



Australian Government

Greek | Ελληνικά



myagedcare



Ο οδηγός σας για το Κοινοπολιτειακό Πρόγραμμα Υποστήριξης Κατ' Οίκον

Βοήθεια για να ζήσετε στο σπίτι

Νοεμβρίου 2025



Με εξαίρεση το Εθνόσημο της Κοινοπολιτείας και όπου αναφέρεται διαφορετικά, όλο το υλικό που παρουσιάζεται σε αυτό το έγγραφο παρέχεται υπό την άδεια Creative Commons Attributions 4.0 International. Άδεια χρήσης (**[CreativeCommons.org/Licenses/By/4.0/](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)**).

Οι λεπτομέρειες των σχετικών όρων άδειας χρήσης είναι διαθέσιμες στον ιστότοπο Creative Commons, στον οποίο μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση χρησιμοποιώντας τους παρεχόμενους συνδέσμους, όπως και ο πλήρης νομικός κώδικας για την άδεια CC BY 4.0 International. (**[CreativeCommons.org/Licenses/By/4.0/LegalCode](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode/)**).

Το έγγραφο πρέπει να αποδοθεί στο Υπουργείο Υγείας, Αναπηρίας και Γήρανσης.

Ο οδηγός σας για το Κοινοπολιτειακό Πρόγραμμα Υποστήριξης Κατ' Οίκον

Επικοινωνήστε μαζί μας

Ερωτήσεις σχετικά με την άδεια χρήσης και οποιαδήποτε χρήση αυτού του εγγράφου είναι ευπρόσδεκτες μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στη διεύθυνση **Communication.AgedCare@health.gov.au**.

Μπορείτε να βρείτε αυτό το προϊόν στο **[MyAgedCare.gov.au](https://myagedcare.gov.au)**.

Αυτό το φυλλάδιο έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει εσάς, την οικογένειά σας ή τους φίλους σας να παίρνετε σημαντικές αποφάσεις σχετικά με τη φροντίδα σας. informed Περιλαμβάνει πολλές χρήσιμες πληροφορίες, αλλά ίσως θελήσετε να κάνετε περισσότερη έρευνα για να σας βοηθήσει να πάρετε μια απόφαση.

Οι πληροφορίες ισχύουν από την 1η Νοεμβρίου 2025.

Είναι αυτό το φυλλάδιο κατάλληλο για εσάς;

Αυτό το φυλλάδιο εξηγεί πώς οι ηλικιωμένοι μπορούν να λάβουν υποστήριξη στο σπίτι και την καθημερινή τους ζωή μέσω του Κοινοπολιτειακού Προγράμματος Υποστήριξης Κατ' Οίκον (CHSP).

Θα πρέπει να διαβάσετε αυτό το φυλλάδιο αν έχετε αξιολογηθεί από αξιολογητή φροντίδας ηλικιωμένων για τις υπηρεσίες CHSP.

Μπορείτε επίσης να έχετε πρόσβαση σε φυλλάδια σχετικά με τους άλλους τύπους υποστήριξης στη φροντίδα ηλικιωμένων που αναφέρονται στην επόμενη σελίδα στη διεύθυνση **MyAgedCare.gov.au/Resources**.



Είναι αυτό το φυλλάδιο κατάλληλο για εσάς;

Φροντίδα εισαγωγικού επιπέδου στο σπίτι

Συνεχής ή βραχυπρόθεσμη βοήθεια μέσω του CHSP [Κοινοπολιτειακό Πρόγραμμα Κατ' Οίκον Υποστήριξης]. Μπορείτε να λάβετε βοήθεια για οικιακές εργασίες, προσωπική φροντίδα, γεύματα και προετοιμασία φαγητού, μεταφορές, ψώνια, συναφή υγειονομική και κοινωνική υποστήριξη. Μπορείτε επίσης να υποβάλετε αίτηση για προγραμματισμένη ανάπαυλα, δίνοντας στον φροντιστή σας ένα διάλειμμα.

Το CHSP θα ενταχθεί στο πρόγραμμα Υποστήριξης Κατ' Οίκον το νωρίτερο την 1η Ιουλίου 2027. Το CHSP θα συνεχιστεί για υπάρχοντες και νέους πελάτες με ανάγκες υποστήριξης χαμηλού επιπέδου.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα MyAgedCare.gov.au/Commonwealth-Home-Support-Program.

Συνεχής φροντίδα στο σπίτι

Το πρόγραμμα Υποστήριξης Κατ' Οίκον παρέχει πρόσβαση σε υπηρεσίες φροντίδας και υποστήριξης, εξοπλισμό και τροποποιήσεις στο σπίτι για να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να παραμείνουν υγιείς, δραστήριοι και κοινωνικά συνδεδεμένοι με την κοινότητά τους.

Η Υποστήριξη Κατ' Οίκον παρέχει υψηλότερο επίπεδο φροντίδας σε άτομα με σύνθετες ανάγκες που χρειάζονται περισσότερη βοήθεια για να παραμείνουν στο σπίτι.

Φροντίδα ηλικιωμένων σε οίκους ευγηρίας

Προσωπική και νοσηλευτική φροντίδα σε οίκους ευγηρίας, αν δεν μπορείτε να ζήσετε ανεξάρτητα στο σπίτι σας. Αυτό περιλαμβάνει επίσης φροντίδα ανάπαυλας για σύντομες διαμονές σε οίκο ευγηρίας.

Διαδρομή Επανορθωτικής Φροντίδας

Η Διαδρομή Επανορθωτικής Φροντίδας είναι μια βραχυπρόθεσμη διαδρομή που επικεντρώνεται στην υγεία/νοσηλευτική, στο πλαίσιο του προγράμματος Υποστήριξη Κατ' Οίκον. Η επανορθωτική φροντίδα μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε ανεξάρτητοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και να σας υποστηρίξει στην εκτέλεση των δραστηριοτήτων που απολαμβάνετε.

Διαδρομή Τέλους Ζωής

Η Διαδρομή Τέλους Ζωής υποστηρίζει ηλικιωμένους οι οποίοι έχουν διαγνωστεί με 3 μήνες ζωής ή λιγότερο και επιθυμούν να παραμείνουν στο σπίτι. Προορίζεται για την παροχή πρόσθετης κατ' οίκον φροντίδας ηλικιωμένων, η οποία συμπληρώνει τις διαθέσιμες υπηρεσίες στο πλαίσιο προγραμμάτων παρηγορητικής φροντίδας σε πολιτείες ή επικράτειες. Αυτή η διαδρομή αποτελεί μέρος του προγράμματος Υποστήριξης Κατ' Οίκον.

Περιεχόμενα

Το Κοινοπολιτειακό Πρόγραμμα Υποστήριξης Κατ' Οίκον	4
Πώς να αποκτήσετε πρόσβαση στις υπηρεσίες του Κοινοπολιτειακού Προγράμματος Υποστήριξης Κατ' Οίκον	6
1. Επικοινωνήστε με την υπηρεσία My Aged Care	7
2. Κάνετε αξιολόγηση φροντίδας ηλικιωμένων	9
3 Συμφωνήστε σε ένα σχέδιο υποστήριξης	11
4 Επιλέξτε παρόχους υπηρεσιών και υπολογίστε τα τέλη σας	12
5 Διαχειριστείτε τις υπηρεσίες σας	15
Περισσότερη βοήθεια	19

Βελτίωση του συστήματος φροντίδας ηλικιωμένων της Αυστραλίας

Τα τελευταία χρόνια, η Αυστραλιανή Κυβέρνηση έχει επιφέρει σημαντικές αλλαγές στη φροντίδα ηλικιωμένων, ανταποκρινόμενη στη Βασιλική Επιτροπή Ποιότητας και Ασφάλειας Φροντίδας Ηλικιωμένων. Αυτές οι ευρείες μεταρρυθμίσεις έχουν επιφέρει θετικές αλλαγές, αυξάνοντας τη διαφάνεια και βελτιώνοντας την ποιότητα της φροντίδας που παρέχεται στους ηλικιωμένους στην Αυστραλία.

