

Од каде да почнеме? Информации за постарите лица



Macedonian



Resthaven
Incorporated



Од каде да почнеме?

Информации за постарите лица

Именик на служби и услуги
за нега на постари лица
за македонската заедница
во Јужна Австралија

Macedonian

**Од каде да почнеме?
Информации за постарите лица**

© Resthaven Incorporated, Март 2014 г.
ABN 79 976 580 833

Овој документ е заштитен со авторски права и не смее да се умножува, пресликува или да се чува во било каков електронски облик, без писмена дозвола од Chief Executive Officer, Resthaven Inc.

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

ISBN 978-1-925155-11-2

Прво издание
Март 2014 г.

Благодарност

Информациите претставени во оваа книшка беа собрани од јавно достапните информативни материјали на следните агенции/организации:

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

Овој изворен материјал е направен од Resthaven Incorporated како дел од проектот: „Разговори за негата на постари лица“. Овој проект „Разговори за негата на постари лица“ е поддржан од австралиската влада.

Признание и благодарност до советодавната група и членовите на македонската заедница.

Истражувач

Priscilla de Pree - Project Officer Multicultural Programs, Resthaven Incorporated

Содржина

Вовед	5
Практична помош	
Нега во домот	6
Тим за оценување на потребите од нега за постари лице	8
Одмена од негата и поддршка за негуватели	9
Нега и поддршка по лежење во болница	10
Добросостојба и телесна активност	11
Терапевтски услуги и услуги за оспособување	12
Готови јадења испорачани дома	13
Превоз	14
Безбедност во домот и лична безбедност	16
Сместување	
Нега во старечки дом	20
Живеалишта за пензионери	22
Правни работи	
Вашите права	24
Лошо однесување	25
Правни документи – Однапред оставени упатства	26
Информативни служби за постари луѓе	
Општи информации	29
Контакти во врска со здравјето и негата	30
Контакти за македонската заедница	31

Вовед

Од искуство знаеме колку збунувачки и заплеткан може да биде австралискиот систем за нега на постари лица, а како последица на тоа многу луѓе не знаат од каде да почнат кога им требаат информации во врска со службите и услугите за постари луѓе.

Нема никакво сомневање дека веќе постојат најразновидни информации за службите и услугите што им стојат на располагање на постарите луѓе, во форма на книшки, именици, страници на интернет, информативни листови, и така натаму. Но исто така и голем број од давателите на услуги и од корисниците се свесни дека тие информации честопати им се недостапни на оние на кои им се потребни, а причините за тоа се разновидни, на пример, сложеноста и расцепканоста на програмите, нејасните постапки за пријавување во програмите, користењето на службен и неразбирлив јазик, недостигот на совети приспособени лично за секој поединец, итн.

Иако тоа важи за многумина постари луѓе воопшто, за постарите луѓе од различно културно и јазично (Culturally and Linguistically Diverse - CALD) потекло овој проблем е зголемен и со јазичните пречки и со различните културни ставови кон стареењето и кон негата за постари луѓе.

Овој именик ги собира на едно место информациите од многубројни извори за да ви помогне полесно да го разберете и да го користите сложениот и честопати збунувачки систем на служби и услуги за нега на постари лица. Намерата на именикот е на прво место да ги објасни основните поими и појаснувања за различните служби и услуги, да даде различни контакти за соодветните служби и услуги и информации што ќе ве упатат како да дојдете до тие служби и услуги.

Практична помош

Нега во домот

Најголемиот број луѓе што стареат одлучуваат да останат да живеат во својот дом колку што е можно подолго. На таквите луѓе може да им е потребна извесна помош за да можат да го сторат тоа. Изразот Нега во домот (Home Care) подразбира низа разновидни служби и услуги за постари лица што се наменети да им помогнат на постарите луѓе да живеат самостојно во својот дом. Степенот на помош се определува и одредува врз основа на поединечните потреби на секое лице посебно.

Многу е важно да се размисли за идните потреби од нега на лицето, да се дознае кои служби и услуги се расположиви и да се планира однапред, зашто често пати има долги списоци на чекање за добивање на услугите.

За секој степен на нега во домот се плаќа одреден надомест. Износот што ќе го плаќате ќе зависи од тоа која програма или кој пакет на нега ги добивате. Придонесот што го плаќа корисникот се пресметува во согласност со ценовникот што го утврдува владата, а притоа се води сметка за вашите лични околности. Се води посебна сметка за луѓето што се во неповолна финансиска ситуација. Сите корисници добиваат нега со ист квалитет без оглед на тоа колкав придонес плаќаат.

Сојузна програма за нега во домот и заедницата

Програмата за нега во домот и заедницата (Home and Community Care - HACC) им пружа основни услуги за поддршка на оние постари луѓе што се во голема мера самостојни ама на кои им е потребна извесна помош. Услугите може да опфаќаат:

- поединечна поддршка во вашиот дом, како што е чистење, одржување на домот, подготвување на јадење, пазарување, превоз, примање лекови, лична нега (помош при капење, облекување, чешлање, итн.). Тие услуги може да се нудат на краткорочна и долгорочна основа.
- поддршка за дружење во и надвор од домот, како што се групни програми што се одржуваат во центрите за заедницата, излегувања, излети со автобус, итн.
- еднократна услуга за приспособување на домот, одржување, градинарски работи, итн.

Услугите ги даваат локалните општини, здравствените центри за заедницата и организациите за нега на постари лица. Упат можете да си дадете или сами, или да ве упатат роднини, пријатели или професионален работник. Не е потребно да ви биде извршено оценување од страна на Тимот за оценување на потребите од нега за постари лица (Aged Care Assessment Team - ACAT).

Кога е потребна поголема помош за да може лицето да остане да живее самостојно, тогаш услугите може да се пружаат преку Пакети за нега во домот (Home Care Packages).

Пакети за нега во домот

Изразот „Пакет“ значи дека лицето добива поголем број разни услуги што се определуваат врз основа на поединечните потреби и што ги усогласува одобрен давател на нега за постари лица.

Пакетите се составуваат да им одговараат на потребите на секој поединец одделно, и се движат од услуги со низок степен на нега до услуги со висок степен на нега во домот. Степенот на нега го одредува Тимот за оценување на потребите од нега за постари лица.

Услугите може да вклучуваат: подготвување на јадење, чистење на домот, градинарски работи, превоз, поддршка за дружење и лична нега (помош при капење, облекување, чешлање, итн.), примање на лекови, нега на рани, нега од медицинска сестра и други услуги од областа на здруженото здравство.

Упат можете да си дадете или сами, или да ве упатат роднини, пријатели или професионален работник. За да ги исполните условите за добивање Пакет за нега во домот, мора да ви биде извршено оценување од страна на Тимот за оценување на потребите од нега за постари лица.

Поддршка за пристап до нега во домот

Служба за поврзување на луѓе од различно етничко потекло (Ethnic Link Services) им помага на постарите луѓе, на луѓето со онеспособеност и на нивните негуватели од различно културно потекло да ги надминат јазичните и културните пречки при пристапот до услуги за поддршка во домот.

Во Службата за поврзување на луѓе од различно етничко потекло работат двојазични работници што работат со клиентите за да ги поврзат со низа разновидни служби и услуги што ќе им овозможат да останат да живеат во својот дом и во заедницата. Услугите на оваа Служба вклучуваат:

- давање информации на клиентите во врска со службите и услугите
- поврзување на клиентите со службите, услугите и поддршката што им се потребни
- помош околу јазичните пречки при пристапот до службите и услугите
- помош околу прибирањето и пополнувањето на потребните документи како што се писма, документи, формулари, итн.
- договарање на состаноци.

