

# Nuo ko pradėti? Informacija senjorams



**Lithuanian**



**Resthaven**  
Incorporated





# Nuo ko pradėti?

Informacija senjorams

Senelių globos  
Paslaugų katalogas  
Pietų Australijos  
Lietuvių Bendruomenei

Lithuanian

## **Nuo ko pradėti? Informacija senjorams**

© Resthaven Incorporated, kovo 2014  
ABN 79 976 580 833

Šis dokumentas yra autorinės teisės ir negali būti atkuriamas ar kopijuojamas bet kokioje formoje, nuskanduojuamas ar laikomas informacijos formoje bet kokio atgavimo įtaiso, be Vyriausios Administracijos Pareigūno raštiško sutikimo.  
Resthaven Inc.

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

ISBN 978-1-925155-09-9

1-asis leidinys  
Kovo 2014

### ***Padėka***

Pateikta informacija šiame leidinyje, buvo surinkta iš viešai prieinamų šių agentūrų bei organizacijų reklaminių medžiagų.

Department of Health and Ageing  
Centre of 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 Cross  
Multicultural Aged Care  
SA Metropolitan Fire Service  
SA Country Fire Service

Šis resursas yra dalis projekto "Senelių Globos Diskusijos" sukurto Resthaven Incorporated. Projektą "Senelių Globos Diskusijos" remia Australijos vyriausybė.

Reiškiamo padėką patariamajai grupei ir lietuvių bendruomenės nariams.

### ***Researcher***

Priscilla de Pree - Daugetautinių programų projekto pareigūnė Resthaven inc

# Turinys

Įvadas .....	5
<b>Praktinė Pagalba</b>	
Pagalba Namuose .....	6
Senelių Pagalbos Įvertinimo Komanda .....	8
Atokvėpio Pagalba ir Parama Globėjams .....	8
Priežiūra ir Parama Grįžus iš Ligoninės .....	10
Gera Savijauta ir Fizinė Veikla .....	10
Terapijos ir Reabilitacijos Paslaugos .....	11
Maistas Pristatymas į Namus .....	12
Transportas .....	13
Namų ir Asmeninė Sauga .....	15
<b>Apgyvendinimas</b>	
Priežiūros Namai .....	18
Gyvenimas Išėjus į Pensiją .....	20
<b>Juridinis</b>	
Jūsų Teisės .....	21
Netinkamas Elgesys .....	22
Teisiniai Dokumentai-Išankstinės direktyvos .....	23
<b>Informacinės Paslaugos Vyresnio Amžiaus Žmonėms</b>	
Bendrai .....	25
Sveikatos ir Priežiūros Sąlyčiai .....	26
Lietuvių Bendruomenės Sąlyčiai .....	27



## ***Įvadas***

Iš patirties mes žinome kokia sudėtinga ir neįveikiama yra Australijos senelių priežiūros sistema, daugelis žmonių nežino kur kreiptis kai jiems reikia paslaugų informacijos.

Nėra jokių abejonių, kad žinios apie paslaugas teikiamas vyresnio amžiaus žmonėms, egzistuoja brošiūrose, kataloguose, interneto puslapiuose, informaciniuose biuleteniuose ir t.t. Šias paslaugas teikiantys ir jomis besinaudojantys, gerai žino, kad tos informacijos yra sunkiai prieinamos dėl įvairių priežasčių, pvz.- painių bei fragmentinių programų, neaiškių įėjimo procesų, formalios terminologijos, trūkumo asmeninės konsultacijos ir tt.

Tai apsunkina daugelį vyresnio amžiaus žmonių, bet skirtingų kultūrinio ir kalbos paveldo (CALD) žmonėms, šią problemą padidina kalbos kliūtys ir jų kultūrinis požiūris į senatvę ir jos priežiūrą.

Šio katalogo informacija padės jums suprasti ir įvertinti šią sudėtingą ir dažnai painią senelių pagalbos paslaugų sistemą. Katalogo tikslas pirmiausia yra, paaiškinti įvairių paslaugų sąvokos pagrindą, antra pateikti įvairių paslaugų sąlyčius ir nurodymus kaip juos pasiekti.

# Praktinė Pagalba

## ***Pagalba Namuose***

Dauguma vyresnio amžiaus žmonių pasirenka likti savo namuose, kiek galima ilgiau. Tokiu atveju, jiems gali būti reikalinga maža parama. Terminas “Pagalba Namuose”, reiškia įvairios senelių pagalbos paslaugos, skirtos padėti savarankiškai gyventi savo namuose. Paramos lygis nustatomas ir suderinamas su asmens individualiais poreikiais.

Yra svarbu iš anksto apsvarstyti savo būsimus priežiūros poreikius, ir sužinoti apie gaunamas paslaugas, sudaryti ateities planus nes dažnai yra ilgi laukimo eilės sąrašai.

Mokesčiai taikomi kiekvienam namų priežiūros lygiui. Suma kurią mokėsite skirsis pagal atitinkamą programą arba gaunamos priežiūros komplektą. Kliento įmoka apskaičiuojama pagal valstybės įkainių struktūrą, ir atsižvelgiant į individualias sąlygas. Ypatingas dėmesys skiriamas žmonėms kurie turi finansinių sunkumų. Visi klientai gauna tokios pat kokybės priežiūrą, nepaisant įmokėtų mokesčių lygio.

### **Sandraugos Namų ir Bendruomenės Pagalbos Programa**

Namų ir Bendruomenės Pagalba (HACC) teikia pagrindinę paslaugos paramą ypač tiems vyresnio amžiaus žmonėms kurie yra savarankiški, bet reikalingi šiek tiek pagalbos. Paslaugos gali būti:

- individuali parama jūsų namuose, pvz. valymas, namų priežiūra, valgio gaminimas, apsipirkimas, transportas, vaistų paskirstymas, asmeninė priežiūra (pagalba nusiprausti, apsirengti, ir tt.) Ši paramą gaunama trumpam arba ilgam laikui.
- socialinė parama namuose arba už namų, pvz. grupinės programos veikiančios bendruomenės centruose, išvykos, kelionės autobusu ir tt.
- vienkartinė paslauga kaip namų modifikacija, technikinė priežiūra, sodininkystė ir tt.

Paslaugas teikia vietinės savivaldybės, bendruomenės sveikatos centrai ir senelių globos organizacijos. Galite kreiptis patys arba perduokit šeimai, draugams ar specialistams, kad jie tuo reikalu pasirūpintų. Šiuo atveju, jums nereikalingas Senelių Globos Įvertinimo Komandos (ACAT) patvirtinimas.

Kuomet gyvenant savarankiškai jūs jaučiate kad jums reikalinga daugiau pagalbos namuose, šias paslaugas galite gauti per Namų Pagalbos Komplektus.

### **Namų Pagalbos Komplektai**

“Komplektas” reiškia kad asmuo gauna įvairių paslaugų, kurios yra pritaikytos individualiniams poreikiams ir yra koordinuotos teisėto senelių priežiūros tiekėjo.



Komplektai yra pritaikyti individualiems poreikiams, nuo žemo iki aukšto namų pagalbos paslaugos lygio. Pagalbos lygis yra nustatomas Senelių Prižiūros Įvertinimo Komandos(ACAT)

Paslaugos gali apimti: maisto pagaminimą, namo valymą, sodininkystę, transportą, socialinę paramą ir asmeninę priežiūrą (padėt nusimaudyti, apsirengti, ir tt) vaistų paskirstymą, opų priežiūrą, slaugymą ir kitas giminingas sveikatai paslaugas.

