

Πού να πηγαίνετε για βοήθεια (Βικτώρια)

Αυτό το Βοηθητικό Φύλλο περιγράφει πού μπορούν να πηγαίνουν άτομα με νόσο του Πάρκινσον και οι οικογένειες και οι φροντιστές τους για να λαμβάνουν βοήθεια, υποστήριξη και πληροφορίες στη Βικτώρια. Δίνει επίσης πληροφορίες για το πού να πηγαίνετε για βοήθεια στα Ελληνικά.

Η νόσος του Πάρκινσον είναι μια πάθηση που επηρεάζει την κίνηση του σώματος. Επηρεάζει κυρίως άτομα ηλικίας πάνω από 60 χρονών αλλά μπορεί να επηρεάζει ενήλικους κάθε ηλικίας. Η νόσος του Πάρκινσον εξελίσσεται αργά και μπορεί να πάρει πολλά χρόνια πριν αρχίσουν τα συμπτώματα να προκαλούν κύρια προβλήματα με την καθημερινή ζωή. Όταν συμβεί αυτό, πολλά από αυτά τα συμπτώματα μπορούν να αντιμετωπίζονται με θεραπευτική αγωγή και υποστήριξη.

Πού να πηγαίνετε για πληροφορίες και υποστήριξη της νόσου του Πάρκινσον

Το Parkinson's Victoria έχει εξειδικευμένους υγειονομικούς υπαλλήλους που μπορούν να δίνουν υποστήριξη και πληροφορίες από το τηλέφωνο ή αυτοπροσώπως. Πληροφορίες διατίθενται σε πολλές γλώσσες και διατίθεται μια δωρεάν υπηρεσία διερμηνέων.

Ομάδες υποστήριξης Πάρκινσον λειτουργούν στις περισσότερες μητροπολιτικές και επαρχιακές περιοχές. Άτομα με νόσο του Πάρκινσον καθώς και μέλη της οικογένειας και φροντιστές μπορούν να βοηθούνται από τη συνάντηση και συζήτηση με άλλους που περνούν παρόμοιες εμπειρίες.

Το Parkinson's Victoria μπορεί να σας φέρει σε επαφή με την τοπική σας ομάδα.

Η Ομάδα υποστήριξης νεότερης εκδήλωσης Πάρκινσον (Younger onset Parkinson's support group) παρέχει πληροφορίες και υποστήριξη για άτομα που διαγνώσκονται σε νεότερη ηλικία. Η γνωριμία με άλλα άτομα με νόσο του Πάρκινσον που αντιμετωπίζουν θέματα όπως ανατροφή οικογένειας ή προσέλευση σε εργασία μπορεί να βοηθά.

Επικοινωνήστε με το Parkinson's Victoria για περισσότερες πληροφορίες.

Ενημερωτικές συναντήσεις και ομάδες εκπαίδευσης Πάρκινσον λειτουργούν κάπου - κάπου σε όλη τη Μελβούρνη και στην περιφερειακή Βικτώρια.

Το Parkinson's Victoria μπορεί να παρέχει λεπτομέρειες προσεχών συναντήσεων.

Πού να πηγαίνετε για βοήθεια με την καθημερινή διαβίωση

Οι Κλινικές Διαταραχής Κίνησης (Movement Disorder Clinics) παρέχουν εξειδικευμένα προγράμματα και συμβουλές για να διδάσκουν σε άτομα με νόσο του Πάρκινσον τρόπους αντιμετώπισης της καθημερινής διαβίωσης. Το Parkinson's Victoria μπορεί να σας πει αν λειτουργεί μια κλινική στην περιοχή σας.

Το Κέντρο Αυτόνομης Διαβίωσης (Independent Living Centre) παρέχει πληροφορίες και συμβουλές για βοηθήματα και εξοπλισμό που μπορούν να βοηθούν με καθημερινές δραστηριότητες, όπως κουτιά φαρμάκων με χρονομετρητή και εύχρηστα μαχαιροπίρουνα.

Τηλέφωνο: 1300 885 886
www.ilcaustralia.org.au

Οι Υπηρεσίες Αναπηρίας του Υπουργείου Ανθρωπίνων Υπηρεσιών (Department of Human Services Disability Services) παρέχουν πληροφορίες για κοινοτικά μέσα υποστήριξης και κοινοτικές υπηρεσίες για άτομα με αναπηρία και τις οικογένειές τους στην τοπική σας περιοχή. Πληροφορίες διατίθενται σε πολλές παροικιακές γλώσσες. Τηλέφωνο για Προσφερόμενες Θέσεις & Ανταπόκριση Αναπηρίας (Disability Intake & Response): 1800 783 783. Για να μιλήσετε σε κάποιον στη γλώσσα σας τηλεφωνήστε στο: 131 450.

Το Αναπηρία στο Διαδίκτυο (Disability on line) είναι ένας ιστοχώρος με πληροφορίες για άτομα με αναπηρία, συμπεριλαμβανομένων πληροφοριών σε διάφορες γλώσσες.

Επισκεφθείτε το: www.disability.vic.gov.au

Το Centrelink παρέχει οικονομική υποστήριξη για άτομα που έχουν ανάγκη, συμπεριλαμβανομένων ατόμων με αναπηρία και εκείνων που αναζητούν εργασία.

Τηλέφωνο: Centrelink στο 132 717. Για να μιλήσετε στο Centrelink σε γλώσσες εκτός της Αγγλικής τηλεφωνήστε στο: 131 202.

