

**Northern Sydney Commonwealth Respite and Carelink Centre**  
(مرکز کرلنک و مواظبت جایگزینی کامنولث در شمال سیدنی)

## Services for Carers (خدمات مواظبین)

آیا شما از کسی مواظبت می کنید؟

ما می توانیم به شما رخصت بدهیم!

آیا شما مواظب هستید؟ مواظبین ممکن است عضو فامیل، والدین، همسران، دوستان یا همسایگان باشند. این قبیل مواظبین بی آنکه پولی بگیرند، از شخص دیگری مواظبت می نمایند که به معیوبیت یا مرض روانی یا مرض مزمن یا مرض منجر به مرگ مبتلا بوده سالمند فرتوت (از پا افتاده) و یا مبتلا به فراموشی است.

**مواظبت جایگزینی یعنی چه؟** جایگزینی یعنی اینکه به شخص مواظب رخصتی بدهند تا مسئولیت مواظبت برای مدتی رها شود - برای چند ساعت، یک روز، یک شب و یا بیشتر. مواظبت جایگزینی یعنی اینکه از تنش و کتس (استرس) مواظب بودن رها شوید.

### ما چی نحو به شما کمک کرده می توانیم؟

- ما ترتیب مواظبت جایگزینی کوتاه مدت **short-term respite**، می دهیم و به شما امکان می دهیم تا در زمانی که شما استراحت می کنید یک شخص تعلیم دیده از کسی که شما از او مواظبت می کردید مراقبت به عمل آورد.
- ما به شما امکان می دهیم از خدمات ما به طور 24 ساعته استفاده کنید به طوری که در موارد عاجل که شما قادر به مواظبت نیستید هم بتوانیم خدمات مواظبت جایگزینی عاجل **emergency respite** را در اختیار شما قرار دهیم.
- ما می توانیم به شما معلومات دهیم که چه خدمات پشتیبانی دیگری وجود دارند که کمک می کنند تا نقش خود را به عنوان مواظب انجام دهید و همچنین شما را با گروه های پشتیبان از مواظبین **carer support groups** آشنا می سازند.
- ما راجع به جایگزینی در مراکز شبانه روزی **residential respite** و از جمله مواردی که جای خالی در خوابگاه ها **hostels** و خانه های سالمندان **nursing homes** هست به شما معلومات می دهیم.
- ما به شما کمک کرده و مصارف مواظبت جایگزینی را اگر لازم باشد پرداخت می کنیم.

با ما به شماره رایگان **1800 052 222** تماس بگیرید

برای مناطق: **Hornsby, Hunters Hill, Ku-ring-gai, Lane Cove, Mosman, Manly, North Sydney, Warringah و Pittwater, Ryde, Willoughby**