Η υψηλής ποιότητας φροντίδα και υποστήριξη θα πρέπει να είναι προσβάσιμες, είτε επιλέξετε να παραμείνετε στο σπίτι είτε να μετακομίσετε σε οίκο ευγηρίας.

Ο *Νόμος περί Φροντίδας Ηλικιωμένων 2024* οδηγεί σε περαιτέρω βελτιώσεις για τους ηλικιωμένους που έχουν πρόσβαση στη φροντίδα ηλικιωμένων. Αυτό περιλαμβάνει κανονισμούς για τη διασφάλιση ενός ισχυρότερου τομέα φροντίδας ηλικιωμένων, ώστε οι ηλικιωμένοι να έχουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη, έλεγχο και αυτοπεποίθηση στη φροντίδα τους.

Το Κοινοπολιτειακό Πρόγραμμα Υποστήριξης Κατ' Οίκον

Αυτό το φυλλάδιο αφορά το Κοινοπολιτειακό Πρόγραμμα Υποστήριξης Κατ' Οίκον (CHSP), το οποίο παρέχει βοήθεια χαμηλού επιπέδου σε επιλέξιμους ηλικιωμένους ώστε να συνεχίσουν να ζουν ανεξάρτητα στο σπίτι και στην κοινότητά τους.

Αν μπορείτε να τα καταφέρετε στο σπίτι, αλλά χρειάζεστε λίγη βοήθεια με τις καθημερινές δραστηριότητες και θέλετε να ζήσετε ανεξάρτητα, οι υπηρεσίες CHSP μπορεί να είναι κατάλληλες για εσάς.

Αυτές οι υπηρεσίες μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν αν είχατε μια ατυχία και χρειάζεστε υποστήριξη για σύντομο χρονικό διάστημα για να σταθείτε ξανά στα πόδια σας.

Η κυβέρνηση χρηματοδοτεί τους παρόχους υπηρεσιών CHSP σε όλη την Αυστραλία για την παροχή φροντίδας και υπηρεσιών σε εσάς.

Από την 1η Νοεμβρίου 2025, όλα τα άτομα που έχουν πρόσβαση σε χρηματοδοτούμενες από την κυβέρνηση υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων, συμπεριλαμβανομένου του CHSP, πρέπει να είναι εγγεγραμμένα στο My Aged Care και να έχουν υποβληθεί σε αξιολόγηση φροντίδας ηλικιωμένων.

Η χρηματοδοτούμενη από την κυβέρνηση φροντίδα ηλικιωμένων θα είναι διαθέσιμη σε άτομα με ανάγκες φροντίδας που είναι:

- ηλικίας 65 ετών και άνω
- Αβορίγινες ή Νησιώτες του Πορθμού Torres και ηλικίας 50 ετών και άνω
- άστεγοι ή κινδυνεύουν να μείνουν άστεγοι και είναι ηλικίας 50 ετών και άνω
- τρέχοντες πελάτες που είχαν εγκριθεί για φροντίδα ηλικιωμένων πριν από την 1η Νοεμβρίου 2025.



Υπηρεσίες Κοινοπολιτειακού Προγράμματος Υποστήριξης Κατ' Οίκον

Υπάρχουν διαφορετικές υπηρεσίες που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τις καθημερινές σας δραστηριότητες.

Ανάλογα με τις ανάγκες σας, ενδέχεται να πληροίτε τα κριτήρια για να λάβετε:

- βοήθεια με τη μεταφορά σας σε ραντεβού και δραστηριότητες
- οικιακή βοήθεια, όπως βασικός καθαρισμός και πλύσιμο ρούχων
- προσωπική φροντίδα, όπως βοήθεια με το ντους ή το ντύσιμο
- συντήρηση στο σπίτι, όπως αλλαγή λαμπτήρων και κηπουρική
- οικιακές τροποποιήσεις, όπως η εγκατάσταση χειρολαβής
- εξοπλισμό και προϊόντα, όπως κάθισμα μπάνιου, υπερυψωμένο κάθισμα τουαλέτας και βοηθήματα κινητικότητας
- γεύματα, βοήθεια με την προετοιμασία φαγητού και το μαγείρεμα και συμβουλές διατροφής
- νοσηλευτική υποστήριξη, όπως φροντίδα πληγών
- υποστήριξη από συναφείς επαγγελματίες υγείας όπως ποδιατρική, φυσικοθεραπεία και εργοθεραπεία
- κοινωνική υποστήριξη, όπως συνοδευόμενες δραστηριότητες και ομαδικές εκδρομές
- ανάπαυλα - φροντίδα για εσάς ενώ ο φροντιστής σας κάνει ένα διάλειμμα.



Πώς να αποκτήσετε πρόσβαση στις υπηρεσίες του Κοινοπολιτειακού Προγράμματος Υποστήριξης Κατ' Οίκον

Ακολουθήστε αυτά τα βήματα για να αποκτήσετε πρόσβαση στις υπηρεσίες του Κοινοπολιτειακού Προγράμματος Υποστήριξης Κατ' Οίκον:

1

Επικοινωνήστε με την υπηρεσία My Aged Care

2

Έχετε αξιολόγηση φροντίδας ηλικιωμένων

3

Συμφωνήστε σε ένα σχέδιο υποστήριξης

4

Επιλέξτε παρόχους υπηρεσιών και υπολογίστε τα τέλη σας

5

Διαχειριστείτε τις υπηρεσίες σας



myagedcare

1

Επικοινωνήστε με την υπηρεσία My Aged Care

Η υπηρεσία My Aged Care είναι το σημείο όπου διαχειρίζεστε τις υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων που χρηματοδοτούνται από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση. Μπορείτε να έχετε πρόσβαση στην υπηρεσία My Aged Care διαδικτυακά, τηλεφωνικά ή αυτοπροσώπως.

Πρέπει να αξιολογηθείτε για να έχετε πρόσβαση σε υπηρεσίες φροντίδα ηλικιωμένων. Αν δεν έχετε ήδη αξιολογηθεί, μπορείτε να υποβάλετε αίτηση με τρεις τρόπους:

Διαδικτυακά

Η ηλεκτρονική φόρμα αίτησης είναι γρήγορη και εύκολη στη χρήση. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τον ελεγκτή επιλεξιμότητας πριν από την υποβολή αίτησης.

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα **MyAgedCare.gov.au/Apply-Online**.

Τηλεφωνικά

Καλέστε την υπηρεσία My Aged Care για να συζητήσετε τις ανάγκες σας και να συμπληρώσετε την αίτηση για αξιολόγηση μέσω τηλεφώνου. Το τηλεφωνικό κέντρο είναι ανοιχτό από τις 8 π.μ. έως τις 8 μ.μ. τις καθημερινές και από τις 10 π.μ. έως τις 2 μ.μ. το Σάββατο.

Δωρεάν κλήση στο **1800 200 422**.

Αυτοπροσώπως

Επισκεφθείτε ένα κέντρο εξυπηρέτησης πελατών της υπηρεσίας Services Australia ή κλείστε ραντεβού στο διαδίκτυο για ένα δωρεάν ραντεβού πρόσωπο με πρόσωπο για γενικές πληροφορίες και υποστήριξη.