Galite kreiptis patys arba perduokit šeimai, draugams ar specialistams, kad jie tuo reikalu pasirūpintų. Norint gauti Namų Pagalbos Komplektus, jūsų poreikiai turi būti įvertinti Senelių Globos Įvertinimo Komandos (ACAT)

### **Parama Gauti Namų Priežiūrą**

Etninio Ryšio Paslaugos padeda seneliams, skirtingos kilmės neįgaliems žmonėms ir jų globėjams nugalėti lingvistines ir kultūrines kliūtis, gaunant namų priežiūros paslaugas.

Etninio Ryšio Paslaugų dvikalbei darbuotojai, padeda klientams pasilikti gyventi savo namuose surasdami jiems įvairių paslaugų.

Etninio Ryšio paslaugos siekia:

- tiekti klientams paslaugų informacijas
- susieja klientus su paslaugomis ir remia jų reikalavimus
- padeda kalbos sunkumuose norint gauti paslaugas
- padeda su popierizmu, pvz, laiškai, dokumentai, formos ir tt.
- suorganizuoja susitikimus

Jūs galite susisiekti su Etninio Ryšio Paslauga patys, arba tą gali jums padaryti šeima, draugai ar specialistai.

Visi valdžios subsidijuoti senelių priežiūros paslaugų teikėjai yra įpareigoti suteikti tinkamus klientams, kultūros ir kalbos pareikalavimus. Kai kurios paslaugos turi tarnautojus kalbančius skirtingomis kalbomis, kiti suranda vertėjus.

Jei reikalinga prašykite kad jums būtų parūpintas vertėjas, kad galėtumėt sudaryt jūsų ateities kompetetingą sprendimą.

### **❖ Dėl Išsamesnės Informacijos Kreipkitės**

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

## ***Senelių Pagalbos Įvertinimo Komanda***

Norint gauti reikiamą valdžios subsidijuotą senelių priežiūros paslaugą, jūsų poreikiai turi būti įvertinti Senelių Globos Įvertinimo Komandos (ACAT).

Gauti šias paslaugas reikia turėti jūsų poreikių dabartinį ACAT įvertinimą.

- Namų Pagalbos Komplektai
- Slaugos Atokvėpis
- Slaugos Priežiūra

Gauti paslaugas per Sandraugos Namų ir Bendruomenės pagalbos programas, įvertinimas nereikalingas.

Pirmiausiai paskambinkit į Senelių Globos Įvertinimo Komandą (ACAT). Tą gali jums padaryti jūsų gydytojas, kas nors iš šeimos ar bedruomenės darbuotojas. Susisiekus su ACAT, jų darbuotojas norės trumpos informacijos pvz: jūsų gimimo datos, kokia kalba jūs kalbate, šeimos sąlyčius. Jūsų pavardė bus įtraukta į eilės laukiančiųjų sąrašą. Už kelių savaičių jus aplankys ACAT pareigūnas, jis apklausinės ir apsvartys padėtį ir įvertins jūsų reikalavimus. Visa ši informacija bus svarstoma kolektyvinių narių, kelių dienų bėgyje jūs gausite laišką, kuriame bus pažymėta kokias paslaugas jūs galite gauti. Pasirinkite paslaugų teikėją, arba paprašykite ACAT kad jie jums išrinktų.

ACAT įvertinimai yra konfidenciali paslauga ir nieko nekainuoja. Per apklausą jūs galite pasikviesti giminaitį ar draugą. Yra svarbu kad jūs viską suprastumėte apklausos ir svarstymo metu. Prieš susitinkant su ACAT praneškite jiems jei jums reikalingas vertėjas. Pasikalbėjimo metu nesibijokite klausti klausymus, jei nesupratote paprašykite kad paaiškintų.

### **❖ Dėl Išsamesnės Informacijos Kreipkitės**

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

## ***Atokvėpio Pagalba ir Parama Globėjams***

“Globėjas”, “Parama Globėjams” ir “Atokvėpio Pagalba”, yra dažnai vartojami terminai sveikatos ir senatvės priežiūros paslaugose.

Globėjai yra tie, kurie pastoviai nemokamai prižiūri silpnus senelius, asmenis turinčius negalią, lėtinę ligą, ar silpnaprotystę jų namuose. Globėjai dažniausiai yra šeimos nariai, bet gali būti ir draugai. Kai kurie globėjai gyvena kartu su priežiūros reikalaujančiu asmeniu. Kiti turėdami savo šeimos ir darbo įsipareigojimus, gyvena atskirai ir padeda tik keleta kartų savaitėje arba tik tada kada gali.

Globėjai teikdami nuolatinę priežiūrą apunkina save ne tik fiziškai bet ir emocionaliai. Yra svarbu globėjams prižiūrėti savo sveikatą ir patartina daryti reguliarias poilsio pertraukas kad galėtų toliau tęsti priežiūros darbą.

Skirtingose kultūrose yra priimta prižiūrėti savo šeimos narius, bet Australijoje specialus globėjų vaidmuo yra valdžios aukštai vertinamas. Daugumas Globėjų nelaiko savęs "globėjais" ir tokiu atžvilgiu praranda jiems pritaikytas pagalbos paslaugas, kaip finacinę pagalbą iš Centrelink, Globėjo pašalpą arba Globėjo išmokėjimą, taip pat paramą ir informaciją iš Globėjų Paramos Organizacijų.

Atokvėpos parama leidžia globėjams atitrūkti nuo priežiūros vaidmens, tuo pačiu laiku jų globojami asmenys turi progos pasisvečiuot ir pabendrauti su kitais.

Jei jūs esate globėjas ar kas nors kitas globoja jus, yra svarbu žinoti ir suprasti kokių rūšių atokvėpio paslaugų esama.

Atokvėpio įvairios paramos priklauso nuo jūsų reikalvimų:

- **Asmens namuose**  
Atokvėpio tarnautojas ateis pas jus į namus, tam tikram valandų skaičiui. Tas gali būt iš anksto suorganizuota, reguliariai arba tik būtiniausiu atveju.
- **Dieninis atokvėpio centras**  
Ši programa yra 5-6 valandų į dieną, gali parūpinti transportą ir valgį. Budi kvalifikuotas poilsio tarnautojas.
- **Naktinis atokvėpio centras**  
Naktinis poilsis saugioje namų aplinkoje. Galima apsistoti vieną ar kelias naktis per savaitę.
- **Atokvėpio pagalba senelių slaugos namuose**  
Galima apsistoti keleta dienų ar keleta savaitių. Reikalingas ACAT įvertinimas norint gauti atokvėpio pagalbą senelių slaugos namuose. Trumpas viešėjimas yra geras būdas "išmėginti" senelių slaugos namus. Vėliau reikalui priėjus tas gali sumažinti persikėlimo į slaugos namus traumą.

### ❖ **Dėl Išsamesnės Informacijos Kreipkitės**

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

## ***Priežiūra ir Parama Grįžus iš Ligoninės***

Kartais yra reikalinga pasilikti ligoninėje kaip pvz po operacijos ar ligos. Grįžus iš ligoninės vyresnio amžiaus asmuo nelabai gali būti savarankiškas, tokiu atveju jam yra reikalinga priežiūra ir parama.

Daugumas ligoninių turi rūpybos darbuotoją ar ligonio išlydžio pareigūną su kuriuo galite aptarti jums reikalingas paramas išėjus iš ligoninės. Pagalvokite kokia bus jūsų būklė po operacijos ar ligos, ir kiek ilgai tai gali tęstis. Visatai parodys kokios paslaugos jums bus reikalingos:

- asmeninė priežiūra-pagalba nusiprausti ir apsirengti
- pagelba ruošiant valgį
- apsipirkimas ir mokesčių apmokėjimas aprūpinimas
- transportas
- reabilitacija
- namo pakeitimai pvz: turėklai, rampa
- valymas ir skalbimas
- kasdieninis
- slaugymas

Grįžus iš ligoninės galima gauti įvairių sveikatai atgauti priežiūros tipų, įskaitant trumpalaikę paramą savo namuose ar buvimą reabilitacijos ligoninėje. Šios paslaugų rūšys yra taip pat žinomos kaip pereinamojo laikotarpio priežiūra.

