

# С чего начать? Информация для пожилых людей



Russian



**Resthaven**  
Incorporated





# **С чего начать?**

Информация для пожилых людей

Справочник служб помощи  
для пожилых людей  
русской общины  
Южной Австралии

Russian

## **С чего начать?**

### **Информация для пожилых людей**

© Resthaven Incorporated, март 2014  
ABN 79 976 580 833

Этот документ охраняется авторским правом и не может воспроизводиться или копироваться ни в каком виде, или сканироваться или сберегаться в каком-либо информационном поисковом устройстве без письменного разрешения главного исполнительного директора организации Resthaven Inc.

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

ISBN 978-1-925155-13-6

1-е издание  
март 2014

### **Благодарность**

Представленная в этой брошюре информация была собрана на основе ранее опубликованного рекламного материала следующих агентств/организаций:

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

Этот справочник подготовлен организацией Resthaven Incorporated как составная часть проекта «Обсуждение вопросов ухода за пожилыми» (Aged Care Discussions). Этот проект «Обсуждение вопросов ухода за пожилыми» поддерживается правительством Австралии.

Выражаем нашу признательность и благодарность консультативной группе и членам русской общины.

### **Исследователь**

Присцилла де При (Priscilla de Pree) - Руководитель проекта многонациональных программ Корпорации «Рестхейван» (Multicultural Programs, Resthaven Incorporated)

# Содержание

Вступление .....	5
<b>Практическая помощь</b>	
Помощь на дому .....	6
Группа оценки уровня ухода за пожилыми.....	8
Временный отдых и поддержка помощников .....	9
Помощь и поддержка после выписки из больницы .....	10
Хорошее состояние и физическая активность .....	11
Лечебные и реабилитационные службы .....	12
Доставка еды на дом .....	13
Транспорт .....	14
Личная безопасность и безопасность в доме .....	16
<b>Жилье</b>	
Уход с постоянным проживанием в учреждениях для пожилых .....	20
Жилье для пенсионеров.....	22
<b>Юридические аспекты</b>	
Ваши права .....	24
Плохое обращение .....	25
Юридические документы – Директивы на будущее .....	26
<b>Информационные службы для пожилых</b>	
Общая информация .....	29
Контактные телефоны медицинских служб и служб помощи .....	31
Контактные телефоны русской общины .....	32



## **Вступление**

По своему опыту мы знаем, насколько запутанной и сложной может быть австралийская система помощи пожилым. В результате многие не знают, куда обращаться, когда им нужна информация о службах для пожилых.

Без сомнения имеется уже достаточно много разной информации о службах для пожилых в виде брошюр, справочников, интернетных страничек, листовок и т.п. Также широко признается как самими службами, так и их клиентами тот факт, что эта информация зачастую недоступна для тех, кто в ней нуждается по разным причинам, таким как сложность и фрагментарность программ, запутанность правил регистрации, использование официальной терминологии, недостаток индивидуального совета и т.п.

И хотя в целом это справедливо для многих пожилых людей, для пожилых выходцев из не англоязычной среды и других национальных культур эта проблема усугубляется языковым барьером и иным отношением к проблемам старения и помощи пожилым людям, свойственным разным этническим культурам.

В этом справочнике собрана воедино информация из многих источников для лучшего понимания и доступа к сложной и зачастую запутанной системе служб помощи пожилым людям. Цель справочника, во-первых, объяснить главные понятия и определения различных видов услуг, а во-вторых, предоставить различные контактные данные соответствующих служб и информацию о том, как получить направление и доступ к этим службам.

# Практическая помощь

## ***Помощь на дому***

Большинство людей по мере старения предпочитают как можно дольше оставаться жить в своем доме. Чтобы это было возможно, им может понадобиться некоторая помощь. Термин «помощь на дому» (Home Care) означает ряд услуг для пожилых, организованных в помощь пожилым людям, чтобы они могли жить в своем доме независимо. Уровень помощи определяется и предоставляется с учетом индивидуальных потребностей каждого человека.

Очень важно учитывать будущие потребности в помощи, получить информацию об имеющихся видах услуг и планировать на будущее, поскольку зачастую приходится долго ждать своей очереди на получение этих услуг.

Каждый уровень помощи на дому оплачивается по определенным расценкам. Сумма, которую вы платите, будет зависеть от того, в рамках какой программы или какого пакета услуг вас обслуживают. Размеры вклада клиента рассчитываются по системе расценок, установленных правительством с учетом ваших индивидуальных обстоятельств. Особо учитывается ситуация людей, испытывающих серьезные финансовые затруднения. Независимо от размера вносимого вклада все клиенты получают услуги одинакового качества.

### **Федеральная программа помощи на дому и в общинах**

Программа помощи на дому и в общинах (Home and Community Care - HACC) предусматривает простые услуги по поддержке тех пожилых людей, которые в основном ведут независимый образ жизни, но нуждаются в некоторой помощи. Такие услуги могут включать следующее:

Индивидуальная помощь в вашем доме, такая как уборка, уход за домом, приготовление еды, покупки, предоставление транспорта, выдача лекарств, личная гигиена (помощь с мытьем, одеванием, причесыванием и т.п.). Эти услуги могут предоставляться на длительный или короткий периоды времени.

Социальная поддержка в доме и вне его, такая как посещение групповых мероприятий, проводимых в общественных центрах, поездки на природу, автобусные экскурсии и т.п.

Одноразовые услуги, такие как модификация дома, ремонт, садовые работы и т.п.

Услуги предоставляются районными советами, общественными медицинскими центрами и организациями, специализирующимися в оказании помощи пожилым людям. Вы можете обратиться сами или по направлению родных, друзей или профессионального работника. Вам не нужно проходить оценку Группой оценки уровня ухода за пожилыми (Aged Care Assessment Team - ACAT).



В случае, когда для продолжения независимого образа жизни требуется помощь в большем объеме, услуги можно получать в рамках Пакета услуг помощи на дому (Home Care Packages).

### **Пакеты услуг помощи на дому**

Термин «пакет» (Package) означает, что человек получает набор различных услуг, составленный с учетом индивидуальных потребностей и координируемый организацией, аккредитованной в области оказания помощи пожилым.

Пакеты составляются таким образом, чтобы они удовлетворяли индивидуальным потребностям от низкого до высокого уровня помощи на дому. Уровень помощи определяется Группой оценки уровня ухода за пожилыми (Aged Care Assessment Team - ACAT).

Услуги могут включать следующее: приготовление еды, уборка дома, садовые работы, предоставление транспорта, социальная поддержка и личная гигиена (помощь с купанием, одеванием, причесыванием и т.п.), прием лекарств, уход за раной, медсестринский уход и другие услуги в отраслях, смежных со здравоохранением.

Вы можете обратиться сами или по направлению семьи, друзей или профессионального работника. Чтобы иметь право на услуги в рамках Пакета услуг помощи на дому вы должны пройти оценку Группой оценки уровня ухода за пожилыми (Aged Care Assessment Team - ACAT).

### **Поддержка с доступом к услугам помощи на дому (Home Care)**

Служба «Этническая связь» (Ethnic Link Services) помогает пожилым людям, инвалидам и их помощникам, выходцам из различных этнических культур, преодолеть языковой и культурный барьеры при организации доступа к услугам помощи на дому.