Για εις βάθος υποστήριξη, μπορείτε επίσης να μιλήσετε με έναν Ειδικό Λειτουργό Φροντίδας Ηλικιωμένων, αν υπάρχει στην περιοχή σας, ή χρησιμοποιώντας βιντεοκλήση.

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα **ServicesAustralia.gov.au/My-Aged-Care-Face-To-Face-Services**.

Τα κέντρα εξυπηρέτησης της υπηρεσίας Services Australia είναι ανοιχτά τις καθημερινές από τις 8 π.μ. έως τις 5 μ.μ.

Δωρεάν κλήση στο **1800 227 475**.

Τι να περιμένετε όταν υποβάλετε αίτηση για αξιολόγηση φροντίδας ηλικιωμένων

Όταν υποβάλετε αίτηση, θα σας κάνουμε μερικές ερωτήσεις για να μάθουμε αν πληροίτε τις προϋποθέσεις για αξιολόγηση. Αν ναι, θα χρειαστεί να δώσετε ορισμένες προσωπικές πληροφορίες, συμπεριλαμβανομένου του αριθμού Medicare και των στοιχείων επικοινωνίας σας.

Κατά τη διάρκεια της αίτησης, μπορείτε να εξουσιοδοτήσετε ένα άτομο της επιλογής σας, όπως ένα μέλος της οικογένειας, φίλο ή φροντιστή ως τον επίσημο υποστηρικτή σας. Αυτό σημαίνει ότι θα μπορεί να μιλάει με την υπηρεσία My Aged Care εκ μέρους σας, να σας βοηθάει να λάβετε αποφάσεις και να αποκτήσετε πρόσβαση ή να ζητάει τις πληροφορίες σας. Μπορείτε να ζητήσετε να αλλάξετε τον επίσημο υποστηρικτή σας ανά πάσα στιγμή.

Θα σας ζητήσουμε επίσης την άδειά σας για να δημιουργήσουμε ένα εξατομικευμένο αρχείο πελάτη. Αυτό θα περιέχει τρέχουσες πληροφορίες σχετικά με τις ανάγκες σας, τα αποτελέσματα της αξιολόγησης και τις υπηρεσίες που λαμβάνετε. Το αρχείο πελάτη θα μειώσει την ανάγκη να επαναλάβετε την ιστορία σας.

Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στο δικό σας αρχείο μέσω του διαδικτυακού λογαριασμού σας My Aged Care Online. Αυτός ο λογαριασμός είναι ένας δωρεάν και ασφαλής τρόπος διαχείρισης των υπηρεσιών, των εκπροσώπων και των προσωπικών σας στοιχείων. Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στον διαδικτυακό λογαριασμό σας με σύνδεση στον λογαριασμό myGov.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα **MyAgedCare.gov.au/Access-Your-Information-Online**.



Το Ενιαίο Σύστημα Αξιολόγησης εφαρμόζεται για την απλούστευση και τη βελτίωση των αξιολογήσεων φροντίδας ηλικιωμένων. Σας διευκολύνει να έχετε πρόσβαση σε φροντίδα ηλικιωμένων και διαφορετικές υπηρεσίες καθώς αλλάζουν οι ανάγκες σας.

Το Ενιαίο Σύστημα Αξιολόγησης:

- διευκολύνει την πλοήγηση για εσάς, τους επίσημους υποστηρικτές σας, την οικογένειά σας και τους φροντιστές σας
- περιορίζει το πόσες φορές πρέπει να πείτε την ιστορία σας
- προσαρμόζεται στις μεταβαλλόμενες ανάγκες σας, χωρίς να χρειάζεται να αλλάξετε πάροχο αξιολόγησης
- βελτιώνει την πρόσβαση σε αξιολογήσεις σε περιφερειακές, αγροτικές και απομακρυσμένες περιοχές.

Όλοι οι οργανισμοί που διενεργούν αξιολογήσεις αναγκών φροντίδας ηλικιωμένων μπορούν πλέον να αναλάβουν:

- αξιολογήσεις υποστήριξης στο σπίτι για το Κοινοπολιτειακό Πρόγραμμα Υποστήριξης Κατ' Οίκον
- ολοκληρωμένες αξιολογήσεις για το πρόγραμμα Υποστήριξης Κατ' Οίκον, τη φροντίδα ανάπαυλας και την είσοδο σε φροντίδα ηλικιωμένων σε οίκο ευγηρίας.

Αυτές οι αξιολογήσεις μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για πρόσβαση στην Εθνική Ευέλικτη Φροντίδα Ηλικιωμένων Αβοριγίνων και Νησιωτών του Πορθμού Torres, τις Υπηρεσίες Πολλαπλών Χρήσεων και υπηρεσίες του Προγράμματος Μεταβατικής Φροντίδας.

Οι οργανισμοί αξιολόγησης για τους Αβορίγινες και τους Νησιώτες του Πορθμού Torres άρχισαν να αναπτύσσονται σταδιακά από τον Αύγουστο του 2025, ώστε να παρέχουν στους ηλικιωμένους Αβορίγινες και τους Νησιώτες του Πορθμού Torres πολιτισμικά ασφαλή πρόσβαση στις υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων.

Πώς λειτουργεί μια αξιολόγηση

Μόλις εγγραφείτε για αξιολόγηση στην υπηρεσία My Aged Care, ένας τοπικός οργανισμός αξιολόγησης θα επικοινωνήσει μαζί σας εντός 2 – 6 εβδομάδων από την αποδοχή της παραπομπής σας.

Ένας αξιολογητής θα έρθει στο σπίτι σας για να διεξαγάγει την αξιολόγηση σας την ώρα και την ημερομηνία που έχετε κλείσει. Μπορεί να θέλετε να έχετε ένα μέλος της οικογένειας, έναν φίλο ή φροντιστή στην αξιολόγηση για να σας υποστηρίξει ή να μιλήσει εκ μέρους σας. Οι αξιολογήσεις φροντίδας ηλικιωμένων είναι δωρεάν.

Αν είστε ηλικιωμένος Αβορίγινας και Νησιώτης των Νήσων του Πορθμού Torres, ίσως θελήσετε να έχετε έναν εργαζόμενο υποστήριξης φροντίδας ηλικιωμένων για να σας υποστηρίξει στην αξιολόγηση ή να μιλήσει εκ μέρους σας. Οι αξιολογητές είναι επίσης σε θέση να σας υποστηρίξουν με την παροχή διερμηνέα, αν αυτό θα βοηθήσει στην αξιολόγησή σας.

Αν δεν είναι δυνατή η προσωπική αξιολόγηση στο σπίτι σας, ο αξιολογητής σας μπορεί να κανονίσει τηλεφωνική ή βιντεοσκοπημένη αξιολόγηση. Αυτό μπορεί να συμβεί αν βρίσκεστε σε απομακρυσμένη περιοχή, στο νοσοκομείο ή αν υπάρχουν εξαιρετικές περιστάσεις, όπως ένα καιρικό φαινόμενο.

Κατά τη διάρκεια της αξιολόγησης, θα ερωτηθείτε για τις καθημερινές σας δραστηριότητες, τις ανάγκες και τις προτιμήσεις σας. Θα σας ρωτήσουν επίσης τι μπορείτε να κάνετε καλά, με τι χρειάζεστε βοήθεια και τι θέλετε να είστε σε θέση να κάνετε.

Μετά την αξιολόγησή σας, θα λάβετε μια απόφαση σχετικά με την αίτησή σας για κρατικά χρηματοδοτούμενες υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων και ένα σχέδιο υποστήριξης, αν είστε επιλέξιμοι.