Prieš išeinant iš ligoninės pasikalbėkite su rūpybos ar išlydžio pareigūnu. Jie nuorodys atitinkamas paramos paslaugas.

Praneškite jiems jei jums reikalingas vertėjas - tai ligoninės atsakomybė parūpinti kvalifikuotą vertėją, ši paslauga jums nieko nekainuos.

### **❖ Dėl Išsamesnės Informacijos Kreipkitės**

- Social worker or discharge officer at the hospital (rūpybos arba išlydžio ligoninės pareigūnas)
- My Aged Care National Contact Centre: tel.1800 200 422 el.p [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)
- Seniors Information Service: tel.8168 8776 el.p [www.seniors.asn.au](http://www.seniors.asn.au)

## ***Gera Savijauta ir Fizinė Veikla***

Šiomis dienomis žmonės gyvena ilgiau negu bet kada. Mes visi norime kiek galima ilgiau išbūti aktyvūs ir savarankiški. Nors sanatvė atneša su amžiumi susijusius gyvenimo pasikeitimus, kaip praradimą kai kurių funkcijų, bet pasirodo kad yra smulkmenų kurias įtraukus į mūsų gyvenimą, padės mums išlaikyti fizinę ir psichinę gerą savijautą, užkirs ar uždels kelią ligoms ir paskatins mūsų savarankiškumą.

Nežiūrint amžiaus, jūs būsit sveikiasni būdami fiziškai aktyvūs. Tyrimai parodo kad saikinga fizinė veikla suteikia asmeniui judrumą, lankstumą, lygsvarą, ir jėgą. Taip pat pagerina: aukštą kraujo spaudimą, cukraligę, artritą, osteoporozę, depresiją ir kraujotakos problemas.

Tai nereiškia kad jūs turit intensyviai sportuoti, viską galima atlikti skirtingais būdais, kurie tinka jūsų interesams ir sugebėjimams pavyzdžiui:

- daržininkystė
- vaikščiojimas
- įsijungiant į grupiniu pratimus tinkamus vyresnio amžiaus žmonėms
- plaukimas arba vandens mankšta
- lipti laiptais vietoj lifto

Jei jūs galvojate kad tai gali jums padėti, pasitarkite su jūsų gydytoju kokia veikla jums būtų tinkamiausia, ypatingai jei turite lėtinę ligą. Fizinės veiklos programos vyresnio amžiaus žmonėms veikia miesto savivaldybės ir bendruomenės centruose, bei klubuose. Mokestis paprastai yra žemas. Šios programos ne tik padeda sveikatai, bet taip pat suteikia progos išeiti iš namų ir susitikti su žmonėmis.

Kitas svarbus dalykas kodėl reikalinga būti stipriam ir sveikam. Susilpnėjus stiprumui bei lygsvarui daugumas vyresnio amžiaus žmonių būna imlūs pagriuvimams. Griuvimo pasekmės gali sukelti rimtų traumų ir mobilumo praradimą. Reguliari mankšta sustiprina raumenis ir pagerina pusiausvyrą, tokiu atveju sumažina griuvimo riziką.

Jei vaikščiojimas, judėjimas arba kita veikla pasidaro persunki, jums reikėtų apsilankyti pas ergoterapeutą, fizioterapeutą arba podiatrą. Terapija duoda skirtingas paslaugas vyresnio amžiaus žmones išlaikyti arba atgauti fizinę gerovę, veiklumą, mobilumą ir savarankiškumą.

### ❖ Dėl Išsamesnės Informacijos Kreipkitės

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

## ***Terapijos ir Reabilitacijos Paslaugos***

Terapijos centrai teikia profesines paslaugas, parement vyresnio amžiaus žmones išlaikyti arba atgauti jų gerą fizinę savijautą, mobilumą ir savarankiškumą. Šios programos nukreiptos į poreikių spektrą, skatinant sveiką gyvenimo būdą pradedant nuo apsaugos programų, baigiant su specializuotomis reabilitacijos programomis.

Terapijos paslaugos yra duodamos individualiai arba mažomis grupėmis. Jos apima:

- izijoterapija
- ergoterapija
- podiatrika
- kalbos terapija
- tt
- kitos specialios paslaugos kaip insulto reabilitacija, dietetikos paslaugos, Parkinsono ligos reabilitacija, atminties sutrikimai ir

- socialinė rūpyba
- kontinencijos valdymas
- griuvimo prevencija

Terapijos paslaugos yra teikiamos organizacijų susijusių su vyresnio amžiaus žmonių priežiūros teikėjais. Susisiekimasis su šiomis paslaugomis gaunamas per sveikatos tarnautojus arba skambinant tiesiai į organizaciją.

Valdžia subsiduoja dalį paslaugų kainos, bet mažas įnašas yra reikalingas. Šis mokestis svyruoja tarp paslaugų.

### ❖ Dėl Išsamesnės Informacijos Kreipkitės

- Your local doctor (Jūsų gydytojas)
- My Aged Care National Contact Centre: tel.1800 200 422  
el.p [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)
- Seniors information Service: tel.8168 8776 el.p [www.seniors.asn.au](http://www.seniors.asn.au)

## ***Maistas Pristatomas į Namus***

### **Išvežiojamas Valgis**

Išvežiojamo Maisto organizacija pristato jums į namus šviežiai išvirtus ir gana pigius valgius. Valgis yra maistingas ir tinkamas net ir žmonėms turintiems cukraligę. Jie susideda iš sriubos, pagrindinio patiekalo ir deserto. Ši paslauga veikia 5 dienas savaitėje, išskyrus šventes.

Šia paslauga gali pasinaudoti silpni seneliai ir jaunesni neįgalūs asmenys. Jūs patys galite susisiekti su jais arba jums gali padėti gydytojas, šeimos narys ar bendruomenės tarnautojas. Po pradinio kreipimosi, apsilankys pas jus Išvežiojamo Maisto organizacijos tarnautojas, paaiškins kaip veikia paslauga ir užpildys dokumentus ir mokėjimo detales.

Valgių pristatymo laikotarpis priklausys nuo jūsų, kokiam laikui jūs pageidausit. Pristatymo galima atsisakyti bet kada.

### **Kitos valgio paslaugos**

Komercinės kompanijos, bendruomenės grupės ir etninės organizacijos taip pat pristato į namus šviežią arba šaldytą maistą. Šios paslaugos svyruoja kaip ir jų mokestis ir tinkamumo standartas.

### **Specifinis kultūrinis maistas**

Maistas yra reikalinga dalis mūsų gyvenimo, jis išlaiko mūsų tradicijų tęstinumą ir perduoda mūsų kultūrinę tapatybę. Jei jūs gaunate namu pagalbą komplektą, praneškite darbuotojams kad jums reikalinga specialios kultūros maisto, jie bandys tai parūpinti.

## ❖ Dėl Išsamesnės Informacijos Kreipkitės

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

## Transportas

Vyresnio amžiaus žmonėms tankiai išėjimas iš namų pasidaro problema. Kai kurie niekada neišmoko vairuoti mašiną, kiti negali dėl sveikatos. Transportas yra reikalingas nes jis suteikia savarnikiškumą.

Čia yra keleta pasirinkimų:

- **Motorinis invalido vežimėlis ir motoroleris** - jei motoroleris atitinka nustatyto svoriu ir kitom savybėm, registracija ir važiavimo teisės nereikalingos. Prieš perkant patartina apsilankyti Independent Living Centre, tarnautojai jums duos profesinių patarimų, taip pat galėsite pasižiūrėti visokios kitos aparatūros tarp jų ir motorolerius.
- **Viešasis transportas** Susisieki su Adelaide InfoLine dėl informacijos susijusios su miesto ir kaimo autobusais, traukiniais, tramvajais, taip pat susisiekimo tvarkaraščiais, bilietų gavimu, išsamesniu maršrutu, ir taxi. Visi traukiniai, tramvajai ir dauguma autobusų turi invalido vežimėlio įėjimą.