В Службе «Этническая связь» трудятся двуязычные работники, которые, сотрудничая с клиентами, помогают им связаться с разными службами, что позволяет им оставаться жить в своем доме в контакте с обществом.

Служба «Этническая связь» предоставляет следующие услуги:

- даёт клиентам информацию об имеющихся службах
- связывает клиентов со службами и поддерживает их потребности
- помогает преодолеть языковой барьер для доступа к службам
- помогает с бумагами, такими как письма, документы, формы и т.п.
- организует визиты.

Вы можете связаться со Службой «Этническая связь» сами или по направлению родных, друзей или профессионального работника.

Все субсидируемые правительством службы помощи пожилым обязаны гарантировать уважение культурных и языковых потребностей своих клиентов. Некоторые службы могут иметь в штате сотрудников, говорящих на вашем

языке. Те службы, которые таких сотрудников не имеют, закажут для вас переводчика.

Вы имеете право попросить предоставить услуги профессионального переводчика, чтобы принять осознанное решение по поводу своего будущего.

### ❖ **За дополнительной информацией обращайтесь**

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

## ***Группа оценки уровня ухода за пожилыми***

Первым шагом в получении доступа к услугам большинства субсидируемых правительством служб помощи пожилым является прохождение оценки Группой оценки уровня ухода за пожилыми (Aged Care Assessment Team - ACAT).

Вы должны иметь результаты недавно прошедшей оценки ACAT, чтобы получить следующие услуги:

- Пакеты услуг помощи на дому
- Временный отдых в учреждении для пожилых
- Уход с постоянным проживанием в учреждении для пожилых

Вам не нужна оценка ACAT, чтобы получить услуги в рамках федеральной программы помощи на дому и в общине (Commonwealth Home and Community Care).

Сначала нужно позвонить в ACAT. Вы можете попросить своего врача, родственника или общественного работника помочь вам позвонить. Когда вы свяжетесь с ACAT в первый раз, сотрудник попросит вас предоставить такую информацию, как ваша дата рождения, язык, на котором вы разговариваете, контактные телефоны ваших близких.

Вас поставят на очередь и может пройти несколько недель, прежде чем сотрудник ACAT снова вам перезвонит, чтобы назначить время для встречи. После чего вас навестит на дому профессиональный сотрудник ACAT, который задаст вам вопросы и обсудит вашу ситуацию, чтобы оценить ваши потребности. После встречи с вами полученную информацию обсудят на собрании персонала ACAT и в течение нескольких дней вы получите письмо со списком услуг, на получение которых вы будете иметь право. Вы сможете сами

выбрать службу, которая будет эти услуги вам предоставлять, или вы можете попросить группу ACAT сделать это за вас.

Оценка, проводимая Группой ACAT, является бесплатной и конфиденциальной услугой. Если хотите, то можете попросить своего родственника или друга присутствовать во время этой оценки. Важно, чтобы вы полностью понимали все, что будет обсуждаться во время проведения оценки. Когда будете договариваться о дате визита ACAT, сообщите им, что вам нужен переводчик. Во время оценки не бойтесь задавать столько вопросов, сколько хотите, и, если вы в чем-то сомневаетесь, попросите, чтобы вам все разъяснили.

### ❖ **За дополнительной информацией обращайтесь**

- Aged Care Assessment Team (ACAT): 1300 130 551
- К вашему семейному врачу
- Ethnic Link Services: 8241 0201

## ***Временный отдых и поддержка помощников***

Службами, предоставляющими услуги пожилым людям, часто употребляются термины «помощник», «поддержка помощников» и «временный отдых».

Помощниками считаются люди, регулярно предоставляющие бесплатную помощь на дому слабым пожилым людям, инвалидам, страдающим хроническими заболеваниями или деменцией. Обычно помощниками являются члены семьи, но ими могут также быть и друзья. Некоторые помощники живут вместе с человеком, которому они постоянно помогают. Некоторые помощники – живут отдельно, имеют свои семьи и работу и помогают несколько раз в неделю или когда могут.

Регулярно помогать кому-то может быть физически и морально нелегко. Очень важно, чтобы помощники не забывали о своем собственном здоровье и регулярно делали перерыв для релаксации и перезарядки, чтобы быть в состоянии продолжать помогать.

Во многих национальных культурах забота о члене семьи является естественным явлением жизни. В Австралии особая роль помощников высоко ценится правительством. Многие помощники не считают себя «помощниками» и могут упустить возможность воспользоваться помощью, на которую они имеют право, как, например, финансовая помощь от Центролинк, Пособие помощника (Carer Allowance) или Выплаты помощника (Carer Payment), а также поддержка и информация от организаций, оказывающих помощь самим помощникам (Carer Support Organisations).

Временный отдых (Respite care) позволяет помощникам сделать перерыв в то время, как их подопечный получает возможность выйти в общество и пообщаться с другими людьми.

Если вы сами являетесь помощником или вам помогает кто-то, важно знать и понимать, какие имеются виды временного отдыха.

Временный отдых подразумевает отдых разного рода в зависимости от ваших потребностей:

#### **В своем доме**

Временный помощник (respite worker) приходит к вам домой, объем помощи может варьироваться по своей продолжительности и частоте визитов. Этот вид помощи можно организовать заранее и пользоваться им регулярно или только в крайнем случае.

#### **Дневные центры временного отдыха**

Программа охватывает более 5-6 часов в день, могут быть организованы транспорт и питание. В центрах дежурит квалифицированный в этой области персонал.

#### **Центры временной ночевки**

Временная ночевка предоставляется в защищенном помещении домашнего типа. Продолжительность пользования услугами такого центра может быть различной - от одной до нескольких ночей в неделю.

#### **Временный отдых в учреждениях для пожилых людей с постоянным проживанием и с уходом**

Продолжительность пребывания в таких домах может быть от нескольких дней до нескольких недель. Для получения временного отдыха в учреждении, где пожилые люди живут и получают уход постоянно, необходимо пройти оценку АСАТ. Организация кратковременного пребывания может быть прекрасным способом «попробовать» пожить в доме для пожилых и может помочь преодолеть тревогу, связанную с необходимостью принятия решения о переезде в учреждение на постоянное жительство.

### **❖ За дополнительной информацией**

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

## ***Помощь и поддержка после выписки из больницы***

Иногда людям приходится ложиться в больницу на операцию или из-за болезни. Во время восстановительного периода после пребывания в больнице пожилой человек, возможно, не сможет жить независимо и ему, возможно, потребуется некоторая помощь и поддержка.

В большинстве больниц имеются социальные работники или сотрудники, отвечающие за выписку пациентов, с которыми вы можете обсудить, какая помощь вам понадобится после выписки из больницы. Вам нужно учесть, с

какими наиболее вероятными трудностями вы можете столкнуться после болезни/операции и как долго. От этого будет зависеть, какого рода помощь вам может быть предоставлена, например:

личная гигиена – помощь с  
принятием душа и одеванием  
помощь с приготовлением  
еды  
покупки и оплата счетов  
транспорт  
реабилитация

модификация дома, напр.,  
установка поручней, рамп  
уборка и стирка  
оборудование, облегчающее  
выполнение повседневных  
занятий  
сестринский уход.