Во Службата за поврзување на луѓе од различно етничко потекло може да се јавите сами, или пак да ве упатат роднини, пријатели или професионален работник.

Сите даватели на нега за постари лица што финансиски ги потпомага државата се должни да обезбедат задоволување на културните и јазичните потреби на своите клиенти. Некои од тие служби може да имаат работник што го зборува вашиот јазик, а пак други ќе договорат да добиете преведувач.

Имате право да побарате јазична помош од професионален преведувач за да можете да донесете информирана одлука во врска со вашата иднина.

❖ **За повеќе информации јавете се**

- Во My Aged Care National Contact Centre: тел. 1800 200 422, www.myagedcare.gov.au
- Во Domiciliary Care SA: тел. 8193 1234
- Во Seniors Information Service: тел. 8168 8776, www.seniors.asn.au
- Кај вашиот лекар
- Во вашата локална општина
- Во Ethnic Link: тел. 8241 0201
- Во Multicultural Home Support Program – Uniting Communities: тел. 8375 1193

Тим за оценување на потребите од нега за постари лица

Првиот чекор за добивање на повеќете услуги за нега на постари лица што финансиски ги потпомага државата е да бидете оценети од страна на Тимот за оценување на потребите од нега за постари лица (Aged Care Assessment Team - ACAT).

Мора да имате важечка оценка од тимот ACAT за да ги добиете следните услуги:

- Пакети за нега во домот
- Одмена од негата во старечки дом
- Нега во старечки дом.

Не ви е потребно оценување од тимот ACAT за да добивате услуги преку Сојузната програма за нега во домот и заедницата (Commonwealth Home and Community Care).

Првиот чекор е да телефонирате во тимот ACAT. Може да го замолисте вашиот лекар, некој член од вашето семејство или работник за заедницата да ви помогне да се јавите. Кога прв пат ќе се јавите во тимот ACAT, нивниот работник ќе побара од вас информации како што се вашиот датум на раѓање, кој јазик го зборувате, и кои лица од вашето семејство ви служат за контакт. Вашето име ќе биде ставено на списокот за чекање и може да минат неколку недели пред да ви се јави работник од тимот ACAT за да договори време за оценувањето. Потоа професионален работник од тимот ACAT ќе ве посети во вашиот дом и ќе ви постави разни прашања, а и ќе поразговара со вас за вашата ситуација за да може да ги оцени вашите потреби. По завршувањето на состанокот, тој ќе разговара за тие информации со другите членови на тимот и во рок од неколку дена ќе добиете писмо во кое ќе бидат опишани услугите за кои ги исполнувате условите. Сами може да одлучите кој давател на услуги ќе го одберете, или пак можете да го замолисте тимот ACAT да го одбере за вас.

Оценувањето од страна на тимот ACAT е бесплатна и доверлива услуга. Може ќе сакате некој ваш роднина или пријател да биде со вас при оценувањето.

Многу е важно во целост да разберете сè што ќе биде кажано при вашето оценување. Ако сакате преведувач, известете го за тоа тимот ACAT кога ќе го закажувате состанокот. Во текот на вашето оценување, немојте да се плашите да поставите толку прашања колку што сакате, а ако не сте сигурни, побарајте работите да ви бидат објаснети.

❖ **За повеќе информации јавете се**

- Во Aged Care Assessment Team (ACAT): тел. 1300 130 551
- Кај вашиот лекар
- Во Ethnic Link Services: тел. 8241 0201

Одмена од негата и поддршка за негуватели

Изразите „негувател“ („carer“), „поддршка за негуватели“ („support for carers“) и „одмена од негата“ („respite care“) се изрази што често се користат при здравствените услуги и услугите за нега на постари лица.

Негуватели се луѓе што пружаат редовна неплатена нега дома на некое лице што е изнемоштено од старост, што има некоја онеспособеност, хронична болест или деменција. Негувателот обично е член на семејството, ама може да биде и пријател. Некои негуватели живеат со лицето кое постојано го негуваат. Други негуватели живеат на друго место, си имаат свое семејство и работни обврски, и пружаат нега неколку пати во текот на неделата или секогаш кога можат.

Пружањето на редовна нега на друго лице може да биде телесно и душевно напорно. Многу е важно негувателите да се грижат и за сопственото здравје и да прават редовно одмор од негата за да се отпуштат и да си ја обноват енергијата за да можат да продолжат да пружаат нега.

Во многу култури негата на член од семејството е природен составен дел од животот. Во Австралија, специјалната улога на негувателите е високо ценета од страна на државата. Многумина негуватели не се гледаат себеси како „негуватели“ и може да пропуштат некои од услугите за поддршка што им стојат на располагање, на пример, финансиската помош од Centrelink, како што е Додатокот за негувател (Carer Allowance) или Исплатата за негувател (Carer Payment), како и поддршката и информациите од организациите за поддршка на негувателите.

Одмената од негата им нуди на негувателите можност да се одморат од својата улога на негуватели, а пак лицето што го негуваат има прилика да излезе и да се дружи со други луѓе.

Ако и самите сте негуватели, или ако некој друг ве негува вас, важно е да знаете и да разберете какви видови на одмена од негата може да се добијат.

Одмената од негата нуди низа разновидни можности во зависност од вашите потреби:

- **Во домот на лицето**

Работникот за одмена од негата доаѓа во вашиот дом, услугата може да биде во различни времиња од денот и со различна зачестеност. Може да биде однапред договорена и редовна, или пак да се користи во итен случај.

- **Дневни центри за одмена од негата**

Програми што се нудат во текот на 5-6 часа дневно, може да се обезбедат превоз и храна. На местото има обучен работник за одмена од негата.

- **Центри за одмена од негата со преспивање**

Центрите за одмена од негата со преспивање нудат опкружување што е слично на домашното и безбедно. Должината на престојот може да биде различна, од една до неколку ноќи неделно.

- **Одмена од негата во старечки дом**

Должината на престојот може да биде од неколку дена до неколку недели. Неопходно е оценување од тимот АСАТ за да се добие одмена од негата во старечки дом. Договарањето на кус период одмена од негата во старечки дом може да биде одличен начин за „испробување“ на старечкиот дом и може да помогне малку да се совлада стравот поврзан со донесувањето на одлука за преселба во старечки дом.

❖ **За повеќе информации јавете се**

- Во Commonwealth Respite and Carelink Centre: тел. 1800 052 222
- Во Carer Advisory and Counselling Service: тел. 1800 242 636, www.carers-sa.sa.asn.au
- Во Centrelink Carer Payment and Allowance: тел. 132 717

Нега и поддршка по лежење во болница

Понекогаш луѓето треба да лежат во болница поради операција или болест. Во текот на закрепнувањето што следува по лежењето во болница, постарото лице може да не биде сосем способно да живее самостојно и може да му треба извесна нега и поддршка.

Повеќето болници имаат социјален работник или службеник за отпуштање од болница со кого можете да разговарате за вашите потреби од поддршка откако ќе ве отпуштат од болницата. Треба да размислите за тоа какви тешкотии веројатно ќе имате по вашата болест/операција и колку долго ќе траат тие. Во зависност од тоа ќе се одредат видовите на поддршка што може да ви треба, на пример:

- лична нега – помош при капење и облекување
- помош при подготвувањето на оброците
- пазарување и плаќање сметки
- превоз

- оспособување
- измени во домот, на пример, поставување држачи, рампи за качување по скали
- чистење и перење алишта
- опрема што ќе ви помага околу вршењето на секојдневните работи
- нега од медицинска сестра.