Turint nuolaidos kortelę jūs galite gauti įvairias nuolaidas į tą įeina ir viešas transportas.

- **Pensijos nuolaidos kortelė:** turint ir vartojant Adelaide miesto viešąjį transportą, provincijos miestų ir kaimų autobusus, gausite 50% nuolaidos.
- **Senjorų kortelė:** nemokamas keliavimas savaitės dienomis nuo 9.00 val ryto iki 3.00val po pietų, visą dieną savaitgaliais ir per šventes, 50% nuolaidos kitais atvejais. Taip pat nuolaida gaunama keliaujant tarpvalstijų viešuoju ir valdžios subsiduotu transportu. Great Southern Rail (GSR) duoda 25% nuolaidą visom kelionėm. Kai kurios privačios ir taxi kompanijos kartais duoda nuolaidas senjorams. Sąlygos kartais pasikeičia.

Taip pat prie susisiekimo nuolaidos kortelių, valdžia suformulavo įvairius susisiekimo projektus padėti žmonėms specifinėse aplinkybėse.

- **Repatriacijos Susisiekimo Schema** kartais apmoka išlaidas veteranams lankyti artimiausią sveikatos slaugos priežiūros teikėją (įskaitant kelionę, viešbutį, maistą ir lydinčius globėjus). Dėl išsamesnės informacijos kreipkitės į Department of Veteran's Affairs (DVA).

- **Ligonių Pagalbos Susisiekimo Schema (PATS)** duoda finansinę paramą gyvenantiems kaimuose, kurie dėl specialaus gydymo, keliauja SA 100 ar toliau kilometrų.  
Sąlytis: tel. 8226 7215.
- **Australijos Negalios Automobilių Stovėjimo Schema** leidžia neįgaliems žmonėms statyti automobilius jiems rezervuotose vietose. Tam reikalingas gydytojo liudimas.  
Sąlytis Transport SA: tel. 131 084
- **SA Transporto Subsidijų Schema (SATSS)** parūpina taxi talonus asmenims kurių negalia sudaro sunkumus jiems naudoti viešą transportą. Subsidijos padengia 50% nuo taxi kainos (arba 75% naudojantiems motorinius vežimėlius). Asmens turinčio taxi subsidija, kompanijonas gauna nemokamą kelionės kortelę (Plus One Free kompanijono kortelė). Adelaide'je ši paslauga išlaikoma Adelaide Access Taxis. Visos Australijos valstijos ir teritorijos turi panašias subsidijos schemas, ir pripažysta SATSS talonus.
- Susilpnėjusio regėjimo asmenys turi teisę gauti nemokamą pasą keliauti viešu transportu. Susisiekite : Adelaide InfoLine.

Miesto Savivaldybės paprastai parūpina senjorams ir neįgaliems gyventojams transportą.

Jie apima:

- Bendruomenės autobusai, kurie paima ir gražina jus į namus. Taip pat yra planuotos autobusų kelionės į apsipirkimo centrus arba į Vietinės Savivaldybės suorganizuotas grupių veiklas.
- Kvalifikuoti padėjėjai nuvež jus pas gydytojus arba padės apsipirkti. Ši paslauga kartais yra prieinama per vietines bažnyčias, Australian Red Cross ir bedruomenės organizacijas .

### ❖ Dėl Išsamesnės Informacijos Kreipkitės

- Your local council (vietos savivaldybė)
- Adelaide Infoline: tel.1300 311 108 (metro) tel.1800 182 160 (country)
- Seniors Information Service: tel.8168 8776 el.p [www.seniors.asn.au](http://www.seniors.asn.au)
- Seniors Card: tel.1800 819 961 el.p [www.seniorcard.com.au](http://www.seniorcard.com.au)
- Pensioner Concession Card: tel.132 300 el.p [www.humanservices.gov.au](http://www.humanservices.gov.au)
- Department of Veterans' Affairs: tel.133 254 (metro) tel. 1800 555 254
- SA Transport Subsidy Scheme: tel.1300 360 840
- Public Transport: tel.8303 08220 Australian Red Cross: tel.8100 4500, 1800 246 850
- Independent Living Centre: tel.8266 5260, el.p [www.ilcaustralia.org.au](http://www.ilcaustralia.org.au)



# ***Namų ir Asmeninė Sauga***

Kiekvienas asmuo turėtų jaustis saugus savo namuose. Vyresnio amžiaus asmenys, gyvendami vieni arba kurie yra riboto judrumo kartais jaučiasi nesaugūs. Ši sekcija apibūdina kaip galima saugiai savarankiškai gyventi savo name.

Norint turėti saugią, apsaugotą ir patogią gyvenimo aplinką, pagalvokite apie šiuos:

- Namų apsauga
- Pagalba ir įranga
- Apsauga namie
- Namų modifikacija
- Būkime saugūs karštyje
- Miško gaisro apsauga

## **Namų Apsauga**

Pietų Australijos Policijos "Namų Pagalbos Projektas" jei jus padeda vyresnio amžiaus žmonėms, žmonėms su negalia ir jų globėjams pagerinti savo namų ir asmens saugumą ir sumažinti riziką tapti nusikaltimo auka.

Namų Pagalbos koordinatorius gali aplankyti jus ir aptarti jūsų saugumo klausimus. Vietinės savivaldybės, Namų Pagalbos tarnautojas padės jums šiuose patobulinimuose.

## **Pagalba ir Įrengimai**

Įvairi pagalba ir įranga gali jums padėti išlaikyti jūsų savarankiškumą ir saugą. Jie gali:

- Padėti jums vaikščioti ir judėti
- Padėti asmeninėje priežiūroje, įskaitant dušą ir nuėjimą į tualetą
- Palengvinti jūsų socialinį bendravimą.

Įvairios įrangos pasirinkimas. Seka sąrašas:

- **Mobilumo įrangos:** lazdos arba rėmai, rėmai su ratais, stumemi ir motorizuoti vežimėliai, motoroleris-net automobilių priedai ir patobulinimai. Mobilumo įrangos gali sumažinti pargriuvimus.
- **Asmeninė Pagalba:** dušo taburetės, kėdės, dušo žarna, vonios sėdynės ir lentos, rėmai virš tualetu, naktipuodžio kėdutė, kontinencijos tomponai ir aprūpinimas, pagalbos įrangos apsirengimui ir taip pat vaistų naudojimo priežiūra.
- **Asmeninė apsauga:** Signalizacijos skambučio sistema veikia 24 valandas. Jūs galite pasikabinti skambutį su grandinėle ant kaklo arba nešioti kaip laikrodį. Esant kritiškai padėčiai iš karto būtų galima pranešti šeimai ar greitajai pagalbai. Identifikavimo apyrankės taip pat yra gera idėja žmonėms, sergantiems demencija, kurie vaikščiodami gali pasiklysti, taip pat kuriems yra didelė rizika vaistų netinkamas poveikis arba turint sunkiai suvaldomų lėtinių ligų. Australijos Raudonojo Kryžiaus paslauga pavadinta "Telecross" teikia kasdieninius pasikalbėjimus telefonu ne tik vyresnio amžiaus žmonėms bet ir negalintiems išeiti iš namų užtikrindami jų saugumą. Jei neatsako telefono

kvietimą, sutarta skubos tvarka bus aktyvuota ir jei reikalinga pagalba parūpinta.

