

# Ako začať?

## Informácie pre seniorov



Slovak



**Resthaven**  
Incorporated





# **Ako začať?**

Informácie pre seniorov

**Príručka starostlivosti o seniorov  
pre slovenskú komunitu  
v Južnej Austrálii**

Slovak

## **Ako začať? Informácie pre seniorov**

© Resthaven Incorporated, marec 2014  
ABN 79 976 580 833

Tento dokument je chránený autorským právom a nesmie byť reprodukováný alebo kopírovaný v žiadnej forme, ani sa nesmie skenovať alebo uložiť v žiadnom zariadení na zhromažďovanie informácií bez písomného súhlasu výkonného riaditeľa (Chief Executive Officer) spoločnosti Resthaven Inc.

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

ISBN 978-1-925155-15-0

Prvé vydanie  
Marec 2014

### **Podakovanie**

Informácie uvedené v tejto brožúrke boli zostavené z verejne dostupných promočných materiálov týchto agentúr/organizácií:

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

Táto brožúrka bola pripravená spoločnosťou Resthaven Incorporated ako súčasť projektu: 'Aged Care Discussions' (Diskusie na tému Starostlivosť o seniorov). Tento projekt 'Aged Care Discussions' je podporovaný austrálskou vládou.

Uznanie a poďakovanie patrí skupine poradcov a členom slovenskej komunity.

### **Autorka**

Priscilla de Pree - Project Officer Multicultural Programs, Resthaven Incorporated

# Obsah

Úvod .....	5
<b>Praktická pomoc</b>	
Pomoc v domácom prostredí .....	6
Komisia na určenie potrieb pre opateru seniorov .....	8
Odl'ahčovacia služba a pomoc pre opatrovateľov .....	9
Pomoc a podpora po pobyte v nemocnici .....	10
Zdravie, duševná pohoda a telesná aktivita .....	11
Liečebné a rehabilitačné služby .....	12
Donáška jedla do domu .....	12
Doprava .....	13
Bezpečnosť v domácnosti a osobná bezpečnosť .....	15
<b>Ubytovanie</b>	
Rezidenčná starostlivosť .....	18
Ubytovanie pre dôchodcov .....	20
<b>Legálne záležitosti</b>	
Vaše práva .....	21
Zlé zaobchádzanie .....	22
Legálne doklady – Súhlas s opaterou v pokročilom veku .....	23
<b>Informačné služby pre seniorov</b>	
Všeobecne .....	25
Kontakty na zdravotné a opatrovateľské služby .....	26
Kontakty na Slovenskú komunitu .....	27



# Úvod

Zo skúseností vieme, aký komplikovaný a nejasný môže byť Austrálsky systém starostlivosti o seniorov, a práve preto mnohí ľudia nevedia, kde a ako majú začať, keď potrebujú informácie o službách pre seniorov.

Bezpochyby existuje množstvo informácií o tom, aké druhy služieb pre seniorov existujú, či už vo forme brožúrok, zoznamov, internetových stránok, príručiek, a pod. Tiež je jasné, tak pre poskytovateľov služieb ako aj pre zákazníkov, že tieto informácie sú často nedostupné práve pre tých, ktorí ich práve potrebujú, či už z dôvodu komplexity, alebo fragmentácie týchto služieb, alebo kvôli nejasnostiam, ako a kde začať, aby sa človek k týmto službám prepracoval, alebo aj preto, že sa tu používa príliš formálna terminológia, alebo že človek nezíska konkrétnu osobnú radu pre svoj konkrétny prípad a pod..

Aj keď toto všetko je pravdivé pre mnohých seniorov vo všeobecnosti, tento problém je omnoho komplikovanejší pre starších ľudí, ktorí pochádzajú z jazykovo a kultúrne odlišných komunít (Culturally and Linguistically Diverse (CALD) backgrounds). Pre nich je tento problém znásobený ešte aj jazykovou bariérou a odlišným pohľadom na stárnutie a na spôsob starostlivosti o seniorov.

Táto príručka sústreďuje informácie z mnohých zdrojov, aby sa uľahčilo chápanie a prístup k týmto komplexným a často nejasným informáciám o systéme starostlivosti o seniorov. Zámerom tejto príručky je po prvé, vysvetliť základné koncepty a definície rozličných služieb, a po druhé, poskytnúť rozličné kontakty na relevantné služby a referenčné informácie, a tiež aj ako sa k týmto službám dostať

# Praktická pomoc

## ***Pomoc v domácom prostredí***

Väčšinou keď ľudia stárnu, rozhodnú sa zostať vo svojom dome čo možno najdlhšie. Avšak k tomu, aby mohli zostať doma, budú väčšinou potrebovať nejakú pomoc. Pod názvom Home Care sa skrýva celá rada služieb pre seniorov, ktoré majú pomôcť starším občanom, aby mohli samostane žiť vo svojej domácnosti. Koľko pomoci a akej človek potrebuje, závisí od jeho osobných potrieb a tomu je aj pomoc prispôbená.

Veľmi dôležité je predvídanie potrieb seniorov do budúcnosti, zistenie aké služby sú k dispozícii, a plánovanie do budúcnosti, nakoľko niekedy sú na tieto služby dlhé čakacie lehoty.

Pomoc v domácnosti je platená služba. Poplatok, ktorý budete platiť, závisí od programu alebo opatrovateľského balíčka, ktorý ste si vybrali. Poplatok, ktorý platí zákazník, je vypočítaný podľa poplatkovej štruktúry určenej vládou, a berie do úvahy vaše individuálne pomery. Špeciálne poplatky sú určené pre ľudí, ktorí majú finančné problémy. Bez ohľadu na to, aké poplatky zákazníci platia, všetci dostanú rovnakú kvalitu služieb.

### **Federálny program pomoci v domácnosti a v komunite**

Home and Community Care (HACC) poskytujú základné podporné služby pre tých starších ľudí, ktorí sú v podstate nezávislí, avšak potrebujú občasnú pomoc.

Tieto služby môžu poskytovať:

individuálnu pomoc vo vašej domácnosti, ako napríklad upratovanie, údržba, varenie, nákupy, doprava, podávanie liekov, osobná pomoc ( pomoc pri kúpaní, obliekaní, česaní a podobne). Tieto služby môžu byť poskytované krátkodobo, alebo aj dlhodobo.

spoločenské služby v domácnosti alebo mimo domova, ako napríklad skupinové programy, organizované v spoločenských strediskách, výlety, autobusové zájazdy a pod.

Jednorázová služba ako napríklad úprava domu, údržba, práca v záhrade a pod.

Tieto služby poskytujú miestne úrady, miestne zdravotné strediská a organizácie starostlivosti o starších občanov. Môžete sa buď prihlásiť sám, alebo môžete byť odporučený rodinou, priateľmi alebo špecialistom.

Na tieto služby nie je potrebné, aby váš prípad prehodnotila posudková komisia Aged Care Assessment Team (ACAT).

Ak je potrebné viac pomoci na to, aby ste mohli bývať samostatne, tieto služby môžu byť poskytované v rámci balíčkov Home Care Packages.

### **Balíčky opatery v domácnosti - Home Care Packages**

Názov "balíček" znamená, že osobe je poskytovaných viacero rozličných služieb, ktoré sú zostavené podľa osobných potrieb a sú koordinované schváleným poskytovateľom opatrovateľských služieb pre starších občanov.



Balíčky sú vytvorené podľa osobných potrieb, a odstupňované od nízkej úrovne starostlivosti až po vysoký stupeň starostlivosti v domácnosti. Úroveň starostlivosti je určená posudkovou komisiou Aged Care Assessment Team (ACAT).

Služby môžu obsahovať: prípravu jedla, upratovanie domácnosti, údržbu záhrady, dopravu, spoločenskú oporu a osobnú starostlivosť (pomoc pri kúpaní, obliekaní, česaní a pod.), podávanie liekov, ošetrovanie rán, zdravotnú a ošetrovateľskú starostlivosť alebo iné pridružené zdravotné služby.

Môžete sa buď prihlásiť sám, alebo môžete byť odporučený rodinou, priateľmi alebo odborníkom. Aby vám mohli byť pridelené balíčky starostlivosti, musíte podstúpiť ohodnotenie posudkovou komisiou Aged Care Assessment Team (ACAT).