Во зависност од вашите околности, има разни видови на нега во текот на закрепнувањето по лежењето во болница, вклучувајќи краткорочна поддршка во вашиот дом, или престој во болница за закрепнување. Тие видови на услуги исто така се познати и како преодна нега.

За можностите што ги имате може да разговарате со социјалниот работник или со службеникот за отпуштање во болницата пред да си заминете дома. Тие ќе можат да ве поврзат со соодветните служби и услуги за поддршка.

Кажете им ако ви треба помош со јазикот – болницата е должна да ви обезбеди професионален преведувач за кој вие нема да платите ништо.

❖ За повеќе информации јавете се

- Кај социјалниот работник или службеникот за отпуштање (discharge officer) во вашата болница
- Во My Aged Care National Contact Centre: тел. 1800 200 422, www.myagedcare.gov.au
- Во Seniors Information Service: тел. 8168 8776, www.seniors.asn.au

Добросостојба и телесна активност

Луѓето денес живеат подолго од кога и да е порано. Сите ние сакаме да останеме активни и самостојни колку што е можно подолго. Иако стареењето може да донесе некои состојби поврзани со возраста и извесно губење на телесните способности, има едноставни и лесни работи што може да ги вклучиме во нашиот начин на живот што ќе ни помогнат да си ја зачуваме телесната и духовната добросостојба, ќе ги спречат или одложат појавите на болести и ќе ја поттикнат самостојноста.

Без оглед на тоа колку години имате, на вашето здравје секогаш може да му користи тоа што ќе бидете телесно активни. Истражувањата покажуваат дека умерената телесна активност може да ги зачува подвижноста, еластичноста, силата и рамнотежата на човекот. Таа може да ги подобри следните состојби: висок крвен притисок, шеќерна болест, артритис (воспаление на зглобовите), остеопороза (кртост на коските), потиштеноста и проблемите со крвотокот.

Тоа не значи дека треба да правите тешки вежби. Може да бидете активни на многу начини што ќе им одговараат на вашите интереси и способности, на пример:

- градинарство
- пешачење
- учествување на часови за групни вежби за постари луѓе
- пливање или вежбање во вода
- качување по скали место со лифт.

Ако мислите дека ќе ви користи да станете поактивни, прашајте го вашиот лекар кој вид на вежби/активност би бил најдобар за вас, особено ако имате некоја хронична состојба. Програми за телесна активност за постари луѓе може да се најдат во рамките на локалните општини, на здравствените центри за заедницата и клубовите. Цената на тие програми е различна, ама обично е ниска. Покрај тоа што се корисни за здравјето, тие програми исто така нудат и можност да излезете од дома, да запознаете нови луѓе и да се дружите. Има уште една многу важна причина зошто треба да останете силни и во добра телесна состојба. Многу постари луѓе се подложни на падови поради намалената сила и рамнотежа. Паѓањето може да доведе до тешки повреди и губење на подвижноста. Редовното вежбање ќе ви ги зацврсти мускулите и ќе ви ја подобри рамнотежата, па така ќе ја намали опасноста од паѓање.

Ако одењето, движењето или вршењето на вашите вообичаени должности ви станува тешко, може треба да појдете кај терапевт, на пример, кај терапевт за оспособување, физикален терапевт или специјалист за нега на стапалата. Терапевтските служби нудат низа разновидни услуги што ги поддржуваат постарите луѓе да ги зачуваат или обноват својата телесна добросостојба, способности, подвижност и самостојност.

❖ За повеќе информации јавете се

- Во вашата локална општина
- Во Seniors Information Service: тел. 8168 8776, www.seniors.asn.au
- Во Strength for Life - COTA тел. 8232 0422, www.cotasa.org.au
- Во My Aged Care National Contact Centre: тел. 1800 200 422, www.myagedcare.gov.au

Терапевтски услуги и услуги за оспособување

Терапевтските центри нудат низа разновидни професионални услуги што им даваат поддршка на постарите луѓе да си ги зачуваат или вратат својата телесна добросостојба, способности, подвижност и самостојност. Тие програми се насочени кон низа разновидни потреби, од поттикнување на здрав начин на живот, преку програми за спречување на несакани состојби, до специјализирани програми за оспособување.

Терапевтските услуги може да се добиваат поединечно или во рамки на мали групи. Тие вклучуваат:

- физикална терапија
- терапија за оспособување
- нега на стапала
- терапија за говорот
- социјална работа
- помош при неспособност да се контролира празнењето на мочниот меур
- спречување на падови
- други специјализирани услуги како што се оспособување после мозочен удар, услуги за соодветна исхрана, оспособување при Паркинсонова болест, нарушувања на помнењето, итн.

Терапевтските услуги ги пружаат организации што се честопати поврзани со давателите на услугите за нега на постари лица. Пристап до тие услуги може да добиете преку упат од професионален здравствен работник или ако телефонираате директно во организацијата.

Државата делумно плаќа за цената на тие услуги, меѓутоа, обично корисникот треба да плати мал придонес. Износот е различен од една до друга услуга.

❖ За повеќе информации јавете се

- Кај вашиот локален лекар
- Bo My Aged Care National Contact Centre: тел. 1800 200 422, www.myagedcare.gov.au
- Bo Seniors Information Service: тел. 8168 8776, www.seniors.asn.au

Готови јадења испорачани дома

Услуга Meals on Wheels

Услугата Meals on Wheels може да обезбеди свежо зготвени и многу евтини јадења испорачани директно во вашиот дом. Јадењата се прехранбено урамнотежени и погодни дури и за луѓе со шеќерна болест. Тие се состојат од супа, главно јадење и десерт. Оваа услуга може да се добива 5 дена во неделата, со исклучок на државни празници.

Услугата може да ја добиваат изнемоштени постари луѓе и помлади луѓе со онеспособеност. Можете самите себе да се упатите, или пак да ве упати лекар, член на семејството или работник за заедницата. По првичниот упат, работник од службата Meals on Wheels ќе ве посети за да ви објасни како се испорачува услугата и да ги пополни потребните документи, вклучувајќи ги и поединостите за плаќањето.

Испорачувањето на јадење може да се договори на кус или на подолг временски период, во зависност од вашите потреби. Услугата може да ја откажете во секое време.

Други услуги за испорака на јадење

Покрај услугата Meals on Wheels, дома испорачани свежи или смрзнати јадења исто така може да се добијат и од поголем број трговски компании, групи во заедницата и етнички организации. Цените на тие услуги и условите за нивно добивање многу се разликуваат едни од други.

Културно специфична храна

Храната е значаен дел од нашите животи. Таа ни овозможува начин да ги продолжиме нашите традиции и да го изразиме нашиот културен идентитет. Ако добивате пакет за неа во домот, кажете им на работниците за вашите специјални културни потреби и тие ќе се обидат да ги задоволат вашите потреби.