- **Namų Sauga:** turėklai, ramos, čiaupų rankenos, neslystantys kilimėliai, lengvai suimami įrankiai ir lengvai išpilami virduliai-beveik viskas surišta su kasdienine namų veikla.

Savarankiško Gyvenimo Centre galima išbandyti įvairius produktus ir įrangą, ir aptarti, kas bus tinkama jūsų situacijai.

### **Sauga Namuose**

Yra daug mažų dalykėlių kurie gali padidinti saugumą jūsų namuose, baldų perstatymas kuris palengvintų judėjimą, arba pašalinant kilimus, ir įtaisant pasilaikymo rankenas ir rampas, tuo jūs sumažinsite parvartimo riziką. Didmiesčių Priešgaisrinė Paslauga (MFS) gali patarti dėl jūsų dūmų signalizacijų ir laikyti jas geroj darbinėj būklėj. Jie taip pat teikia informaciją apie saugą jūsų namuose, įskaitant saugos aprašus kitomis kalbomis.

### **Namų modifikacija**

Palengvinti jūsų kasdienes užduotis, gali prireikti padaryti kai kuriuos namų ar aplinkos pakeitimus arba papildymus. Jūsų miesto savivaldybė padeda ir subsidijuoja išlaidas pagrindiniai namų priežiūrai ir saugumui. Mokestis gali būti pritaikomas pagal žmonių galimybes.

### **Būti Saugiam Karštyje**

Karščiai gali būti grėsmė jūsų sveikatai ir saugai. Tad pasitarę su šeima sudarykite planą. Siekiant saugumo karščio metu, imkite tam tikrų atsargumo priemonių:

- Gerkite daug vandens (jei ir neįaučiata troškulio) vengkite alkoholinių ir kafeino gėrimų.
- Laikykite namus vėsiai, uždarydami dienos metu žaliuzes ir užuolaidas, ir naudokit vėduokles ar oro kondicionierius (nustatytus vėsiniui)
- Būkite viduj ir jei naktį atvėsta atverkite duris ir langus.
- Apribokite lauko veiklą, patartina dirbti ryte ar vakare
- Lauke dėvėkite lengvus laisvus drabužius, taip pat plačiais bryliais skrybėlę, saulės akinius ir vartokite kremą nuo saulės.
- Jei įmanoma, per dieną palaikykite kontaktą su šeimos nariais ar draugas leiskite jiems žinoti, kaip jūs jaučiatės
- Jei sergate nuolatine psichine liga vartokite vaistus, palaikykite kontaktą su šeima ar draugais, pasijutus blogai šaukitės pagalbos.
- Pasinaudokite atvėsintais viešais pastatais, pavyzdžiui, prekybos centrais, kino teatrais ir bibliotekomis.
- Žinokite šilumos streso simptomus, juos pastebėjus eikite į vėsią vonią arba dušą ir naudokit vėsius kompresus arba drėgnus rankšluosčius
- Atsiminkite kad beveiliai fiksuotojo ryšio telefonai neveikia dingus maitinimo įtampai. Turėkite alternatyvią komunikaciją
- Pasirūpinkite jūsų gyvūnų saugumu. Sušlapinkite ir laikykite juos pavėsyje ir parūpinkite jiems vandens.

Šiluminio streso simptomai gali būti galvos skausmas, mieguistumas, pykinimas, vėmimas, silpnumas, sumišimas, ir ypatingais atvejais, sąmonės netekimas, šlapimo ir prakaitavimo praradimas. Jei jūs blogai jaučiatės, greitai šaukitės medicininės pagalbos.

### **Miško Gaisro Apsauga**

Jūsų atsakomybė yra paruošti save, šeimą ir namus miško gaisro grėsmei. Nesitikėkit tiesioginės pagalbos, iš avarinių tarnybų, kaip didmiesčio ar kaimo ugniagesių, policijos ar greitosios pagalbos tikros grėsmės metu. Gaisrų Paslaugos gali jums patarti, kaip parengti Miškų Gaisro išgyvenimo planą ir gaisro saugą.

#### **❖ Dėl Išsamesnės Informacijos Kreipkitės**

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

# Apgyvendinimas

## ***Priežiūros Namai***

Gali ateit laikas, kai senyvas asmuo net ir su namų parama nebegali gyventi savo namuose, tokiu atveju tektų apsvarstyti persikėlimą į senelių priežiūros namus. Senelių priežiūros namai yra taip pat žinomi kaip "Slaugos Namai". Priežiūros namai teikia apgyvendinimą, pagrindinius būsto apstatymus, skalbimą, lyginimą, maistą ir užkandžius, tarnautojai padeda su asmens priežiūra (nusimaudimu, apsirengimu, valgydinimu ir tt), slaugymu ir socialine veikla.

Būstai gali skirtis stiliumi, dydžiu, priėmimo procedūra, siūlomomis paslaugomis ir priežiūros lygiu. Kai kurie teikia pirmenybę tam tikrom grupėm, pavyzdžiui, karo veteranams, aborigenams, arba ne anglų kilmės asmenims.

Senelių slaugos namai, kurie aprūpina tam tikras etnines grupes turi dvikalbius darbuotojus, tradicinį maistą ir kitus tradicinius bruožus. Dauguma senelių priežiūros namų rūpinasi įvairių kilmių gyventojais ir privalo patenkinti jų tradicinius poreikius. Tai gali būti daroma teikiant tradicinius patiekalus, remiant juos jų tradicijų išlaikyme organizuojant kultūrinę veiklą, ieškant savanorių lankytojų kurie kalba jų kalba.

Yra dviejų lygių senelių priežiūros įstaigų:

- žemos priežiūros (anksčiau žinomi kaip bendrabučiai) ir
- aukštos priežiūros (anksčiau žinomi kaip slaugos namai)

Daugelis senelių priežiūros namų teikia abejas galimybes, sudaro sąlygas žmonėms likti toje pačioje patalpoje, nors jų priežiūros poreikiai pasikeičia. Tai dažnai vadinama "Senėjimas Vietoje". Gauti aukštą ar žemą priežiūrą nustato Senelių Globos Įvertinimo Komanda (ACAT).

Priežiūros namai gali priklausyti privačiom kompanijom, bažnyčios organizacijom, miesto savivaldybei ir net pelno nesiekenčiom organizacijoms. Australijos Valdžia kontroliuoja priežiūros lygį, reguliuoja ir subsidijuoja gyvenamąsias priežiūros įstaigas. Renkantis senelių priežiūros namus pasiteiraukite ar jūsų pasirinkti priežiūros namai atitinka šioms reikalavimams. Ši informacija yra visiems prieinama.

Persikėlimas į senelių priežiūros namus yra reikšmingas gyvenimo žingsnis. Svarstant globos namų priežiūrą yra labai svarbu kad vyresnio amžiaus žmonės ir jų šeimos būtų gerai informuoti ir suprastų šių pakeitimų procesą kurio pasekmės pakeis jų gyvenimą.

### **Trumpi Nurodymai Patekimui į Priežiūros Namus:**

1. **Organizuojant Senelių Pagalbos Įvertinimo Komandos (ACA) įvertinimą.** Komisija nustatys, ar jūs turite teisę patekti į priežiūros namus ir kokiu lygmeniu (žemu arba aukštu). Jūs galite paprašyti savo giminės, draugo,

gydytojo ar bendruomenės darbuotojo kad padėtų jums susisiekti su Senelių Globos Poreikių Nustatymo Komanda (ACAT).