Τοπικοί οργανισμοί επίσης μπορούν να βοηθούν, συμπεριλαμβανομένων:

- Τοπικών Δημαρχιών/Επαρχιακών Αυτοδιοικήσεων (Shires)
- Κοινοτικών Κέντρων Υγείας
- Εστιών Συνοικίας (Neighbourhood Houses)
- Υπηρεσιών Αναψυχής και Ελεύθερου Χρόνου (Recreation and Leisure Services)
- Κέντρων Εξυπηρέτησης Μεταναστών (Migrant Resource Centres).

Πού να πηγαίνετε για βοήθεια καθώς αυξάνονται οι ανάγκες φροντίδας

Υπάρχουν πολλές υπηρεσίες που βοηθούν τα άτομα να εξακολουθούν να ζουν στο δικό τους σπίτι καθώς προχωρούν σε ηλικία ή αυξάνονται οι ανάγκες φροντίδας τους. Οι υπηρεσίες περιλαμβάνουν:

- Βοήθεια με προσωπική φροντίδα, όπως λούσιμο, ντύσιμο και κατανάλωση τροφής
- Κατ'οίκον παράδοση γευμάτων και άλλες υπηρεσίες τροφής
- Οικιακή βοήθεια για εξυπηρέτηση με οικιακές εργασίες, πλύσιμο ρούχων και ψώνια.

Αυτές οι υπηρεσίες μπορεί να παρέχονται μέσω τοπικών δημαρχιών, κοινοτικών κέντρων υγείας, κοινοτικών οργανισμών και εγκεκριμένων παροχών υπηρεσιών φροντίδας ηλικιωμένων. Μπορεί επίσης να παρέχονται από κάποιον που μιλά τη γλώσσα σας.

Για πληροφορίες σχετικά με τη λήψη βοήθειας στην περιοχή σας επικοινωνήστε με το Κοινοπολιτειακό Κέντρο Carelink (Commonwealth Carelink Centre) στο: 1800 052 222.

Η Σελίδα Ηλικίας ('Age Page') είναι στο μπροστινό μέρος του Τηλεφωνικού Οδηγού (Telephone Directory) σας και έχει επίσης στοιχεία επικοινωνίας για πολλές υπηρεσίες που μπορούν να βοηθούν άτομα καθώς αυτά προχωρούν σε ηλικία.

Πού να πηγαίνετε για βοήθεια για φροντιστές

Και τα άτομα που φροντίζουν κάποιον με νόσο του Πάρκινσον επίσης χρειάζονται βοήθεια και υποστήριξη. Υπάρχουν υπηρεσίες που μπορούν να βοηθούν τους φροντιστές.

Το Φροντιστές Βικτώριας (Carers Victoria) μπορεί να παρέχει πληροφορίες, συμβουλευτικές υπηρεσίες, εκπαιδευτικά εργαστήρια και

συμβουλές για φροντιστές, συμπεριλαμβανομένων υπηρεσιών και δικαιωμάτων φροντιστών. Πληροφορίες διατίθενται επίσης σε άλλες γλώσσες.

Τηλέφωνο: 1800 242 636. Για να μιλήσετε στο Carers Victoria στη γλώσσα σας τηλεφωνήστε στο: 131 450.

Το Κοινοπολιτειακό Κέντρο Ανάπαυλας Φροντιστών (Commonwealth Carer Respite Centre)

μπορεί να βοηθά τους φροντιστές να έχουν μια σύντομη ανάπαυλα ενώ το άτομο που φροντίζουν παίρνει μέρος σε κοινωνικές ή ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Η ανάπαυλα μπορεί να λαμβάνει μέρος στο σπίτι, στην κοινότητα ή σε ιδρυματική μονάδα.

Τηλέφωνο: Commonwealth Carer Respite Centre: 1800 059 059.

Centrelink: Τα περισσότερα άτομα που φροντίζουν κάποιον στο σπίτι μπορούν να λαμβάνουν οικονομική βοήθεια με Επίδομα Φροντιστή (Carer Allowance). Μερικοί φροντιστές μπορεί να δικαιούνται Πληρωμή Φροντιστή (Carer Payment).

Τηλέφωνο: Centrelink στο 132 717. Για να μιλήσετε στο Centrelink σε γλώσσες εκτός της Αγγλικής τηλεφωνήστε στο: 131 202.

Πού να πηγαίνετε για περισσότερη βοήθεια στη γλώσσα σας

Πολυπολιτισμική υπηρεσία

Το Δράση για Αναπηρία σε Εθνοτικές Κοινότητες (Action on Disability in Ethnic Communities)

(ADEC) παρέχει κοινωνικές δραστηριότητες σε διαφορετικές γλώσσες για να υποστηρίξει άτομα με αναπηρίες και φροντιστές σε μερικές περιοχές της Μελβούρνης.

Τηλέφωνο: (03) 9480 1666

Η Αυστραλοελληνική Κοινωνική Πρόνοια

παρέχει προγράμματα και υπηρεσίες για να βοηθά άτομα από την Ελληνική παροικία.

Τηλέφωνο: (03) 9388 9998

www.agws.com.au

Για περαιτέρω πληροφορίες & υποστήριξη:

1800 644 189.

Για να μας μιλήσετε σε γλώσσα εκτός της Αγγλικής.

Τηλεφωνήστε στο: **131 450** και ζητήστε διερμηνέα στη γλώσσα σας για να σας συνδέσει με το Parkinson's Australia στην πολιτεία ή επικράτειά σας. Αυτή είναι μια δωρεάν υπηρεσία.

Αυτό και άλλα βοηθητικά φύλλα διατίθενται σε μια ποικιλία παροικιακών γλωσσών. Επικοινωνήστε μαζί μας ή μεταφορτώστε τα από τον ιστοχώρο μας.