Καταγγελίες αξιολόγησης

Αν ανησυχείτε σχετικά με την αξιολόγησή σας, προσπαθήστε να μιλήσετε με τον αξιολογητή φροντίδας ηλικιωμένων σε πρώτη φάση, καθώς μπορεί να είναι δυνατόν να επιλύσετε το πρόβλημά σας με αυτόν τον τρόπο.

Οι οργανισμοί αξιολόγησης φροντίδας ηλικιωμένων διαθέτουν διαδικασίες υποβολής σχολίων και παραπόνων και θα συνεργαστούν μαζί σας για την αντιμετώπιση των ανησυχιών σας.

Αν εσείς και ο αξιολογητής φροντίδας ηλικιωμένων δεν μπορείτε να επιλύσετε το πρόβλημα ή αν αισθάνεστε άβολα να τον προσεγγίσετε απευθείας, επικοινωνήστε με την υπηρεσία My Aged Care μέσω δωρεάν κλήσης στο **1800 200 422**.

3

Συμφωνήστε σε ένα σχέδιο υποστήριξης

Ο αξιολογητής φροντίδας ηλικιωμένων θα συνεργαστεί μαζί σας για να καταρτίσει ένα εξατομικευμένο σχέδιο υποστήριξης. Το σχέδιο υποστήριξής σας θα σας εξηγήει για ποιες υπηρεσίες πληροίτε τις προϋποθέσεις.

Η σχέδιο υποστήριξής σας θα προσαρμοστεί στις ανάγκες σας και θα καταρτιστεί για να μεγιστοποιήσει την ανεξαρτησία και την ποιότητα ζωής σας.

Για παράδειγμα, το σχέδιο υποστήριξής σας μπορεί να περιλαμβάνει συμβουλές ή παραπομπές σχετικά με:

- βοηθητικές συσκευές ή εξοπλισμό που θα σας βοηθήσουν να παραμείνετε ανεξάρτητοι και ασφαλείς στο σπίτι σας
- γεύματα και προετοιμασία φαγητού
- μεταφορά σε ραντεβού, ομάδες και δραστηριότητες που θα σας κρατήσουν συνδεδεμένους με φίλους, υπηρεσίες και την τοπική κοινωνία
- πρόγραμμα άσκησης ή/και καθημερινής δραστηριότητας
- στρατηγικές για τη μείωση των πτώσεων.

Ο αξιολογητής φροντίδας ηλικιωμένων σας μπορεί επίσης να προτείνει επιλογές για εσάς που δεν αποτελούν μέρος του CHSP. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει πράγματα όπως υπηρεσίες τοπικής κοινότητας, ομάδες και δραστηριότητες.

Το σχέδιο υποστήριξής σας θα πρέπει να ελέγχεται από τον πάροχο των υπηρεσιών σας κάθε 12 μήνες, για να διασφαλίζεται ότι λαμβάνετε υπηρεσίες και υποστήριξη που εξακολουθούν να είναι κατάλληλες για εσάς.

Για να μάθετε τι προσφέρουν οι πάροχοι υπηρεσιών στην περιοχή σας, ρωτήστε τον αξιολογητή φροντίδας ηλικιωμένων ή επισκεφθείτε τον ιστότοπο My Aged Care.

Το εργαλείο «Εύρεση παρόχου» του ιστότοπου My Aged Care σας βοηθά να αναζητήσετε και να συγκρίνετε παρόχους στην τοποθεσία που προτιμάτε. Επισκεφθείτε: **[MyAgedCare.gov.au/Find-A-Provider](https://www.myagedcare.gov.au/Find-A-Provider)**.

Αν θέλετε να μιλήσετε με κάποιον πρόσωπο με πρόσωπο, μπορείτε να κλείσετε ραντεβού με έναν Ειδικό Λειτουργό Φροντίδας Ηλικιωμένων σε επιλεγμένες τοποθεσίες κέντρων εξυπηρέτησης της υπηρεσίας Services Australia, αν υπάρχει στην περιοχή σας, ή μέσω βιντεοκλήσης. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα **[ServicesAustralia.gov.au/My-Aged-Care-Face-To-Face-Services](https://www.servicesaustralia.gov.au/My-Aged-Care-Face-To-Face-Services)**.

Οι Αβορίγινες και οι Νησιώτες των Νήσων του Πορθμού Torres μπορεί να επιθυμούν να υποστηρίζονται από έναν εργαζόμενο Υποστήριξης Φροντίδας Πρεσβυτέρων όταν επιλέγουν έναν πάροχο φροντίδας ηλικιωμένων.

Ο αξιολογητής φροντίδας ηλικιωμένων μπορεί να κανονίσει την αποστολή μιας «παραπομπής για υπηρεσία» στους σχετικούς παρόχους στην περιοχή σας. Μια παραπομπή για υπηρεσία ειδοποιεί τους παρόχους ότι υπάρχει ένας νέος πελάτης που θέλει μια υπηρεσία και τους προτρέπει να επικοινωνήσουν μαζί σας για να κάνουν ρυθμίσεις.

Μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε εσείς πρώτα με έναν πάροχο υπηρεσιών για να αποφασίσετε αν οι υπηρεσίες του είναι κατάλληλες για εσάς. Αν επιλέξετε να κάνετε αυτό, ζητήστε από τον αξιολογητή φροντίδας ηλικιωμένων να σας δώσει έναν «κωδικό παραπομπής». Μπορείτε να τον διαβιβάσετε στον πάροχο υπηρεσιών όταν μιλήσετε μαζί του. Αυτό του επιτρέπει να δει το αρχείο σας, να αποδεχτεί την παραπομπή και να αρχίσει να οργανώνει υπηρεσίες για εσάς, αν επιλέξετε να αποδεχτείτε τις υπηρεσίες του.

Αν δεν υπάρχουν διαθέσιμες υπηρεσίες στην περιοχή σας αμέσως, ενδέχεται να εγγραφείτε σε λίστα αναμονής και θα πρέπει να παραμείνετε σε επαφή με το My Aged Care. Αν τοποθετηθείτε σε λίστα αναμονής και οι υπηρεσίες γίνουν διαθέσιμες, αυτές θα προσφερθούν πρώτα στα άτομα με το υψηλότερο επίπεδο ανάγκης στη λίστα αναμονής.

Πώς να υπολογίσετε τα τέλη σας

Στο CHSP, θα πρέπει να συνεισφέρετε στο κόστος των υπηρεσιών που λαμβάνετε, αν έχετε την οικονομική δυνατότητα να το κάνετε.

Δεν θα σας ζητηθεί να καλύψετε όλο το κόστος των υπηρεσιών, εκτός αν έχετε πρόσβαση σε υπηρεσίες εκτός του εγκεκριμένου σχεδίου φροντίδας σας.

Η Αυστραλιανή Κυβέρνηση επιδοτεί τους παρόχους υπηρεσιών CHSP, ώστε τα τέλη των πελατών να μπορούν να διατηρηθούν σε εύλογο και προσιτό επίπεδο.

Τυχόν τέλη που θα σας ζητηθεί να πληρώσετε θα συμφωνηθούν μεταξύ του προσώπου σας και του παρόχου υπηρεσιών πριν αρχίσετε να λαμβάνετε υπηρεσίες.

Η σύνταξη γήρατός σας δεν θα επηρεαστεί από τις εισφορές που καταβάλλετε στο κόστος των υπηρεσιών σας.