В зависимости от ваших обстоятельств имеются различные виды ухода во время восстановительного периода после пребывания в больнице, включая кратковременную помощь в вашем доме или пребывание в реабилитационном центре. Такие виды услуг также известны под названием «помощь переходного периода» (transitional care).

Вы можете обсудить вашу ситуацию с социальным работником или сотрудником, ответственным за выписку пациентов, до выписки из больницы. Они смогут связать вас с соответствующими службами поддержки.

Дайте им знать, если вы нуждаетесь в услугах переводчика. Больница обязана организовать услуги профессионального переводчика бесплатно для вас.

#### ❖ **За дополнительной информацией обращайтесь**

- Социальный работник или сотрудник, ответственный за выписку пациентов в вашей больнице
- My Aged Care National Contact Centre: 1800 200 422, [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)
- Seniors Information Service: 8168 8776, [www.seniors.asn.au](http://www.seniors.asn.au)

## ***Хорошее состояние и физическая активность***

В настоящее время люди живут гораздо дольше, чем когда-либо раньше. Мы все хотим как можно дольше оставаться активными и независимыми. Даже несмотря на то, что процесс старения может привести к возникновению возрастных проблем со здоровьем и некоторой потере функций, существуют простые и несложные вещи, которые мы можем включить в свой образ жизни, и которые помогут поддержать хорошее физическое и психическое состояние, предупредить или замедлить развитие заболевания и способствовать независимому образу жизни.

Независимо от вашего возраста вы можете улучшить свое состояние за счет ведения физически активного образа жизни. Исследования показывают, что физическая активность среднего уровня помогает человеку сохранить его подвижность, гибкость, силу и равновесие. Это поможет улучшить состояние

при следующих заболеваниях: высокое кровяное давление, диабет, артрит, остеопороз, депрессия и нарушение кровообращения.

Это не значит, что вы должны заниматься изнурительными физическими упражнениями. Вы можете вести активный образ жизни разными способами в соответствии с вашими интересами и возможностями, например, заниматься следующим:

садоводство	плавание или упражнения в воде
хотьба	пользоваться лестницей вместо лифта.
участие в групповых занятиях физкультурой для пожилых	

Если вы думаете, что улучшите свое состояние, ведя более активный образ жизни, спросите своего доктора, какие упражнения/деятельность лучше всего подходят вам, особенно, если вы страдаете каким-либо хроническим заболеванием. Программы физических упражнений для пожилых проводятся в районных советах, общественных медицинских центрах и клубах. Стоимость их различна, но, как правило, невысока. Кроме преимущества для здоровья, эти программы также дают возможность выбраться из дома, чтобы познакомиться и пообщаться с другими людьми.

Существует другая важная причина почему нужно поддерживать свою силу и спортивную форму. Многие пожилые люди склонны часто падать из-за слабости и нарушения равновесия. Падение может привести к серьезным травмам и потере подвижности. Регулярные занятия физическими упражнениями укрепят ваши мышцы и улучшат ваше равновесие, тем самым уменьшат риск падения.

Если хотьба, передвижение или выполнение повседневных занятий становится трудным, вам, возможно, нужно посетить таких специалистов, как эрготерапевт (occupational therapist), физиотерапевт (physiotherapist) или специалист по стопам (podiatrist). Эти лечебные службы предлагают набор услуг в поддержку пожилых людей в их стремлении сохранить или восстановить хорошее физическое состояние, функционирование, подвижность и независимость.

### ❖ За дополнительной информацией обращайтесь

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

## ***Лечебные и реабилитационные службы***

Лечебные центры предлагают ряд профессиональных услуг, поддерживающих пожилых людей в их стремлении сохранить или восстановить хорошее физическое состояние, функционирование, подвижность и независимость. Эти

программы направлены на удовлетворение ряда потребностей: от рекламирования здорового образа жизни с помощью профилактических программ до специализированных реабилитационных программ.

Лечебные услуги можно получать на индивидуальной основе или во время занятий небольшими группами. В их числе:

физиотерапия  
эргономика  
уход за стопами ног  
логопедия  
социальная работа  
меры борьбы с недержанием мочи или стула

предупреждение падений  
другие специализированные услуги, такие как реабилитация после инсульта, услуги диетолога, реабилитация страдающих болезнью Паркинсона, расстройством памяти и т.п..

Лечебные услуги предоставляют организации, которые зачастую связаны со службами, помогающими пожилым людям. Доступ к таким услугам можно получить по направлению медработника или позвонив прямо в организацию.

Правительство субсидирует услуги этих служб лишь частично, поэтому обычно от клиентов, пользующихся этими услугами, требуется сделать небольшой вклад. Стоимость услуг в разных организациях может быть разной.

### ❖ За дополнительной информацией обращайтесь

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

## ***Доставка еды на дом***

### **Еда на колесах**

Служба «Еда на колесах» (Meals on Wheels) может доставить свежеприготовленную и доступную по цене еду прямо вам на дом. Еда сбалансирована по своим питательным характеристикам и подходит даже диабетикам. В нее входит суп, второе блюдо и десерт. Эта служба работает 5 дней в неделю за исключением праздничных дней.

Эта служба обслуживает слабых пожилых людей и молодых людей с инвалидностью. Вы сами можете обратиться в организацию или по направлению вашего семейного врача, родственника или общественного работника. После первого контакта сотрудник организации «Еда на колесах» навестит вас, чтобы объяснить, как работает служба, и заполнить бумаги, включая условия оплаты.

Доставку еды можно организовать на длительный или короткий период времени в зависимости от ваших потребностей. Отменить ее можно в любое время.

### **Другие службы по доставке еды на дом**

Кроме службы «Еда на колесах» доставку на дом свежеприготовленной или замороженной еды осуществляет ряд других коммерческих компаний, общественных групп и этнических организаций. Эти службы имеют разные расценки и критерии права на получение их услуг.

### **Еда с учетом национальных особенностей**

Еда является важной частью нашей жизни. Это своеобразное продолжение наших традиций и отражение нашей национальной принадлежности. Если вы получаете помощь в рамках Пакета услуг помощи на дому, сообщите работникам о ваших специфических запросах в еде и они постараются удовлетворить их.

#### **❖ За дополнительной информацией обращайтесь**

- Meals on Wheels телефон 8271 8700, [www.mealsonwheelssa.org.au](http://www.mealsonwheelssa.org.au)
- Seniors Information Service: 8168 8776, [www.seniors.asn.au](http://www.seniors.asn.au)
- Ваш районный совет
- Телефонный справочник «Желтые страницы» (Yellow Pages) (разделы 'Catering' или 'Frozen Foods')

## **Транспорт**

Зачастую пожилым людям становится трудно добираться куда-либо. Одни, возможно, никогда не учились водить автомобиль, в то время, как другие утратили способность управлять автомобилем по причине ухудшающегося здоровья. Транспорт важен поскольку означает независимость. Имеются следующие варианты средств передвижения:

**Электрические инвалидные кресла и скутеры** – регистрация или водительские права не требуются, если скутер удовлетворяет установленным стандартам по своему весу и функциональным критериям. Если вы подумываете о приобретении такого средства передвижения, визит в Центр независимой жизни (Independent Living Centre) может быть весьма полезным. Персонал может помочь профессиональным советом и в центре имеется широкий выбор оборудования, включая скутеры.

