

# Kde začít?

## Informace pro seniory



Czech



**Resthaven**  
Incorporated





# **Kde začít?**

Informace pro seniory

Adresář služeb pro seniory  
pro Českou komunitu  
v Jižní Austrálii

Czech

**Kde začít?  
Informace pro seniory**

© Resthaven Incorporated, March 2014  
ABN 79 976 580 833

Autorská práva tohoto dokumentu jsou chráněna a publikace nesmí být v žádné formě reprodukována nebo okopírována nebo oskenována nebo uložena v jakémkoliv zařízení pro vyhledávání informací bez písemného povolení Výkonného ředitele Resthaven Inc.

Vydavatel: Resthaven Incorporated  
PO Box 327  
Unley, South Australia 5061  
www.resthaven.asn.au

ISBN 978-1-925155-07-5

První vydání  
Březen 2014

**Poděkování**

Informace uvedené v této publikaci byly sestaveny z veřejně dostupných propagačních materiálů následujících agentur/organizací:

Department of Health and Ageing  
Centre for Cultural Diversity in Ageing  
Seniors Information Service  
Ethnic Link Services  
Active Ageing Australia  
Commonwealth Respite and Carelink Centres  
Meals on Wheels  
Alzheimer's Australia  
COTA Australia  
Aged Rights and Advocacy Service  
MALSSA Inc

Centrelink  
Carers Australia  
Office of Public Transport  
Uniting Communities  
Australian Red Cross  
Independent Living Centre  
South Australia Police  
Multicultural Aged Care  
SA Metropolitan Fire Service  
SA Country Fire Service

Tento zdroj informací byl připraven Resthaven Incorporated jako součást projektu: 'Hovory o péči pro seniory'. Projekt 'Hovory o péči pro seniory' je podporován Australskou vládou.

Uznání a poděkování patří poradenské skupině a členům České komunity.

**Výzkumník**

Priscilla de Pree - Úřednice projektu Mnohonárodnostní programy, Resthaven Incorporated

# Obsah

Úvod .....	5
<b>Praktická pomoc</b>	
Péče doma .....	6
Aged Care and Assessment Team .....	8
Úlevná péče a pomoc pečovatelům .....	8
Péče a pomoc po návratu z nemocnice .....	9
Pohoda a fyzická činnost .....	10
Terapeutické a rehabilitační služby .....	11
Jídla dovážená domů .....	12
Doprava .....	13
Domov a osobní bezpečnost .....	14
<b>Ubytování</b>	
Ústavní péče .....	18
Život na penzi .....	20
<b>Právní</b>	
Vaše práva .....	21
Špatné zacházení .....	22
Právní dokumenty – Předběžné pokyny .....	23
<b>Informační služby pro starší občany</b>	
Všeobecné .....	25
Zdravotní a pečovatelské kontakty .....	26
Kontakty české komunity .....	27



# Úvod

Ze zkušeností víme, jak nejasný a zdrcující může australský systém péče o seniory být, a jak výsledkem toho mnoho lidí neví kde začít, když potřebují informace o službách pro seniory.

Není pochyby, že již existuje výběr informací o službách dostupných pro seniory ve formě letáků, seznamů, internetových stránek, přehledů atd. Je také veřejně uznáváno oběma dodavateli služeb i spotřebiteli, že jsou tyto informace z rozmanitých důvodů často nedostupné těm, kteří je potřebují, jako například komplexnost a roztržitost programů, nejasné vstupní procesy, použití formální terminologie, nedostatek osobní rady apod.

Zatímco toto je všeobecně pravdou pro mnoho lidí, pro seniory národnostně a jazykově odlišného původu [Culturally and Linguistically Diverse] (CALD) je tento problém složitější kvůli jazykovým bariérám a odlišným kulturním postojům ke stárnutí a péči o seniory.

Tento adresář shromažďuje informace z mnoha pramenů za účelem pomoci v porozumnění a přístupu ke komplexnímu a často nejasnému systému služeb péče o seniory. Jeho úmysl je za prvé vysvětlit nezbytnou koncepci a definice různých služeb, a za druhé poskytnout různé kontakty pro podstatné služby a reference o tom, jak jich dosáhnout.

# Praktická pomoc

## ***Péče doma***

Většina lidí se rozhodne zůstat v průběhu stárnutí doma tak dlouho, jak je to možné. Aby tak mohli učinit, mohou vyžadovat jistou pomoc. Termín Péče doma představuje škálu služeb pro stárnoucí, vyvinutých za účelem pomoci seniorům žít nezávisle ve svém domově. Stupeň pomoci je stanoven a porovnán s individuálními potřebami jednotlivce.

Uvážit jednotlivcovy pečovatelské potřeby v budoucnosti je velmi důležité, aby bylo možné najít dostupné služby a plánovat dopředu, jelikož pro služby často existují dlouhé čekací listiny.

Na každý stupeň péče doma se vztahují poplatky. Částka, kterou budete platit se bude měnit podle toho, který program nebo soubor programů obdržíte. Příspěvek klienta se vypočítává podle ceníku stanoveného vládou a bere v úvahu vaše individuální okolnosti. Zvláštní ohled se bere na finančně znevýhodněné osoby. Všichni klienti obdrží stejnou kvalitu péče bez ohledu na výši zaplacených poplatků.

### **Commonwealth Home and Community Care program**

Home and Community Care (HACC) dodává základní podpůrné služby pro ty seniory, kteří jsou převážně nezávislí, ale potřebují určitou pomoc. Služby mohou zahrnovat:

individuální pomoc doma jako například úklid, údržbu, přípravu jídel, nákupy, dopravu, podávání léků, osobní péči (pomoc s koupáním, oblékáním, péčí o vzhled atp.). Tato pomoc může být nabídnuta na dlouhodobé nebo krátkodobé bázi.

sociální podporu doma nebo mimo domov, jako například skupinové programy konané ve společenských střediscích, vycházky, autobusové výlety atp.

jednorázové služby jako modifikace domácnosti, údržba, zahradnické služby atp.

Služby jsou prováděny místními správami, zdravotnickými středisky a organizacemi služeb pro seniory. Můžete se na ně obrátit sami, nebo na doporučení rodiny, přátel nebo profesionálů. Nepotřebujete být vyhodnoceni Aged Care Assessment Team (ACAT).

Když je nutné poskytnout více pomoci, abyste zůstali v nezávislé existenci, služby mohou být dodány prostřednictvím Souborů domácí péče.

### **Soubory domácí péče**

Termín 'Soubor' znamená, že občan dostává řadu různých služeb, seskupených dohromady podle jeho individuálních potřeb a koordinovaných autorizovaným dodavatelem služeb pro seniory.



Soubory jsou upraveny tak, aby vyhovovaly potřebám jednotlivců, v rozmezí od nízkého do vysokého stupně služeb doma. Stupeň pomoci je určen Aged Care Assessment Team (ACAT).

Služby mohou zahrnovat: přípravu jídel, úklid domova, zahradnické služby, dopravu, sociální podporu a osobní péči (pomoc s koupáním, oblékáním, péčí o vzhled atp.), podávání léků, péči o rány, pečovatelskou službou a další zdravotnické služby s tím spojené.

