

# 照顾者门户

## 情况说明



易读版

简体中文/Simplified Chinese (Mandarin)



## 什么是照顾者门户?



照顾者门户为全澳洲无薪水照顾者提供服务和支  
持。

无薪水照顾者是:



- 照顾一位家人或朋友
- 毫无薪酬。

照顾者门户提供的服务和支持的方式:



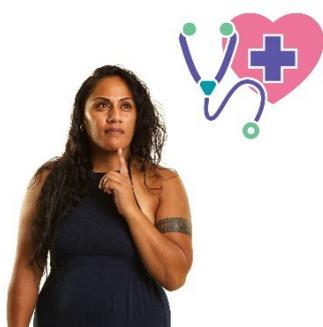
- 面对面
- 通过电话
- 网络。

## 照顾者门户能帮助您吗？



您照顾的一位家人或朋友是否：

- 有残疾？
- 病了？
- 年纪大了？



作为照顾者是否影响到了您的健康？

作为照顾者是否影响到您在下列情况下所花的时间：



- 工作？
- 上学？
- 交友？



如果您对上述任何一个问题的回答是“是”，那么照顾者门户可以帮助您。

## 通过照顾者门户的服务



照顾者门户可以帮助您找到服务来:

- 支持您
- 学习新技能
- 认识其他照顾者。

## 辅导



辅导是一个人帮助另一个人学习用新的方法做事情。



您可以学习网上课程，以自己的速度去学习新的方法来:

- 照顾好您自己
- 管理您的紧张和压力。

## 心理辅导

心理辅导是



- 您告诉别人您的想法和感受
- 谈论能让您感觉好起来的方法。

您有可能感觉:



- 紧张
- 伤心
- 沮丧。

您可以通过以下方式获得心理辅导:



- 面对面
- 电话。

## 暂息服务



暂息服务是让别人照顾一下受照顾者，这样照顾者可以得到休息。



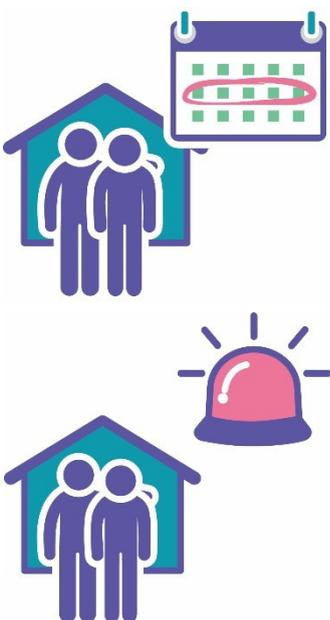
每个人都不定时地需要从他们的日常作息中解放一下。



暂息服务对于以下人员是很好的休息：

- 照顾者
- 受照顾者。

您可以得到：



- 计划好的暂息服务 – 让暂息服务来照顾一下您照顾的人
- 紧急暂息服务 – 如果有紧急事务发生，而您又无法照顾被照顾人。

## 与其他照顾者联系起来



您能认识那些也在照顾家人或朋友的人

您可以通过以下方式认识他们:



- 见面
- 网络。

您可以:



- 分享您的故事
- 获得提示和信息
- 向他人学习。

## 网上技能课程



您可以学习照顾家人或朋友的新技能。



这包括了:

- 如何应对压力
- 管理金钱
- 帮助处理重要文件

## 经济支持

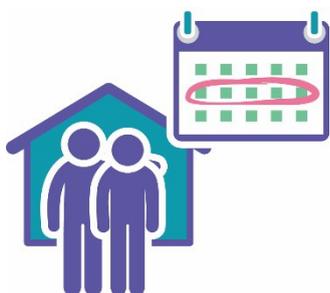


您可能获得经济支持以帮助您照顾家人或朋友。

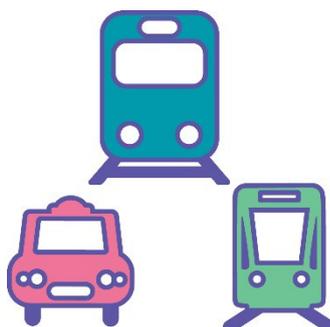
这些经济支持可能包括为您支付:



- 照料设备



- 计划好的暂息服务，让您能休息一下



- 交通运输。

## 联络我们



您能与照顾者门户联系：

- 寻求更多的这样的服务
- 使用这些服务。



**1800 422 737**



**[www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au)**



信息使用集团使用库存的照片和自定义画像创建了这个易读文档。图片未经许可不得重复使用。有关图像的任何查询，请访问

**[www.informationaccessgroup.com](http://www.informationaccessgroup.com)**. 工作编号 3512-F。