**Общественный транспорт.** За информацией по поводу всех служб городских и сельских автобусов, поездов и трамваев, включая расписание, стоимость билетов, описание маршрутов и места пересадок на такси, обращайтесь в Информационный транспортный центр Аделаиды (Adelaide InfoLine). Все поезда, трамваи и



большинство автобусов оснащены подъемником для инвалидных кресел.

Если у вас есть льготная карточка (concession card), то Вы можете иметь право на различные скидки, включая услуги общественного транспорта.

**Пенсионная льготная карточка (Pension concession card):**

обладатели этой карточки пользуются почти 50% скидкой на стоимость билетов на городской общественный транспорт в Аделаиде и на провинциальные городские и сельские автобусы.

**Карточка пожилых граждан (Seniors card):** бесплатные поездки в рабочие дни между 9:01 ч утра и 3 ч дня, а также в течение всего дня в выходные дни и в праздничные дни; скидка 50% в любое другое время. Кроме того скидка на проезд в другие штаты, если пользуешься общественным и субсидируемым государством транспортом. Железнодорожная компания «Грейт сазерн рейл» (Great Southern Rail - GSR) предлагает скидку 25% на все билеты.

Некоторые частные транспортные организации и компании такси могут также давать пожилым гражданам скидки на проезд. Возможны некоторые ограничения.

В дополнение к транспортным скидкам льготных карточек, государство разработало ряд программ помощи с транспортом для людей со специфическими потребностями.

**Транспортная программа для ветеранов (Repatriation Transport Scheme)** может оплатить некоторые транспортные расходы имеющим право ветеранам для посещения медицинских центров, расположенных недалеко (включая транспорт, поселение, питание и сопровождающего помощника). За дополнительной информацией обратитесь в Департамент по делам ветеранов (Department of Veterans' Affairs - DVA).

**Программа помощи с транспортом пациентам больниц (Patience Assistance Transport Scheme - PATS)** оказывает финансовую помощь жителям сельской местности, если им нужно ехать за 100 km или дальше от дома, чтобы получить специализированное медицинское лечение в штате Южная Австралия. Звоните по телефону: 8226 7215.

**Программа парковки для инвалидов (Australian Disability Parking Scheme)** позволяет людям пользоваться парковочными местами, зарезервированными для людей с инвалидностью. Для этого необходима оценка врача. Свяжитесь с организацией «Транспорт СА» (Transport SA): 131 084.

**Программа субсидий на транспорт ЮА (SA Transport Subsidy Scheme - SATSS)** предоставляет ваучеры на такси для людей, которым их инвалидность мешает безопасно пользоваться общественным транспортом. Субсидии покрывают 50% стоимости проезда на такси (или 75% для тех, кто пользуется инвалидным креслом). Лицо, сопровождающее того, кто имеет право на субсидии на такси, в свою

очередь, имеет право на карточку бесплатного проезда на такси (Plus One Free companion card).

В г. Аделаида эти услуги предоставляет служба «Аделейд экссес таксиз» (Adelaide Access Taxis). Все австралийские штаты и территории имеют подобные программы субсидий проезда в такси и можно пользоваться ваучерами SATSS.

Люди, страдающие пониженным зрением, имеют право на пропуск для бесплатного проезда в общественном транспорте. Обращаться в Adelaide InfoLine.

Местные районные советы обычно предоставляют некоторую помощь с транспортом для пожилых граждан и инвалидов. Это может быть:

Общественный автобус, который может подобрать и высадить пассажира прямо у двери его дома. Кроме того имеются запланированные поездки автобусов, доставляющих людей в торговые центры или на общественные мероприятия, проводимые в помещениях районных советов.

Обученные добровольцы, отвозящие людей к врачам или за покупками. Такие услуги можно также получить через местную церковь, организацию Австралийский красный крест (Australian Red Cross) и общественные организации.

#### ❖ **За дополнительной информацией обращайтесь**

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

## **Личная безопасность и безопасность в своем доме**

Каждый человек должен чувствовать себя безопасно в своем доме. Живущие одни пожилые люди и те, кто ограничен в передвижении, могут иногда чувствовать себя незащищенными. В этом разделе справочника говорится больше об удобстве независимого проживания у себя в доме.

Чтобы убедиться в том, что вы проживаете в безопасных, надежно защищенных и удобных жилищных условиях, нужно проверить следующее:

Защищенность дома

Оборудование и средства помощи  
Безопасность домашних условий  
Модификация дома

Меры предосторожности в период сильной жары  
Безопасность в случае лесных пожаров

### **Защищенность дома**

Программа помощи на дому (Home Assist Scheme), проводимая полицией Южной Австралии, может помочь пожилым людям, инвалидам и их помощникам улучшить безопасность их домов, а также их личную безопасность и уменьшить риск оказаться жертвой преступления.

Координатор Программы помощи на дому может посетить вас дома и обсудить ряд аспектов безопасности, которые вам, возможно, надо улучшить. После чего сотрудник районного совета, ответственный за выполнение этой программы, поможет вам осуществить эти модификации.

### **Оборудование и средства помощи**

Различные виды средств помощи и оборудования могут помочь вам поддержать вашу независимость и безопасность. Они могут помочь:

ходить и передвигаться вокруг  
соблюдать личную гигиену, включая прием душа и отправление нужды  
облегчить ведение активной общественной жизни.

Имеется огромный выбор видов оборудования. Некоторые из них перечислены ниже:

**Средства передвижения (Mobility aids):** палки для ходьбы или ходунки, ходунки на колесах, ручные или моторизованные инвалидные кресла, скутеры – даже приспособления и модификации для автомобиля. Средства передвижения могут предотвратить падения.

**Личная гигиена:** стулья или кресла для приема душа, шланги для душа, сиденья и доски для ванны, сиденья для унитаза, кресла с ночными горшками, прокладки при недержании мочи или стула, приспособления, облегчающие процесс надевания одежды, и упаковки для приема лекарств.

**Личная безопасность:** Системы тревожной сигнализации предоставляют круглосуточный мониторинг. Вы можете носить сигнальную кнопку скрытно на цепочке на шее или как часы на руке. В случае экстремальной ситуации семья или служба скорой помощи информируются незамедлительно. Идентификационные браслеты также являются хорошим устройством для людей с деменцией, которые могут заблудиться или могут пострадать от последствий неправильно принятых лекарств, или имеющих хронические заболевания, которые плохо поддаются лечению.

Организация «Австралийский красный крест» имеет службу «Телекросс» (Telecross). «Телекросс» ежедневно звонит с проверкой

пожилым и тем, кто не покидает дома, выясняя, в порядке ли они. Если на такой звонок никто не отвечает, то вступает в действие оговоренная процедура срочных мероприятий и при необходимости организуется помощь.

**Безопасность дома:** поручни, рампы, приспособления для облегчения поворота ручек кранов, нескользящие коврики, столовые приборы, которые легко удерживать в руках, и чайники, из которых легко наливать воду – почти любые приспособления, которые используются в повседневной жизни дома.

В Центре независимой жизни (Independent Living Centre) вы можете попробовать различные товары и оборудование и обсудить, какой из них больше подходит вам в вашей ситуации.

### **Безопасность домашних условий**

Можно сделать многое в доме для того, чтобы повысить безопасность ваших жилищных условий, начиная с перестановки мебели для облегчения перемещения по дому до удаления скользящих ковриков и установки поручней и рампы для уменьшения риска падения.