Můžete se na ně obrátit sami, nebo na doporučení rodiny, přátel nebo profesionálů. Abyste měli nárok na Soubor domácí péče, musíte podstoupit vyhodnocení Posudkovou komisí pro péči o seniory (ACAT).

### **Pomoc s přístupem k domácí péči**

Ethnic Link Services pomáhají starším lidem, lidem tělesně neschopným a jejich pečovateli kulturně odlišného původu překonat jazykové a kulturní bariery v přístupu ke službám domácí péče.

Ethnic Link Services zaměstnávají bilingvní pracovníky, kteří pracují se zákazníky a spojují je se škálou služeb, aby jim umožnili zůstat žít doma v komunitě.

Ethnic Link services zahrnují:

- dodávání informací o službách klientům
- spojování klientů s potřebnými službami a pomocí
- pomoc s jazykovými bariérami při přístupu ke službám
- pomoc s administrativou jako jsou dopisy, dokumenty, formuláře atp
- organizace schůzek.

Na Ethnic Link Services se můžete obrátit sami, nebo můžete být doporučení rodinou, přáteli nebo odborníkem.

Všechny vládou dotované služby pro seniory jsou zodpovědné za zajištění, že vyhoví kulturním a jazykovým potřebám svých zákazníků. Některé mohou mít zaměstnance, který mluví vaším jazykem, jiné pro vás mohou zajistit tlumočnicka.

Abyste se mohli o své budoucnosti informovaně rozhodnout, máte právo žádat o profesionální jazykovou asistenci.

### **❖ Pro další informace kontaktujte**

- My Aged Care National Contact Centre: 1800 200 422, **[www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)**
- Domiciliary Care SA: 8193 1234
- Seniors Information Service: 8168 8776, **[www.seniors.asn.au](http://www.seniors.asn.au)**
- Your doctor
- Your local council
- Ethnic Link: 8241 0201
- Multicultural Home Support Program – Uniting Communities: 8375 1193

## ***Aged Care Assessment Team***

Prvním krokem k dosažení většiny vládou dotovaných služeb pro seniory je získání posudku Aged Care Assessment Team (ACAT).

Abyste obdrželi následující služby musíte mít platný posudek ACAT:

Soubor domácí péče  
Ústavní úleva  
Ústavní péče.

Pro použití služeb programu Commonwealth Home and Community Care nepotřebujete ACAT posudek.

Jako první krok zavolejte ACAT. Můžete požádat svého lékaře, člena rodiny nebo pracovníka veřejných služeb aby vám s telefonátem pomohli. Při prvním kontaktu s ACAT vás jejich pracovník požádá o informace jako datum narození, jazyk, rodinné příslušníky.

Vaše jméno bude zařazeno do seznamu čekatelů a může trvat několik týdnů, než vám pracovník ACAT zavolá, aby s vámi dohodl vhodný čas. Odborník ACAT, který vám bude klást otázky a probere s vámi vaši situaci, aby posoudil vaše potřeby, vás pak navštíví doma. Po této schůzce budou vaše informace probrány s ostatními členy komise a během několika dnů dostanete dopis, který vám popíše služby, na které máte nárok. Můžete se rozhodnout sami, které poskytovatele služeb si vybrat, nebo můžete požádat ACAT aby to učinil za vás.

Posudky ACAT jsou bezplatné a důvěrné služby. Během posudku si můžete přát mít s sebou člena rodiny nebo přítele. Je důležité, abyste plně chápali všechno, co se bude během posudku probírat. Až se budete objednávat, dejte ACAT vědět, jestli potřebujete tlumočnicka. Nebojte se během posudku klást kolik otázek chcete a pokud si nejste něčím jisti, žádejte, aby vám byly věci vysvětleny.

### **❖ Pro další informace kontaktujte**

- Aged Care Assessment Team (ACAT): 1300 130 551
- Your doctor
- Ethnic Link Services: 8241 0201

## ***Úlevná péče a pomoc pečovatelům***

Termíny 'pečovatel, 'pomoc pečovatelům' a 'ústavní úleva' jsou termíny často používané ve zdravotnických službách a ve službách péče o seniory.

Pečovatelé jsou lidé, kteří pravidelně zdarma pečují doma o někoho, kdo je křehký senior, je invalidní, má chronickou chorobu nebo je dementní. Pečovatelé jsou obvykle členové rodiny, ale mohou to také být přátelé. Někteří pečovatelé žijí s osobou o kterou trvale pečují. Jiní žijí jinde, mají svou vlastní rodinu a zaměstnání, a poskytují péči několikrát týdně nebo kdykoliv mohou.

Pečovat pravidelně o druhou osobu může být fyzicky a citově náročné. Pro pečovatele je velmi důležité, aby se starali o své vlastní zdraví a dopřáli si přestávky za účelem relaxace a načerpání nové energie aby mohli v péči pokračovat.

U mnoha národů je péče o člena rodiny přirozená součást života. V Austrálii je výjimečná role pečovatelů vládou vysoce ceněná. Mnoho pečovatelů se jako "pečovatelé" nevidí a mohou jim uniknout dostupné podpůrné služby jako finanční asistence Centrelink, jako například Pečovatelská dávka nebo Pečovatelský příspěvek a pomoc a informace od organizací podporujících pečovatele.

Úlevná služba nabízí pečovatelům příležitost dát si přestávku v jejich pečovatelské roli, zatímco osoba o kterou pečují má příležitost jít a setkat se s jinými lidmi.

Pokud jste sám pečovatelem, nebo někdo pečuje o vás, je důležité vědět o typech úlevných služeb, které jsou dostupné a rozumět jim.

Úlevná služba nabízí škálu možností, podle vašich potřeb:

#### **Doma**

Úlevný pracovník přijde k vám domů, se liší v hodinách a frekvenci. Mohou být připravené a pravidelné, nebo použity v naléhavém případě.

#### **Denní úlevná střediska**

Program je nabízen na 5-6 hodin denně, doprava a jídlo mohou být dodány. Trénovaný úlevový zaměstnanec je přítomen.

#### **Noční úlevná střediska**

Úleva přes noc v bezpečném domácím prostředí. Období pobytu se pohybuje od jedné do několika nocí týdně.

#### **Úlevná služba v zařízení ústavní péče pro seniory**

Pobyt kolísá mezi několika dny a několika týdny. Posudek ACAT je nutný za účelem obdržení ústavní péče. Zajištění ústavní péče na krátké období může být výborným způsobem jak si "vyzkoušet" domov pro seniory a pomoci překonat určité obavy spojené s učiněním rozhodnutí přestěhovat se do ústavní péče.

### **❖ Pro další informace kontaktujte**

- Commonwealth Respite and Carelink Centre: 1800 052 222
- Carer Advisory and Counselling Service: 1800 242 636,  
**[www.carers-sa.sa.asn.au](http://www.carers-sa.sa.asn.au)**
- Centrelink Carer Payment and Allowance: 132 717

## ***Péče a pomoc po návratu z nemocnice***

Někdy musí lidé kvůli operaci nebo nemoci zůstat v nemocnici. Během rekonvalescence po nemocničním pobytu nemusí být starší osoba dostatečně schopná žít nezávisle a může požadovat určitou pomoc a podporu.