2. **Senelių namų pasirinkimas** Apsvarstykite vietovę - ar norėsite pasilikti jūsų esamam rajone ar norėtumėt gyventi arčiau vaikų. Apsilankykite ir pasiteiraukite apie tuos namus, kuriuose jūs norėtumėt apsigyventi. Nesidrovėkit apžiūrėti kiek galima daugiau. Dauguma senelių priežiūros namų turi eilės laukiančiųjų sąrašą. Senjorų Informacinė Paslauga palaiko visos Metropolinės Adelaide's dabartinių priežiūros namų laisvų vietų nuolat atnaujinamą sąrašą.
3. **Mokestis** Priežiūros namai ima įvairius mokesčius kuriuos valdžios subsidijos nepadengia. Mokesčiai yra apskaičiuojami pagal jūsų pajamas ir turimą turtą. Šie apskaičiavimai gali būti gana sudėtingi, patartina išsiaiškinti jūsų finansinę padėtį prieš persikeliant į priežiūros namus. Centrelink finansinė informacija SERV gali jums padėti šiuose apskaičiavimuose.
4. **Paraiškų formų užpildymas ir įteikimas** Jums reikės pateikti užpildytą paraiškos formą, skirtą senelių namų priežiūrai (įskaitant namų atokvėpio priežiūrą). Paskambinkit į jūsų pasirinktus priežiūros namus ir paprašykite, kad jums atsiųstų formas, kad galėtumėte užsiregistruoti eilės laukiančiųjų sąraše. Priežiūros namai gavę jūsų užpildytą paraišką, praneš jums jei jie turi laisvų vietų. Paraiškas siūskite į kiek galima daugiau priežiūros namų. Reikalui esant jūs galite gauti tam tikrą pagalbą pildant dokumentus.
5. **Kraustymasis į priežiūros namus** Priežiūros Namai teikia pagrindinius baldus bet jūs galite atsinešti savo asmeninius daiktus, viskas priklausys nuo turimos vietos. Patartina prieš persikėlimą tuo reikalu pasikalbėkite su vedėju. Pereinamajame laikotarpyje senelių priežiūros namų tarnautojai jums padės susidoroti su pakeitimais.

Gyvenimas senelių priežiūros namuose duos jums pilnąvertį gyvenimą, atitinkamą priežiūrą, socialinius ryšius, gera mityba ir veiklą. Kai kuriems priežiūros namai bus geriausias ir gal net reikalingiausias ateities pasirinkimas. Daugiau žinodami apie tai dabar, jūs arba jūsų šeimos nariai galėsite padaryti geresnį ateities sprendimą.

### ❖ Dėl Išsamesnės Informacijos Kreipkitės

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

## ***Gyvenimas Išėjus į Pensiją***

Be vyriausybės subsidijuojamų senelių priežiūros namų yra ir kitokių būsto rūšių vyresnio amžiaus žmonėms, kurie dar didžia dalimi yra savarankiški, tačiau nebenori likti savo namuose.

Būstai tinkantys žmonėms išėjusiems į pensiją skiriasi dydžiu ir struktūra. Jie apima:

- savarankiško gyvenimo butai
- aptarnaujami butai
- pensininkų miesteliai

Savarankiško gyvenimo vienetai gali priklausyti pelno nesiekiančiom organizacijom, pavyzdžiui, bažnyčioms ir labdaros organizacijoms. Aptarnaujami butai ir pensininkų miesteliai dažniausiai priklauso komercinėm kompanijom. Kai kurios miesto savivaldybės turi joms priklausomus pensininkų miestelius.

Pensininkų apgyvendinimą reglamentuoja Valstijos ir Federaliniai įstatymai, butai gali būti perkami pagal licenciją jūsų pačių apsigyvenimui arba kai kuriais atvejais gali būti nuomojami. Mokestis šio tipo apgyvendinimui priklauso nuo teikėjo, ir gali sietis su painiais teisių ir finansų apsvartymais. Jei šis įsipareigojimas sukelia neaiškumą, būtų patartina ir naudinga gauti teisinę konsultaciją.

Senjorų Informacinė Paslauga siūlo išsamią informaciją apie šiuos apgyvendinimo pasirinkimus.

### **❖ Dėl Išsamesnės Informacijos Kreipkitės**

- My Aged Care National Contact Centre: tel.1800 200 422  
el.p. ***www.myagedcare.gov.au***
- Seniors Information Service: tel.8168 8776 el.p. ***www.seniors.asn.au***
- Your local council (miesto savivaldybė)
- Centrelink Financial Information Service: tel.132 300

# Juridinis

## *Jūsų Teisės*

Nesvarbu kokią senatvės priežiūros paslaugą jūs gaunate, ar tai būtų, Senelių Priežiūra, Bendrijos Priežiūra ar kokia kitą senatvės priežiūros paslauga, yra svarbu žinoti, kad jūs turite teises:

- būti informuojami apie jūsų teises,
- būti įtraukiami ir informuojami apie visus sprendimus, susijusius su jūsų priežiūra
- būti atsakingi už jūsų gyvenimą, jūsų pinigus ir jūsų turtą
- būti traktuojami oriai ir pagarbiai,
- tęsti jūsų kultūrinę ar religinę praktiką ir išlaikyti jūsų gimtąją kalbą
- gauti kokybiškas paslaugas, kurios atitinka jūsų poreikiams, nežiūrint kokį mokėstį bemokėtumėt
- pareiškite nepasitenkinimą ir imkitės priemonių, išspręsti šias problemas
- išlaikykite jūsų asmeninį gyvenimą.

Daugelis žmonių mano, kad negražu skūstis dėl gaunamų paslaugų. Jei turite kokių nors problemų ar skundų dėl gaunamų paslaugų, būtų jums verta pasikalbėti su šių paslaugų vedėju. Daugeliu atvejų problemos gali būti išspręstos, ir jūsų atsiliepimai gali padėti siekiant pagerinti paslaugas kitiems klientams ir gyventojams.

Tačiau, jei tai darydami jūs jaučiatės nepatogiai, skambinkite į Senatvės Priežiūros Skundų Programą, ji nagrinėja Australijos Valdžios subsidijuotus senelių slaugos ir bendruomenės priežiūrų namų skundus ir rūpesčius. Ši paslauga yra nemokama, konfidenciali ir lieka slapta.

Kitas variantas yra susisiekti su vyresnio amžiaus žmonių paslaugų advokatūra. Jos skatina interesus ir apsaugo tuos, kurie gal nežino teisių arba nesugeba tuo reikalu pasisakyti.

- **Senatvės teisių Advokatūros Paslaugos (ARAS)** skatina ir remia vyresnio amžiaus žmonių ir jų globėjų teises. ARAS gins jūsų vardą, teiks informaciją apie jūsų teises, išklauskys jūsų rūpesčius ir padės išspręsti problemą. Jūs galite susitarti kad ARAS darbuotojas ateitų pas jus arba jūs galite susitikti su jais jų biure. ARAS darbuotojas padės jums apsvarstyti galimybes ir padaryti teisingą išvadą. Ši paslauga yra nemokama ir konfidenciali.
- **MALSSA Inc.** gina įvairių kultūrinių kilmės neįgalius žmones ir jų globėjus. Jū advokatai gina žmonių teises gauti vienodus priėmimo ir paslaugų rezultatus; padeda klientams sprendimuose dėl įvairių klausimų, kaip teisėtino globėjo paskyrimo, socialinės apsaugos srityje, paslaugų planavimuose ir susitarimuose. Ši paslauga yra nemokama ir konfidenciali.

## ❖ Dėl Išsamesnės Informacijos Kreipkitės

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

## ***Netinkamas Elgesys***

Senstantys žmonės dažnai patiria tam tikrą nepriklausomybės praradimą, kuris pasireiškia silpnėjančia sveikata, judrumo praradimu ir demencija. Tas priverčia vyresnio amžiaus žmones būti labiau priklausomiems nuo kitų, bet tuo pačiu metu pasidaro sunkiau atsilaikyti prieš piktnaudžiavimą ir netinkamą elgesį.