### **Pomoc pri získaní pomoci v domácnosti – Home Care**

Služby organizácie Ethnic Link pomáhajú starším občanom, zdravotne postihnutým občanom a ich opatrovateľom, ktorí pochádzajú z jazykovo a kultúrne odlišných komunít, prekonať jazykové a kultúrne prekážky pri zabezpečovaní služieb pomoci v domácnosti.

Organizácia Ethnic Link zamestnáva dvojjazyčných pracovníkov, ktorí pracujú s klientami, aby im pomohli napojiť sa na rad služieb, ktoré im umožnia zostať bývať vo svojej domácnosti a v komunite

Ethnic Link poskytuje tieto služby:

- poskytovanie informácií o službách pre klientov
- napojenie klientov na služby a na pomoc, ktorú potrebujú
- pomoc pri prekonaní jazykovej bariéry pri zabezpečovaní služieb
- pomoc s dokumentáciou, ako napr. listy, doklady, formuláre, atď
- vybavenie vyšetrenia alebo termínu.

Na služby organizácie Ethink Link sa môžete prihlásiť buď sám, alebo môžete byť odporučený rodinou, priateľmi alebo špecialistom.

Všetky vládou subsidované organizácie, ktoré poskytujú služby pre starších ľudí, majú za povinnosť zabezpečiť, aby vyhovelí jazykovým a kultúrnym požiadavkám svojich klientov. Pri niektorých službách sú pracovníci, ktorí hovoria vaším jazykom, pri iných vám zabezpečia tlmočníka.

Máte právo na to, aby ste žiadali profesionálnu jazykovú pomoc, aby ste boli dobre informovaní pri rozhodovaní o vašej budúcnosti.

### **❖ Ak potrebujete viac informácií, kontaktujte:**

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

## ***Komisia na určenie potrieb pre opateru seniorov - Aged Care Assessment Team***

Prvým krokom pri zaobstarávaní väčšiny vládou subsidiovaných služieb pre starších občanov je získať ohodnotenie vašich potrieb Komisiou na určenie potrieb pre opateru seniorov - the Aged Care Assessment Team (ACAT).

Na to, aby ste získali prístup k nasledovným službám, potrebujete mať platné ohodnotenie komisiou ACAT:

Balíčky opatery v domácnosti - Home Care Packages  
Rezidenčná odľahčovacia služba - Residential Respite  
Rezidenčná starostlivosť - Residential Care.

Ohodnotenie komisiou ACAT vám netreba, ak chcete získať služby poskytované cez federálny program Commonwealth Home and Community Care program.

Na začiatku treba zatelefónovať na ACAT. O pomoc pri zatelefónovaní môžete požiadať vášho lekára, člena vašej rodiny, alebo pracovníka v komunite. Keď po prvý krát kontaktujete ACAT, pracovník sa vás opýta na vaše identifikačné údaje, ako sú dátum narodenia, jazyk, ktorým hovoríte, ako aj kontakty na vašu rodinu. Vaše meno bude zapísané do poradovníka, a za niekoľko týždňov vám zatelefónuje pracovník z ACAT a dohodne si s vami čas na návštevu. Potom k vám domov príde pracovník z ACAT, ktorý sa vás bude pýtať otázky a prediskutuje s vami vašu situáciu, aby mohol ohodnotiť vaše potreby. Po tejto návšteve prediskutuje informácie získané z návštevy u vás so svojimi kolegami a za niekoľkých dní obdržíte list, v ktorom budú popísané služby, na ktoré máte nárok. Potom si sami môžete vybrať organizáciu, ktorá tieto služby poskytuje, alebo môžete požiadať ACAT, aby vám organizáciu vybrali oni.

Ohodnotenie ACAT je zdarma a je to dôverná služba. Ak si želáte, môže s vami pri hodnotení byť váš príbuzný, alebo priateľ. Je veľmi dôležité, aby ste úplne porozumeli všetko, čo sa prejednáva počas vášho hodnotenia. Ak si želáte, aby pri pohovore bol tlmočník, oznámte to prosím ACATu, keď si dojednávate termín pohovoru. Nebojte sa počas pohovoru pýtať sa akékoľvek otázky a ak nie ste si istý, žiadajte, aby vám boli veci objasnené a vysvetlené.

### **❖ Ak potrebujete viac informácií, kontaktujte:**

- Aged Care Assessment Team (ACAT): telefón 1300 130 551
- Vášho lekára
- Ethnic Link Services: telefón 8241 0201

# ***Odľahčovacia služba a pomoc pre opatrovateľov - Respite Care and Support for Carers***

Výrazy 'opatrovateľ' ('carer'), 'pomoc pre opatrovateľov' ('support for carers') a 'odľahčovacia služba' ('respite care') sú veľmi často používané výrazy v zdravotnej starostlivosti a v starostlivosti o starších občanov.

Opatrovatelia sú ľudia, ktorí poskytujú trvalú neplatenú starostlivosť pre niekoho, kto je vekom zoslabnutý, alebo je zdravotne postihnutý, má chronickú chorobu alebo demenciu. Opatrovatelia sú obvyčajne členovia rodiny, ale môže to byť aj priateľ. Niektorí opatrovatelia bývajú spolu s osobou, o ktorú sa trvale starajú. Iní opatrovatelia bývajú inde, majú svoju vlastnú rodinu a zamestnanie a opateru poskytujú niekoľkokrát týždenne alebo kedykoľvek im na to výjde čas.

Pravidelná starostlivosť o inú osobu môže byť fyzicky aj emocionálne vyčerpávajúca. Preto je veľmi dôležité, aby sa opatrovatelia starali aj o svoje vlastné zdravie a aby mali pravidelné voľno, aby mohli relaxovať a dobiť si energiu, a aby potom mohli pokračovať v opatere.

V kultúrach mnohých národov je opatera člena rodiny normálnou súčasťou života. V Austrálii je výnimočná úloha opatrovateľov vládou vysoko cenená. Mnohí opatrovatelia ani sami seba nevidia ako 'opatrovateľ' a tak môžu prísť o akúkoľvek podporu, na ktorú majú nárok, ako napríklad finančnú podporu z Centrelink, ako sú Carer Allowance alebo Carer Payment a pomoc a informácie od organizácií, ktoré pomáhajú opatrovateľom.

Odľahčovacia služba poskytuje opatrovateľom možnosť, aby si vziali voľno z opatrovateľskej úlohy, zatiaľ čo osoba, o ktorú sa starajú, má možnosť ísť inde a stretnúť iných ľudí.

Ak ste opatrovateľom, alebo ak niekto iný opatruje vás, veľmi dôležité je vedieť a rozumieť, aké typy odľahčovacej služby sú k dispozícii.

Odľahčovacia služba poskytuje celý rad možností, ktoré závisia od vašich potrieb:

## **Vo vlastnej domácnosti**

Odľahčovateľ príde do vášho domu, opatrovanie môže mať rozličné trvanie a frekvenciu. Môže to byť pravidelné a vopred naplánované, alebo to môže byť pomoc v prípade núdze.

## **Denné odľahčovacie strediská**

Programy sú obvyčajne na 5 – 6 hodín denne, v niektorých prípadoch môže byť poskytovaná doprava a strava. K dispozícii je školený odľahčovateľ.

## **Celonočné odľahčovacie strediská**

Celonočné odľahčovanie je v bezpečnom prostredí v strediskách. Dĺžka pobytu je premenlivá, môže byť od jednej až po niekoľko nocí v týždni.

## **Odľahčovacia starostlivosť v rezidenčnom domove pre dôchodcov**

Dĺžka pobytu môže byť premenlivá od niekoľkých dní až po niekoľko týždňov. Aby sa získala rezidenčná odľahčovacia opatera, je potrebné ohodnotenie ACAT. Vybavenie krátkodobého pobytu v rezidenčnom odľahčovacom domove môže byť výborný spôsob na 'vyskúšanie' si domova dôchodcov a môže pomôcť

prekonať strach spojený s rozhodnutím presťahovať sa do domova rezidenčnej starostlivosti.