Většina nemocnic má sociálního pracovníka nebo propouštěcího úředníka se kterým můžete probrat svou potřebu pro oporu následující propuštění. Musíte zvážit jaká

omezení budete asi po své nemoci/operaci zakoušet a jak dlouho. To pomůže určit jaké služby budete potřebovat, například:

osobní péče – pomoc se sprchováním a oblékáním	modifikace domova, např. zábradlí, rampy
pomoc s přípravou jídel	úklid a praní prádla
nákupy a placení účtů	zařízení pro pomoc s denními úkony
doprava	ošetřovatelská péče.
rehabilitace	

Podle vašich okolností existují různé typy po-nemocniční rehabilitační péče, včetně krátkodobé pomoci doma, nebo pobytu v rehabilitační nemocnici. Tyto typy služeb jsou také známy jako přechodné služby.

Než půjdete domů, můžete své možnosti probrat se sociálním pracovníkem nebo propouštěcím úředníkem v nemocnici. Mohou vám pomoci spojit se s vhodnými podpůrnými službami.

Dejte jim vědět jestli potřebujete pomoc s jazykem – je povinností nemocnice zajistit vám zdarma tlumočnicka.

#### ❖ Pro další informace kontaktujte

- Social worker or discharge officer at your hospital
- My Aged Care National Contact Centre: 1800 200 422, [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)
- Seniors Information Service: 8168 8776, [www.seniors.asn.au](http://www.seniors.asn.au)

## ***Pohoda a fyzická činnost***

V dnešní době žijí lidé déle než kdy dříve. Všichni chceme zůstat aktivní a nezávislí tak dlouho, jak je to možné. Přestože stárnutí může přinést určité potíže vztahující se k věku a určitou ztrátu funkcí, existují jednoduché a lehké věci, které můžeme do našeho životního stylu zapojit, které nám pomohou udržet si fyzickou a duševní pohodu, zabránit nebo oddálit nemoci a napomáhat nezávislosti.

Bez ohledu na svůj věk můžete mít z fyzické činnosti zdravotní prospěch. Výzkumy ukazují, že přiměřená fyzická činnost může udržet jedincovu mobilitu, pohyblivost, sílu a balanci. Může vylepšit následující kondice: vysoký krevní tlak, cukrovku, artritidu, osteoporózu, depresi a problémy krevního oběhu.

To neznamena, že se musíte zúčastnit namáhavého cvičení. Můžete být aktivní mnoha způsoby, vhodnými pro vaše zájmy a schopnosti, například:

zahradničení	plavání nebo cviky ve vodě
chůze	použití schodů místo výtahu.
účast v hodinách skupinového cvičení pro starší osoby	

Pokud si myslíte, že by vám mohlo prospět být více fyzicky aktivní, zeptejte se svého lékaře, která cvičení/fyzické činnosti by pro vás mohly být nejvhodnější, speciálně pokud máte nějaká chronická onemocnění. Programy fyzických činností pro starší osoby jsou dostupné přes místní správy, komunitní zdravotní centra a kluby. Poplatky jsou různé, ale většinou nízké. Navíc ke zdravotním výhodám tyto programy nabízejí možnost dostat se z domu a sejít se s ostatními a jít mezi lidi.

Existuje další velmi důležitý důvod pro to, zůstat silný a fit. Mnoho starších osob je náchylných k pádům kvůli snížené síle a rovnováze. Pád může způsobit vážná zranění a ztrátu mobility. Pravidelné cvičení zesílí vaše svaly a zlepší vaši rovnováhu a tudíž sníží riziko pádů.

Pokud začíná být chůze, pohyb nebo vykonávání obvyklých činností těžké, můžete potřebovat navštívit terapeuta, jako třeba ergoterapeuta, fyzioterapeuta nebo podiatra. Terapeutické služby nabízejí škálu služeb pro podporu starších osob v udržení nebo obnově své fyzické pohody, funkčnosti, mobility a nezávislosti.

#### ❖ Pro další informace kontaktujte

- Your local council
- Seniors Information Service: 8168 8776, [www.seniors.asn.au](http://www.seniors.asn.au)
- Strength for Life – COTA: 8232 0422, [www.cotasa.org.au](http://www.cotasa.org.au)
- My Aged Care National Contact Centre: 1800 200 422, [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)

## ***Terapeutické a rehabilitační služby***

Terapeutická střediska nabízejí škálu profesionálních služeb které podporují starší občany v udržení nebo obnovení své fyzické pohody, funkčnosti, pohyblivosti a samostatnosti. Tyto programy se zabývají řadou potřeb, od propagace zdravého životního stylu přes prevenční programy, do specializovaných rehabilitačních programů.

Terapie jsou dostupné na osobní bázi nebo pro malé skupiny. Zahrnují:

fyzioterapii	předcházení pádům
ergoterapii	další specializované služby jako
podiatrii	rehabilitaci po mrtvici, dietní
logopedii	služby, rehabilitaci při
sociální péči	parkinsonově chorobě, poruchy
manažování kontinence	paměti atd.

Organizace, které dodávají terapeutické služby jsou často ve spojení s dodavateli služeb pro seniory. Dosáhnout jich můžete přes doporučení zdravotního odborníka nebo přímým zavoláním do organizace.

Vláda některé náklady na tyto služby dotuje, ale od uživatele se obvykle požaduje malý příspěvek. Tento příspěvek se mění od služby ke službě.

### ❖ Pro další informace kontaktujte

- Your local doctor
- My Aged Care National Contact Centre: 1800 200 422, [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)
- Seniors Information Service: 8168 8776, [www.seniors.asn.au](http://www.seniors.asn.au)

## **Jídla dovážená domů**

### **Meals on Wheels**

Rozvoz jídel může zajistit čerstvě vařená a cenově velmi dostupná jídla přímo k vám domů. Jídla mají balancovanou výživu a jsou vhodná dokonce i pro diabetiky. Skládají se z polévky, hlavního chodu a zákusku. Služba je nabízena 5 dní v týdnu vyjma veřejných svátků.

Služba je dostupná pro křehké starší osoby a mladší neschopné osoby. Doporučení může být přímo od vás, nebo vašeho lékaře, člena rodiny nebo komunitního zaměstnance. Po původním doporučení vás navštíví zaměstnanec z Meals on Wheels, aby vám vysvětlil jak služba funguje a vyplní dokumenty včetně podrobností o placení.

Dovoz jídel může být organizován podle vašich potřeb na dlouho- nebo krátkodobém základě. Dovoz může být kdykoliv zrušen.

### **Jiné jídelní služby**

Kromě Meals on Wheels existuje také možnost dovozu čerstvých nebo zmrazených jídel řadou obchodních organizací, komunitních skupin a etnických organizací. Tyto služby se velmi liší ve svých cenách a kriteriích pro nárok.

### **Národní jídla**

Jídlo je důležitou součástí našeho života. Dodává způsob, jak pokračovat v našich tradicích a ve vyjádření naší kulturní identity. Pokud dostáváte Soubor domácí péče, řekněte pracovníkům o upřednostnění národních jídel a oni se vám budou snažit vyhovět.