Πώς οι πάροχοι υπολογίζουν τα τέλη σας

Κάθε πάροχος υπηρεσιών πρέπει να έχει τη δική του πολιτική συνεισφοράς πελατών και θα τη χρησιμοποιήσει για να καθορίσει τα τέλη σας. Οι πάροχοι υπηρεσιών πρέπει να δημοσιοποιούν την πολιτική συνεισφοράς πελατών τους. Μπορείτε να ζητήσετε από τον πάροχο υπηρεσιών σας να σας δώσει ένα αντίτυπο.

Για τον υπολογισμό των τελών σας, ο πάροχος υπηρεσιών θα λάβει υπόψη τις πληροφορίες που μοιραστήκατε με τον αξιολογητή σας για τη φροντίδα ηλικιωμένων κατά τη διάρκεια της αξιολόγησής σας. Ο πάροχος μπορεί να σας κάνει περαιτέρω ερωτήσεις σχετικά με την οικονομική σας κατάσταση. Θα λάβει υπόψη την δυνατότητά σας να πληρώσετε και τον αριθμό και το είδος των υπηρεσιών που αναζητάτε.

Συζητήστε με τον πάροχο υπηρεσιών σας σχετικά με τις υπηρεσίες που θα λάβετε και το ποσό που θα σας ζητηθεί να συνεισφέρετε για καθεμία από αυτές. Οι πάροχοι υπηρεσιών θα πρέπει να συζητήσουν και να συμφωνήσουν μαζί σας τα ποσά συνεισφοράς πριν αρχίσετε να λαμβάνετε υπηρεσίες.

Βοήθεια με τα τέλη

Εάν δεν είστε σε θέση να πληρώσετε τη συνεισφορά που σας ζητείται, συζητήστε με τον πάροχο υπηρεσιών σας για το τι ρυθμίσεις μπορούν να γίνουν, προτού σας παράσχει οποιαδήποτε υπηρεσία.

Δεν θα σας αρνηθούν υπηρεσίες αν δεν είστε σε θέση να συνεισφέρετε στο κόστος. Οι πάροχοι υπηρεσιών θα έχουν τις δικές τους ρυθμίσεις για την προστασία εκείνων που είναι λιγότερο ικανοί να συνεισφέρουν στο κόστος της φροντίδας τους.

Έχετε το δικαίωμα να υποβάλετε ένσταση κατά του ποσού που σας ζητήθηκε να πληρώσετε. Αν επιθυμείτε να αμφισβητήσετε τα τέλη σας, θα πρέπει πρώτα να το συζητήσετε με τον πάροχο των υπηρεσιών σας.

Πού μπορείτε να βρείτε οικονομικές πληροφορίες και εκπαίδευση;

Είναι καλή ιδέα να ζητήσετε ανεξάρτητες οικονομικές συμβουλές πριν αποφασίσετε πώς θα πληρώσετε για τη φροντίδα ηλικιωμένων σας. Επίσης, αν εσείς και ο/η σύντροφός σας χρειάζεστε πρόσβαση σε φροντίδα ηλικιωμένων, κάθε μία από τις μεθόδους πληρωμής σας ενδέχεται να επηρεάσει τα τέλη και τις εισφορές φροντίδας ηλικιωμένων του άλλου.

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τα τέλη και τις εισφορές στη φροντίδα ηλικιωμένων, καλέστε δωρεάν το **1800 227 475** για να κλείσετε ραντεβού με έναν Ειδικό Υπεύθυνο Φροντίδας Ηλικιωμένων σε επιλεγμένα κέντρα εξυπηρέτησης της υπηρεσίας Services Australia, αν υπάρχει στην περιοχή σας, ή μέσω βιντεοκλήσης.

Μπορείτε επίσης να λάβετε βασικές πληροφορίες σχετικά με τη διαχείριση των οικονομικών σας από την Υπηρεσία Οικονομικών Πληροφοριών της Υπηρεσίας Services Australia. Αυτή η δωρεάν υπηρεσία μπορεί να σας βοηθήσει να λάβετε τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με επενδυτικά και οικονομικά ζητήματα για τις τρέχουσες και μελλοντικές σας ανάγκες.

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα

[ServicesAustralia.gov.au/Financial-Information-Service](https://www.servicesaustralia.gov.au/Financial-Information-Service).

Τι να περιμένετε από τους παρόχους υπηρεσιών

Οι πάροχοι υπηρεσιών CHSP θα πρέπει να σας υποστηρίξουν να κάνετε όσα περισσότερα μπορείτε και να βοηθήσετε στη βελτίωση της ποιότητας ζωής σας.

Θα σας βοηθήσουν να ζήσετε όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητα, εστιάζοντας στις ανάγκες και τις προτιμήσεις σας και αξιοποιώντας τις δυνάμεις σας.

Θα πρέπει να παρέχουν εγκεκριμένες υπηρεσίες, προσαρμοσμένες στις μοναδικές περιστάσεις σας, σε συνεργασία με εσάς, την οικογένεια, τους φίλους και τους φροντιστές σας.

Οι πάροχοι υπηρεσιών θα συνεργαστούν μαζί σας για να καταρτίσουν μια συμφωνία παροχής υπηρεσιών και ένα σχέδιο φροντίδας και υπηρεσιών πριν από την έναρξη των υπηρεσιών σας. Η συμφωνία παροχής υπηρεσιών και το σχέδιο φροντίδας και υπηρεσιών θα περιλαμβάνουν πληροφορίες σχετικά με τον πάροχό σας, τον τρόπο και το χρόνο παροχής των υπηρεσιών σας και το ποσό που θα πληρώνετε.

Οι πάροχοι υπηρεσιών θα πρέπει να επανεξετάζουν τη συμφωνία παροχής υπηρεσιών και το σχέδιο φροντίδας και υπηρεσιών σας κάθε 12 μήνες για να διασφαλίζουν ότι εξακολουθούν να ανταποκρίνονται στις ανάγκες σας.

Αλλαγή των αναγκών φροντίδας

Αν οι ανάγκες σας αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου, εσείς, ο επίσημος υποστηρικτής σας, ένα μέλος της οικογένειάς σας ή ο πάροχος της φροντίδας σας μπορούν να επικοινωνήσουν με την υπηρεσία My Aged Care για να ζητήσουν επαναξιολόγηση.

Στο πλαίσιο του Ενιαίου Συστήματος Αξιολόγησης, μπορεί να πραγματοποιήσετε την πρώτη σας επαναξιολόγηση ή Επανεξέταση του Σχεδίου Υποστήριξης με διαφορετικό οργανισμό αξιολόγησης.

Στη συνέχεια, θα διατηρήσετε τον ίδιο οργανισμό αξιολόγησης για όλες τις μελλοντικές επαναξιολογήσεις. Οι αξιολογητές θα συνεχίσουν να πραγματοποιούν Επανεξετάσεις Σχεδίων Υποστήριξης, διευκολύνοντάς σας να παραμείνετε στον ίδιο οργανισμό αξιολόγησης που είδατε την τελευταία φορά.

Μόλις έχετε μια σαφή εικόνα για τις νέες σας ανάγκες, θα σας δοθούν επιλογές σχετικά με τη φροντίδα και τις υπηρεσίες που σας ταιριάζουν καλύτερα.

Αλλαγή παρόχων ή τοποθεσιών

Θα πρέπει να μιλήσετε με τον πάροχο/τους παρόχους των υπηρεσιών σας σε πρώτη φάση, οι οποίοι μπορεί να σας παραπέμψουν πίσω στην υπηρεσία My Aged Care. Μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε απευθείας με την υπηρεσία My Aged Care για να μιλήσετε για τις ανάγκες σας. Ανάλογα με τις περιστάσεις σας, μπορεί να σας ζητηθεί να κάνετε άλλη αξιολόγηση.

