

**Northern Sydney Commonwealth Respite and Carelink Centre**  
(مرکز فرصت های استراحتی و Carelink رفاه عمومی شمال سیدنی)

## Employed Carers (مراقبت کنندگان شاغل)

می توانید یک مجموعه منعطف و اختصاصی استراحت  
مستمر داشته باشید. حمایت از فرد تحت مراقبت شما به  
شکلهای مختلف انجام می شود، از جمله:

- یک مددکار همراه عضو خانواده شما به مرکز  
مراقبت روزانه می رود
- بازدید و رسیدگی، که می تواند شامل تهیه یک  
غذای سبک نیز باشد
- استراحت در منزل
- کمک در حمام کردن و لباس پوشیدن
- معاشرت اجتماعی
- فرصت های استراحت تفریحی یا آموزشی

### شایستگی استفاده از برنامه

برای اینکه واجد شرایط استفاده از برنامه کار و مراقبت  
باشید باید پاسخ شما به سوالات زیر مثبت باشد:

- آیا شما از شخص یا اشخاصی که سن شان 65 سال یا  
بیشتر است مراقبت می کنید یا از شخص یا اشخاصی  
که بومی استرالیا و یا جزایر توریست استریت هستند و  
سن شان 50 سال یا بیشتر است مراقبت می کنید:
- آیا شما از همسر، پدر یا مادر، یا دوست خود مراقبت  
می کنید؟
- آیا شما تمام وقت یا نیمه وقت کار می کنید؟ یا
- آیا در حال گذراندن دوره های بازآموزی هستید یا  
مایل هستید در این دوره ها شرکت کنید؟

لطفاً توجه کنید: هیچ اجباری وجود ندارد که مراقبت  
کنندگان حتماً با شخص یا اشخاصی که از آنها مراقبت می  
کنند در یک مکان زندگی کنند.

آیا کار می کنید و از یک نفر هم مراقبت می کنید؟

کار و مراقبت به شما کمک می کند تعادل زندگی را  
حفظ کنید!

حمایت از افراد شاغلی که از یک نفر 65 ساله یا  
مسن تر مراقبت می کنند.

آیا احساس می کنید باید  
کارتان را رها کنید  
تا مراقب عزیز خود باشید؟

آیا احساس می کنید باید  
بازآموزی را رها کنید  
تا مراقب عزیز خود باشید؟

آیا وظیفه مراقبتی شما  
آنقدر دشوار شده است  
که نمی توانید هر روز به آن بپردازید؟

آیا دارید  
فرصت های شغلی دیگر  
را به خاطر کار مراقبت خود از دست می دهید؟

می ما تو اندیم کمک کنیم  
با 5 ساعت حمایت  
در هفته

با شماره تلفن رایگان ما **1800 052 222** تماس حاصل نمایید

مناطق تحت پوشش عبارتند از: هورنزبی، هانترز هیل، کورینگ-گای، لین کوو، موزمن، منلی، شمال سیدنی،  
پیت واتر، راید، ویلویی و وارینگا