❖ **За повеќе информации јавете се**

- Во Meals on Wheels на тел. 8271 8700, www.mealsonwheelssa.org.au
- Во Seniors Information Service: тел. 8168 8776, www.seniors.asn.au
- Во вашата локална општина
- Погледнете во жолтиот телефонски именик Yellow Pages (под заглавијата „Catering“ или „Frozen Foods“)

Превоз

Движењето наоколу често им станува проблем на постарите луѓе. Некои од нив може никогаш не научиле да возат кола, додека други можеби веќе не се способни да возат поради нивното опаднато здравје. Превозот е важна работа затоа што значи самостојност. Има некои други можности, како што се:

- **Моторизирани инвалидски колички и моторчиња-скутери** – не се потребни регистрирање ниту возачка дозвола ако моторчето ги исполнува специфичните услови во поглед на својата тежина и моќност. Ако размислувате да купите такво нешто, може ќе ви помогне ако појдете во Центарот за самостојно живеење (Independent Living Centre). Персоналот може да ви помогне со професионален совет, а има и многу изложена опрема, вклучувајќи и моторчиња.
- **Јавен превоз.** За информации за сите автобуски, железнички и трамвајски служби во градот и во внатрешноста на земјата, за продажба на билети, за подробности за линиите и за поврзаноста со такси превоз, јавете се на информативната телефонска линија Adelaide InfoLine. Сите возови и трамваи, како и повеќето автобуси, имаат пристап за инвалидски колички.

Ако имате картичка за попусти, можеби имате право на разни попусти, вклучувајќи и попусти во јавниот превоз.

- **Пензионерска картичка за попусти (Pension concession card):** за носителите на ваква картичка што го користат градскиот јавен превоз во

Аделаида, како и автобусите во градовите и малите места во внатрешноста, има попуст од околу 50%.

- **Картичка за постари граѓани (Seniors card):** бесплатно возење во делниците од 9.01 часот претпладне до 3 часот попладне, преку целиот ден во викендите и државните празници, и со 50% попуст во секое друго време. Исто така има попуст и за патувањето во други држави во Австралија со јавен превоз или со друг вид на превоз што финансиски го потпомага државата. Железничката компанија Great Southern Rail (GSR) нуди 25% попуст на сите билети.
- Некои приватни превозни и такси компании исто така може да нудат попусти за постари луѓе. Притоа може да важат одредени услови.

Покрај повластиците за превоз што се добиваат со картичките за попусти, државата има изработено низа разновидни програми за превоз за да им помогне на луѓето во специфични околности.

- **Repatriation Transport Scheme** може да им плати некои патни трошоци на ветераните што ги исполнуваат условите за да појдат кај најблискиот можен давател на здравствени услуги (вклучувајќи превоз, сместување, исхрана и придружба од негуватели). Јавете се во Одделот за ветерански работи (Department of Veterans' Affairs - DVA) за повеќе информации.
- **Patience Assistance Transport Scheme (PATS)** обезбедува финансиска помош за луѓето од внатрешноста што треба да патуваат 100 или повеќе километри подалеку од своите домови за да добијат специјалистичко медицинско лекување во Јужна Австралија. Јавете се на тел. 8226 7215.
- **Australian Disability Parking Scheme** им овозможува на луѓето да користат паркиралишта за коли резервирани за луѓе со онеспособеност. Потребно е оценување од лекар. Јавете се во Transport SA: тел. 131 084.
- **SA Transport Subsidy Scheme (SATSS)** обезбедува бонови за превоз со такси за луѓето кои поради онеспособеност се спречени безбедно да го користат јавниот превоз. Попустот покрива 50% (или 75% за лицата што користат инвалидска количка) од цената на превозот со такси. Придружникот на лицето што ги исполнува условите да добие попуст на превоз со такси има право да добе бесплатна картичка за превоз (картичка за придружник Plus One Free). Во Аделаида со оваа услуга раководи организацијата Adelaide Access Taxis. Сите австралиски држави и територии имаат слични програми за попуст на превозот со такси и боновите SATSS можат секаде да се користат.
- Луѓето со оштетен вид имаат право на бесплатна пропусница за јавен превоз. Јавете се на информативната линија Adelaide InfoLine.

Локалните општини обично обезбедуваат одредена помош околу превозот за постарите лица и жителите со онеспособеност. Таа помош може да вклучува:

- Автобус за заедницата што може да нуди земање и оставање пред врата. Исто така има и однапред закажан превоз со автобус за да се одвезат луѓето во трговскиот центар или на некоја групна активност организирана во рамките на општината.
- Обучени доброволци што ги превезуваат луѓето на лекарски прегледи или на пазарување. Оваа услуга можеби може да се добие и преку локалната црква, преку Австралискиот Црвен крст (Australian Red Cross) и преку организации во заедницата.

❖ **За повеќе информации јавете се**

- Во вашата локална општина
- На информативната линија Adelaide Infoline: тел. 1300 311 108 (за подрачјето на главниот град), тел. 1800 182 160 (за внатрешноста на земјата)
- Во Seniors Information Service: тел. 8168 8776, www.seniors.asn.au
- За Seniors Card: тел. 1800 819 961, www.seniorcard.com.au
- За Pensioner Concession Card: тел. 132 300, www.humanservices.gov.au
- Во Department of Veterans' Affairs: тел. 133 254 (за подрачјето на главниот град), тел. 1800 555 254
- Во SA Transport Subsidy Scheme: тел. 1300 360 840
- Во Public Transport: тел. 8303 0822
- Во Australian Red Cross: тел. 8100 4500, тел. 1800 246 850
- Во Independent Living Centre: тел. 8266 5260, www.ilcaustralia.org.au

Безбедност во домот и лична безбедност

Секој човек треба да се чувствува безбедно во својот дом. Постарите луѓе што живеат сами или чија подвижност е ограничена може понекогаш да се чувствуваат ранливо. Овој дел се однесува на тоа како да се чувствувате поспокојно додека живеете самостојно во вашиот дом.

Еве некои работи за кои треба да водите сметка за да се осигурате дека вашето животно опкружување е безбедно, сигурно и удобно:

- Сигурност на домот
- Помагала и опрема
- Безбедност внатре во домот
- Приспособување на домот
- Како да останете безбедни кога времето е многу жешко
- Безбедност од надворешни пожари

Сигурност на домот

Програмата за помош во домот (Home Assist Scheme) на полицијата на Јужна Австралија може да им помогне на постарите луѓе, на луѓето со онеспособеност и на нивните негуватели да ја подобрат сигурноста на својот

дом и својата лична сигурност и да ја намалат опасноста да станат жртви на злосторства.

Координаторот на Програмата за помош во домот може да ве посети во вашиот дом и да поразговара со вас за поголем број работи поврзани со сигурноста што може ќе треба да се подобрат. Потоа работникот од Програмата за помош во домот од вашата локална општина ќе ви помогне да ги направите тие подобрувања.

Помагала и опрема

Разните видови на помагала и опрема може да ви помогнат да ги зачувате вашата самостојност и безбедност. Тие можат:

- да ви помогнат да одите и да се движите наоколу
- да ви помогнат при личната нега, вклучувајќи ги туширањето и одењето по потреба, и
- да ви олеснат да бидете општествено активни.

На располагање ви стојат многубројни и најразлични видови на опрема. Некои од нив се наведени подолу.

- **Помагала за подвижност:** бастуни или рамки за потпирање при одење, рамки за потпирање на тркалца, рачни и моторизирани инвалидски колички, моторчиња-скутери – па дури и додатоци и приспособувања за автомобили. Помагалата за подвижност може да помогнат во спречувањето на падовите.
- **Лична нега:** столови или фотелји за туширање, црева за туш, седишта и штици за во када, рамки што се поставуваат преку клозетот, подвижни клозети, влошки и други помагала во случај кога лицето не може да го контролира празнењето на мочниот меур, помагала што помагаат при облекувањето, и помагала за земање лекови.
- **Лична безбедност:** Личните системи за телефонско тревожење обезбедуваат 24-часовен надзор. Можете незабележливо да го носите апаратот за тревожење на синџирче околу вратот или како рачен часовник. Во итен случај, членовите на семејството или брзата помош може да бидат веднаш известени. И бразлетните за препознавање исто така се добра идеја за луѓето со деменција што може да заталкаат, за луѓето кај кои постои висок степен на опасност од несакани дејства од лековите што ги земаат, и за луѓето чии хронични заболувања тешко се контролираат.