### ❖ Pro další informace kontaktujte

- Meals on Wheels on 8271 8700, [www.mealsonwheelssa.org.au](http://www.mealsonwheelssa.org.au)
- Seniors Information Service: 8168 8776, [www.seniors.asn.au](http://www.seniors.asn.au)
- Your local council
- Yellow Pages directory (under 'Catering' or 'Frozen Foods')

## Doprava

Pohybovat se v okolí se často stane pro starší lidi problémem. Někteří se nikdy nenaučili řídit auto, zatímco jiní nemusí být dál schopni ho řídit ze zdravotních důvodů. Doprava je důležitá protože znamená samostatnost.

Existují jiné možnosti, jako například:

**Motorizované vozíky a skútry** – registrace nebo licence není nutná, pokud skútr vyhovuje specifickým váhovým a výkonnostním kritériím. Pokud o koupi takového zařízení uvažujete, návštěva Independent Living Centre může pomoci. Zaměstnanci mohou pomoci profesionální radou a mají širokou expozici zařízení, včetně skútrů.

**Veřejná doprava.** Za účelem získání informace o všech metropolitních a venkovských autobusech, vlakových a tramvajových službách, včetně jízdních řádů, prodeje jízdenek, údajích o trasách a přípojkách taxi se spojte s Adelaide InfoLine. Všechny vlaky, tramvaje a většina autobusů je bezbariérová.

Pokud jste držiteli průkazky pro slevu, můžete mít nárok na různé slevy včetně veřejné dopravy.

**Penzijní průkazka:** sleva kolem 50% pro držitele kteří užívají metropolitní veřejnou dopravu v Adelaide, provinčních městech a na venkovských autobusových linkách.

**Průkaz pro seniory:** cestování zdarma v pracovní dny od 9.01 ráno do 3 odpoledne, celý den o víkendech a státních svátcích, s 50% slevou v ostatních časech.

Také slevy na vnitrostátní cestování veřejnou dopravou a dopravou dotovanou vládou.

Great Southern Rail (GSR) nabízí 25% slevu na veškeré jízdné.

Některé soukromé dopravní podniky a taxi služby mohou také nabídnout slevu pro seniory. Mohou se na ně vztahovat určité podmínky.

Vláda navíc připravila k výhodám slevových průkazek škálu dopravních schémat za účelem pomoci lidem ve specifických okolnostech.

**Repatriation Transport Scheme** může pokrýt některé cestovní náklady oprávněných veteránů, aby navštívili prakticky nejbližšího dodavatele zdravotních služeb (včetně dopravy, ubytování, jídel a spolucestujících pečovateli). Pro další informace kontaktujte Department of Veterans' Affairs (DVA).

**Patience Assistance Transport Scheme (PATS)** dodává finanční pomoc těm osobám z venkovských oblastí, které potřebují cestovat 100 km nebo více od svého domova za účelem získání léčení specialisty v Jižní Austrálii. Volejte: 8226 7215.

**Australian Disability Parking Scheme** umožňuje lidem užívat parkovací místa vyhrazená tělesně postiženým. Lékařův posudek je vyžadován. Volejte Transport SA: 131 084.

**SA Transport Subsidy Scheme (SATSS)** vydává poukázky pro taxi službu lidem kterým jejich neschopnost zabraňuje používat bezpečně veřejnou dopravu. Dotace kryjí 50% (nebo 75% pro uživatele invalidních vozíčků) poplatku za taxi. Doprovodná osoba toho, kdo má na taxi dotaci nárok má právo na volnou cestovní kartu (Plus One Free companion card). Tato služba je v Adelaide vedena Adelaide Access Taxis. Všechny australské státy a území mají podobné programy pro dotaci taxi služeb a přijmou SATSS poukázky.

Zrakově postižení lidé mají nárok na cestování veřejnou dopravou zdarma. Volejte: Adelaide InfoLine.

Místní správy obvykle dodávají nějakou assistenci s dopravou pro seniory a osoby s neschopností. Mohou zahrnovat:

Komunitní autobus, který může nabídnou vyzvednutí a dovoz ode dveří ke dveřím. Také existují pravidelné autobusové linky které vozí lidi do nákupního střediska nebo na skupinové aktivity organizované správou.

Vyškolení dobrovolníci, kteří dopraví lidi k lékařům nebo na nákup. Služba může být také dostupná přes místní kostel, Australský červený kříž a komunitní organizace.

#### ❖ Pro další informace kontaktujte

- Your local council
- Adelaide Infoline: 1300 311 108 (metro), 1800 182 160 (country)
- Seniors Information Service: 8168 8776, [www.seniors.asn.au](http://www.seniors.asn.au)
- Seniors Card: 1800 819 961, [www.seniorcard.com.au](http://www.seniorcard.com.au)
- Pensioner Concession Card: 132 300, [www.humanservices.gov.au](http://www.humanservices.gov.au)
- Department of Veterans' Affairs: 133 254 (metro), 1800 555 254
- SA Transport Subsidy Scheme: 1300 360 840
- Public Transport: 8303 0822
- Australian Red Cross: 8100 4500, 1800 246 850
- Independent Living Centre: 8266 5260, [www.ilcaustralia.org.au](http://www.ilcaustralia.org.au)

## ***Domov a osobní bezpečnost***

Doma by se měl každý cítit bezpečný. Starší lidé žijící o samotě nebo ti, kteří mají omezenou pohyblivost, se mohou někdy cítit zranitelní. Tato sekce je o tom, jak se vyrovnat s nezávislým žitím doma.

Za účelem zajištění, že máte bezpečné a pohodlné domácí prostředí, zde jsou některé věci k úvaze:

Bezpečnost domova  
Pomůcky a zařízení  
Bezpečí v domě

Modifikace domova  
Bezpečnost v době horka  
Bezpečnost při lesním požáru



## **Bezpečnost domova**

'Home Assist Scheme' Jihoaustralské policie může pomoci starším občanům, lidem s neschopností a jejich pečovateli vylepšit jejich domov a osobní bezpečnost a snížit riziko stát se obětí kriminálního skutku.

Koordinátor Home Assist vás může doma navštívit a probrat s vámi řadu bezpečnostních problémů, které můžete potřebovat vylepšit. Home Assist zaměstnanec z vaší místní správy vám pak pomůže tato vylepšení provést.

## **Pomůcky a vybavení**

Různé druhy pomůcek a vybavení vám mohou pomoci udržet si samostatnost a bezpečí. Mohou:

vám pomoci chodit a pohybovat se  
pomáhat s osobní péčí, včetně sprchování a použití záchodu, a  
usnadnit vám být společensky aktivní.

Existuje velké množství vybavení. Některá jsou zde uvedena:

**Pomůcky pro mobilitu:** vycházkové hole nebo rámy, chodítka s kolečky, manuální a motorizované invalidní vozíčky, skútry – dokonce i příslušenství a modifikace aut. Pomůcky pro mobilitu mohou zabránit pádům.

**Osobní péče:** sprchové stoličky nebo židle, sprchové hadice, vanová sedátka a desky, záchodové rámy, komody, kontinenční vložky a doplňky, pomůcky s oblékáním a pomůcky s organizováním léků.

