



Australian Government

Department of Health

Ikääntyneiden COVID-19-tukipuhelin

On tärkeää tukea ikääntyneitä koronaviruspandemian aikana. Ikääntyneiden COVID-19-tukipuhelimen avulla ikääntyneet, heidän läheisensä ja hoitajansa voivat pitää yhteyttä ja saada edelleen tarvitsemiaan palveluja pandemiankin aikana. Tukipuhelin tarjoaa käytännöllistä apua ja neuvontaa.

Saat tietoa koronavirusrajoituksista, vanhustenhoidon tukipalveluista, tai voit puhua jollekin mielenterveyteen liittyvistä asioista. Henkilöt, jotka ovat huolissaan itsestään, ystävästään tai perheenjäsenestään, jolla on dementia, voivat tukipuhelimessa puhua koulutetun Dementia Australia -neuvojan kanssa.

Tukipuhelin on saatavilla ikääntyvien, heidän läheistensä, hoitajiensa, ystäviensä ja tukijoidensa avuksi. Maksuton puhelinpalvelu toimii maanantaista perjantaihin, paitsi yleisinä vapaapäivinä, kello 8.30-18. Tukipuhelimen numero on **1800 171 866**.

Jos käytät mieluummin muuta kieltä kuin englantia, tulkki voi auttaa. Soita Tulkkipalveluun (Translating and Interpreting Service) **131 450** ja pyydä haluamasi kieli. Voit sitten haluamallasi kielellä pyytää puhelun yhdistämistä Ikääntyneiden COVID-19-tukipuhelimeen.

Ystävätoiminta (Community Visitors Scheme)

Ystävätoiminta tarjoaa ikääntyneille Australiassa asuville ystävyyttä, seuraa ja sosiaalisia yhteyksiä. Palveluun osallistujalle valitaan vapaaehtoistyöntekijä, joka viettää aikaa hänen kanssaan säännöllisesti. Koronavirusaikana yhteydenotot tapahtuvat puhelimitse tai videoyhteyksillä, jos kasvokkain tapaaminen ei ole mahdollista turvaetäisyyksien vuoksi.

Säännöllinen yhteydenpito vapaaehtoistyöntekijöihin voi auttaa löytämään kuuntelevan korvan ja antaa tukea itsensä eristetyksi tai yksinäiseksi tunteville. Ystävätoiminta on maksuton palvelu vanhuksille, jotka saavat tai hakevat valtion rahoittamia vanhustenhoidon koti- tai laitoshoidon palveluja.

Ikääntyneet voivat itse hakeutua Ystävätoiminnan palveluihin. Vanhustenhoidon palvelujen tarjoajat, ikääntyneen perheenjäsenet tai ystävät voivat myös tehdä lähetteen Ystävätoimintaan. Lisätietoja on osoitteessa www.health.gov.au/community-visitors-scheme

Mielen hyvinvointi

Koronavirus on muuttanut elämäämme monin tavoin. Puhuminen läheisille ja ystäville tai omalle lääkärille voi auttaa, jos olet huolissasi tai koet itsesi yksinäiseksi, hämmentyneeksi

tai pelokkaaksi. Tietoja, neuvoja ja laaja valikoima tukipalveluita on saatavilla osoitteessa www.headtohealth.gov.au

Lisätietoa

On tärkeää saada tieto virallisista lähteistä. Käy sivustolla www.health.gov.au/resources/translated tai soita koronavirustukipuhelimeen (Coronavirus Helpline) **1800 020 080**.

Lataamalla COVIDSafe-sovelluksen voit auttaa suojelemaan perhettäsi, ystäviäsi ja yhteisöäsi. Englannin lisäksi COVIDSafe-sovellus on nyt saatavilla myös seuraavilla kielillä: arabia, yksinkertaistettu ja perinteinen kiina, vietnam, korea, italia, kreikka, punjabi ja turkki. Sovelluksen voi ladata Applen sovelluskaupasta tai Google Play -kaupasta. Voit pyytää perheenjäseniä tai ystäviä tai vanhustenhoidon henkilökuntaa auttamaan sovelluksen lataamisessa.