Австралискиот Црвен крст има служба што се вика „Telecross“.

Службата Telecross секој ден се јавува по телефон кај постарите луѓе и кај луѓето што се врзани за домот за да се увери дека се безбедни, здрави и живи. Ако никој не одговори на телефонскиот повик, ќе биде отпочната однапред договорена постапка за итен случај и, ако е потребно, ќе се организира помош.

- **Безбедност на домот:** држачи, рампи за качување по скали, дршки за полесно отворање и затворање на славините за вода, постилки што не се лизгаат, прибор за готвење што не се лизга од раката, и електрични

чајници од кои е лесно да се тура вода – речиси сè што е поврзано со секојдневните активности во и околу домот.

Во Центарот за самостојно живеење (Independent Living Centre) може да ги испробате разните производи и опрема и да поразговарате кои од нив ќе бидат погодни за вашата ситуација.

Безбедност внатре во домот

Има многу ситни работи што може да ги направите околу куќата за да го зголемите вашиот степен на безбедност. Тоа опфаќа работи од прераспоредување на мебелот за да се овозможи полесно движење, до отстранување на килими што лесно се лизгаат и до поставување на држачи за раце и рампи за качување по скали заради намалување на опасноста да паднете.

Градската противпожарна служба (Metropolitan Fire Service - MFS) може да ве посветува во врска со апаратите за откривање на чад и да ги одржува во исправна состојба. Тие исто така даваат информации за безбедноста во вашиот дом, вклучувајќи и информативни листови на други јазици.

Приспособување на домот

Може ќе треба да направите некои измени или додатоци во куќата или во околината што ќе ви овозможат да ги вршите секојдневните обврски. Вашата локална општина може да ви помогне околу основното одржување и безбедност на куќата по цена со попуст. Може да се договори исплата за луѓе што се наоѓаат во тешки финансиски околности.

Како да останете безбедни кога времето е многу жешко

Големите жештини може да бидат опасни за вашето здравје и безбедност. Важно е да бидете подготвени за големите жештини и да поразговарате за вашиот план со вашето семејство. Еве некои мерки на претпазливост што може да ги преземете за да останете безбедни кога владеат големи жештини:

- пијте многу вода (дури и ако не сте жедни) и избегнувајте пијалоци што содржат алкохол и кафеин
- зачувајте ја свежината во вашиот дом - навлечете ги ролетните и завесите во текот на денот и на најдобар начин употребете ги вентилаторите и климатизерите (што се поставени на разладување)
- не излегувајте надвор од дома, а проветрувајте ја куќата ноќе ако воздухот малку се разладил
- ако имате некаква работа надвор, завршете ја изутрина или навечер
- кога сте надвор, носете светли комотни алишта, како и шапка со широка периферија, очила за сонце и користете средство за заштита од сонцето
- кога е тоа можно, одржувајте контакти со некој член на семејството или пријател за да ги известите дека сте добро
- ако страдате од некоја тековна душевна состојба треба да продолжите да ги земате вашите лекови, останете во контакт со членовите на

семејството или со пријателите и побарајте лекарска помош ако почнете да чувствувате дека не ви е добро

- користете климатизирани јавни објекти како што се трговски центри, кина, театри и библиотеки
- знајте кои се знаците на прекумерна изложеност на жештина и, ако се јават такви знаци, искапете се или истуширајте се со студена вода и користете студени пакувања или влажни крпи за да се разладите
- запомнете дека безжичните телефони што добиваат сигнал преку кабел не работат кога нема струја. Погрижете се да имате и други средства за комуникација
- водете сметка за безбедноста на вашите домашни миленичиња и животни. Влажнете ги и осигурајте се дека имаат соодветна ладовина и вода.

Знаците на прекумерна изложеност на жештина може да вклучуваат главоболка, млитавост и затапеност, гадење и повраќање, слабост, збунетост, а во крајно тешки случаи може да се онесвестите, да престанете да ја исфрлате мочката од телото и да престанете да се потите. Ако не се чувствувате добро, веднаш побарајте лекарска помош.

Безбедност од пожари од природата

Ваша обврска е да се подготвите себеси, вашето семејство и вашиот дом за опасноста од пожари од природата. Немојте да се надевате на директна помош од службите за итни случаи како што се противпожарните служби во градските подрачја и во внатрешноста, брзата помош или полицијата кога има закана од пожар или кога има пожар. Противпожарната служба може да ве посветува како да го подготвите вашиот план за преживување во случај на пожар од природата и како да останете безбедни при пожар од природата.

❖ За повеќе информации јавете се

- Kaj SAPOL Home Assist Coordinator: тел. 8204 2817
- Bo Independent Living Centre тел. 8266 5260, **www.ilcaustralia.org.au**
- Bo Australian Red Cross – Telecross service: тел. 1300 885 698
- Bo Call Direct SA Ambulance Service: тел. 1300 136 272
- Bo Healthdirect Australia: тел. 1800 022 222
- Bo вашата локална општина
- Bo Metropolitan Fire Service (MSF) - информации: тел. 8204 3611, **www.mfs.sa.gov.au**
- Bo Country Fire Service (CFS) Дежурна телефонска линија за пожари од природата: тел. 1300 362 361, **www.cfs.sa.gov.au**

Сместување

Нега во старечки дом

Може ќе дојде време кога едно постаро лице веќе нема да биде способно да живее дома, дури и со поддршка во домот, и кога можеби ќе треба да се размисли за преселба во старечки дом. Негата во старечки дом е позната и под името „нега во установа за згрижување“.

Установите за згрижување на постари лица обезбедуваат сместување, основен мебел, перење на алишта, чистење, храна и освежување, персонал што е во секое време на располагање за да помогне (помош при капење, облекување, чешлање, јадење, итн.), нега од медицински сестри и активности за дружење.

Установите може да се разликуваат една од друга по изгледот, големината, постапката за примање, услугите што ги нудат и стандардите на негата што ја пружаат. Некои установи им даваат предност на одредени групи на луѓе, на пример, на воени ветерани, на луѓе од абориџинско потекло или на луѓе од неанглиско јазично потекло.

Старечките домови што згрижуваат одредени етнички групи можат да понудат двојазични работници, културно специфична храна и други културни одлики. Меѓутоа, повеќето старечки домови сепак им пружаат нега на луѓе од најразлично потекло и должни се да ги задоволат нивните културни потреби. Тоа може да се направи преку понуда на културно соодветна храна, поддршка за да можат станарите да си ги зачуваат своите традиции, организирање на културно значајни активности, наоѓање на посетители доброволци што го зборуваат јазикот на станарот, итн.

Во установите за згрижување на постари лица нудат два степена на нега:

- низок степен на нега (порано беа познати како хостели), и
- висок степен на нега (порано беа познати како старечки болници).

Многу старечки домови ги пружаат и двата степена на нега, овозможувајќи им на луѓето да останат да живеат во истиот дом дури и ако се променат нивните потреби од нега. Тоа често се нарекува „старење на едно место“. Дали едно лице ги исполнува условите за „низок“ или „висок“ степен на нега ќе одреди Тимот за оценување на потребите од нега за постари лица (Aged Care Assessment Team - ACAT).