**Osobní bezpečnost:** Osobní poplašné systémy poskytují 24-hodinové monitorování. Mohou se nosit diskrétně na řetízku kolem krku nebo jako hodinky. V případě nutnosti může být rodina nebo záchranka okamžitě uvědoměna. Identifikační náramky jsou také dobrým nápadem pro lidi s demencí, kteří se mohou zatoulat, jsou ve vysokém nebezpečí nezdravých vedlejších účinků léků, nebo mají těžko zvladatelné chronické choroby.

Australský červený kříž má službu zvanou 'Telecross'. Telecross denně volá starším a těm kteří jsou trvale doma, aby si ověřil, že jsou v bezpečí a v pohodě. Když jim na telefonát nikdo neodpoví, zahájí se dohodnutá nouzová procedura a pomoc pokud je to nutné.

**Bezpečí doma:** madla, rampy, nástavce kohoutků, protiskluzové předložky, nástroje s úchopkami a konvice s vhodnou hubicí – skoro všechno co je třeba k denním domácím aktivitám.

V Independent Living Centre si můžete vyzkoušet různé produkty a zařízení. Zde také můžete probrat, která z nich jsou pro vaši situaci vhodná.

## **Bezpečí uvnitř domova**

Existuje mnoho malých věcí, které můžete doma udělat, abyste zvedli hranici své bezpečnosti. Může to být přemístění nábytku pro umožnění lehčího pohybu, až po odstranění volných předložek a instalaci zábradlí a ramp na snížení rizika pádu.

Metropolitan Fire Service (MFS) vám může poradit ohledně požárních hlásičů a jak je udržovat v dobrém pracovním stavu. Také dodávají informace o bezpečnosti v domě včetně letáků v různých jazycích.

### **Modifikace domova**

Můžete potřebovat nějaké změny nebo přístavky k domu nebo okolí, které vám umožní zvládat každodenní úkoly. Vaše místní správa může zajistit pomoc s hlavní údržbou a bezpečností za dotované ceny. Pro osoby v těžké finanční situaci lze zajistit splátky.

### **Zůstat bezpeční ve vlně vedra**

Vlna vedra může být nebezpečná pro vaše zdraví a bezpečnost. Je důležité být na vlnu vedra připraven a probrat svůj plán s rodinou. Některá preventivní opatření, která můžete podniknout, abyste byli ve vlně vedra bezpeční:

- pijte dostatek vody (dokonce i když nemáte žízeň) a vyvarujte se alkoholických a kofeinových nápojů
- udržujte domy chladné tím, že zatáhnete rolety a závěsy během dne a dobře využijte fény a klimatizace (které jsou nastaveny na chladno)
- zůstaňte uvnitř a otevřete domy v noci, jestliže se ochladí
- omezte venkovní činnosti na rána a večery
- když jste venku, noste lehké volné oblečení, stejně jako klobouk se širokou krempou, sluneční brýle a ochranný krém proti slunci
- kde je to možné, zůstaňte během dne ve styku s někým z rodiny nebo přáteli, abyste jim dali vědět, že jste v pořádku
- pokud máte přetrvávající psychickou kondici, měli byste pokračovat v braní léků, zůstat ve spojení s rodinou nebo přáteli, a vyhledat lékařskou pomoc, jestliže se přestanete cítit dobře
- využijte chladicí vybavení ve veřejných zařízeních jako jsou nákupní střediska, kina nebo knihovny
- znejte příznaky přehřátí a jestliže se objeví, vezměte chladnou koupel nebo sprchu a použijte k ochlazení chladivé balíčky nebo mokré ručníky
- pamatujte, že bezdrátové telefony pro pevnou linku nefungují při výpadku elektřiny. Zajistěte si alternativní možnost komunikace
- uvažujte o bezpečnosti svých domácích miláčků a zvířat. Namočte je a postarejte se, aby měli dostatek stínu a vody.

Příznaky přehřátí mohou zahrnovat bolesti hlavy, letargii, nevolnost a zvracení, slabost, pomatenost, a v extrémních případech kolaps, ztrátu močení a ztrátu pocení. Pokud se necítíte dobře, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.

### **Bezpečnost při lesním požáru**

Je vaší zodpovědností připravit sebe, svou rodinu a svůj domov pro ohrožení lesními požáry. Nespolehejte na přímou pomoc záchranných služeb jako Metropolitan or Country Fire Services, sanitka a policie během ohrožení nebo v případě skutečného lesního požáru. Fire Services vám může poradit, jak si připravit plán pro přežití lesního požáru a o bezpečnosti při lesním požáru.

❖ **Pro další informace kontaktujte**

- SAPOL Home Assist Coordinator: 8204 2817
- Independent Living Centre 8266 5260, ***www.ilcaustralia.org.au***
- Australian Red Cross – Telecross service: 1300 885 698
- Call Direct SA Ambulance Service: 1300 136 272
- Healthdirect Australia: 1800 022 222
- Your local council
- Metropolitan Fire Service (MSF) - information: 8204 3611, ***www.mfs.sa.gov.au***
- Country Fire Service (CFS) Bushfire information hotline: 1300 362 361, ***www.cfs.sa.gov.au***

# Ubytování

## **Ústavní péče**

Může přijít doba, kdy už starší osoba nemůže dále zůstat doma, dokonce ani s pomocí, a může být třeba v úvahu přestěhování do domova pro seniory. Domovy pro seniory jsou také známy jako "Ústavní péče".

Zařízení ústavní péče poskytují ubytování, základní nábytek, prádelnu, úklid, jídlo a občerstvení, zaměstnance pro pomoc v kteroukoliv dobu, osobní péči (pomoc s koupáním, oblékáním, úpravou, jídlem atd), pečovatelskou službu a společenské činnosti.

Ústavy se mohou různit ve stylu, velikosti, přijímacích procedurách, nabízených službách a standartu poskytovaných služeb. Některé upřednostňují určité skupiny, jako válečné veterány, domorodé obyvatele nebo osoby různého neanglicky mluvícího původu.

Domovy pro seniory, které obstarávají určité etnické skupiny mohou být schopny posloužit dvojjazyčnými zaměstnanci, národním jídlem a jinými kulturními prvky. Většina domovů však dodává služby rezidentům mnoha různých původu a vyžaduje se od nich, aby zajistili jejich kulturní potřeby. Toho může být dosaženo nabídkou národních jídel, podporou rezidentů v udržování národních zvyklostí, organizací národně významných aktivit, nalezením dobrovolníků, kteří mluví jazykem rezidentů atd.

Existují dva stupně péče poskytované v domovech pro seniory:

nízký stupeň péče (dříve známé jako ubytovny) a  
vysoký stupeň péče (dříve známé jako domovy důchodců).

Mnoho domovů pro seniory nabízí oba stupně péče a umožňují tak lidem aby zůstali ve stejném ústavu dokonce i když se jejich potřeba péče změní. Toto se často nazývá 'Ageing in Place'. Jestli se osoba kvalifikuje na nízký nebo vysoký stupeň péče je posouzeno Aged Care Assessment Team (ACAT).