❖ **Ak potrebujete viac informácií, kontaktujte:**

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

## ***Pomoc a podpora po pobyte v nemocnici***

Niekedy ľudia musia byť v nemocnici, či už kvôli operácii alebo chorobe. Počas zotavovania sa po pobyte v nemocnici, staršia osoba môže byť neschopná bývať sama a nezávisle a bude potrebovať určitú pomoc a podporu.

Väčšina nemocníc má sociálneho pracovníka alebo prepúšťacieho úradníka, s ktorým môžete prediskutovať vaše potreby po prepustení z nemocnice. Musíte brať do úvahy obmedzenia, spôsobené vašou chorobou a či operáciou, s ktorými sa budete stretávať, a ako dlho to asi bude trvať. Na základe toto sa určí, aký typ pomoci budete potrebovať, napríklad:

osobná starostlivosť – pomoc  
pri sprchovaní a obliekaní  
pomoc pri príprave jedla  
nákupy a platenie účtov  
doprava  
rehabilitácia

úprava domácnosti, napr.  
zábradlie, rampy  
upratovanie a pranie  
zariadenie potrebné k dennému  
životu  
ošetrovanie.

Existujú rozličné typy po-nemocničnej zotavovacej starostlivosti, ktoré budú závisieť od vašej situácie, od krátkodobej výpomoci vo vašom dome až po pobyt v rehabilitačnej nemocnici. Tieto typy služieb sa tiež nazývajú prechodná starostlivosť (transitional care).

Pred vašim odchodom domov, môžete prediskutovať vaše možnosti so sociálnym pracovníkom alebo s prepúšťacím úradníkom v nemocnici. Oni vás tiež budú môcť napojiť na patričné podporné služby.

Oznámte im, či potrebujete jazykovú pomoc – nemocnica je povinná zabezpečiť bezplatného profesionálneho tlmočníka.

❖ **Ak potrebujete viac informácií, kontaktujte:**

- Sociálneho pracovníka alebo prepúšťacieho úradníka v nemocnici
- My Aged Care National Contact Centre: telefón 1800 200 422, [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)
- Seniors Information Service: telefón 8168 8776, [www.seniors.asn.au](http://www.seniors.asn.au)

## **Zdravie, duševná pohoda a telesná aktivita**

V súčasnosti ľudia žijú dlhšie než hocikedy doteraz. Všetci by sme chceli zostať aktívni a nezávislí čo možno najdlhšie. Aj keď stárnutie môže priniesť niektoré veku zodpovedajúce ťažkosti a stratu určitých funkcií, existujú jednoduché a ľahké veci, ktoré môžeme začleniť do nášho životného štýlu, a ktoré nám pomôžu udržať si telesnú a psychickú pohodu, predísť alebo oddialiť choroby a podporia náš nezávislý život.

Bez ohľadu na váš vek, telesná aktivita vám pomôže udržiavať si zdravie. Výzkum dokázal, že mierna telesná aktivita môže človeku pomôcť udržať si mobilitu, pružnosť, silu a rovnováhu. Tiež môže pomôcť zlepšiť nasledovné ťažkosti: vysoký tlak krvi, cukrovku, reumu, osteoporózu, depresiu a problémy s krvným obehom.

Toto neznamená, že sa musíte podrobiť namáhavému cvičeniu. Podľa vašich záujmov a schopností môžete byť aktívni mnohými spôsobmi, napríklad:

záhradníčenie  
chôdza  
zúčastňovanie sa skupinového cvičenia pre starších ľudí

plávanie a cvičenie vo vode  
chodenie po schodoch a nie výťahom.

Ak si myslíte, že by vám mohlo prospieť viac telesného cvičenia, spýtajte sa vášho lekára, aký druh cvičenia alebo aktivity by boli pre vás najvhodnejšie, najmä ak trpíte nejakými chronickými ťažkosťami. Programy telesných aktivít pre starších občanov sú obvyčajne organizované miestnymi úradmi, miestnymi zdravotnými strediskami a klubmi. Poplatky sú rôzne, ale obvyčajne sú nízke.

Okrem toho pre vaše zdravie, tieto programy vám tiež ponúknu možnosť odísť z domu a stretnúť iných ľudí a byť v spoločnosti.

Je ešte jedna veľmi dôležitá príčina, prečo by ste sa mali udržiavať pri sile a dobrom zdraví. Mnohí starší ľudia sú vystavení riziku že spadnú, nakoľko majú zníženú silu a strácajú rovnováhu. Taký pád môže spôsobiť vážne zranenia a stratu pohyblivosti. Pravidelné cvičenie upevní vaše svaly a zlepší vašu rovnováhu, a tak zníži riziko pádu.

Ak vám chôdza, pohyb alebo vykonávanie zvyčajných prác začnú robiť ťažkosti, asi bude potrebné navštíviť terapeuta, ako napríklad pracovného terapeuta, fyzioterapeuta alebo podiatristu – špecialistu na choroby nôh. Terapeutické programy poskytujú celý rad služieb pre potreby starších ľudí, na udržiavanie alebo znovuzískanie telesného blaha, fungovania, pohyblivosti a nezávislosti.

### **❖ Ak potrebujete viac informácií, kontaktujte:**

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

## **Liečebné a rehabilitačné služby**

Liečebné centrá poskytujú rad profesionálnych služieb pre starších ľudí, ktoré im napomáhajú udržať si alebo znovunadobudnúť telesné blaho, fungovanie, pohyblivosť a nezávislosť. Tieto programy sú zamerané na rozličné potreby, od upevňovania zdravého životného štýlu, cez prevenčné programy, až po špeciálne rehabilitačné programy.

Liečebné služby môžu byť na individuálnej báze, alebo v malých skupinkách. Tieto zahŕňujú:

fyzioterapiu	iné špecializované služby, ako
pracovnú terapiu	napríklad rehabilitácia po
podiatriu	mozgovej porážke, dietárne
rečovú terapiu	služby, rehabilitácia pri
sociálnu prácu	Parkinsonovej chorobe, pri
manažovanie inkontinencie	poruchách pamäte a pod.
predchádzanie pádom	

Liečebné služby sú poskytované organizáciami, ktoré sú často napojené na poskytovateľov starostlivosti pre starších občanov. Prístup k týmto službám môžete získať buď odporúčením od zdravotného špecialistu, alebo priamo zatelefónovaním takejto organizácii.

Vláda subsiduje niektoré z týchto služieb, avšak určitý nevelký príspevok od užívateľa sa obyčajne tiež vyžaduje. Tento poplatok sa mení a záleží od druhu služby.

### **❖ Ak potrebujete viac informácií, kontaktujte**

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

## **Donáška jedla do domu**

### **Meals on Wheels (jedlo na kolečkách)**

Meals on Wheels poskytujú čerstvo uvarené a veľmi lacné jedlá, ktoré vám dopraví priamo do domu. Jedlá sú výživne vybalancované a sú vhodné dokonca aj pre diabetikov. Jedlá pozostávajú z polievky, hlavného jedla a zákusku. Táto služba je k dispozícii 5 dní do týždňa, okrem štátnych sviatkov.

Túto službu môžu využívať starší, zoslabnutí a mladší, zdravotne postihnutí ľudia. Prihlásiť sa môžete sami priamo, alebo to môže za vás spraviť váš lekár, alebo člen rodiny a či pracovník v komunite. Po prihlásení príde k vám domov pracovník z Meals on Wheels, aby vám vysvetlil ako služba funguje a vyplnil potrebné doklady, vrátane platobných údajov.

Jedlá môžu byť zorganizované buď na krátku dobu alebo aj dlhodobo, podľa vašich potrieb. Donáška jedla môže byť hocikedy zrušená.

### **Iné stravovacie služby**

Popri službách Meals on Wheels, existuje množstvo komerčných podnikov, komunitných skupín a etnických organizácií, cez ktoré je možné zabezpečiť si dodávku čerstvých a mrazených jedál do domu. Tieto služby majú rôzne ceny a aj rôzne kvalifikačné kritériá.

### **Národné jedlá**

Jedlo je dôležitou súčasťou nášho života a poskytuje nám spôsob, ako pokračovať v našich tradíciách. Pomocou jedla vyjadrujeme aj našu národnú príslušnosť. Ak ste príjemcom balíčku v domácnosti - a home care package, povedzte pracovníkom o vašich špeciálnych národných jedlách a oni sa podľa možnosti budú snažiť vám vyhovieť.