В Городской пожарной службе (Metropolitan Fire Service - MFS) вам могут рассказать о важности поддержания пожарной сигнализации в рабочем состоянии. Они также предоставляют информацию о безопасности вашего дома, включая фактическую информацию на разных языках.

### **Модификации дома**

Вам, возможно, понадобится осуществить некоторые изменения или дополнения в доме, чтобы облегчить выполнение повседневных занятий. Ваш районный совет может помочь вам с несложным ремонтом и защитой дома по частично субсидируемым расценкам. Люди, испытывающие финансовые трудности, могут попробовать договориться о приемлемой оплате работ.

### **Меры предосторожности в период сильной жары**

Период сильной жары может представлять угрозу вашему здоровью и вашей безопасности. Для вас важно подготовиться к жаре и обсудить со своей семьей план действий. Вы можете предпринять некоторые меры предосторожности, которые обезопасят вас в период сильной жары:

пейте много воды (даже, если вы не испытываете жажды) и избегайте употреблять алкоголь и напитки с кофеином.

поддерживайте прохладу в доме, закрыв жалюзи и шторы на окнах днем, и активно пользуйтесь фенами или кондиционерами (включенными на охлаждение)

оставайтесь внутри дома и проветривайте дом только вечером, если наступит прохлада

перенесите свои домашние работы на утро или вечер

если вы находитесь на улице, надевайте просторную одежду, а также широкополую шляпу, солнцезащитные очки и намажьтесь солнцезащитным кремом

по возможности держите контакт с родными или друзьями в течение дня, чтобы они знали, что с вами все в порядке

если у вас хроническое психическое заболевание вам следует продолжать прием лекарств, держать связь с семьей или друзьями и обратиться за медицинской помощью, если вы почувствуете себя плохо

воспользуйтесь хорошо кондиционированными общественными учреждениями, такими как торговые центры, кинотеатры и библиотеки

узнайте, каковы симптомы перегрева, и если они у вас появятся, то примите прохладную ванну или душ, используйте холодный компресс или мокрое полотенце, чтобы охладиться

помните, что во время отключения электричества в доме беспроводные телефонные трубки не работают. Обеспечьте себя другими видами связи

продумайте меры безопасности для своих домашних животных в жару. Намочите их с ног до головы и убедитесь, что у них достаточно питья и тени.

Симптомами перегрева могут быть головные боли, сонливость, тошнота и рвота, слабость, путаница в голове и в крайне тяжелых случаях падение, прекращение мочеиспускания и потовыделения. Если вы почувствовали себя плохо, немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

### **Безопасность во время лесных пожаров**

Вашей обязанностью является подготовить себя, свою семью и свой дом к угрозе лесного пожара. Не полагайтесь на непосредственную помощь таких специализированных служб в экстремальных ситуациях, как городская или сельская пожарная служба (Metropolitan or Country Fire Services), скорая медицинская служба и полиция во время угрозы или уже вспыхнувшего лесного пожара. Пожарная служба может только посоветывать вам, как составить план выживания во время пожара, и каковы меры противопожарной безопасности.

### **❖ За дополнительной информацией обращайтесь**

- Координатор южноавстралийской полиции по оценке безопасности дома (SAPOL Home Assist Coordinator): 8204 2817
- Independent Living Centre 8266 5260, [www.ilcaustralia.org.au](http://www.ilcaustralia.org.au)
- Служба Australian Red Cross – Telecross: 1300 885 698
- Прямой телефон скорой помощи Южной Австралии (SA Ambulance Service): 1300 136 272
- Healthdirect Australia: 1800 022 222
- Ваш районный совет
- Городская пожарная служба (Fire Service - MSF) – справки по телефону: 8204 3611, [www.mfs.sa.gov.au](http://www.mfs.sa.gov.au)
- Сельская пожарная служба (Fire Service - CFS) Горячая линия для справок по поводу лесных пожаров: 1300 362 361, [www.cfs.sa.gov.au](http://www.cfs.sa.gov.au)

## Жильё

### **Уход с постоянным проживанием в учреждениях для пожилых**

Может наступить время, когда пожилой человек уже больше не сможет продолжать жить дома даже при условии оказания помощи на дому, и, возможно, придется рассматривать идею переезда на постоянное проживание в дом для пожилых. «Дома с уходом для пожилых» (aged care homes) также известны под названием «учреждения для постоянного проживания пожилых людей с уходом» (Residential Care).

Учреждения для постоянного проживания пожилых предоставляют постоянное жильё, необходимую мебель, прачечную, уборку, питание и напитки, персонал, всегда готовый прийти на помощь, личная гигиена (помощь с мытьем, одеванием, причёсыванием, приемом пищи и т.п.), медсестринский уход и общественные мероприятия.

Учреждения могут различаться по стилю, размерам, условиям зачисления, набору предлагаемых услуг и стандартам предлагаемого ухода. Некоторые учреждения отдают приоритет определенным группам клиентов, таким как ветераны войны, коренное население или выходцы из неанглоязычной среды.

Дома для пожилых, предоставляющие уход для определенных этнических групп, могут предоставлять услуги двуязычных сотрудников, традиционное для этой национальности питание и другие национальные потребности. Большинство домов для пожилых, однако, предоставляют услуги для выходцев из различных национальных культур и обязаны удовлетворять их национальные потребности. Этого можно достичь, готовя традиционные национальные блюда, поддерживая желание клиентов соблюдать национальные традиции, организуя важные культурно-этнические мероприятия, привлекая добровольцев, говорящих на языке клиентов, и т.п.

Существует два уровня ухода, предоставляемые в учреждениях для пожилых:

низкий уровень ухода (официально называемый «общежитие» - hostel) и  
высокий уровень ухода (официально называемый «дом для престарелых» - nursing home).

Многие дома для пожилых предоставляют оба уровня ухода, что дает возможность клиентам оставаться жить в том же самом учреждении даже, если уровень требуемого ими ухода изменился. Зачастую это явление называется «старение на месте» (ageing in place). На какой уровень ухода «низкий» или «высокий» претендует тот или иной клиент определяется Группой оценки уровня ухода для пожилых людей (Aged Care Assessment Team - ACAT).

Учреждения, предоставляющие уход за пожилыми, могут принадлежать частным лицам или религиозным организациям, местным районным советам и

неприбыльным организациям. Австралийское правительство следит за соблюдением стандартов ухода, регулирует и субсидирует учреждения по уходу за пожилыми. При выборе дома для пожилых у вас есть право узнать, насколько данное учреждение отвечает установленным стандартам. Данная информация доступна общественности. Не бойтесь спросить.

Переезд на постоянное проживание в дом для пожилых является важной переменной в жизни. При приеме решения о переезде на постоянное жительство в учреждение для пожилых очень важно, чтобы пожилой человек и его семья были хорошо проинформированы и полностью осознавали реальные процессы и изменения в их жизни, которые произойдут после принятия такого решения.