Domy ústavní péče mohou být privátní nebo je mohou provozovat kostelní organizace, místní správy a neziskové organizace. Australská vláda monitoruje úroveň péče a reguluje a dotuje zařízení pro ústavní péči.

Při volbě domova pro seniory máte právo zjistit jak který určitý domov pro seniory plní tyto požadavky. Tyto informace jsou veřejně dostupné. Nebojte se zeptat.

Přestěhování do domova pro seniory představuje podstatnou životní změnu. Při uvažování o ústavní péči je velmi důležité, aby byla starší osoba a její rodina dobře informována a plně chápali proces související s volbou a změny, které toto rozhodnutí do jejich života přinese.

## Vstup do ústavní péče může být krátce popsán v následujících 5 krocích:

1. **Zařízení posudku ACAT.** Posudek určí, jestli máte na ústavní péči nárok and na jakém stupni (nízkém nebo vysokém). Můžete požádat příbuzného, známého, vašeho lékaře nebo komunitního pracovníka aby vám pomohl ACAT kontaktovat.
2. **Vybrat domov pro seniory.** Uvažte jeho lokaci – můžete si přát zůstat ve svém sousedství, nebo si vybrat domov blízko svých dětí. Spojte se s domovy o kterých uvažujete, abyste si sjednali návštěvu, a až tam budete přednést své otázky. Můžete navštívit kolik domů si přejete. Většina domů pro seniory vede čekací list. Seniors Information Service vede a pravidelně aktualizuje seznam současně volných míst v celé metropolitní Adelaidě.
3. **Počítání nákladů.** Zatímco australská vláda dotuje ústavní péči, domovy pro seniory účtují řadu poplatků. Tyto poplatky jsou počítány individuálně, podle vašeho příjmu a majetku. Jejich výpočty mohou být dost složité. Je záhodno vyhledat radu ohledně toho, jak přestěhování do domova pro seniory ovlivní vaši finanční situaci. Centrelink Financial Information Service vám s těmito výpočty může pomoci.
4. **Vyplnění a podání žádosti.** Pro ústavní péči (včetně ústavní úlevné péče) budete muset podal vyplněný přihlašovací formulář. Zavolejte domov pro seniory, který jste si vybrali a požádejte, aby vám byl formulář zaslán, abyste mohli být zapsáni na jeho čekací listinu. Jakmile domov pro seniory obdrží vaši vyplněnou žádost, kontaktují vás, pokud pro vás mají místo. Žádost si můžete podat do kolika domů pro seniory chcete. Možná vám mohou s vyplněním papírů pomoci.
5. **Stěhování do domova pro seniory.** Ústavy dodávají základní vybavení, ale můžete si s sebou vzít některé osobní věci, podle toho, kolik máte místa. Je dobře probrat to s manažerem dřív, než se nastěhujete. Zaměstnanci domova pro seniory vám během tohoto přechodného stavu pomohou abyste se se změnami vyrovnali.

Žití v domově pro seniory vám může nabídnou dobrou kvalitu života s vhodnou péčí, sociálními kontakty, dobrou výživou a aktivitami. Pro některé osoby bude ústavní péče nejlepší možnost nebo nutnost v jejich pozdějším životě. Čím více o tom budete vědět, tím lépe se vy nebo vaše rodina můžete v budoucnosti rozhodnout.

### ❖ Pro další informace kontaktujte

- Aged Care Assessment Team (ACAT): 1300 130 551
- My Aged Care National Contact Centre: 1800 200 422, [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)
- Commonwealth Respite and Carelink Centres: 1800 052 222,
- Seniors Information Service: 8168 8776, [www.seniors.asn.au](http://www.seniors.asn.au)
- The Aged Care Standards and Accreditation Agency: 1800 288 025, [www.accreditation.org.au](http://www.accreditation.org.au)
- Centrelink Financial Information Service: 132 300
- Multicultural Aged Care (MAC): 8241 9900, [www.mac.org.au](http://www.mac.org.au)

## ***Život na penzi***

Kromě ústavní péče dotované vládou existují další formy ubytování pro starší občany, kteří jsou většinou samostatní, ale nepřejí si dále zůstat ve vlastním domově.

Typy ubytování pro důchodce se liší velikostí a skladbou.  
Zahrnují:

- nezávislé ubytovací jednotky
- apartmány s obsluhou
- penzijní vesničky.

Nezávislé ubytovací jednotky mohou být vedeny neziskovými organizacemi jako třeba kostely nebo charitními organizacemi. Apartmány s obsluhou a penzijní vesničky jsou většinou vedeny komerčními operátory. Některé místní správy vedou své vlastní penzijní vesničky.

Důchodové ubytování je regulováno státními a federálními zákony a může být zakoupeno licencí na obývání nebo v některých případech pronajmuto. Náklady na tento typ ubytování se mění podle dodavatele a mohou zahrnovat složité právní a finanční faktory. Pokud si nejste jisti závazkem který se toho týká, bylo by dobré vyhledat právní poradou.

Seniors Information Service nabízí o těchto ubytovacích možnostech vyčerpávající informace.

### **❖ Pro další informace kontaktujte**

- My Aged Care National Contact Centre: 1800 200 422, **[www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)**
- Seniors Information Service: 8168 8776, **[www.seniors.asn.au](http://www.seniors.asn.au)**
- Your local council
- Centrelink Financial Information Service: 132 300

# Právní

## Vaše práva

Jestli dostáváte ústavní, komunitní nebo kteroukoliv jinou péči pro seniory, je důležité, abyste věděli že máte právo:

- být o svých právech informován
- podílet se na a být informován o všech rozhodnutích ohledně péče o vás
- kontrolovat svůj život, peníze a majetek
- aby se s vámi zacházelo důstojně a s respektem
- pokračovat ve svých národních nebo náboženských zvycích a udržet si rodný jazyk
- dostávat kvalitní péči, která naplňuje vaše potřeby, bez ohledu na poplatky které platíte
- stěžovat si a podniknout kroky za účelem vyřešení jakýchkoliv problémů
- udržet si soukromí.

Mnoho lidí věří, že není správné stěžovat si na služby, které dostávají. Pokud máte nějaké obavy nebo stížnosti ohledně služeb, které dostáváte, můžete si přát probrat je s jejich manažerem. V mnoha případech může být problém na tomto stupni vyřešen a váš komentář může být použit na vylepšení služeb pro ostatní klienty nebo residenty.

Pokud se ovšem na to necítíte, můžete zavolat *Aged Care Complaints Scheme* kteří stížnosti a obavy ohledně zařízení pro seniory dotovaná vládou, včetně ústavní a komunitní péče prozkoumají. Tato důvěrná služba je zdarma a můžete zůstat anonymní.

Další možností je kontaktovat advokátní službu pro seniory. Prosazuje zájmy a chrání práva těch, kteří nemusí vědět jak, nebo nejsou schopni mluvit za sebe.