#### **❖ Ak potrebujete viac informácií, kontaktujte:**

- Meals on Wheels telefón 8271 8700, [www.mealsonwheelssa.org.au](http://www.mealsonwheelssa.org.au)
- Seniors Information Service: telefón 8168 8776, [www.seniors.asn.au](http://www.seniors.asn.au)
- Váš miestny úrad
- Yellow Pages directory (pod hlavičkou 'Catering' or 'Frozen Foods')

## **Doprava**

Preprava z miesta na miesto je pre starších ľudí často problémom. Niektorí nikdy auto nešoférovali, zatiaľ čo iní už kvôli svojmu zlému zdravotnému stavu nie sú schopní šoférovať. Doprava je veľmi dôležitá, nakoľko predstavuje nezávislosť. Existujú niektoré iné možnosti dopravy, ako napríklad:

**Elektrické invalidné vozíčky alebo skútre** – registrácia ani vodičský preukaz nie sú potrebné, ak skúter spĺňa kritéria na určitú váhu a výkon. Ak rozmýšľate o kúpe takého skútra, pri rozhodovaní vám môže pomôcť návšteva v Independent Living Centre. Zamestnanci vám môžu poskytnúť profesionálnu radu a tiež je tam široký výber zariadení, vrátane skútrov.

**Verejná doprava.** Ak potrebujete informácie o hociktorých metropolitných a vidieckych autobusoch, vlakových a električkových službách, vrátane cestovných poriadkov, predaja lístkov, podrobností o trati a prípojky taxíkov, kontaktujte Adelaide InfoLine. Všetky vlaky, električky a väčšina autobusov sú prístupné pre invalidné vozíčky.

Ak ste držiteľom zľavnenky - concession card, môžete mať nárok na rôzne zľavy vrátane zľavy na verejnú dopravu.

**Pension concession card:** pre držiteľov tejto zľavnenky je asi 50% zľava na Adelaide metropolitnú verejnú dopravu, autobusovú dopravu do provinčných miest a na vidiek.

**Seniors card:** doprava zdarma cez pracovné dni medzi 9.01 ráno a 15.00 poobede, cez víkendy a štátne sviatky počas celého dňa, a 50% zľava v ostatnom čase.

Takisto zľava je aj pri medzištátnom cestovaní verejnou dopravou a vládou subsidovanou dopravou.

Great Southern Rail (GSR) ponúka 25% zľavu z cestovného.

Niektoré súkromné dopravné a taxíkové firmy tiež ponúkajú zlacnené cestovné pre seniorov. Platia pritom rôzne podmienky na zľavu.

Popri zľave na dopravu prostredníctvom zľaveniek - concession cards, vláda taktiež zaviedla radu ďalších dopravných zliav, ktoré poskytujú pomoc pri doprave ľuďom za špeciálnych okolností.

**Repatriation Transport Scheme** preplatí určité náklady na dopravu pre oprávnených veteránov, aby mohli navštíviť podľa možnosti najbližšie zdravotné stredisko (vrátane dopravy, ubytovania, stravy a doprevádzajúceho opatrovateľa). Ak potrebujete viac informácií, kontaktujte Department of Veterans' Affairs (DVA).

**Patience Assistance Transport Scheme (PATs)** poskytuje finančnú pomoc občanom na vidieku, ktorí musia cestovať 100 km alebo viac zo svojho domu na to, aby im mohla byť poskytnutá špecializovaná lekárska pomoc v SA. Kontaktujte: telefón 8226 7215.

**Australian Disability Parking Scheme** umožňuje občanom používať parkoviská rezervované pre zdravotne postihnutých ľudí. K tomuto je potrebné vyjadrenie lekára. Kontaktujte Transport SA: telefón 131 084.

**SA Transport Subsidy Scheme (SATSS)** poskytuje poukážky na taxíky pre občanov, ktorí pre svoj zlý zdravotný stav nemôžu používať verejnú dopravu. Príspevky pokrývajú 50% cestovného na taxíku (alebo 75% pre užívateľov invalidných vozíčkov). Spoločník občana, ktorý je oprávnený na poukážku na taxík, má nárok na cestovnú poukážku zdarma (Plus One Free companion card).

V Adelaide túto službu poskytujú Adelaide Access Taxis. Všetky austrálske štáty a teritória majú zavedené podobné dopravné zľavy a všade môžu byť používané poukážky SATSS.

Občania s poruchami zraku majú nárok na cestovanie verejnou dopravou zdarma. Kontaktujte: Adelaide InfoLine.

Miestne úrady obyčajne poskytujú seniorom a zdravotne postihnutým občanom určitú pomoc s dopravou. Táto pomoc môže obsahovať:

Obecný autobus, ktorý ponúka odvoz a dovoz k vám domov. Tiež existujú plánované autobusové spojenia, ktoré odvezú občanov do nákupného strediska alebo na niektoré skupinové aktivity, organizované miestnym úradom.

Zaškolení dobrovoľníci, ktorí dopravujú občanov na návštevu k lekárovi alebo na nákupy. Takáto služba môže tiež byť poskytovaná miestnym kostolom, Austrálskym červeným krížom a komunitnými organizáciami.



❖ **Ak potrebujete viac informácií, kontaktujte:**

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

## ***Bezpečnosť v domácnosti a osobná bezpečnosť***

Všetci by sa mali cítiť doma bezpečne. Starší občania, ktorí bývajú osamotene, alebo majú obmedzenú pohyblivosť, sa niekedy môžu cítiť bezbranný. Táto časť je o tom, ako sa dá spokojne žiť samostatne vo svojom dome.

Aby ste zaistili, že máte bezpečné, chránené a pohodlné prostredie vo vašom dome, tu je zopár vecí, ktoré by ste mali brať do úvahy:

Bezpečnosť v domácnosti  
Pomôcky a zariadenie  
Zabezpečenie v rámci domu  
Domové úpravy.

Udržiavať sa v bezpečí pri horúčavách  
Bezpečnosť pri požiaroch

### **Domová bezpečnosť**

Polícia Južnej Austrálie má tzv. 'Home Assist Scheme', ktorá môže pomôcť starším občanom, zdravotne postihnutým občanom ako aj ich opatrovateľom, pri vylepšení si domácej a osobnej bezpečnosti a znížiť tým riziko, aby sa stali obeťou kriminálneho činu.

Koordinátor tohoto programu - the Home Assist coordinator – vás môže navštíviť vo vašom dome a prediskutovať s vami radu bezpečnostných opatrení, ktoré by bolo treba vylepšiť. Pracovník Home Assist z miestneho úradu vám potom pomôže tieto zlepšenia zrealizovať.

### **Pomôcky a zariadenie**

Rôzne druhy pomôcok a zariadení vám môžu pomôcť pri zachovaní samostatnosti a bezpečnosti: Môžu napríklad:

pomôcť pri chôdzi a pohyboch  
pomôcť pri osobnej starostlivosti, vrátane sprchovania a chodenia na záchod  
a uľahčiť vám, aby ste boli aktívny v spoločnosti.

Existuje množstvo takýchto zariadení. Niektoré z nich sú uvedené nižšie.

**Pohybové pomôcky:** palice alebo rámy (walking sticks or frames), rolátory (wheely walkers), manuálne a motorizované invalidné vozíky, skútre – ba dokonca aj doplnky a modifikácie do auta. Pohybové pomôcky vám pomáhajú chrániť pred spadnutím.

**Osobná starostlivosť:** stoličky alebo kreslá do sprchy, ručné sprchy, sedadlá a dosky do vane, rámy nad záchodom, šatníky, vložky a pomôcky pri inkontinencii, pomôcky pri obliekaní a pomôcky na manažovanie liekov.

**Osobná bezpečnosť:** Osobné varovné signálne zariadenie poskytuje 24-hodinové monitorovanie. Alarm môžete nosiť diskkrétne na retiazke na krku ako hodinky. V prípade núdze môže byť rodina alebo sanitka okamžite informovaná. Identifikačné náramky sú tiež veľmi vhodné pre ľudí, ktorí majú demenciu a môžu sa stratiť, alebo ktorí sú vystavení riziku neblahých vedľajších účinkov ich liekov alebo ktorých chronické choroby sú ťažko manažovateľné.