### **Переезд на жительство в учреждение для пожилых вкратце можно описать в 5 этапов:**

- 1. Организация оценки АСАТ.** Она определит, имеете ли вы право на уход в учреждении и на каком уровне (низком или высоком). Вы можете попросить своего родственника, друга, семейного врача или общественного работника помочь вам связаться со службой АСАТ.
- 2. Выбор дома для пожилых.** Учитывайте район – вы, возможно, захотите остаться жить в своем районе или выбрать дом поближе к своим детям. Свяжитесь с домами, которыми вы заинтересовались, и организуйте экскурсию, а когда прибудете на место, задавайте вопросы. Вы можете посетить столько учреждений, сколько захотите. В большинстве домов для пожилых имеется очередь. Информационная служба для пожилых (Seniors Information Service) регулярно обновляет списки имеющихся на данный момент вакансий в действующие дома для пожилых, находящиеся в городе Аделаида.
- 3. Определение размеров оплаты.** Хотя австралийское правительство субсидирует уход за пожилыми в учреждениях, последние устанавливают целый ряд взносов. Взносы рассчитываются индивидуально с учетом вашего дохода и стоимости всего вашего имущества. Эти расчеты могут быть весьма сложными. Рекомендуем вам проконсультироваться по поводу того, как переезд на постоянное проживание в дом для пожилых отразится на вашем финансовом положении. С этими расчетами вам может помочь Служба финансовой информации Центролинка.
- 4. Заполнение и подача заявления.** Вам нужно подать заполненное заявление на предоставление вам ухода в учреждении для пожилых (включая временное проживание в качестве отдыха). Позвоните в дом для пожилых, который вы выбрали, и попросите их выслать вам анкеты, чтобы вы смогли встать на очередь в это учреждение. После получения заполненного заявления персонал дома свяжется с вами и сообщит, есть ли у них для вас место. Вы можете подать заявление во столько учреждений, во сколько хотите. Вам может быть предоставлена помощь с заполнением бумаг.
- 5. Переезд в дом для пожилых.** Учреждения для пожилых предоставляют самую необходимую мебель, но вы сможете привезти свое собственное

имущество, в зависимости от размеров помещения. Было бы неплохо обсудить этот вопрос с менеджером перед переездом. Персонал учреждения предоставит вам поддержку на переходный период, чтобы помочь вам привыкнуть к переменам.

Проживание в доме для пожилых может улучшить качество жизни при условии необходимого ухода, социальных контактов, хорошего питания и развлечений. Для некоторых людей жизнь в учреждении для пожилых будет самым лучшим вариантом или необходимым вариантом в их дальнейшей жизни. Чем больше вы узнаете об этом сейчас, тем лучше решение вы или ваша семья сможете принять в будущем.

### ❖ За дополнительной информацией обращайтесь

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

## **Жилье для пенсионеров**

Кроме субсидируемых государством учреждений для пожилых с уходом имеются другие виды жилья для пожилых людей, которые в значительной степени ведут независимый образ жизни, но не хотят жить в одиночестве в своем собственном доме.

Виды такого жилья для пенсионеров (retirement accommodation) различаются по размеру и структуре. Это может быть:

- жилье с независимым образом жизни (independent living units)
- квартиры с обслуживанием (serviced apartments)
- «деревни» для пенсионеров (retirement villages).

Жилье с независимым образом жизни может управляться неприбыльным организациям таким, как религиозные или благотворительные организации. Квартиры с обслуживанием и деревни для пенсионеров зачастую управляются коммерческими операторами. Некоторые районные советы сами управляют принадлежащими им деревнями для пенсионеров.

Управление жильем для пенсионеров регулируется законодательством штата и федеральными законами и может быть куплено по лицензии с правом проживать в нем или в некоторых случаях сдавать в аренду. Стоимость проживания в таком жилье различна в зависимости от оператора и, возможно, потребуются сложный юридический и финансовый анализ. Если вы не уверены



в том, на что подписываетесь, то, возможно, вам стоит проконсультироваться с юристом.

Информационная служба для пожилых (Seniors Information Service) предлагает изложенную в понятной форме информацию об этих видах жилья.

❖ **За дополнительной информацией обращайтесь**

- My Aged Care National Contact Centre: 1800 200 422, ***www.myagedcare.gov.au***
- Seniors Information Service: 8168 8776, ***www.seniors.asn.au***
- Ваш районный совет
- Centrelink Financial Information Service: 132 300

# Юридические аспекты

## ***Ваши права***

Независимо от того, получаете ли вы уход в учреждении для пожилых, помощь от общины или от любых других служб для пожилых, важно знать, что вы имеете право:

быть проинформированным о ваших правах  
участвовать и быть проинформированным обо всех решениях, касающихся помощи для вас  
самому контролировать свою жизнь, свои финансы и свое имущество  
на достойное и уважительное обращение  
продолжать свои культурные или религиозные традиции и сохранять свой родной язык  
получать качественный уход, который удовлетворял бы вашим потребностям не зависимо от того, сколько вы за него платите  
жаловаться и предпринимать шаги по решению любых проблем  
сохранять свое уединение.

Многие люди полагают, что жаловаться на услуги, которые они получают, неприлично. Если у вас есть какие-либо замечания или жалобы по поводу предоставляемых вам услуг, вы можете обсудить их с менеджером службы. Во многих случаях проблемы могут быть разрешены на этом уровне и ваш отзыв может быть использован для улучшения качества услуг, предоставляемых другим клиентам или жильцам.

Однако, если вы не чувствуете удобным это делать, вы можете позвонить в Службу рассмотрения жалоб в сфере помощи пожилым (*Aged Care Complaints Scheme*), которая расследует жалобы и замечания клиентов, проживающих в субсидируемых государством учреждениях, включая дома для престарелых и общественные службы, помогающие пожилым на дому. Это бесплатная и конфиденциальная служба и вы можете не называть своего имени.

Другим вариантом является обращение в службу защиты прав пожилых. Эта служба пропагандирует интересы и защищает права тех, кто не знает, как это сделать, или не в состоянии сам себя представлять.

**Служба защиты прав пожилых (Aged Rights Advocacy Service - ARAS)** пропагандирует и поддерживает права пожилых людей и их помощников. Служба ARAS выступит от вашего имени и предоставит информацию о ваших правах, выслушает ваши жалобы и поможет решить проблемы. Вы можете организовать встречу с сотрудником службы ARAS у вас дома или у них в офисе. Сотрудник ARAS поможет вам рассмотреть все возможные варианты ваших действий, чтобы принять правильное решение. Услуги этой службы бесплатны и конфиденциальны.

**MALSSA (MALSSA Inc.)** защищает инвалидов и их помощников - представителей различных национальных культур. Защитники предоставляют помощь, чтобы все люди имели равный доступ к услугам и результат их услуг; помогает клиентам принять решение по таким вопросам, как опекунов, вопросы социального обеспечения, планы и договоры об услугах. Услуги этой службы бесплатны и конфиденциальны.

### ❖ За дополнительной информацией обращайтесь

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

## Плохое обращение

По мере старения люди нередко в некоторой степени теряют свою независимость, что может происходить по причине ухудшения здоровья, потери мобильности или деменции. Это обстоятельство ставит пожилых людей в зависимость от других и в то же самое время делает более беззащитными перед жестоким и несправедливым обращением по отношению к ним.

Это болезненный вопрос, но действительность такова, что пожилые люди испытывают жестокое и несправедливое отношение к себе чаще всего со стороны членов семьи или друзей. Это может случиться как с мужчинами, так и с женщинами.