**Aged Rights Advocacy Service (ARAS)** prosazuje a podporuje práva seniorů a jejich pečovateli. ARAS vás zastoupí a podá vám informace o vašich právech, vyslechne vaše obavy a pomůže vám vyřešit problémy. Můžete zařídit, aby pracovník ARAS přišel za vámi, nebo se s ním můžete sejít v jeho kanceláři. Pracovník ARAS vám pomůže posoudit možnosti a učinit správné rozhodnutí. Jejich služba je důvěrná a zdarma.

**MALSSA Inc.** zastupuje osoby s neschopností a jejich pečovatele z různých národnostních zázemí. Právní zástupci pomáhají, aby zajistili že lidé dostávají stejný přístup ke a stejný výsledek ze služeb, pomáhají klientům učinit rozhodnutí ohledně otázek jako poručnictví, záležitosti sociálních služeb, plány služeb a dohody. Jejich služba je důvěrná a zdarma.

### ❖ Pro další informace kontaktujte

- Aged Care Complaints Scheme: 1800 550 552
- Aged Rights Advocacy Service (ARAS): 8232 5377,  
[www.agedrights.asn.au](http://www.agedrights.asn.au)
- MALSSA: 8351 9500, [www.malssa.org.au](http://www.malssa.org.au)

# Špatné zacházení

Jak lidé stárnou, často zakoušejí určitou ztrátu samostatnosti, což může být důsledkem zhoršeného zdraví, ztráty pohyblivosti nebo demence. To může zavinit, že se starší osoby stanou více závislé na ostatních, ale může je to zároveň víc vystavit zneužití a špatnému zacházení.

Je to těžké téma, ale skutečnost je taková, že starší lidé jsou zneužíváni nebo je s nimi špatně zacházeno, a často jsou to členové rodiny nebo přátelé. Může se to stát oběma, mužům i ženám.

Zneužití může mít mnoho forem, jako například

- postrkování, úhozy nebo omezování
- nazývání urážlivými jmény, ponižování
- pohrůžky
- jakýkoliv fyzický kontakt který je nepříjemný nebo není vítán
- zastařování za účelem dávat pravidelně peníze, aby měl někdo kontrolu přes vaše finance proti vaší vůli, padělání a krádež
- něčí kontrolu a omezování vašeho životního stylu a aktivit, například bránit vám ve společenských kontaktech a aktivitách
- být zanedbáván nebo nedostávat základní životní potřeby jako léky, jídlo, teplé oblečení, vytápění
- být nucen podepsat doklady proti své vůli nebo být zastařován, pokud řeknete ne.

Pro starší osoby, které zakoušejí zneužívání nebo špatné zacházení může být těžké někomu o tom říci a nemusí vědět, kde hledat pomoc. Může to být například proto, že věří, že rodinné záležitosti mají zůstat v rodině a lidé mimo rodinu by neměli být zapleteni. Starší osoba může mít také obavy z následků stížnosti.

Přesto, že je to těžké konfrontovat, starší lidé mají právo na kontrolu svého života a fiací, na slušné a ohleduplné zacházení a na pocit bezpečí. Existují lidé vyškolení k tomu, aby vás vyslechli a pomohli vám, pokud jste vystaveni jakémukoliv druhu špatného zacházení nebo zneužívání. Může to být váš lékař, přítel, kterému věříte, komunitní pracovník nebo pracovník ARAS.

Existují věci, které mohou starší osoby dělat aby předešli zneužití. Zahrnují například:

- naučit se dobře rozumnět důležitým věcem příslušejícím starším osobám abyste se mohli sami rozhodovat a vybrat si
- vědět, jak dostat informace a pomoc – existuje mnoho organizací, které vám mohou pomoci
- když plánujete svou budoucnost, vyhledejte nezávislou radu než podepíšete jakékoliv doklady
- řekněte ostatním o vašich přáních a čemu dáváte pro budoucnost přednost
- udržujte svá přátelství a společenské kontakty mimo nejbližší kruh rodiny.

## ❖ Pro další informace kontaktujte

- Aged Rights Advocacy Service (ARAS): 8232 5377



## ***Právní dokumenty –předběžné pokyny***

Mnoho lidí chápe, jak je důležité mít poslední vůli. Poslední vůle je doklad, který určuje kdo po vaší smrti dostane váš majetek a vlastnictví. Mít poslední vůli znamená, že je pro vaši rodinu jednodušší se s vaším majetkem vypořádat a předejít zdlouhavým právním procesům.

Je stejně důležité pro každého, a speciálně pro starší osoby, uvažovat o tom, co se s nimi a jejich majetkem stane v případě že nehoda, nemoc nebo tělesné postižení zaviní, že nejsou schopni učinit rozhodnutí, organizovat své záležitosti a vyslovit svá přání.

Je možné plánovat dopředu a sepsat formální instrukce o svém léčení, financích a kterýchkoliv jiných důležitých záležitostech. Taková opatření se nazývají 'přeběžné pokyny' a musí být učiněny, když je osoba stále mentálně kompetentní je učinit.

Existují čtyři formy předběžných pokynů, které mohou být připraveny v Jižní Austrálii a pro jejich přípravu je nejlépe vyhledat právní radu. Každý pokyn slouží pro jiný účel. Není nutné mít všechny čtyři připraveny, ale usnadní to plánování a rozhodování o vašich záležitostech v případě že se vám něco stane.

Čtyři pokyny se vztahují k určitým oblastem rozhodování:

### **Trvalá plná moc zástupce**

Tento doklad vám umožňuje jmenovat osobu nebo osoby, aby za vás činili rozhodnutí o fianncích, majetku a s tím spojenými právními úkony. Můžete se rozhodnout aby plná moc nabyla platnosti když ztratíte kapacitu činit svá rozhodnutí.

### **Trvalá moc poručnictví**

Tento doklad vám umožňuje jmenovat osobu nebo osoby, které za vás mohou činit osobní rozhodnutí jako kde byste měli žít a jakou lékařskou péčí byste měli dostávat.

### **Plná moc zdravotního zástupce**

Tento dokument vám umožňuje jmenovat osobu nebo osoby, které za vás mohou činit rozhodnutí ohledně lékařské péče v případě, že je nemůžete učinit sám. Měli byste jmenovat osobu, které věříte a která zná vaše přání.

### **Předjímající pokyny**

Tento dokument vám umožňuje zaznamet vaše přání o tom, jaký druh léčení v určitých situacích chcete nebo nechcete. Například nemusíte chtít aby byla učiněna mimořádná opatření k udržení vás při životě pokud budete ve stálém stavu bezvědomí. Není třeba k tomu jmenovat určitou osobu, ale vaše přání musí být dodrženo osobami zodpovědnými za vaši zdravotní péči.

Dobrym začátkem je mluvit se svou manželkou nebo manželem, partnerem, dětmi a přáteli o tom, co byste si přáli kdyby se s vámi mělo něco stát. Jak často slyšíme o lidech, kteří litují, že nevědí, co jejich milovaná osoba opravdu chtěla na konci svého

života? Mohlo by to obsahovat věci jako kde byste chtěli zemřít (v nemocnici nebo doma), jestli si přejete být oživen po srdečním infarktu, dostat antibiotika pro infekci, která jen prodlouží vaše umírání. Jedná se také o malé věci, jako kdo se postará o vašeho domácího miláčka nebo jak chcete být oblečen. Někdy, když je zapojeno více členů rodiny, každý má jiný názor a to může jen zvýšit stres.

