετά πράγματα που θα πρέπει να σκεφτείτε όπως επιλεξιμότητα και πόσο θα σας κοστίζουν οι υπηρεσίες.

Αν ψάχνετε να λάβετε ένα Πακέτο Φροντίδας στο Σπίτι, θα πρέπει να αξιολογηθείτε και να κριθείτε επιλέξιμοι από μια ACAT.

Μια αξιολόγηση ACAT είναι μια συνάντηση με ένα μέλος της ομάδας, όπως γιατρός, νοσηλεύτης, κοινωνικός λειτουργός και/ή άλλος επαγγελματίας υγείας που αξιολογούν τις ανάγκες φροντίδας σας και θα σας μιλήσουν για το πόσο καλά διαχειρίζεστε την καθημερινή σας ζωή. Θα σας βοηθήσουν να εντοπίσετε τις κατάλληλες υπηρεσίες για τις ανάγκες σας και να υπολογίσετε ποιο επίπεδο φροντίδας χρειάζεστε. Η ACAT θα σας δώσει μια επιστολή που θα σας πληροφορεί

τι είδους επιδοτούμενες υπηρεσίες έχουν εγκριθεί να λάβετε. Η ομάδα μπορεί επίσης να σας φέρει σε επαφή με οργανισμούς στην περιοχή σας που μπορούν να προσφέρουν τις υπηρεσίες που χρειάζεστε.

Μάθετε περισσότερα για τα Πακέτα Φροντίδας στο Σπίτι και τι να αναμένετε.

Τι γίνεται αν έχω μια ανησυχία;

Αν δεν είστε ευχαριστημένοι με την υπηρεσία ή τον οργανισμό που παρέχει τις υπηρεσίες σας, έχετε το δικαίωμα να παραπονεθείτε ή να βρείτε ένα διαφορετικό οργανισμό, αν είναι διαθέσιμος.

Η διαδικασία υποβολής παραπόνου/ καταγγελίας μπορεί να ποικίλει ανάλογα με το πρόγραμμα ή το πακέτο μέσω του οποίου λαβαίνετε τις υπηρεσίες σας.

Μπορείτε να υποβάλετε καταγγελία απευθείας στο Υπουργείο στο DSSfeedback@dss.gov.au ή τηλεφωνώντας στο Πρόγραμμα Παραπόνων Φροντίδας Ηλικιωμένων [Aged Care Complaints Scheme] στο 1800 550 552

My Aged Care 1800 200 422



Υπηρεσίες Μετάφρασης και Διερμηνείας (TIS) 131 450