Labai sunki tema, bet tai yra tikrovė, dažniausiai vyresnio amžiaus žmonės būna įžeidžiami arba blogai su jais elgiamasi ir dažnai tai daro šeimos nariai ir draugai. Tas gali atsitikti tiek vyrams, tiek moterims.

Piktnaudžiavimas gali būti įvairių formų pvz;

- stumdomi, mušami arba izoliuoti
- užgauliojami, pažeminami
- grasinami
- bet koks fizinis sąlytis, kuris nepatogus ir jūsų nepageidautinas
- esate priversti duoti pinigus reguliariai, jūsų pinigai kontroliuojami be jūsų leidimo, klastojimas ar vagystė
- yra kuris kontroliuoja ir apriboja jūsų gyvenimo būdą ir veiklą, pavyzdžiui jus stabdo nuo draugiškų susitikimų ir kitos veiklos.
- gali būti atmesti arba neaprūpinti gyvenimo pagrindais pavyzdžiui, vaistais, maistu, šiltais drabužiais, apšildymu.
- verčiami arba grasinami pasirašyti dokumentus.

Vyresnio amžiaus žmonės patirdami prievartą ar netinkamą elgesį nenori apie tai kalbėti. Dažnai nežino kur kreiptis ieškant pagalbos ir beto tvirtai tiki kad šeimos problemos lieka šeimoje ir pašaliniai į tą reikalą neturėtų būti įtraukti. Jie dažnai bijosi skundo pasekmių.

Nors ir sunku spręsti šią problemą, bet vyresnio amžiaus žmonės turi teisę būti atsakingi už savo gyvenimą bei jų finansus, jaustis saugiai, būti traktuojami oriai ir pagarbiai. Jei jūs patiriat blogą elgesį ar piktnaudžiavimą, kreipkitės į žmones kurie yra kvalifikuoti išklausti ir padėti jums. Tai gali būti jūsų gydytojas, patikimas draugas, bendruomenės arba Senatvės teisių Advokatūros Paslaugų (ARAS) darbuotojas, visi jie gali padėti netinkamo elgesio ar piktžodžiavimo atveju.

Siekiant užkirsti kelią piktnaudžiavimui vyresnio amžiaus žmonės gali:

- formuluokit svarbių klausimų supratimą susijusiu su vyresnio amžiaus žmonėmis, kad jūs galėtumėte daryti savo pasirinkimus ir sprendimus
- žinoti kaip gauti informaciją ir paramą-yra daug organizacijų, kurios gali jums padėti



- ateities planavime ieškokite nepriklausomo patarimo prieš pasirašant dokumentus
- duokit žmonėms žinoti apie jūsų ateities norus ir pageidavimus
- išlaikyti draugystę ir socialinius ryšius už šeimos ribų.

### ❖ Dėl Išsamesnės Informacijos Kreipkitės

- Aged Rights Advocacy Service (ARAS): tel.8232 5377

## ***Teisiniai Dokumentai - Išankstinės Direktyvos***

Dauguma žmonių supranta, kad svarbu turėti testamentą. Testamentas yra dokumentas, kuriame nurodoma, kas po jūsų mirties gaus jūsų nekilnojamą turtą ir nuosavybę. Turint testamentą yra lengviau šeimai tvarkyti palikimą ir tuo pačiu išvengti ilgų teisinių procesų.

Taip pat yra aktualu visiems, o ypač vyresnio amžiaus asmenims, apsvastyti, kas atsitiks su jais ir jų turtu, jei įvyktų avarija, liga, negalia, ar jie galės tada daryti sprendimus, tvarkyti reikalus ir pareikšti savo norus.

Galima planuoti į priekį ir atlikti oficialius nurodymus apie savo gydymą, finansus ir kitus susijusius reikalus. Šie susitarimai yra vadinami "Išankstinės Direktyvos" ir turi būti atlikti, psichiškai kompetentingo asmens.

Yra keturios Išankstinės Direktyvos, kurios gali būti pritaikomos Pietų Australijoje, patariama gauti teisinę konsultaciją, jas rengiant. Kiekvienos Direktyvos yra kitoks tikslas. Nėra būtina turėti visas keturias, tačiau atėjus reikalui tas duos aiškesnį supratimą tvarkant jūsų reikalus.

Keturios direktyvos kurios apima konkrečių sričių sprendimus;

### **Ilgalaikis Įgaliojimas**

Leidžia paskirti asmenį ar žmones, jūsų vardu, daryti finansų, nekilnojamo turto ir susijusių teisinių klausimų sprendimus. Jūs galite pasirinkti kad įgaliojimai įsigaliotų, tik tada kai jūs prarasite sugebėjimą vykdyti sprendimus.

### **Patvarios Galios Globa**

Leidžia paskirti asmenį ar žmones, daryti sprendimus jūsų vardu, pavyzdžiui, kur jūs turite gyventi ir kokią medicininę priežiūrą turite gauti.

### **Medicininis Įgaliojimas**

Leidžia paskirti asmenį ar žmones, jums nepajėgiant daryti medicininius sprendimus susijusius su jūsų priežiūra. Paskirkite patikimą ir gerai žinantį jūsų norus asmenį.

### **Iš Anksto Numatomos Kryptys**

Leidžia jums įrašyti savo pageidavimus apie gydymo rūšį kai kuriomis aplinkybėmis. Pavyzdžiui, gal jūs nenorite ypatingų reikiamų priemonių išlaikyti jūsų gyvybę ilgą

laiką laikant jus netekus sąmonės. Tai nereiškia kad reikia paskirti kitą amenį, atsakingas lieka tas, kuris buvo paskirtas Medicininio Įgalotiniu.

Kiek kartų mes girdime apie žmones, kurie gailisi nesužinoję mylimo žmogaus gyvenimo pabaigos norų ? Pasikalbėkite su žmona, vyru, vaikais ir draugais ir aptarkite jūsų norus, kad jie žinotų; kur jūs norėtumėte mirti (ligoninėje ar namuose) ar norite būti atgaivintas po širdies priepuolio, turint infekcija ar norit antibiotikų, tas viskas tik prailgins mirtį. Taip pat pakalbėkit ir apie smulkmenas; kas prižiūrės jūsų gyvulėlį arba kokiais rūbais norėtumet būt aprengtas. Kartais skaitlingos šeimos nariai, turintys skirtingas idėjas, sudaro daugiau problemų, negu pagalbos.

Sudarydami planus, kol dar pajėgūs nepakenks jūsų gyvenimui ir tikriausiai šios direktyvos niekada nebus įgyvendintos, tačiau jei tai atsitiktų šeima galės lengviau išpildyti jūsų pageidavimus..

Yra valdžios ir bendruomenės paslaugų, kurios siūlo nemokamą teisinę konsultaciją apie išankstines direktyvas. Prisiminkite - planavimas užtikrina, kad turite lemiamą žodį į savo ateitį.

### ❖ Dėl Išsamesnės Informacijos Kreipkitės

- COTA Australia: tel.8232 0422 el.p. [www.cota.org.au](http://www.cota.org.au)
- Legal Help Line: tel.1300 366 424 el.p. [www.lsc.sa.gov.au](http://www.lsc.sa.gov.au)
- Women's Legal Service SA Inc: tel.8221 5553 el.p. [www.wlssa.org.au](http://www.wlssa.org.au)
- Some community centres provide free legal advice (contact your local council) (Kai kurie bendruomenių centrai tiekia nemokama teisinę konsultaciją kreipkitės į miesto savivaldybę)
- Office of the Public Advocate: tel.8342 8200 el.p. [www.opa.sa.gov.au](http://www.opa.sa.gov.au)
- Private lawyers (fees apply) (Privatūs advokatai, yra mokestis)

# Informacinės Paslaugos Vyresnio Amžiaus Žmonėms

## *Bendrai*

### **Senelių Globos pasirinkimas**

Resthaven teikia nemokamą informaciją. Pasiteiravimai apie senelių priežiūros sistemą ir paslaugas yra atliekami telefonu, arba asmeniškai su kvalifikuotu Pasirinkimo Vadovu.