Жестокое отношение может выражаться в следующих формах:

вас могут толкнуть, ударить или ограничить в движении  
вас могут обозвать, унижить  
вам могут угрожать  
вас могут подвергнуть какому-либо физическому контакту, который может быть вам неприятен и не приветствуется вами  
вам могут угрожать с целью регулярного получения от вас денег; кто-то может контролировать ваши финансы против вашего желания;  
возможны подлог или кража  
кто-то может контролировать и ограничивать ваш образ жизни и занятия, например, прекратить ваши контакты с людьми и развлечения  
вас могут игнорировать или вам могут не предоставлять самое необходимое в жизни, например, лекарства, еду, теплые вещи, обогрев  
вас могут заставить подписать документы против вашей воли или вам могут угрожать, если вы будете отказываться это сделать.

Пожилым людям, подвергающимся жестокому отношению или несправедливому обращению, возможно, трудно пожаловаться об этом кому-либо или они, возможно, не знают, куда обращаться за помощью. Это может также объясняться убежденностью человека в том, что семейные проблемы

должны оставаться в семье («не выносить сор из избы») и не стоит вовлекать чужих людей. Пожилые люди могут также бояться последствий своих жалоб.

Как бы ни было трудно противостоять этим проблемам, у пожилых людей есть право контролировать свою жизнь и свои финансы, право на достойное к себе отношение и право чувствовать себя в безопасности.

Есть люди, обученные вас выслушать и помочь вам, если вы испытываете по отношению к себе любого рода унижение или жестокое обращение. Это может быть ваш врач, друг, которому вы доверяете, общественный работник или представитель службы ARAS.

Вот что могут предпринять пожилые люди, чтобы предотвратить жестокое обращение:

- хорошо осознать, какие вопросы являются важными для пожилых людей, чтобы вы могли сделать свой выбор и принять решение
- знать, где получить информацию и помощь – существует много организаций, которые могут вам помочь
- планируя будущее, получить независимый совет перед тем, как подписывать документы
- сообщить другим людям о своих желаниях и предпочтениях относительно будущего
- поддерживать дружеские и социальные контакты за пределами своего семейного круга.

#### ❖ **За дополнительной информацией обращайтесь**

- Aged Rights Advocacy Service (ARAS): 8232 5377

## ***Юридические документы – Директивы на будущее***

Большинство людей понимают важность составления завещания. Завещание – это документ, в котором говорится о том, кто получит вашу недвижимость и имущество после вашей смерти. Наличие завещания упростит вашим родным операции с вашим имуществом и поможет избежать длительных юридических процессов.

В равной степени важно для любого человека, а особенно для пожилых людей, решить, что должно произойти с ними и их имуществом, в случае несчастного случая, болезни или инвалидности, в результате которых они не смогут принять никакого решения, управлять своими делами или сообщить окружающим о своих желаниях.

Возможно планировать наперед и дать официальные распоряжения по поводу своего медицинского лечения, финансов и любых других соответствующих вопросов. Эти распоряжения называются «директивы на будущее» (Advance Directives) и должны быть оформлены тогда, когда психологический статус человека еще позволяет ему сделать это.

Имеются четыре вида директив на будущее, которые применяются в штате Южная Австралия, и чтобы их оформить, следует обратиться за юридическим советом. Каждая отдельная директива преследует отличную цель. Не обязательно оформлять все четыре, но если с вами что-либо случится, то будет ясно, что делать, планируя и принимая решения относительно ваших дел.

Четыре директивы касаются специфических областей процесса приема решений:

### **Доверенность со сроком действия (Enduring Power of Attorney)**

Она позволяет вам уполномочить одного человека или нескольких людей решать от вашего имени вопросы финансов, недвижимости и юридические вопросы. Вы можете постановить, чтобы эти полномочия вступали в силу только в том случае, если вы сами утратите способность принимать решения.

### **Доверенность опекуна со сроком действия (Enduring Power of Guardianship)**

Позволяет вам уполномочить одного человека или нескольких людей принимать от вашего имени касающиеся вас решения личного характера, такие как, например, где вам жить и какое медицинское лечение вам следует получать.

### **Медицинская доверенность (Medical Power of Attorney)**

Позволяет вам уполномочить одного человека или нескольких людей принимать от вашего имени решения медицинского характера в случае, если вы сами не в состоянии принимать такие решения. Вы должны назначить человека, которому вы доверяете, и который знает ваши желания.

### **Предварительные распоряжения (Anticipatory Direction)**

Позволяют вам зарегистрировать ваши пожелания по поводу лечения, которое вы хотели бы или не хотели бы получить в определенных ситуациях. Например, вы, возможно, не захотите, чтобы предпринимались чрезвычайные меры по поддержанию вас в живых, если после этого вам грозит постоянное пребывание в бессознательном состоянии. В этом случае не потребуется участие другого человека для принятия такого решения, медицинские работники, отвечающие за ваше лечение, должны выполнить ваше заранее составленное распоряжение.

Лучше всего начать с разговора со своей женой или мужем, партнером, детьми и друзьями о том, чего бы вы сами хотели, если бы возникла такая ситуация. Сколько раз мы слышим, как люди сокрушаются по поводу того, что не знают последнего желания своих близких перед лицом смерти? Речь может идти и о том, где бы вы хотели умереть (в больнице или дома); хотели ли бы вы, чтобы вас оживляли после инфаркта; хотели ли бы, чтобы вас лечили антибиотиками от инфекции, что просто продлило бы процесс умирания. Речь тут может идти и о небольших вещах, как, например, кто будет ухаживать за вашими домашними животными или что бы вы хотели носить из одежды. Иногда, когда в процессе принятия решения участвуют несколько родственников и у каждого

свое мнение по поводу того, что нужно делать, все это может только добавить стресса.

Планирование подобных вещей наперед, пока вы в состоянии, не мешает вам жить полной жизнью, и вполне возможно, что эти указания никогда не придется претворять в жизнь, а если и придется, то вашим близким будет гораздо легче организовать уход за вами таким образом, каким бы вы сами этого хотели. И вам же самим будет спокойнее жить.

Есть несколько государственных и общественных служб, предоставляющих бесплатный юридический совет по поводу оформления предварительных распоряжений. Помните – планирование гарантирует то, что в будущем ваша позиция по вопросу будет известна.

### ❖ **За дополнительной информацией обращайтесь**

- COTA Australia: 8232 0422, [www.cota.org.au](http://www.cota.org.au)
- Линия юридической помощи (Legal Help Line): 1300 366 424, [www.lsc.sa.gov.au](http://www.lsc.sa.gov.au)
- Women’s Legal Service SA Inc: 8221 5553, [www.wlssa.org.au](http://www.wlssa.org.au)
- Некоторые общественные организации предоставляют бесплатную юридическую консультацию (обратитесь в свой районный совет)
- Office of the Public Advocate: 8342 8200, [www.opa.sa.gov.au](http://www.opa.sa.gov.au)
- Частные адвокаты (за плату)

# Информационные службы для пожилых

## Общая информация

### Альтернативные виды помощи пожилым

Бесплатная информационная служба, финансируемая организацией «Рестхейвен» (Resthaven). На вопросы по поводу помощи пожилым и соответствующих служб отвечают по телефону или лично при встрече консультанты, квалифицированные в области выбора видов помощи. Обращаться по телефону: 8271 3888, [www.agedcarealternatives.net.au](http://www.agedcarealternatives.net.au)

### Центролинк (Centrelink)

Службы Центролинк предлагают ряд выплат, на которые пожилые люди могут иметь право. Обратитесь в Центролинк за информацией об австралийской пенсии по возрасту (Australian age pension), о зарубежных пенсиях (pensions from overseas), льготах (concessions), выплатах помощникам (carer payments) и доплатах помощникам (carer allowances), выплатах в связи со смертью партнера (bereavement payment), об оценке дохода для переезда в учреждение для пожилых на постоянное проживание (income assessment for residential care) и т. п. Обращаться по телефону: 132 300 (Пенсии и льготные карточки), 132 717 (выплаты и доплаты помощникам).