Установите за згрижување на постари лица може да бидат во приватна сопственост или пак со нив да управува некоја црковна организација, локална општина или организација што се занимава со недоходна работа. Австралиската влада ги надгледува стандардите на нега, ги одредува законските прописи во врска со негата и финансиски ги потпомага установите за згрижување на постари лица.

Кога одбирате старечки дом, имате право да знаете како секој поединечен старечки дом ги задоволува тие прописи. Тие информации се достапни за јавноста. Не плашете се да прашате.

Селењето во старечки дом претставува значителна промена во животот. Кога се размислува за преселба во старечки дом, многу е важно постарото лице и неговото семејство да бидат добро информирани и во целост да ги разбираат целата постапка и промените што таа одлука ќе ги направи во нивните животи.

Преселбата во старечки дом накусо може да се опише преку следните 5 чекори:

- 1. Договарање на оценување од страна на Тимот за оценување на потребите од неџа за постари лице (АСАТ).** Тимот ќе утврди дали ги исполнувате условите за неџа во старечки дом и каков степен на неџа ви е потребен (низок или висок). Може да замолите роднина, пријател, вашиот лекар или работник за заедницата да ви помогне да се јавите во тимот АСАТ.
- 2. Избирање на старечки дом.** Размислете за местоположбата – може сакате да останете во вашето соседство, или пак да одберете дом што е поблизу до вашите деца. Јавете се во домовите што сте ги избрале за да договорите да ги посетите, а кога ќе отидете да ги посетите, добро распрашајте се за сè. Може да посетите толку домови колку што сакате. Повеќето старечки домови имаат списоци за чекање. Службата за информирање Seniors Information Service води редовно обновуван список на тековните испразнети места во старечките домови на целото градско подрачје на Аделаида.
- 3. Пресметување на трошоците.** И покрај тоа што австралиската влада финансиски го потпомага згрижувањето во старечки дом, старечките домови наплаќаат повеќе придонеси. Придонесите се пресметуваат за секој човек поединечно врз основа на неговиот приход и имот. Тие пресметки може да бидат прилично сложени. Препорачливо е да побарате совет во врска со тоа како селењето во старечки дом ќе влијае на вашата финансиска ситуација. Службата за финансиски информации (Financial Information Service) на Centrelink може да ви помогне да ги направите пресметките.
- 4. Пополнување и поднесување на молбен формулар.** Ќе треба да поднесете пополнет молбен формулар за згрижување во старечки дом (вклучувајќи и одмена од неџата во старечки дом). Јавете се во старечките домови што сте ги избрале и замолете ги да ви ги испратат формуларите за да може вашето име да се стави на нивните списоци за чекање.
Откако старечкиот дом ќе го добие вашиот пополнет молбен формулар, тие ќе ви се јават ако имаат слободно место. Може да поднесете молбени формулари до толку старечки домови колку што сакате вие. Можеби може да добиете извесна помош околу пополнувањето на формуларите.
- 5. Селење во старечки дом.** Установите за згрижување на постари лица обезбедуваат основен мебел, ама ќе може со себе да понесете некои од

вашиите лични работи, во зависност од расположивиот простор. Добра идеја е да поразговарате со управникот пред да се преселите. Персоналот на старечкиот дом ќе ви даде поддршка во преодниот период за да ви помогне да се справите со промените.

Живеењето во старечки дом може да понуди добар и квалитетен живот со соодветна нега, дружење, добра исхрана и активности. На некои луѓе старечкиот дом ќе им биде најдобрата можност или неопходност во подоцнежниот период од животот. Колку повеќе знаете за тоа сега, толку подобра одлука вие или вашето семејство ќе можете да донесете во иднина.

❖ За повеќе информации јавете се

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

Живеалишта за пензионери

Покрај згрижувањето во старечки домови што финансиски го потпомага државата, има и други видови на сместување за постарите луѓе што се уште прилично самостојни ама веќе не сакаат да живеат во свој сопствен дом.

Видовите на живеалишта за пензионери се разликуваат по големина и форма. Тие опфаќаат:

- самостојни куќички
- опслужувани станови
- пензионерски села.

Самостојните куќички може да се управувани од организации што се занимаваат со неодоходна работа, како што се црквите и добротворните организации. Опслужуваните станови и пензионерските села често се управувани од фирми што работат за пари. Некои општини имаат свои сопствени пензионерски села.

Живеалиштата за пензионери се уредени со државни и сојузни закони и можат да се купат во форма на дозвола за живеење или, во некои случаи, може да се изнајмат. Цените на ваквите живеалишта се разликуваат во зависност од давателот на услугата, и притоа може да вклучуваат сложени правни и финансиски размислувања. Можеби вреди да побарате правен совет ако не ви е јасно каква обврска прифаќате со тоа.

Информативната служба за постари луѓе (Seniors Information Service) дава сеопфатни информации за таквите можности за сместување.

❖ **За повеќе информации јавете се**

- Во My Aged Care National Contact Centre: тел. 1800 200 422, ***www.myagedcare.gov.au***
- Во Seniors Information Service: тел. 8168 8776, ***www.seniors.asn.au***
- Во вашата локална општина
- Во Centrelink Financial Information Service: тел. 132 300

Правни работи

Вашите права

Кога добивате нега во старечки дом, нега во заедницата или било каква друга услуга за нега на постари лица, важно е да бидете свесни дека имате право:

- да бидете информирани за вашите права
- да бидете вклучени и информирани за сите одлуки поврзани со вашата нега
- сами да решавате за вашиот живот, пари и имот
- кон вас да се однесуваат со достоинство и почит
- да продолжите со вашите културни или верски навики и обичаи и да си го зачувате мајчиниот јазик
- да добивате квалитетна нега што ги задоволува вашите потреби, без оглед на тоа колкава цена плаќате
- да се пожалите или да преземете чекори за решавање на било каков проблем
- да си ја задржите приватноста.

Многумина луѓе веруваат дека не е во ред ако се пожалат од некоја услуга што ја добиваат. Ако имате било какви грижи или поплаки за услугата што ја добивате, може ќе сакате за тоа да поразговарате со менаџерот на службата што ви ја дава услугата. Во многу случаи проблемите може да се решат на тоа ниво, а вашето мислење може да се искористи за да се подобрат услугите за другите клиенти или станари.

Меѓутоа, ако не ви е пријатно да го сторите тоа, може да се јавите во *Програмата за поплаки во врска со негата за постари луѓе (Aged Care Complaints Scheme)* што ги разгледува поплаките и грижите за негата за постари лица што финансиски ја потпомага австралиската влада, вклучувајќи ги негата во старечки домови и негата во заедницата. Таа услуга е бесплатна и доверлива, а може да се пожалите и без да ги кажете вашето име и презиме.

Друга можност е да се јавите во некоја служба за застапување на постари луѓе. Тие служби ги штитат интересите и правата на луѓето што можеби не знаат, или не се во состојба самите да го изразат своето мислење.

- **Aged Rights Advocacy Service – ARAS** (Служба за застапување за правата на нега за постари лица) ги поттикнува и поддржува правата на постарите луѓе и на нивните негуватели. Службата ARAS ќе се заземе за вас и ќе ви даде информации за вашите права, ќе ги ислуша вашите грижи и ќе ви помогне да го решите проблемот. Може да се договорите работникот од службата ARAS да дојде кај вас, или пак може да се сретнете со него во канцеларијата на службата. Работникот на службата ARAS ќе ви помогне да ги разгледате можностите за да донесете исправна одлука. Оваа услуга е бесплатна и доверлива.
- **MALSSA Inc.** е организација што ги застапува луѓето со онеспособеност и нивните негуватели од културно различни потекла.