Austrálsky červený kríž má službu nazvanú 'Telecross'. Telecross poskytuje možnosť starším a pripútaným v domácnosti denne zavolať telefónom, aby sa zaistilo, že sú v poriadku a v bezpečí. Ak volaná osoba neodpovie telefón, aktivizuje sa dohodnutá pohotovostná služba a poskytne sa potrebná pomoc.

**Bezpečnosť v dome:** zábradlie, rampy, ergonomické kohútiky, nešmykové rohože, náradie s ergonomickými rúčkami a ergonomické kanvice – takmer všetko, čo je spojené s každodennými aktivitami v domácnosti.

V stredisku Independent Living Centre môžete vyskúšať rôzne výrobky a zariadenia a prediskutovať, ktoré by boli pre vás najvhodnejšie.

### **Zabezpečenie v rámci domácnosti**

Je veľa malých vecí, ktoré sa dajú spraviť okolo domu za účelom zvýšenia vašej bezpečnosti. Toto môže znamenať napríklad presunutia nábytku tak, aby vám bol umožnený jednoduchší pohyb, odstránenie voľne uložených koberčekov a nainštalovanie rúčiek, zábradlí a rámp, aby sa znížilo riziko spadnutia.

Mestský požiarny útvar - The Metropolitan Fire Service (MFS), vám môže poradiť, aké protipožiarne alarmy (smoke alarm) sú najvhodnejšie, a ako ich udržiavať v dobrom stave. Taktiež poskytujú informácie o bezpečnosti vo vašej domácnosti, vrátane faktografických listov v cudzích jazykoch.

### **Domové úpravy**

Aby ste mohli aj v starobe vykonávať každodenné činnosti, možno budete potrebovať nejaké dodatky alebo zmeny vo vašom dome alebo vo vašom životnom prostredí. Váš miestny úrad vám môže za znížené ceny poskytnúť pomoc pri základnej domovej údržbe a bezpečnosti. Občania, ktorí sú v ťažkej finančnej situácii, môžu požiadať o úľavy pri platení.

### **Udržiavanie sa v bezpečí pri horúčavách**

Dlhšietrvajúca horúčava môže ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť. Dôležité je sa na horúčavy pripraviť a váš plán prediskutovať s vašou rodinou. Dole uvádzame niektoré opatrenia, ktoré môžete spraviť, aby ste boli počas horúčavy v bezpečí:

pite veľa vody (aj keď nie ste smädný) a vyhýbajte sa alkoholickým nápojom a nápojom s obsahom kofeínu.

udržiavajte dom chladný tým, že počas dňa zatiahnete rolety a záclony, a používajte ventilátory a klimatizáciu (nastavenú na chladenie)

zdržujte sa vo vnútri a dom vyvetrajte len v noci, keď sa ochladí

obmedzujte vonkajšie aktivity na ráno a večer

keď ste vonku, obliekajte si ľahké voľné oblečenie, ako aj klobúk so širokou strechou, dajte si slnečné okuliare a ochranný krém.

podľa možnosti počas dňa udržiavajte kontakt s rodinným príslušníkom alebo priateľom, aby vedeli že ste v poriadku

ak máte nejakú trvalú duševnú poruchu mali by ste stále brať vaše lieky, zostať v kontakte s rodinou alebo priateľom a ak sa vám stav zhorší, vyhľadajte lekársku pomoc

využívajte verejné klimatizované priestory, ako napríklad nákupné strediská, kiná a knižnice

oboznáňte sa s príznakmi úpalu a ak ich budete pociťovať, dajte si studený kúpeľ alebo sprchu a na schladenie používajte chladiace obklady alebo mokrý uterák

pamätajte na to, že bezdrátové telefóny nefungujú keď je výpadok elektrického prúdu. Zaistite si nejaký alternatívny spôsob komunikácie

myslite na bezpečnosť vašich domácich zvierat. Polievajte ich vodou a zaistite, aby mali dosť chládku a vody.

Príznaky úpalu môžu byť boľenie hlavy, letargia, nevoľnosť a vracanie, slabosť, zmätenie a v extrémnych prípadoch kolapsovanie, strata močenia a zastavenie potenia. Ak sa necítite dobre, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.

### **Bezpečnosť pri požiaroch**

Je vašou povinnosťou pripraviť seba, svoju rodinu a svoj dom na prípadné ohrozenie požiarom. V prípade ohrozenia požiarom alebo samotného požiaru sa nespoliehajte úplne na pomoc pohotovostných služieb, ako sú mestská alebo oblasťná služba protipožiarnej ochrany, sanitky a polícia. Ako pripraviť plán na prežitie požiaru vám poradí služba protipožiarnej ochrany a tiež zodpovie všetky otázky okolo bezpečnosti pri požiaroch.

#### **❖ Ak potrebujete viac informácií, kontaktujte:**

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

# Ubytovanie

## ***Rezidenčná starostlivosť***

Príde čas, keď starší občan už nie je schopný samostatne žiť vo svojom dome, dokonca ani s pomocou v domácnosti, a vtedy treba uvažovať o presťahovaní sa do domova dôchodcov (Aged care home). Domovy dôchodcov sú tiež známe ako 'Rezidenčná starostlivosť' ('Residential Care').

Zariadenia rezidenčnej starostlivosti poskytujú ubytovanie, základné zariadenie, práčovňu, upratovanie, stravu a občerstvenie, pracovníkov, ktorí pomôžu v každom čase, osobnú starostlivosť (pomoc pri kúpaní, obliekaní, česaní, jedení a podobne), ošetrovateľské služby a spoločenské aktivity.

Tieto zariadenia sa môžu odlišovať štýlom, veľkosťou, prijímacími procedúrami alebo úrovňou starostlivosti, ktorú poskytujú. Niektoré uprednostňujú určité skupiny občanov, ako napríklad vojnových veteránov, aborigénov alebo občanov, ktorí pochádzajú z komunit, ktoré nehovoria anglicky.

Domovy dôchodcov, ktoré poskytujú služby pre určité etnické skupiny sú obyčajne schopné ponúknuť dvojjazyčných pracovníkov, národnú kuchyňu a iné kultúrno-národné funkcie. Väčšina domovov dôchodcov však poskytuje svoje služby rezidentom, ktorí pochádzajú z mnohých rozličných komunit a musia sa rovnako postarať o ich národno-kultúrne požiadavky. Toto sa môže uskutočniť tak, že ponúkajú národné jedlá, podporujú rezidentov pri udržiavaní ich tradícií, alebo nájdú dobrovoľníkov, ktorí navštevujú rezidentov a porozprávajú sa s nimi v ich jazyku, atď.

Domovy dôchodcov poskytujú dve úrovne starostlivosti:

nižší stupeň opatery (predtým sa volali hostel) a  
vyšší stupeň opatery (predtým sa volali nursing homes).

Mnohé domovy dôchodcov poskytujú obe úrovne opatery, čo umožňuje ľuďom zostať v tom istom domove, aj keď sa ich potreby zmenia. Toto sa často nazýva 'Stárnutie na mieste'. Či má občan nárok na nižší alebo vyšší stupeň opatery sa rozhodne pri ohodnotení Komisiou pre určenie potrieb opatery seniorov (the Aged Care Assessment Team) (ACAT).

Rezidenčné domovy dôchodcov môžu byť súkromné, alebo prevádzkované cirkevnými organizáciami, miestnymi úradmi alebo neziskovými organizáciami. Austrálska vláda monitoruje úroveň opatery, reguluje a subsiduje rezidenčné domovy dôchodcov.

Keď si vyberáte domov dôchodcov, máte právo zistiť, či konkrétny domov dôchodcov spĺňa tieto požiadavky. Tieto informácie sú verejné. Nebojte sa opýtať.

Presťahovanie sa do rezidenčného domova dôchodcov predstavuje dôležitú zmenu v živote. Preto je pri rozhodovaní o presťahovaní sa do rezidenčného domova

dôchodcov veľmi dôležité, aby boli staršie osoby a ich rodina dobre informované a plne porozumeli zmeny, ktoré toto rozhodnutie prinesie do ich života.

