



www.carerhelp.com.au

Greek | Ελληνικά

Δέκα συμβουλές από άλλους φροντιστές

Πολλές άλλες οικογένειες έχουν φροντίσει κάποιον που ήταν πολύ άρρωστος και δεν καλυτέρευσε. Παρακάτω βρίσκονται οι συμβουλές τους για το τι μπορεί να βοηθήσει να κάνει το ταξίδι λίγο πιο εύκολο.

1. **Προσέξτε τον εαυτό σας**, η υγεία σας είναι σημαντική – Προσπαθήστε να τρώτε καλά, να γυμνάζεστε, να κοιμάστε και να συνεχίζετε να πηγαίνετε στα δικά σας ιατρικά ραντεβού και να παίρνετε τα φάρμακα που σας έχουν δοθεί με συνταγή.
2. **Παραμείνετε συνδεδεμένοι** με την εργασία, την οικογένεια και τους φίλους αν μπορείτε.
3. Ψάξτε τι είδους **οικονομική ενίσχυση** είναι διαθέσιμη σε σας και εγγραφείτε για αυτή όσο πιο νωρίς μπορείτε.
4. Σκεφτείτε τι μπορεί να χρειαστεί για να διασφαλίσετε ότι **γνωρίζετε όλες τις εκκρεμότητες**. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την αλλαγή ονομάτων στους τραπεζικούς λογαριασμούς, το να γνωρίζετε που βρίσκονται όλα τα σημαντικά έγγραφα (περιλαμβανομένου και ενός σχεδίου προηγμένης φροντίδας ή Τελευταίας Επιθυμίας και Διαθήκης), και το να μιλήσετε για πρακτικά θέματα που η οικογένεια θα χρειαστεί να ξέρει για το μέλλον (περιλαμβανομένης και της κηδείας και του χώρου ταφής). Το άτομο το οποίο φροντίζετε ίσως προτιμά να ταφεί στη χώρα τους άρα λοιπόν το να ελέγξετε με τη σχετική πρεσβεία ή υγειονομική αρχή αυτής της χώρας από πριν μπορεί να κάνει τη διαδικασία ευκολότερη αργότερα.



5. **Εγγραφείτε στο My Aged Care** αν χρειάζεται. Το My Aged Care είναι ένα πρόγραμμα επιδοτούμενο από την κυβέρνηση που προσφέρει βοήθεια στο σπίτι για τα άτομα που χρειάζονται βοήθεια για να μείνουν στο σπίτι.
6. **Ζητήστε βοήθεια** από το γιατρό σας αν χρειάζεστε ή τον επαγγελματία υγείας. Πολλές οικογένειες προσπαθούν να τα κάνουν όλα μόνες τους και δε συνειδητοποιούν ότι μπορούν να ζητήσουν βοήθεια. Υπάρχουν πολλές υπηρεσίες που έχουν δημιουργηθεί προκειμένου να βοηθήσουν οικογένειες που φροντίζουν κάποιον/α που είναι πολύ άρρωστος/η.
7. **Γράψτε τυχόν ερωτήσεις** που έχετε και ρωτήστε στο επόμενο ραντεβού σας.
8. Μη διστάζετε να τηλεφωνήσετε σε μία **τηλεφωνική γραμμή βοήθειας** – να έχετε το νούμερο εύκαιρο.
9. Αν υπάρχει κάτι που δεν καταλαβαίνετε, μη διστάσετε **να ρωτήσετε το γιατρό ή τον επαγγελματία της υγείας να το εξηγήσει πάλι.**
10. **Εκφράστε τις ανάγκες και τα συναισθήματά σας.** Πείτε στο γιατρό και τον επαγγελματία της υγείας τι είναι σημαντικό για σας και το άτομο το οποίο φροντίζετε. Οι αξίες και οι πεποιθήσεις σας είναι σημαντικές.