Застапниците пружаат помош за да осигураат дека луѓето рамноправно добиваат пристап и резултати од услугите; им помагаат на клиентите околу донесувањето одлуки во врска со прашања како што се старателство, работи поврзани со социјалното осигурување, планови за услуги и договори. Нивните услуги се бесплатни и доверливи.

❖ За повеќе информации јавете се

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

Лошо однесување

Како што стареат, луѓето често се соочуваат со одредено губење на самостојноста што може да се должи на опаднатото здравје, на губењето на подвижноста или на деменција. Тоа може да ги направи постарите луѓе позависни од други, ама во исто време и поподложни на злоупотреба и лошо однесување.

Тоа е тешка тема, ама вистина е дека постарите луѓе понекогаш се злоупотребуваат или спрема нив лошо се постапува, и тоа често од страна на членови на семејството или пријатели. Тоа може да им се случи и на мажите и на жените.

Злоупотребувањето може да биде во разни видови, на пример

- ве поттурнуваат настрана, ве удираат или ве затвораат
- ве нарекуваат со погрдни имиња, ве омаловажуваат
- ви се закануваат
- било каков телесен допир што ви е непријатен и што не го сакате
- ве заплашуваат за да им давате редовно пари, некој друг ги контролира вашите финансии против вашата волја, ве измамува или ве краде
- некој ги контролира и ограничува вашиот начин на живот и вашите активности, на пример, ве спречува да се дружите со луѓе и да имате активности со нив
- ве запоставуваат или не ви ги обезбедуваат основните животни потреби како што се лекови, храна, топла облека, греење
- ве принудуваат да потпишете документи против вашата волја или ви се закануваат ако одбиете.

На постарите луѓе што се соочени со злоупотреба или лошо однесување може да им е многу тешко да кажат некому за тоа и може не знаат како да побараат помош. Тоа може да се должи на верувањето дека семејните работи треба да останат во семејството и дека во нив не треба да се мешаат надворешни лица. Постарото лице исто така може и да се плаши дека ќе има лоши последици ако се пожали.

Колку е да е тешко да се соочат со тој проблем, постарите луѓе имаат право сами да решаваат за својот живот и за своите пари, другите спрема нив да се однесуваат достоинствено и со почит, и да се чувствуваат безбедно.

Има луѓе што се обучени да ве ислушаат и да ви помогнат ако сте соочени со било какво лошо однесување спрема вас или злоупотреба. Тоа може да биде вашиот лекар, некој пријател на кого му верувате, работник за заедницата или работник од службата ARAS.

Има некои работи што постарите луѓе може да ги направат за да ја спречат злоупотребата. Тие работи вклучуваат:

- добро да ги разберете важните работи што се однесуваат на постарите луѓе за да можете сами да избирате и да донесувате одлуки
- да знаете како да добиете информации и поддршка – има многу организации што можат да ви помогнат
- кога си ја планирате иднината, побарајте независен совет пред да потпишете било какви документи
- кажете им на другите луѓе какви се вашите желби за иднината и што претпочитате
- одржувајте ги вашите пријателства и општествени контакти надвор од вашето најтесно семејство.

❖ **За повеќе информации јавете се**

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

Правни документи – Однапред оставени упатства

Повеќето луѓе сфаќаат колку е важно да имаат тестамент. Тестаментот е документ во кој е наведено кој ќе го добие вашиот посед и друг имот кога ќе умрете. Ако имате тестамент, на вашето семејство ќе му биде полесно да го реши прашањето со вашиот имот и да избегне долги судски постапки.

Исто толку важно е за секого, а особено за постарите луѓе, да размислат што ќе се случи со нив и нивниот имот ако поради несреќен случај, болест или онеспособеност дојде ден кога не ќе можат сами да донесуваат одлуки, да ги водат своите работи и да кажат што сакаат.

Можно е да испланирате однапред и да оставите службени упатства во врска со вашето медицинско лекување, финансии и сите други важни работи. Тој документ се нарекува „Однапред оставени упатства“ („Advance Directives“) и мора да го составите додека сте уште умствено способни да го направите тоа.

Има четири „Однапред оставени упатства“ што може да се применат во Јужна Австралија, а кога ќе ги подготвувате, најдобро е да побарате правен совет. Секое упатство служи за различна цел. Не мора да ги имате направено сите четири, ама ако ги имате сите, тоа ќе појасни како треба да се планира и одлучува во врска со вашите работи ако вам ви се случи нешто.

Четирите упатства опфаќаат специфични области на одлучување:

Трајно овластување за застапување (Enduring Power of Attorney)

Ви овозможува да назначите едно или повеќе лица што ќе одлучуваат од ваше име во врска со прашањата поврзани со вашите финансии, имот и други правни работи. Може да одберете таквото овластување да стапува на сила ако ја загубите способноста сами да донесувате одлуки.

Трајно овластување за старателство (Enduring Power of Guardianship)

Ви овозможува да назначите едно или повеќе лица што ќе донесуваат лични одлуки од ваше име, на пример, каде ќе живеете и каква медицинска нега ќе добивате.

Овластување за медицинско застапување (Medical Power of Attorney)

Ви овозможува да назначите едно или повеќе лица што ќе донесуваат медицински одлуки во врска со вашата нега во случај вие да не сте во состојба сами да одлучувате. Ќе назначите лице на кое му верувате и кое знае какви се вашите желби.

Напатствие за во иднина (Anticipatory Direction)

Ви овозможува да ги запишете вашите желби во врска со тоа какво лекување сакате, или не сакате, во одредени услови. На пример, можеби не сакате да бидат преземени вонредни мерки за да ве одржуваат во живот ако во иднина се наоѓате во долгорочна несвесна состојба. За овие напатствија нема потреба да назначувате друго лице, а лицата одговорни за вашата медицинска нега мора да се придржуваат кон тие напатствија.

Најдобро е да почнете така што ќе поразговарате со вашата сопруга или сопруг, партнер, деца и пријатели за тоа какви се вашите желби ако нешто ви се случи. Колку пати сме чуле од луѓе дека жалат што не знаат како всушност нивните најмили сакале да се постапи по завршувањето на нивниот живот? Тука треба да бидат опфатени такви работи како што се: каде би сакале да умрете (во болница или дома), дали сакате да се обидат да ве оживеат по срцев удар, да ви даваат антибиотици поради инфекции со кои само се одложува смртта. Тоа опфаќа и некои ситни работи, на пример, кој ќе се грижи за вашето животно миленик или во што би сакале да бидете облечени. Понекогаш кога се вклучени поголем број членови на семејството, секој има различни идеи па тоа може само дополнително да ги зголеми напатноста и нервозата.

Тоа што ќе направите планови додека уште можете да го сторите тоа воопшто нема да ве спречи да го живеете животот во потполност, и постои голема веројатност тие упатства никогаш да не бидат применети, ама ако дојде до такво нешто, тоа на вашите најблиски ќе им овозможи полесно да осигураат дека вашата нега ќе биде токму таква каква што вие би сакале. А со тоа и вие ќе бидете поспокојни.

Има поголем број државни служби и служби во заедницата што нудат бесплатни правни совети во врска со однапред оставените упатства. Запомнете – планирањето ќе осигура дека ќе можете секогаш да го кажете вашиот збор во врска со вашата иднина.