**Prijatie do rezidenčného domova dôchodcov môže byť v krátkosti zhrnuté do nasledujúcich 5 krokov:**

1. **Dojednať ohodnotenie ACAT.** Toto určí, či máte na rezidenčnú starostlivosť nárok a na akej úrovni (vyššia alebo nižšia). Môžete požiadať vášho príbuzného, priateľa, lekára alebo pracovníka v komunite, aby vám pomohli kontaktovať ACAT.
2. **Výber domova dôchodcov.** Do úvahy treba brať miesto – možno že chcete zostať v okolí, alebo radšej chcete bývať bližšie k svojim deťom. Skontaktujte domovy, ktoré prichádzajú do úvahy, zorganizujte si prehliadku, a keď budete tam, pýtajte sa na veci, čo vás zaujímajú. Môžete navštíviť toľko zariadení, koľko len chcete.  
Väčšina domovov dôchodcov má čakacie listiny na umiestnenie. Seniors Information Service má k dispozícii aktuálne zoznamy všetkých momentálne voľných miest v rezidenčných domovoch dôchodcov v Metropolitnom Adelaide.
3. **Výpočet ceny.** Aj keď Austrálska vláda subsiduje rezidenčnú starostlivosť, domovy dôchodcov vyžadujú rôzne poplatky. Tieto poplatky sa vypočítajú individuálne, podľa vášho príjmu a majetkových pomerov. Prepočty môžu byť dosť komplikované. Doporučuje sa požiadať o radu o tom, ako presťahovanie sa do domova dôchodcov ovplyvní vašu finančnú situáciu. Pri týchto výpočtoch vám môže pomôcť Centrelink Financial Information Service.
4. **Vyplnenie a podanie žiadosti.** Budete musieť podať vyplnenú žiadosť o ubytovanie v rezidenčnom domove dôchodcov (vrátane rezidenčných odľahčovacích služieb). Zatelefónujte do domova dôchodcov, ktorý ste si vybrali, a požiadajte ich, aby vám zaslali formuláre, a aby vaše meno bolo zapísané do ich čakacej listiny. Akonáhle domov dôchodcov dostane vašu vyplnenú žiadosť, budú vás kontaktovať, keď sa im uvoľní miesto. Žiadosť o prijatie môžete podať do toľkých domovov dôchodcov, koľko len chcete. Je možné, že pri vyplňaní žiadosti vám bude poskytnutá pomoc.
5. **Prestťahovanie sa do domova dôchodcov.** Rezidenčné domovy poskytujú základný nábytok a zariadenie, ale si budete môcť doniesť niektoré osobné veci, podľa toho, koľko miesta budete mať k dispozícii. Toto sa doporučuje prediskutovať s manažerom predtým, ako sa nasťahujete. Zamestnanci domova dôchodcov vám v tomto prechodnom období poskytnú pomoc, aby vám pomohli vyrovnať sa so zmenami.

Bývanie v domove dôchodcov vám môže poskytnúť dobrý kvalitný život so všetkou potrebnou starostlivosťou, sociálnymi kontaktmi, výživnou stravou a aktivitami. Pre niektorých občanov rezidenčná starostlivosť bude ich najlepšia možnosť alebo dokonca nutnosť v ďalšom živote. Čím viac o nej teraz viete, tým lepšie rozhodnutie vy alebo vaša rodina bude schopná spraviť v budúcnosti.

❖ **Ak potrebujete viac informácií, kontaktujte:**

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

## ***Ubytovanie pre dôchodcov***

Popri vládou subsidovaných rezidenčných domovoch pre dôchodcov existujú aj iné formy ubytovania pre starších občanov, ktorí sú stále ešte schopní bývať sami, avšak už nechcú bývať vo svojom vlastnom dome.

Typy ubytovania pre dôchodcov sa líšia veľkosťou a štruktúrou. Zahrňujú:

- bytové jednotky pre samostatné bývanie
- apartmány s obsluhou
- dedinky pre dôchodcov.

Bytové jednotky pre samostatné bývanie môžu byť prevádzkované neziskovými organizáciami, ako napr. cirkvou a charitatívnymi organizáciami. Apartmány s obsluhou a dedinky pre dôchodcov sú často prevádzkované komerčnými spoločnosťami. Niektoré miestne úrady prevádzkujú svoje vlastné dedinky dôchodcov.

Ubytovanie pre dôchodcov je regulované štátnymi a federálnymi zákonmi a môže byť zakúpené ako licencia na obývanie, alebo v niektorých prípadoch môže byť aj prenajaté. Cena takéhoto ubytovania je rôzna v závislosti od poskytovateľa, a môže zahŕňať komplexné právne a finančné hladiská. Ak vám nie sú jasné z toho vyplývajúce povinnosti, doporučuje sa vyhľadať právnu radu.

Podrobné informácie o týchto možnostiach ubytovania vám poskytne Seniors Information Service.

❖ **Ak potrebujete viac informácií, kontaktujte:**

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

# Legálne záležitosti

## Vaše práva

Či už ste príjemcom rezidenčnej starostlivosti, komunitnej starostlivosti alebo hociakej inej opatery pre starších občanov, veľmi dôležité je vedieť, že máte právo:

- byť informovaný o vašich právach
- podieľať sa a byť informovaný o všetkých rozhodnutiach, týkajúcich sa vašej opatery
- rozhodovať o svojom živote, svojich peniazoch a svojom majetku
- aby s vami zaobchádzali dôstojne a s úctou
- pokračovať vo svojich národných a náboženských tradíciách, a udržiavať si svoju materinskú reč
- dostať kvalitnú starostlivosť podľa vašich potrieb, bez ohľadu na to koľko platíte
- sťažovať sa a podniknúť kroky na vyriešenie hocakých problémov
- zachovať si svoje súkromie.

Mnohí ľudia si myslia, že je nevhodné, aby sa sťažovali na služby, ktoré sú im poskytované. Ak vás čosi znepokojuje alebo máte sťažnosti na vašu opateru, mali by ste to prediskutovať z manažerom, ktorý má na starosti vašu starostlivosť. Častokrát sa takto všetky problémy vyriešia a vaša sťažnosť môže byť využitá na zlepšenie služieb aj pre ostatných klientov alebo rezidentov.

Ak vám však toto nevyhovuje, môžete zavolať *Aged Care Complaints Scheme*, ktorá prešetruje sťažnosti a problémy týkajúce sa služieb pre seniorov, ktoré sú subsidované Austrálskou vládou, vrátane rezidenčnej a komunitnej starostlivosti. Táto služba je bezplatná a dôverná a vy môžete zostať v anonymite.

Ďalšia možnosť je kontaktovať advokačnú službu pre starších občanov. Tieto propagujú záujmy a ochraňujú práva tých, ktorí nevedia ako by mohli sami za seba hovoriť, alebo toho nie sú schopní.

**Aged Rights Advocacy Service (ARAS)** propaguje a podporuje práva starších občanov a ich opatrovateľov. Organizácia ARAS bude vo vašom mene bojovať za vaše práva a poskytne vám informácie o vašich právach, vypočuje si vaše sťažnosti a pomôže rozriešiť váš problém. Môžete sa dohodnúť, aby pracovník z ARAS prišiel za vami, alebo sa môžete stretnúť v ich úrade. Pracovník ARAS vám pomôže vysvetliť vaše možnosti, aby ste mohli spraviť správne rozhodnutie. Táto služba je bezplatná a dôverná.

**MALSSA Inc.** podporuje zdravotne postihnutých ľudí a ich opatrovateľov z rôznych národnostných a kultúrnych skupín. Títo advokáti poskytujú pomoc aby zaistili, že občania majú rovnaký prístup k službám a aj rovnaký úžitok z nich, pomôžu klientom pri ich rozhodnutiach o veciach ako sú poručníctvo, záležitosti okolo sociálneho zabezpečenia, plány, zmluvy na opatrovanie. Táto služba je bezplatná a dôverná.

❖ **Ak potrebujete viac informácií, kontaktujte:**

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

## **Zlé zaobchádzanie**

Ako ľudia stárnu, často sa stretávajú s tým, že kvôli horšiemu zdraviu, strate pohyblivosti alebo demencie strácajú svoju nezávislosť. Týmto sa starší ľudia stávajú nielen závislí na iných, ale zároveň môžu byť vystavení aj zlému zaobchádzaniu a fyzickému násiliu.