Sąlytis: tel.8271 3888 el.p. [www.agedcarealternatives.net.au](http://www.agedcarealternatives.net.au)

### **Centrelink**

Centrelink siūlo eilę mokesčių kurie yra pritaikyti vyresnio amžiaus žmonėms. Susiriškite su Centrelink dėl informacijos apie Australijos senatvės pensiją, užsienio pensijas, koncesijas, globėjų pašalpas ir išmokas, netekties mokesčius, ir pajamų įvertinimu dėl paslaugos namų priežiūros ir tt..

Sąlytis: tel.132 300 (Pension and concession cards) tel.132 717 (Carer payment and Carer Allowance)

Skambinkite į Centrelink ir pasiteiraukit kokias išmokas jūs galite gauti. Nesiremkite draugų ar giminių informacija, nes Centrelink mokesčiai yra apskaičiuojami pagal individualias sąlygas.

Centrelink taip pat teikia nemokamą finansinę paslaugą, kuri gali būti jums naudinga apskaičiuojant slaugos namų išlaidas.

Sąlytis: tel.132 300

Skambinant Centerlink daugiakalbiu numeriu galėsite kalbėti su pareigūnu savo kalba. Visada turėkit su savim jūsų Kliento Nuorodos Numerį, prieš skambinant pasirinkit ramią vietą, užsirašykit gaunamą informaciją ir klauskite klausimus.

Sąlytis: tel.131 202

Jūs galite gauti įvairiomis kalbomis, pristatomą į namus, Centrelink ketvirtinį leidinį "Naujienos Senjorams". Jame rasite mokesčių pakeitimų, jūsų poreikių standartinius nurodymus, ir kitas bendro pobūdžio svarbes informacijas. Paprašykit Centrelink pareigūną pasirūpinti šio leidinio siuntimu.

**Commonwealth Respite and Carelink Centres** teikia atokvėpos paramos globėjo informaciją telefonu.

Sąlytis: tel.1800 052 222

### **COTA Australia**

Saugo ir propaguoja vyresnio amžiaus žmonių gerą savijautą. Jų paslaugos yra: Atstovauti senjorus Valstijos valdžios su senatve susijusioj interesų politikoj, Namų Priežiūros Paslauga nariams, teisinės konsultacijos, švietimo programos apie sveikatą bei gerą savijautą ir dienos išvykas.

Sąlytis: tel.8232 0422 el.p. [www.cotasa.org.au](http://www.cotasa.org.au)

### **Independent Living Centre**

Šis informacijos išteklių centras turi platų kasdieninio gyvenimo pagalbinių produktų ir įrangos pasirinkimą. Aplankykite šį centrą išbandykite prieš pirkdami įvairius produktus ir pasirinkite labiausiai jums tinkamus.

Sąlytis: tel. 8266 5260 el.p. [www.ilcaustralia.org.au](http://www.ilcaustralia.org.au)

### **Multicultural Age Care (MAC)**

Norint sužinoti, kurios priežiūros paslaugos buvo įsteigtos kultūrinių ir lingvistinių kilmės vyresnio amžiaus žmonėms, etninių bendruomenių ar pagrindinių paslaugų teikėjų, partnerystėje su etninėmis bendruomenėmis. susisiekit su MAC.

Sąlytis: tel.8241 9900 el.p. [www.mac.org.au](http://www.mac.org.au)

### **My Aged Care**

Mano Senatvės Priežiūra teikia informaciją apie senatvės priežiūros sistemą ir kaip gauti paslaugas.

Sąlytis: tel.1800 200 422 el.p. [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)

### **Seniors Information Service**

Ši paslauga yra skirta teikti vyresnio amžiaus žmonėms ir jų globėjams išsamią informaciją apie įvairias temas. Informacija yra prieinama telefonu, prašymuose, tinklapyje, ir informaciniuose seminaruose. Spausdinta informacija gaunama keliomis kalbomis.

Sąlytis: tel.8168 8776 el.p. [www.seniors.asn.au](http://www.seniors.asn.au)

## ***Sveikatos ir Priežiūros Sąlyčiai***

### **Alzheimer's Australia**

Teikia įvairias paslaugas žmonėms su demencija, taip pat jų šeimoms bei jų slaugytojams. Informacija apima kiekvieną demencijos aspektą, paramos grupės globėjams, konsultacijos ir telefono pagalbos linija. Informacija prieinama skirtingomis kalbomis.

Sąlytis: Alzheimer's Australia SA tel.8372 2100

National Dementia Helpline: tel.1800 100 500 el.p. [www.fightdementia.org.au](http://www.fightdementia.org.au)

### **Australia Hearing**

Teikia klausos praradimo informaciją ir paslaugas, klausos testus ir klausos įtaisus.

Sąlytis: Australia Hearing tel.8228 9000 el.p. [www.hearing.com.au](http://www.hearing.com.au)

### **Beyondblue - Depression and Anxiety**

Teikia informaciją apie rizikos veiksnius, požymius ir simptomus ir paramos paslaugas.

Sąlytis: Helpline tel.1300 224 363 el.p. [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

### **Low Vision Centre**

Teikia informaciją ir patarimus apie amžiumi susijusias akių ligas, sąlygas ir gydymą. The Low Vision Centre taip pat turi platų kasdieninio gyvenimo pagalbinių priemonių pasirinkimą.

Sąlytis: tel 8417 5599 el.p [www.rsb.org.au](http://www.rsb.org.au)

### **National Continence Helpline**

National Continence Helpline dirbantys kontinencijos slaugytojai konsultantai teikia informaciją, pamokymus ir konsultacijas kontinencijos ligoniams ir jų globėjams

Sąlytis: National Continence Helpline tel.1800 330 066 el.p.

[www.continence.org.au](http://www.continence.org.au)

### **NPS Medicinewise**

Suteikia informaciją apie gydytojo paskirtus, laisvai perkamus, ir nemokamus (vaistažolių "natūralių" vitaminų ir mineralinių medžiagų) vaistus.

Sąlytis: tel.1300 633 424 el.p [www.nps.org.au](http://www.nps.org.au)

## ***Lietuvių Bendruomenės Sąlyčiai***

### **Adelaide Lithuanian Society**

Lithuanian House

6-8 Eastry St Norwood SA 5056

tel.8362 1074

Paslaugos: muziejus, biblioteka, socelinė veikla- Sekmadieniais pietūs

### **Baltic Communities Home**

58 Avenue Rd, Paradise SA 5075

tel.8465 5500

Paslaugos: Senelių Priežiūros namai (žema ir aukšta priežiūra), primenybės teikiamos Estams, Latviams ir Lietuviams.

### **Lithuanian Zidinys**

27 Thornton St, Kensington SA 5068

tel.8336 9074

Paslaugos: Svarankiško pobūdžio butai vyresnio amžiaus lietuviams, save prisižiūrintiems.

### **Lithuanian Women's Association of SA**

Contact: tel. 8336 9074

Paslaugos: parama lietuvių moterims, paramos grupė lietuvių senjorams.

### **Lithuanian Catholic Women's Association**

6 Third Ave, St. Peters SA 5069

### **SBS Lithuanian radio and news**

SBS radio 3 el.p. [www.sbs.com.au/yourlanguage/lithuanian](http://www.sbs.com.au/yourlanguage/lithuanian)

### **St Casimirs Lithuanian Catholic Church**

6 Third Ave, St Peters SA 5069

tel.8362 1633

Paslaugos: Lietuvių kalba mišios reguliariai nuo Pirmadienio iki Šeštadienio nuo 8.30 val ryto ir Sekmadieniais 11 val ryto.