Παραμονή στο νοσοκομείο

Μιλήστε με τον πάροχο/τους παρόχους υπηρεσιών CHSP, για να τους ενημερώσετε ότι βρίσκεστε στο νοσοκομείο, ώστε οι υπηρεσίες σας να μπορούν να ανασταλούν ενώ λείπετε από το σπίτι.

Ενδέχεται να μπορείτε να λάβετε πρόσθετες υπηρεσίες CHSP για σύντομο χρονικό διάστημα για την παροχή επιπλέον βοήθειας μετά την επιστροφή σας στο σπίτι σας. Συζητήστε με τον πάροχο των υπηρεσιών σας για να ζητήσετε αξιολόγηση ή μπορείτε να καλέσετε την υπηρεσία My Aged Care δωρεάν στο **1800 200 422**.

Αν οι ανάγκες σας έχουν αλλάξει σημαντικά, ενδέχεται να χρειαστεί να αλλάξουν και οι υπηρεσίες σας. Ή ίσως ένας άλλος τύπος φροντίδας ηλικιωμένων θα μπορούσε τώρα να είναι πιο κατάλληλος, όπως το Πρόγραμμα Μεταβατικής Φροντίδας. Θα χρειαστείτε μια άλλη αξιολόγηση για να αποκτήσετε πρόσβαση σ' αυτές τις μορφές υποστήριξης.

Τα νόμιμα δικαιώματα και οι ευθύνες σας

Σύμφωνα με τον νέο *Νόμο περί Φροντίδας Ηλικιωμένων*, τα δικαιώματά σας βρίσκονται στο επίκεντρο της φροντίδας σας. Αν λαμβάνετε υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων, θα πρέπει να αναμένετε ότι τα δικαιώματά σας θα γίνουν σεβαστά και οι επιθυμίες σας θα ικανοποιηθούν, είτε ζείτε ανεξάρτητα στο σπίτι είτε σε οίκο ευγηρίας.

Δήλωση Δικαιωμάτων

Ο *Νόμος περί Φροντίδας Ηλικιωμένων του 2024* περιλαμβάνει μια Δήλωση Δικαιωμάτων.

Η Δήλωση Δικαιωμάτων θέτει τα δικαιώματά σας στο επίκεντρο της φροντίδας σας - έτσι ώστε να μπορείτε να λαμβάνετε αποφάσεις σχετικά με τον τρόπο και τον τόπο διαμονής σας, να λαμβάνετε τις πληροφορίες και την υποστήριξη που χρειάζεστε, να ανακοινώνετε τις επιθυμίες σας και να γίνονται σεβαστά ο πολιτισμός και η ταυτότητά σας. Διασφαλίζει επίσης ότι όσοι βρίσκονται γύρω σας, συμπεριλαμβανομένης της οικογένειάς σας και των φροντιστών σας, όχι μόνο αποδέχονται αλλά και σέβονται τις επιλογές σας.

Θα έχετε επίσης το δικαίωμα να επιλέξετε ποιος θέλετε να σας υποστηρίξει στη λήψη αυτών των αποφάσεων.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα **MyAgedCare.gov.au/Know-Your-Rights**.

Επίσημοι υποστηρικτές

Μπορεί να θέλετε ή να χρειάζεστε υποστήριξη από κάποιο άλλο άτομο που θα σας βοηθήσει να πάρετε και να κοινοποιήσετε τις αποφάσεις σας. Μπορείτε να εξουσιοδοτήσετε επίσημα υποστηρικτές που θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε τις πληροφορίες και να κοινοποιήσετε τις επιθυμίες σας, αν το επιθυμείτε.

Ο νέος ρόλος επίσημων υποστηρικτών αντικαθιστά τις υπάρχουσες σχέσεις εκπροσώπου στην. Δεν χρειάζεται να κάνετε τίποτα αν θέλετε οι υπάρχοντες εκπρόσωποί σας να συνεχίσουν να σας υποστηρίζουν.

Για να ελέγξετε ή να ενημερώσετε τους αντιπροσώπους σας ή για να αποχωρήσετε, επισκεφθείτε τον **ηλεκτρονικό σας λογαριασμό My Aged Care** ή καλέστε δωρεάν το **1800 200 422**.

Υποβολή καταγγελίας σχετικά με τη φροντίδα σας

Αν έχετε κάποια ανησυχία σχετικά με τη φροντίδα που λαμβάνετε εσείς ή κάποιος άλλος, είναι σημαντικό να τη συζητήσετε. Κατ' αρχάς, θα πρέπει να μιλήσετε με τον πάροχό σας. Σύμφωνα με τον νέο Νόμο περί Φροντίδας Ηλικιωμένων, όλοι οι πάροχοι υποχρεούνται να διαθέτουν σύστημα και διαδικασία διαχείρισης καταγγελιών.

Αν διατυπώσετε κάποια ανησυχία στον πάροχό σας, θα πρέπει να σας ακούσει και να σας απαντήσει γρήγορα και δίκαια. Αν δεν το κάνει, έχετε το δικαίωμα να θέσετε το ζήτημα στην Επιτροπή Ποιότητας και Ασφάλειας Φροντίδας Ηλικιωμένων (η Επιτροπή) χωρίς φόβο τιμωρίας.

Η Επιτροπή μπορεί να σας βοηθήσει να διευθετήσετε το ζήτημα ή την καταγγελία σας. Μπορεί επίσης να σας δώσει πληροφορίες σχετικά με το πώς να μιλήσετε απευθείας με τον πάροχο υπηρεσιών σας.

Η διατύπωση μιας ανησυχίας είναι ασφαλής και εύκολη. Μπορείτε να επιλέξετε να υποβάλετε εμπιστευτική ή ανώνυμη καταγγελία. Η υποβολή καταγγελίας δεν σας κάνει να φαίνεστε «δύσκολος» – μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της ποιότητας της φροντίδας και να βοηθήσει άλλα άτομα με το ίδιο πρόβλημα.

Επικοινωνία με την Επιτροπή Ποιότητας και Ασφάλειας Φροντίδας Ηλικιωμένων

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με την Επιτροπή με διάφορους τρόπους:

- Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: **AgedCareQuality.gov.au/Complaints-Concerns**
- Δωρεάν κλήση: **1800 951 822**
- Γράψτε στην: Aged Care Quality and Safety Commission (Επιτροπή Ποιότητας και Ασφάλειας Φροντίδας Ηλικιωμένων)
GPO Box 9819
[Στην πρωτεύουσά σας] [Στην πολιτεία/επικράτειά σας]

Συνηγορία, ενημέρωση και υποστήριξη

Η Αυστραλιανή Κυβέρνηση συνεργάζεται στενά με κορυφαίους φορείς και άλλες ομάδες που εκπροσωπούν και υποστηρίζουν τις ανάγκες των ηλικιωμένων, όπως για παράδειγμα: το Συμβούλιο Πρεσβυτέρων Φροντίδας Ηλικιωμένων, το Συμβούλιο για τη Γήρανση (COTA), το Εθνικό Συμβουλευτικό Συμβούλιο Φροντίδας Ηλικιωμένων και το Δίκτυο Συνηγόρων Ηλικιωμένων (OPAN).

Η κυβέρνηση χρηματοδοτεί το OPAN για την υλοποίηση του Εθνικού Προγράμματος Υποστήριξης Φροντίδας Ηλικιωμένων. Αυτό το πρόγραμμα παρέχει δωρεάν, εμπιστευτικές και ανεξάρτητες πληροφορίες και υποστήριξη σε ηλικιωμένους που αναζητούν ή λαμβάνουν κρατικά χρηματοδοτούμενη φροντίδα ηλικιωμένων, στις οικογένειές τους ή στους υποστηρικτές τους.