Je to nepríjemná téma, ale pravdou je, že starší ľudia sú vystavení zlému zaobchádzaniu alebo fyzickému násiliu, a často aj príslušníkmi svojej rodiny alebo aj priateľmi. Môže sa to stať tak mužom ako aj ženám.

Násilie môže mať rôzne formy, ako napríklad

sekírovanie, udretie alebo obmedzovanie  
nadávanie hanlivými nadávkami a ponižovanie  
vyhrážanie  
hocaký fyzický kontakt, ktorý vám je nepríjemný alebo neželateľný  
byť nútený pravidelne platiť peniaze, alebo mať financie kontrolované niekým  
iným proti vašej vôli, falšovanie alebo kradnutie  
mať svoj životný štýl a aktivity niekým riadené a obmedzované, napríklad  
brániť vám vo vašich spoločenských stretnutiach alebo aktivitách  
byť zanedbávaný a nedostávať základné životné potreby ako napríklad lieky,  
stravu, teplé oblečenie, kúrenie  
byť nútený podpísať doklady proti vašej vôli alebo sa vám vyhrážať ak poviete  
nie.

Starším občanom, ktorí sú vystavení násiliu alebo zlému zaobchádzaniu, je často veľmi ťažko o tom niekomu povedať a sami ani nevedia, ako požiadať o pomoc. Toto môže byť aj preto, že veria, že rodinné záležitosti majú zostať v rodine a že ľudia mimo rodiny nemajú byť do toho zatiahnutí. Starší občan sa môže aj báť neblahých dôsledkov, ktoré jeho sťažnosť môže vyvolať.

Aj keď je ťažké túto otázku konfrontovať, starší občania majú právo rozhodovať o svojom živote a svojich financiách, ako aj právo na slušné zaobchádzanie s rešpektom, a aj právo na to, aby sa cítili bezpečne.

Máme ľudí, ktorí sú vyškolení na to, aby si vypočuli vaše sťažnosti a pomohli vám, ak ste vystavený hocakej forme zlého zaobchádzania alebo násiliu. Môže to byť váš lekár, alebo dôverný priateľ, či pracovník v komunite alebo pracovník z ARAS.

Existujú veci, ktoré starší občania môžu spraviť, aby sa vyhli násiliu. Tak napríklad:

snažiť sa dobre pochopiť dôležité otázky, týkajúce sa starších ľudí, aby ste si potom mohli sami vybrať a sa rozhodnúť



vedieť, odkiaľ získať informácie a podporu – je množstvo organizácií, ktoré vám môžu pomôcť  
keď plánujete veci, týkajúce sa vašej budúcnosti, vyžiadajte si radu od nezávislého odborníka predtým, ako podpíšete hociaké doklady  
oznámte svojim známym vaše želania a preferencie, týkajúce sa vašej budúcnosti  
udržiavajte priateľstvo a spoločenské kontakty mimo vašej najbližšej rodiny.

❖ **Ak potrebujete viac informácií, kontaktujte:**

- Aged Rights Advocacy Service (ARAS): telefón 8232 5377

## ***Legálne doklady – Súhlas s opaterou v pokročilom veku***

Väčšina ľudí chápe, aké dôležité je mať testament. Testament je doklad, v ktorom je uvedené, kto po vašej smrti dostane váš majetok a všetko čo, je vo vašom vlastníctve. Ak máte testament, pre rodinu je omnoho ľahšie prejednať vašu pozostalosť a dá sa tým aj vyhnúť zdĺhavým súdnym procesom.

Tak ako pre každého, ale najmä pre starších občanov, je dôležité zvážiť, čo sa stane s nimi a s ich majetkom v prípade, že nejaká nehoda, choroba alebo invalidita spôsobia, že nebudú schopní sami robiť rozhodnutia, organizovať svoje záležitosti a komunikovať svoje prania.

Existuje možnosť vopred naplánovať a pripraviť formálne inštrukcie týkajúce sa vášho lekárskeho ošetrovania, financií a všetkých ostatných relevantných dôležitých vecí. Tieto inštrukcie sa nazývajú 'Advance Directives' a musia byť pripravené, kým je osoba ešte psychicky spôsobilá na vykonanie právnych úkonov.

Existujú štyri rozličné druhy týchto inštrukcií, ktoré prichádzajú do úvahy v Južnej Austrálii, a pri ich príprave doporučujeme použiť právnu radu a pomoc. Každá inštrukcia slúži inému účelu.

Nie je nutné mať pripravené všetky štyri, avšak ak sú, umožnia jasnejšie plánovanie a rozhodovanie o vašich záležitostiach, ak sa čosi stane.

Každá zo štyroch inštrukcií pokrýva inú oblasť rozhodovania:

### **Enduring Power of Attorney – Permanená plná moc**

Táto vám umožní vymenovať osobu alebo osoby, aby robili za vás vo vašom mene rozhodnutia o finančných, majetkových a súvisiacich právnych záležitostiach. Môžete pritom ustanoviť, že táto plná moc nadobudne právnu platnosť až potom, keď stratíte duševnú schopnosť vykonávať vlastné rozhodnutia.

### **Enduring Power of Guardianship – Poručnícka permanená plná moc**

Táto vám umožní vymenovať osobu alebo osoby, ktoré budú robiť osobné rozhodnutia za vás a vo vašom mene, napríklad o tom, kde budete bývať a aká lekárska starostlivosť vám má byť poskytnutá.

### **Medical Power of Attorney - Lekárska plná moc**

Táto vám umožní vymenovať osobu alebo osoby, ktoré budú robiť zdravotné rozhodnutia o vašej lekárskej starostlivosti v prípade, že nebudete schopný tieto rozhodnutia vykonať sám. Na túto plnú moc by ste mali vymenovať osobu, ktorej veríte a ktorá pozná vaše prania.

### **Anticipatory Direction**

Táto vám umožní zaznamenať vaše želania, aké druhy ošetrovania chcete, alebo nechcete prijať za určitých okolností. Napríklad, že nechcete, aby sa vykonávali mimoriadne opatrenia na to, aby vás udržiavali pri živote v prípade, že budete v stave pretrvávajúceho bezvedomia. Táto smernica nie je spojená s vymenovaním inej osoby, ale sa ňou musia riadiť osoby, ktoré sú zodpovedné za vašu lekársku starostlivosť.

Najlepšie je začať tým, že budete hovoriť so svojou manželkou alebo manželom, s partnerom, s deťmi alebo s priateľmi o vašich praniach, čo sa má stať, ak sa vám niečo stane. Koľkokrát počujeme o ľuďoch, ktorým je ľúto, že nevedeli, čo ich blízki skutočne chceli na konci svojho života? Toto môže zahrňovať také veci, ako a kde chcete zomrieť (či v nemocnici alebo doma), či chcete aby vás po srdcovej porážke vzkriesili, či vám majú dávať antibiotiká proti infekciu, ktorá len môže predĺžiť umieranie. Je to aj o takých maličkostiach ako napríklad kto sa má postarať o vaše domáce zvieratá, alebo čo vám majú obliecť. Často keď je zapojených viac rodinných príslušníkov, každý má iný nápad, a to len zvyšuje napätie.

Plánovanie do budúcnosti kým viete a môžete vám neprekáža v tom, aby ste život užívali naplno, a je celkom možné, že vaše inštrukcie nikdy nebudú použité, ale ak by mali byť použité, uľahčia ľuďom okolo vás rozhodovanie o starostlivosti o vás tak, aby to bolo v súlade s vašimi praniami. Tak isto vám zabezpečia pokoj na duši.

Sú početné vládne a verejné organizácie, ktoré poskytujú bezplatné právne poradenstvo o týchto inštrukciách (advanced directives). Pamätajte, že plánovanie do budúcnosti zabezpečí, aby vaše rozhodnutie platilo aj v budúcnosti.