Činit plány zatímco můžete vám nebrání žít život naplno, a je docela dobře možné, že tyto pokyny nebudou nikdy použity. Ale pokud budou, usnadní to věci pro lidi kolem vás a zajistí to, že je o vás postaráno způsobem, který chcete. Také je to dobré pro vaši duševní pohodu.

Existuje řada vládních a komunitních služeb, které nabízejí právní poradu o předběžných pokynech. Pamatujte – plánování zajišťuje, že máte možnost rozhodnout v budoucnosti.

#### ❖ **Pro další informace kontaktujte**

- COTA Australia: 8232 0422, [www.cota.org.au](http://www.cota.org.au)
- Legal Help Line: 1300 366 424, [www.lsc.sa.gov.au](http://www.lsc.sa.gov.au)
- Women's Legal Service SA Inc: 8221 5553, [www.wlssa.org.au](http://www.wlssa.org.au)
- Some community centres provide free legal advice (contact your local council)
- Office of the Public Advocate: 8342 8200, [www.opa.sa.gov.au](http://www.opa.sa.gov.au)
- Private lawyers (fees apply)

# Informační služby pro seniory

## **Všeobecné**

### **Agedcare Alternatives**

Informační služba zdarma, sponzorovaná Resthaven. Dotazy o systému péče o seniory a službách jsou zodpovězeny po telefonu nebo osobně trénovanými průvodci alternativami. Volejte: 8271 3888, [www.agedcarealternatives.net.au](http://www.agedcarealternatives.net.au)

### **Centrelink**

Centrelink služby nabízejí škálu plateb, na které mohou mít starší občané nárok. Kontaktujte Centrelink ohledně informací a australském starobním důchodu, důchodu ze zahraničí, slevách, platbách a dávkách pro pečovatele, platbách při ztrátě někoho blízkého, příjmových testech pro ústavní péči atd. Volejte: 132 300 (důchod a průkazky na slevy), 132 717 (dávký a platby pro pečovatele).

Abyste zjistili na jaké dávky byste mohli mít nárok, je nejlépe zavolat přímo na Centrelink. Nespolehejte na informaci od přátel nebo příbuzných, dávky Centrelink jsou počítány na základě individuálních okolností a mohou se podstatně lišit. Centrelink také poskytuje finanční informační službu zdarma, která vám může být nápomocná, speciálně při počítání nákladů na ústavní péči. Volejte: 132 300.

Mluvit s úředníky Centrelink vaším vlastním jazykem je jednoduché když zavoláte na mnohojazykové číslo. Mějte při ruce své zákaznické číslo pokaždé když voláte Centrelink, zvolte si pro hovor klidné místo a запиšte si všechny informace, které dostanete. Položte tolik otázek, kolik chcete. Volejte: 131 202.

Také můžete mít čtvrtletní publikaci Centrelink "Novinky pro seniory" doručovanou domů. Je dostupná v různých jazycích. Obsahuje důležité informace o změnách dávek, kritéria pro nároky a další důležité informace. Požádejte úředníka Centrelink aby vám dodávku této publikace zařídil.

### **Commonwealth Respite and Carelink Centres**

Nabízejí telefonní informační službu pro podporu pečovatelů a úlevu. Volejte: 1800 052 222

### **COTA Australia**

Chrání a prosazuje pohodu starších občanů. Některé z jejich služeb: prosazování zájmů seniorů ve státních vládních předpisech pro seniory, domovní údržba pro členy, právní poradna, vzdělávací programy o zdraví a pohodě a denní výlety. Volejte: 8232 0422, [www.cotasa.org.au](http://www.cotasa.org.au)

### **Independent Living Centre**

Toto středisko informací předvádí široký sortiment předmětů a zařízení pro pomoc s denními životními úkony. Středisko může navštívit každý. Různé předměty a zařízení si můžete vyzkoušet a před nákupem zvolit ty, které jsou pro vás nejužitečnější.  
Volejte: 8266 5260, [www.ilcaustralia.org.au](http://www.ilcaustralia.org.au)

### **Multicultural Aged Care (MAC)**

Kontaktujte MAC, pokud chcete zjistit, které pečovatelské služby pro seniory byly založeny etnickými komunitami nebo běžnými dodavateli služeb ve spolupráci s etnickými komunitami pro starší osoby z určitého národního nebo jazykového prostředí.  
Volejte: 8241 9900, [www.mac.org.au](http://www.mac.org.au)

### **My Aged Care**

My Aged Care dodává lidem informace o systémech péče pro seniory a jak jich dosáhnout.  
Volejte: 1800 200 422, [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)

### **Seniors Information Service**

Tato služba se specializuje na dodávání vyčerpávajících informací o široké škále předmětů starším občanům a jejich pečovatelům. Informace jsou dostupné po telefonu, v tištěné formě, na webových stránkách, stejně jako během informačních seminářů. Tištěné informace jsou dostupné v několika jazycích.  
Volejte: 8168 8776, [www.seniors.asn.au](http://www.seniors.asn.au)

## ***Zdravotní a pečovatelské kontakty***

### **Alzheimer's Australia**

Dodává výběr služeb pro podopu demenčních osob, jejich rodin a pečovatelů v průběhu nemoci. Zahrnuje informace o všech aspektech demence, podporu pro pečovatele, poradenství a telefonní linku pomoci. Informace jsou dostupné v různých jazycích.  
Volejte Alzheimer's Australia SA: 8372 2100,  
National Dementia Helpline: 1800 100 500, [www.fightdementia.org.au](http://www.fightdementia.org.au)

### **Australian Hearing**

Dodává služby a informace o ztrátě sluchu, sluchových testech a naslouchátkách.  
Volejte: Australian Hearing: 8228 9000, [www.hearing.com.au](http://www.hearing.com.au)

### **Beyondblue – Deprese a úzkost**

Podává informace o rizikových faktorech, známkách a příznacích, a podpůrných službách.  
Volejte pomocnou linku: 1300 224 363, [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

### **Low Vision Centre**

Podává informace a rady o očních chorobách souvisejících se stářím, onemocněních a léčbě. Low Vision Centre také vystavuje širokou škálu pomůcek pro denní život.  
Volejte: 8417 5599, [www.rsb.org.au](http://www.rsb.org.au)

### **National Continence Helpline**

National Continence Helpline je obsazená týmem poradců, kteří podávají informace o inkontinenci, vzdělávají a radí volajícím s inkontinencí nebo těm, kteří pečují o někoho s inkontinencí.

Volejte National Continence Helpline: 1800 330 066, ***www.continence.org.au***

### **NPS Medicinewise**

Podává informace o receptech, lécích bez receptu a alternativních lécích (bylinky, "přírodní", vitamíny a minerály).

Volejte: 1300 633 424, ***www.nps.org.au***

## ***Kontakty české komunity***

### **Czechoslovak Club in South Australia**

51 Coglein St, Brompton SA 5007

8346 4181, ***www.csclubsa.com***

Služby: akce a společenské události

### **SBS Czech radio and news**

SBS radio 3, ***www.sbs.com.au/yourlanguage/czech***