Οι συνήγοροι της φροντίδας ηλικιωμένων του OPAN μπορούν να σας βοηθήσουν:

- να κατανοήσετε και να ασκήσετε τα δικαιώματά σας στη φροντίδα ηλικιωμένων
- να βρείτε υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων που ανταποκρίνονται στις ανάγκες σας, και
- να επιλύσετε προβλήματα με τον πάροχο φροντίδας ηλικιωμένων που χρηματοδοτείται από την κυβέρνηση.

Αν έχετε ερωτήσεις ή ανησυχίες, μπορείτε να μιλήσετε με έναν συνήγορο φροντίδας ηλικιωμένων καλώντας τη Γραμμή Συνηγόρων Φροντίδας Ηλικιωμένων στο **1800 700 600**. Θα συνδεθείτε με τον οργανισμό συνηγόρων φροντίδας ηλικιωμένων στην πολιτεία ή την επικράτειά σας.

Επισκεφθείτε τον ιστότοπο **OPAN.org.au**.

Περισσότερη βοήθεια

Υποστήριξη μετάφρασης και διερμηνείας

Για υπηρεσίες μετάφρασης και διερμηνείας, καλέστε:

Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας (TIS National) – **131 450**, πείτε στον χειριστή τη γλώσσα που μιλάτε και ζητήστε του να καλέσει την υπηρεσία My Aged Care στο **1800 200 422**.

Για υπηρεσίες διερμηνείας για Αβορίγινες και Νησιώτες του Πορθμού Torres, καλέστε:

την υπηρεσία My Aged Care – στο **1800 200 422** και ζητήστε διερμηνέα.

Δείτε μια λίστα με τις διαθέσιμες γλώσσες στην ιστοσελίδα:
MyAgedCare.gov.au/Accessible-All.

Για υπηρεσίες διερμηνείας νοηματικής γλώσσας, καλέστε:

Deaf Connect – **1300 773 803** ή στείλτε email στη διεύθυνση
Interpreting@DeafConnect.org.au.

Επικοινωνήστε αρκετά νωρίτερα για να βεβαιωθείτε ότι υπάρχει διαθέσιμος διερμηνέας.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα
DeafConnect.org.au.

Εάν είστε κωφός, κωφάλαλος ή βαρήκοος ή έχετε δυσκολία στην ομιλία ή την επικοινωνία, καλέστε:

Την Εθνική Υπηρεσία Αναμετάδοσης (NRS) επιλέγοντας το κανάλι κλήσης που προτιμάτε στον ιστότοπο της NRS. Κατόπιν επιλογής, ζητήστε από την NRS να καλέσει την υπηρεσία My Aged Care στο **1800 200 422**.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα
AccessHub.gov.au/About-The-NRS.

Υποστήριξη για άνοια

Η Αυστραλιανή Κυβέρνηση αναμένει από όλους τους παρόχους φροντίδας ηλικιωμένων να προσφέρουν υπηρεσίες που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των ατόμων με άνοια.

- Το **Εθνικό Πρόγραμμα Υποστήριξης Άνοιας** (NDSP) παρέχει ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών υποστήριξης για άτομα που ζουν με άνοια, τις οικογένειές τους, τους φροντιστές και τους εκπροσώπους τους. Οι υπηρεσίες είναι διαθέσιμες μέσω τηλεφώνου, διαδικτυακά και αυτοπροσώπως σε όλη την Αυστραλία και περιλαμβάνουν πληροφορίες, εκπαίδευση, συμβουλευτική, δραστηριότητες υποστήριξης, καθοδήγηση από ομοιοπαθείς και συμβουλές.

Επικοινωνήστε με την Εθνική Γραμμή Βοήθειας της Αυστραλίας για την Άνοια – καλέστε δωρεάν στο **1800 100 500**, 24 ώρες την ημέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα **Health.gov.au/NDSP**.

- Η Συμβουλευτική **Υπηρεσία Διαχείρισης Συμπεριφοράς Άνοιας** (DBMAS) παρέχει εξατομικευμένη υποστήριξη σε άτομα όταν τα συμπεριφορικά και ψυχολογικά συμπτώματα της άνοιας επηρεάζουν τη φροντίδα ή την ποιότητα ζωής ενός ατόμου. Εκπαιδευμένοι σύμβουλοι εργάζονται σε οποιαδήποτε τοποθεσία ή περιβάλλον για να υποστηρίξουν παρόχους υπηρεσιών και άτομα που φροντίζουν άτομα που ζουν με άνοια.

Επικοινωνήστε με την Αυστραλιανή Υποστήριξη για την Άνοια – δωρεάν κλήση στο **1800 699 799**, 24 ώρες την ημέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την DBMAS, επισκεφθείτε τη διεύθυνση **Health.gov.au/DBMAS**.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την υποστήριξη για άτομα με άνοια, επισκεφθείτε τη διεύθυνση **MyAgedCare.gov.au/Living-Memory-Loss-Dementia-Or-Depression**.

Υποστήριξη για έλλειψη στέγης ή διαταραχή αποθησαύρισης

Η υποστήριξη είναι διαθέσιμη σε άτομα:

- που ζουν με διαταραχή αποθησαύρισης
- που ζουν σε άθλιο περιβάλλον
- που κινδυνεύουν να μείνουν άστεγοι
- που δεν μπορούν να λάβουν την υποστήριξη φροντίδας ηλικιωμένων που χρειάζονται.

Οι υποστηρίξεις περιλαμβάνουν:

- σχεδιασμό φροντίδας
- συνδέσμους προς εξειδικευμένες υπηρεσίες υποστήριξης
- εφάπαξ καθαρισμούς.

Αν λαμβάνετε βοήθεια μέσω του προγράμματος εύρεσης φροντίδας επειδή είστε άστεγοι ή κινδυνεύετε να μείνετε άστεγοι, ενδέχεται επίσης να δικαιούστε πρόσβαση στις υπηρεσίες του Κοινοπολιτειακού Προγράμματος Υποστήριξης Κατ' Οίκον.

Επικοινωνήστε με την υπηρεσία My Aged Care – καλέστε δωρεάν στο **1800 200 422** ή επισκεφθείτε ένα κέντρο εξυπηρέτησης της υπηρεσίας Services Australia για βοήθεια.





Υποστήριξη για άτομα με ποικίλες ανάγκες

Η Αυστραλιανή Κυβέρνηση αναγνωρίζει ότι η κοινωνία μας είναι ποικιλόμορφη και οι άνθρωποι έχουν ένα ευρύ φάσμα εμπειριών ζωής.

Πολλά προγράμματα και υπηρεσίες είναι διαθέσιμα για να υποστηρίξουν άτομα με ποικίλες ανάγκες ώστε να έχουν πρόσβαση στη βοήθεια που χρειάζονται. Στην περιοχή σας ενδέχεται να υπάρχουν εξειδικευμένες υπηρεσίες που απευθύνονται ειδικά σε ομάδες με ειδικές ανάγκες. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα μέσω της υπηρεσίας My Aged Care ή ρωτώντας τον αξιολογητή φροντίδας ηλικιωμένων.