### **❖ Ak potrebujete viac informácií, kontaktujte:**

- COTA Australia: telefón 8232 0422, **[www.cota.org.au](http://www.cota.org.au)**
- Legal Help Line: telefón 1300 366 424, **[www.lsc.sa.gov.au](http://www.lsc.sa.gov.au)**
- Women's Legal Service SA Inc: telefón 8221 5553, **[www.wlssa.org.au](http://www.wlssa.org.au)**
- Nietoré verejné strediská ponúkajú bezplatné právne poradenstvo (kontaktuje váš miestny úrad)
- Office of the Public Advocate: telefón 8342 8200, **[www.opa.sa.gov.au](http://www.opa.sa.gov.au)**
- Súkromného právnika (za poplatok)

# Informačné služby pre seniorov

## **Všeobecné**

### **Agedcare Alternatives**

Bezplatná informačná služba sponzorovaná organizáciou Resthaven. Otázky o systéme starostlivosti o seniorov vám budú zodpovedané po telefóne, alebo osobne vyškoleným personálom (Options Guides).

Kontakt: telefón 8271 3888, [www.agedcarealternatives.net.au](http://www.agedcarealternatives.net.au)

### **Centrelink**

Úrady Centrelink poskytujú rad platieb, na ktoré môžu mať nárok starší občania. Pre informácie o Austrálskej starobnej penzii, o dôchodku zo zahraničia, o zľavenkách, o platbách a príspevkoch pre opatrovateľov, o platbách pri úmrtí blízkej osoby, na ohodnotenie príjmu pre rezidenčnú starostlivosť a pod. kontaktujte Centrelink.

Kontakt: telefón 132 300 (penzia a zľavenky - Pension and concession cards), telefón 132 717 (platby pre opatrovateľov a príspevky opatrovateľom - Carer payment and Carer Allowance).

Ak chcete zistiť na aké platby máte nárok, najlepšie je priamo zatelefónovať na Centrelink. Nespoliehajte sa na informácie, ktoré vám povedia vaši príbuzní alebo priatelia, nakoľko platby Centrelink sú vypočítané podľa individuálnych pomerov a pre rozličných občanov môžu byť celkom odlišné.

Centrelink taktiež poskytuje bezplatné finančné poradenstvo, ktoré vám môže pomôcť, najmä ak sa snažíte vypočítať náklady spojené s rezidenčnou starostlivosťou.

Kontakt: telefón 132 300.

Ak zatelefónujete na multilingválne číslo Centrelink, môžete s pracovníkom hovoriť vo vašom vlastnom jazyku. Keď voláte, majte pripravené vaše Customer Reference Number, na telefonát si vyberte tiché miesto a zapíšte si všetky informácie, ktoré vám povedia. Môžete sa pýtať toľko otázok, koľko len chcete.

Kontakt: telefón 131 202.

Taktiež vám môžu do domu doručovať štvrťročnú publikáciu 'News for Seniors', ktorú vydáva Centrelink. Táto je k dispozícii v rozličných jazykoch a obsahuje dôležité informácie o zmenách v platbách, v kritériách pre nárok na platby ako aj iné relevantné informácie. Požiadajte pracovníka Centrelink, aby vám zorganizoval, aby vám bola táto publikácia dodávaná do domu.

### **Federálne odľahčovacie centrá - Commonwealth Respite and Carelink Centres**

Poskytujú telefonne informačné služby pre opatrovateľov a odľahčovacej službe.

Kontakt: telefón 1800 052 222

### **Hlas seniorov - COTA Australia**

Ochraňuje a podporuje zdravie a duševnú a telesnú pohodu pre starších občanov.

Niektoré zo služieb, ktoré poskytujú sú: advokačná služba pre seniorov čo sa týka

stratégie štátnej vlády pre starších občanov, Služby domovej údržby pre členov, právne poradenstvo, vzdelávacie programy o zdraví a pohode a tiež poriadajú denné výlety.

Kontakt: telefón 8232 0422, [www.cotasa.org.au](http://www.cotasa.org.au)

### **Centrum samostatného života - Independent Living Centre**

Toto informačné stredisko vystavuje širokú škálu výrobkov a zariadení, ktoré vám môžu pomôcť s aktivitami v každodennom živote. Všetci sú vítaní v tomto stredisku. Môžete si vyskúšať rozličné výrobky a zariadenia a zakúpiť si tie, ktoré vám najviac vyhovujú.

Kontakt: telefón 8266 5260, [www.ilcaustralia.org.au](http://www.ilcaustralia.org.au)

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

Kontaktujte MAC, ak chcete zistiť, aké služby pre starších občanov určitej národnosti alebo jazykovej skupiny poskytujú etnické komunity, alebo operátori služieb pre starších občanov v spolupráci s etnickými komunitami.

Kontakt: telefón 8241 9900, [www.mac.org.au](http://www.mac.org.au)

### **My Aged Care**

My Aged Care poskytuje informácie o službách pre starších občanov a ako sa dá k nim dostať.

Kontakt: telefón 1800 200 422, [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)

### **Informačná služba pre seniorov - Seniors Information Service**

Táto služba poskytuje starším občanom a ich opatrovateľom kompletné informácie o celom rade rozličných tém. Informácie sa podávajú cez telefón, v tlačenej forme, na webových stránkach, ako aj prezentované počas informačných seminárov.

Publikované informácie sú k dispozícii v rozličných jazykoch.

Kontakt: telefón 8168 8776, [www.seniors.asn.au](http://www.seniors.asn.au)

## ***Kontakty na zdravotné a opatrovateľské služby***

### **Alzheimer's Australia**

Poskytuje celý rad služieb na podporu občanov s demenciou, pre ich rodiny a ich opatrovateľov počas choroby. Toto zahŕňa informácie o každom aspekte demencie, podporné skupiny pre opatrovateľov, poradenstvo a telefónnu pomocnú linku. Informácie sú k dispozícii v rozličných jazykoch.

Kontakt Alzheimer's Australia SA: telefón 8372 2100,

National Dementia Helpline: telefón 1800 100 500, [www.fightdementia.org.au](http://www.fightdementia.org.au)

### **Australian Hearing**

Poskytuje služby a informácie o strate sluchu, testoch sluchu a slúchadlách pre nepočujúcich.

Kontakt: Australian Hearing: telefón 8228 9000, [www.hearing.com.au](http://www.hearing.com.au)

### **Depresia a strach - Beyondblue – Depression and Anxiety**

Poskytuje informácie o rizikových faktoroch, príznakoch a symptómoch, ako aj o pomocných službách.

Kontakt Helpline: telefón 1300 224 363, [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

### **Centrum pre zrakovo postihnutých - Low Vision Centre**

Poskytuje informácie a poradenstvo o zrakových chorobách a ťažkostiach, ktoré sú vekovo závislé, ako aj o ich liečení. Low Vision Centre má tiež vystavený široký rad pomôcok pre každodenný život.

Kontakt: 8417 5599, [www.rsb.org.au](http://www.rsb.org.au)

### **Národná pomocná linka pre inkontinenciu - National Continence Helpline**

V National Continence Helpline pracujú ošetrovatelia, ktorí sa špecializujú na inkontinenciu, a poskytujú informácie, výcvik a rady pre klientov, ktorí trpia inkontinenciou, alebo pre opatrovateľov ľudí, ktorí trpia inkontinenciou.

Kontakt National Continence Helpline: telefón 1800 330 066,

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

### **NPS Medicinewise**

Poskytuje informácie o liekoch na predpis, voľne predajných a doplnkových liekoch (herbálne, prírodné, vitamíny a minerály).

Kontakt: telefón 1300 633 424, [www.nps.org.au](http://www.nps.org.au)

## ***Kontakty na Slovenskú komunitu***

### **Slovak Club of South Australia**

5 Walter St, Thebarton SA 5031

telefón: 8352 8072, [www.slovakclubsa.org](http://www.slovakclubsa.org)

Služby: spoločenské aktivity, rádiové vysielanie, slovenské jedlá každý piatok.

### **Katolícky kostol - St Aloysius Church**

68 Brooker Tce, Richmond

Kontakt: telefón 8352 3561

Omše: pravidelná omša v slovenskom jazyku, každú štvrtú nedeľu v mesiaci, o 10.30 ráno.

### **Slovenské vysielanie - SBS Slovak radio and news**

SBS radio 3, [www.sbs.com.au/yourlanguage/slovak](http://www.sbs.com.au/yourlanguage/slovak)

### **Slovenské vysielanie 'Slovenska Trojica'**

Kontakt 5EBI radio office: telefón 8211 7635