❖ За повеќе информации јавете се

- Во COTA Australia: тел. 8232 0422, www.cota.org.au
- Во Legal Help Line: тел. 1300 366 424, www.lsc.sa.gov.au
- Во Women’s Legal Service SA Inc: тел. 8221 5553, www.wlssa.org.au
- Некои центри за заедницата даваат бесплатни правни совети (јавете се во вашата локална општина)
- Во Office of the Public Advocate: тел. 8342 8200, www.opa.sa.gov.au
- Кај приватни адвокати (на нив треба да им платите)

Информативни служби за постари луѓе

Општи информации

Agedcare Alternatives

Бесплатна информативна служба што ја финансира Resthaven. На прашањата во врска со системот, службите и услугите за неа на постари лица се одговара по телефон или лично, од страна на обучени водачи за разните можности (Options Guides).

Контакт: тел. 8271 3888, www.agedcarealternatives.net.au

Centrelink

Службата Centrelink нуди низа разновидни исплати што постарите луѓе можеби имаат право да ги добиваат. Јавете се во Centrelink за информации во врска со австралиската старосна пензија, пензиите од странство, попустите, исплатите и додатоците за негуватели, исплатата при смртен случај, оценувањето на приходот за неа во старечки дом, итн.

Контакт: тел. 132 300 (пензии и картички за попусти), тел. 132 717 (исплата за негуватели и додаток за негуватели).

Најдобро е директно да се јавите во Centrelink за да дознаете на какви исплати може да имате право. Не потпирајте се на информациите што ви ги кажале пријателите или роднините, затоа што исплатите од Centrelink се пресметуваат во зависност од личните околности на секој поединец и може да бидат многу различни од еден до друг човек.

Centrelink исто така нуди и услуга за давање бесплатни финансиски информации што може да ви помогне, особено кога треба да се пресмета цената на згрижување во старечки дом.

Контакт: тел. 132 300.

Лесно можете да зборувате со службениците на Centrelink на вашиот јазик, јавете се на повеќејазичниот телефонски број. Секогаш имајте го при рака вашиот број под кој сте заведени во Centrelink (Customer Reference Number), изберете некое тивко место од каде што ќе телефонирате и запишете ги информациите што ќе ви ги дадат. Слободно можете да поставите толку прашања колку што сакате.

Контакт: тел. 131 202.

Исто така може да го добивате весникот на Centrelink „News for Seniors“ („Весник за постарите граѓани“) што ќе ви се доставува дома. Весникот може да се добие на разни јазици. Тој содржи важни информации за промените во исплатите, условите што треба да се исполнуваат и други важни работи. Замолете некој од службениците на Centrelink да организира да ви биде испраќан овој весник.

Commonwealth Respite and Carelink Centres

Нуди услуги за информирање по телефон за поддршка на негуватели и за одмена од негата.

Контакт: тел. 1800 052 222

COTA Australia

Ја штити и поттикнува добросостојбата на постарите луѓе. Некои од нивните услуги се: застапување на постари луѓе во врска со политиката на државните власти во поглед на постарите луѓе, услуги за одржување на домот за членовите, правни совети, програми за подучување во врска со здравјето и добросостојбата и еднодневни излети.

Контакт: тел. 8232 0422, www.cotasa.org.au

Independent Living Centre

Во овој информативен центар се изложени разновидни производи и опрема што помагаат при секојдневните активности. Сите се добредојдени да го посетат Центарот. Може да испробате разни производи и опрема и да ги одберете оние што се најпогодни за вас пред да ги купите.

Контакт: тел. 8266 5260, www.ilcaustralia.org.au

Multicultural Aged Care (MAC)

Јавете се во MAC ако сакате да дознаете кои услуги ги нудат етничките заедници или општите даватели на услуги во соработка со етничките заедници за постари луѓе од некое одредено културно и јазично потекло.

Контакт: тел. 8241 9900, www.mac.org.au

My Aged Care

My Aged Care им дава на луѓето информации за системот за нега на постари лица и за тоа како да ги добијат услугите.

Контакт: тел. 1800 200 422, www.myagedcare.gov.au

Seniors Information Service

Оваа служба е посветена на тоа да ги снабди постарите луѓе и нивните негуватели со сеопфатни информации за низа разновидни теми. Информации може да се добијат по телефон, во печатена форма, од местото на интернет, како и во текот на информативни предавања. Печатените информации може да се добијат на повеќе разни јазици.

Контакт: тел. 8168 8776, www.seniors.asn.au

Контакти во врска со здравјето и негата

Alzheimer's Australia

Пружа низа разновидни услуги за поддршка на луѓето со деменција, на нивните семејства и негуватели во текот на боледувањето. Тоа опфаќа информации за сите прашања поврзани со деменцијата, групи за поддршка на негуватели, советување и телефонска линија за помош. Информациите може да се добијат на разни јазици.

Контакт: Alzheimer's Australia SA: тел. 8372 2100,

National Dementia Helpline: тел. 1800 100 500, www.fightdementia.org.au

Australian Hearing

Дава услуги и информации во врска со губењето на слухот, со проверките на слухот и со слушните помагала.

Контакт: Australian Hearing: тел. 8228 9000, www.hearing.com.au

Beyondblue – за потиштеност и вознемиреност

Дава информации во врска со чинителите што ја зголемуваат опасноста, знаците и службите и услугите за поддршка.

Контакт: Helpline тел. 1300 224 363, www.beyondblue.org.au

Low Vision Centre

Дава информации и совети во врска со заболувања и состојби на очите што настануваат со староста и за нивно лекување. Во Low Vision Centre исто така има изложени и низа разновидни помагала за секојдневното живеење.

Контакт: тел. 8417 5599, www.rsb.org.au

National Continence Helpline

National Continence Helpline (Национална дежурна телефонска линија за луѓе што имаат тешкотии да го контролираат празнењето на мочниот меур) ја опслужува тим од медицински сестри специјализирани за давање совети во врска со тешкотиите при контролирањето на празнењето на мочниот меур, тие се занимаваат со информирање, подучување и советување на луѓето што се јавуваат затоа што или самите имаат такви тешкотии, или пак се негуватели на некое лице со такви тешкотии.

Контакт: National Continence Helpline тел. 1800 330 066, www.continence.org.au

NPS Medicinewise

Дава информации во врска со лековите што се купуваат со рецепт, лековите што се продаваат слободно и помошните лекови (билни, „природни“, витамини и минерали).

Контакт: тел. 1300 633 424, www.nps.org.au

Контакти за македонската заедница

Macedonian Community Education and Support Services

148 Crittenden Rd, Findon SA 5023

тел. (08) 8347 1401 admin@mcess.com.au

Услуги: Програмата за нега во домот и во заедницата ви нуди услуги за оценување при прием на услугите, социјална поддршка, кординација на нега на клиентот, советување/поддршка/информации (за клиенти и негуватели), поддршка за дружење и активности, оброци и транспорт.

Македонска Општина за Аделаиде и Јужна Австралија

148 Crittenden Rd, Findon SA 5023

тел. (08) 8347 1401 www.communitywebs.org/MacedonianCommunitySa

Македонска Православна Црква Св. Наум Охридски Чудотворец

146 Crittenden Rd, Findon SA 5023

тел. (08) 8347 1401

SBS Македонско радио и вести

SBS radio 1, www.sbs.com.au/yourlanguage/macedonian

5EBI FM, 103.1FM Македонско Радио Аделаиде

Петок 8.00 – 9.00 часот наутро

Недела 11.30 – 12.00 часот наутро

Недела 7.30 – 8.00 часот навечер, Младинска програма