Οι πάροχοι υπηρεσιών θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη, να σέβονται και να υποστηρίζουν συγκεκριμένες και ποικίλες ανάγκες κατά την παροχή φροντίδας και υπηρεσιών. Κανένας πάροχος υπηρεσιών δεν πρέπει να κάνει διακρίσεις εις βάρος κανενός, συμπεριλαμβανομένων:

- Αβοριγίνων και Νησιωτών του Πορθμού Torres, συμπεριλαμβανομένων των επιζώντων της Κλεμμένης Γενιάς
- βετεράνων ή χηρών πολέμου
- ατόμων από ποικίλα πολιτισμικά, εθνοτικά και γλωσσικά υπόβαθρα
- οικονομικά ή κοινωνικά μειονεκτούντων ατόμων
- ατόμων που βιώνουν έλλειψη στέγης ή κινδυνεύουν να μείνουν άστεγοι
- γονέων και παιδιών που έχουν χωριστεί λόγω αναγκαστικής υιοθεσίας ή μετακίνησης
- ενήλικων θυμάτων σεξουαλικής κακοποίησης παιδιών σε ιδρύματα
- ατόμων που έζησαν σε ιδρύματα φροντίδας [Care Leavers], συμπεριλαμβανομένων των Ξεχασμένων Αυστραλών και πρώην παιδιών-μεταναστών που έχουν τοποθετηθεί σε κέντρα φροντίδας εκτός σπιτιού
- λεσβιών, ομοφυλοφίλων, αμφιφυλοφίλων, τρανς/τρανσέξουαλ ή ίντερσεξ ή άλλου σεξουαλικού προσανατολισμού ή ατόμων με διαφορετικό φύλο ή σωματική ποικιλομορφία
- ατόμων με αναπηρία ή ψυχικά προβλήματα
- νευροδιαφορετικών ανθρώπων
- κωφών, κωφαλάλων, ατόμων με προβλήματα όρασης ή βαρήκων ατόμων
- ατόμων που ζουν σε αγροτικές, απομακρυσμένες ή πολύ απομακρυσμένες περιοχές.

Ομοσπονδία Συμβουλίων Εθνοτικών Κοινοτήτων Αυστραλίας

Η Ομοσπονδία Συμβουλίων Εθνικών Κοινοτήτων Αυστραλίας (FECCA) είναι ένας εθνικός ανώτατος φορέας που εκπροσωπεί Αυστραλούς από ποικίλα πολιτισμικά και γλωσσικά υπόβαθρα. Η FECCA εργάζεται για να διασφαλίσει ότι κανείς δεν θα μείνει πίσω λόγω πολιτισμικών ή γλωσσικών εμποδίων.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση **FECCA.org.au**.

Συνεργάτες στην Πολιτισμικά Κατάλληλη Φροντίδα (PICAC)

Οι PICAC είναι οργανισμοί πολιτειών και επικρατειών που βοηθούν ηλικιωμένα άτομα με πολιτισμική και γλωσσική ποικιλομορφία και τις οικογένειές τους να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με τις δικές τους ανάγκες φροντίδας ηλικιωμένων.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση **PICACAlliance.org**.

Τέλος στην κακοποίηση και την κακομεταχείριση των ηλικιωμένων

Η κακοποίηση ηλικιωμένων δεν είναι ποτέ αποδεκτή. Η κακοποίηση μπορεί να είναι σωματική, σεξουαλική, ψυχολογική ή συναισθηματική, οικονομική ή παραμέληση. Προκαλεί βλάβη, οδύνη και απώλεια αξιοπρέπειας και σεβασμού. Η κακοποίηση και η κακομεταχείριση ηλικιωμένων αποτελεί παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

Αν αντιμετωπίζετε κακοποίηση ή γνωρίζετε κάποιον που μπορεί να έχει υποστεί κακοποίηση, υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια και υποστήριξη.

Μιλήστε με κάποιον που εμπιστεύεστε για πληροφορίες ή συμβουλές:

- Δωρεάν κλήση στο 1800ELDERHelp ή στο **1800 353 374**.
- Επισκεφθείτε τη διεύθυνση **Compass.info** για να μάθετε περισσότερα.
- Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, καλέστε το **000**.

Υποστήριξη για φροντιστές

Η υπηρεσία Carer Gateway παρέχει υπηρεσίες και υποστήριξη αυτοπροσώπως, τηλεφωνικά και ηλεκτρονικά σε εθνικό επίπεδο για να βοηθήσει τον φροντιστή σας στον ρόλο του ως φροντιστή.

- Δωρεάν κλήση στο **1800 422 737**, τις καθημερινές μεταξύ 8 π.μ. και 5 μ.μ., και επιλέξτε την επιλογή 1 για να μιλήσετε με τον τοπικό πάροχο υπηρεσιών Carer Gateway.
- Επισκεφθείτε τη διεύθυνση **CarerGateway.gov.au** για πληροφορίες, συμβουλές και ενημερωτικούς πόρους.

Επισκεφθείτε τον ιστότοπο My Aged Care για περισσότερους πόρους, υπηρεσίες και ομάδες υποστήριξης στη διεύθυνση **MyAgedCare.gov.au/For-Carers**.

Βοήθεια για υγιή γήρανση

Εσείς ή ένα αγαπημένο σας πρόσωπο μπορείτε να ελέγξετε την υγεία σας και να βρείτε εξατομικευμένες προτάσεις για προϊόντα και υπηρεσίες που προωθούν την υγιή γήρανση στον ιστότοπο LiveUp.

Το LiveUp μπορεί να σας προτείνει χαμηλού κόστους βοηθητικά προϊόντα και εξοπλισμό για να σας βοηθήσει με την καθημερινή ζωή, καθώς και εξατομικευμένες ασκήσεις και υπηρεσίες, για να βοηθήσετε εσάς ή ένα αγαπημένο σας πρόσωπο με ευεξία που σχετίζεται με την ηλικία.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τον ιστότοπο **LiveUp.org.au** ή καλέστε δωρεάν στο **1800 951 971**.

Βοήθεια Υποστήριξης Φροντίδας Πρεσβυτέρων

Το εργατικό δυναμικό Υποστήριξης Φροντίδας Πρεσβυτέρων βοηθά τους ηλικιωμένους Αβοριγίνες και τους Νησιώτες του Πορθμού Torres, τις οικογένειές τους και τους φροντιστές τους να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων για την κάλυψη των σωματικών και πολιτισμικών τους αναγκών. Ο Εθνικός Οργανισμός Υγείας που Ελέγχεται από την Κοινότητα των Αβοριγίνων παρέχει αυτό το πρόγραμμα μέσω των συνεργαζόμενων οργανισμών του σε όλη τη χώρα.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση **MyAgedCare.gov.au/Elder-Care-Support-Program**.

Βοήθεια από υπηρεσία εύρεσης φροντίδας

Οι υπηρεσίες εύρεσης φροντίδας βοηθούν τους ηλικιωμένους που χρειάζονται εντατική βοήθεια να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων και άλλες μορφές υποστήριξης στην κοινότητα. Είναι μια δωρεάν υπηρεσία για ευάλωτα άτομα που δεν έχουν κανέναν άλλον που να μπορεί να τα υποστηρίξει. Αυτό περιλαμβάνει άτομα που:

- δυσκολεύονται στην επικοινωνία λόγω γνωστικών ή γραμματικών προβλημάτων
- δυσκολεύονται να κατανοήσουν πληροφορίες
- διστάζουν να συνεργαστούν με τη φροντίδα ηλικιωμένων ή την κυβέρνηση
- ή βρίσκονται σε επικίνδυνη κατάσταση αν δεν λάβουν υπηρεσίες.

Επισκεφθείτε τον ιστότοπο My Aged Care για να δείτε μια λίστα με τις Υπηρεσίες Εύρεσης Φροντίδας [Care Finders] στην περιοχή σας.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση **MyAgedCare.gov.au/Help-Care-Finder**.



MyAgedCare.gov.au
1800 200 422

DT0004854-1025

Όλες οι πληροφορίες σε αυτήν την έκδοση είναι σωστές από την 1η Νοεμβρίου 2025.