Лучше всего позвонить прямо в Центролинк, чтобы выяснить, на какой вид выплат и пособий вы можете претендовать. Не полагайтесь на информацию, полученную от друзей или родственников, т.к. пособия Центролинк рассчитываются с учетом индивидуальных обстоятельств и могут существенным образом отличаться.

Центролинк также предоставляет бесплатную помощь с информацией по финансовым вопросам, что может быть полезным вам, особенно при расчете стоимости проживания в учреждениях для пожилых. Обращаться по телефону: 132 300.

Общаться с сотрудниками Центролинк будет легко на вашем языке, позвонив в многоязычную службу. Всегда имейте при себе свой регистрационный номер (Customer Reference Number), выберите спокойное место для того, чтобы позвонить, и запишите предоставленную вам информацию. Задавайте столько вопросов, сколько хотите. Обращаться по телефону: 131 202.

Вы также получаете на дом по почте квартальную публикацию Центролинк «Новости для пожилых» (News for Seniors). Публикация издается на разных языках. Она содержит важную информацию об изменениях в выплатах, критерии права на получение пособий и другие соответствующие вопросы. Попросите сотрудника Центролинк организовать доставку такой публикации вам на дом.

### **Федеральные центры временного отдыха и связи со службами ухода за пожилыми (Commonwealth Respite and Carelink Centres)**

Это телефонная информационная служба организации временного отдыха и поддержки помощникам.

Обращаться по телефону: 1800 052 222

### **Голос пожилых (COTA Australia)**

Защищает и пропагандирует благополучие пожилых людей. Некоторые из их услуг: защита интересов пожилых людей в соответствующих программах правительства штата, Служба ремонта дома (Home Maintenance Service) для членов, юридический совет, образовательные программы по вопросам здоровья, благополучия и дневные экскурсии.

Обращаться по телефону: 8232 0422, [www.cotasa.org.au](http://www.cotasa.org.au)

### **Центр независимой жизни (Independent Living Centre)**

Это информационно-выставочный центр демонстрирует широкий набор товаров и оборудования, облегчающих выполнение повседневных занятий. Каждый может посетить центр. Вы можете попробовать различные приспособления и оборудования и выбрать наиболее подходящие для вас перед тем, как их покупать.

Обращаться по телефону: 8266 5260, [www.ilcaustralia.org.au](http://www.ilcaustralia.org.au)

### **Помощь пожилым представителям различных этнических культур (Multicultural Aged Care - MAC)**

Обратитесь в MAC, если вы хотели бы узнать, какое учреждение для пожилых было организовано этническими общинами или общественными службами совместно с этническими общинами для пожилых представителей определенной национальности или языковой группы,

Обращаться по телефону: 8241 9900, [www.mac.org.au](http://www.mac.org.au)

### **«Май ейдж кеар» (My Aged Care)**

Организация «Май ейдж кеар» дает информацию о системе помощи пожилым и как можно получить доступ к ее службам.

Обращаться по телефону: 1800 200 422, [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)

### **Информационная служба для пожилых (Seniors Information Service)**

Эта служба ориентирована на предоставление пожилым людям и их помощникам понятной информации по широкому кругу вопросов. Информацию можно получить по телефону, в печатном виде, на электронной страничке, а также во время информационных семинаров. Информация в печатном виде имеется на нескольких языках.

Обращаться по телефону: 8168 8776, [www.seniors.asn.au](http://www.seniors.asn.au)



## **Контактные телефоны медицинских клиник и служб помощи**

### **«Альцгеймерз Австралия» (Alzheimer's Australia)**

Предоставляет диапазон услуг в поддержку страдающих деменцией, их семей и помощников во время болезни. Услуги включают информацию по любому аспекту деменции, о группах поддержки помощников, консультации и телефонную линию помощи. Информация имеется на различных языках. Обращайтесь в организацию Alzheimer's Australia SA: 8372 2100, Национальная линия помощи при деменции National Dementia Helpline: 1800 100 500, [www.fightdementia.org.au](http://www.fightdementia.org.au)

### **«Австралиан хиаринг» (Australian Hearing)**

Предоставляет услуги и информацию о потере слуха, о проверке слуха и слуховых аппаратах. Обращаться по телефону: Australian Hearing: 8228 9000, [www.hearing.com.au](http://www.hearing.com.au)

### **«Бьёндблу» – депрессия и тревога (Beyondblue)**

Предоставляет информацию о факторах риска, признаках и симптомах и службах поддержки. Обращаться по телефону: 1300 224 363, [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

### **Центр для страдающих пониженным зрением (Low Vision Centre)**

Предоставляет информацию и совет о возрастных болезнях глаз, других проблемах с глазами и их лечении. Центр для страдающих пониженным зрением также имеет выставку приспособлений и оборудования, помогающих в повседневной жизни. Обращаться по телефону: 8417 5599, [www.rsb.org.au](http://www.rsb.org.au)

### **Национальная линия помощи для страдающих недержанием (National Continence Helpline)**

Национальная линия помощи для страдающих недержанием имеет в своем штате медсестер-консультантов, специализирующихся по проблемам недержания, которые предоставляют информацию, обучение и совет тем, кто страдает недержанием, или тем, кто ухаживает за страдающими этим недугом. Обращаться по телефону National Continence Helpline: 1800 330 066, [www.continence.org.au](http://www.continence.org.au)

### **«Медицинвайз НФС» (NPS Medicinewise)**

Предоставляет информацию о лекарствах, продающихся по рецептам и без рецептов, а также дополнительных натуральных средствах (травяных, «натуральных», витаминах и минералах). Обращаться по телефону: 1300 633 424, [www.nps.org.au](http://www.nps.org.au)

## ***Контактные телефоны русской общины***

### **Russian Community Centre**

239 The Parade, Norwood SA 5067

8332 8350, [www.russiahouse.squarespace.com](http://www.russiahouse.squarespace.com)

Услуги: социальная и культурная поддержка и мероприятия русской общины, клуб пенсионеров, библиотека

### **Церковь пятидесятников (Pentecostal Church)**

97 New St, Queenstown SA 5014

8341 1513

Услуги: службы проводятся на русском языке, радиопередачи на русском языке программы UBI по воскресеньям в 9 ч вечера

### **Русская православная церковь св. Николая (Russian Orthodox Church of St Nicholas)**

41-42 Greenhill Rd, Wayville SA 5034

8274 1872

Услуги: службы проводятся на русском языке – в субботу в 6 ч вечера и в воскресенье в 10 ч дня

### **Русские передачи и новости на радио SBS**

SBS radio 2, [www.sbs.com.au/yourlanguage/russian](http://www.sbs.com.au/yourlanguage/russian)