

Przewodnik Dotyczący Zakłóceń w Codziennym Życiu



Wspierany przez



Spis treści

Wprowadzenie.....	3
ZAKUPY	4
TRANSPORT	5
TECHNOLOGIA	6
ZAKWATEROWANIE	7
ZAKWATEROWANIE KRYZYSOWE	8
RZECZNICTWO	10
WSPARCIE DLA SENIORÓW DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY.....	11
OPIEKA + WSPARCIE	12
PROGRAM WIZYT ŚRODOWISKOWYCH (CVS) w WA.....	13
PRZYDATNE NUMERY	15
ZDROWIE	17
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA + UMYSŁOWA.....	18
WSPARCIE DLA WETERANÓW	19
AUSTRALIJCZYCY NARODOWOŚCI RDZENNEJ.....	20
SPOŁECZNOŚCI (etniczne) CALD	22
SPOŁECZNOŚĆ LGBTQI+	23
ŻYCIE Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ.....	24
NAWIGOWANIE W SYSTEMIE OPIEKI DLA OSÓB STARSZYCH: ENCOMPASS.....	26
BEZPIECZEŃSTWO SENIORÓW	28
Bezpieczeństwo online	29
WYTYCZNE RZĄDU AUSTRALII ZACHODNIEJ DOTYCZĄCE COVID-19.....	30
WSPARCIE RZĄDU AUSTRALII ZACHODNIEJ.....	32
About Council on the Ageing Western Australia.....	33
Acknowledgment of Umbrella Multicultural Community Care.....	34

Aby przejść bezpośrednio do poszczególnych części przewodnika, kliknij na interesujące cię zagadnienie, np. zakupy.

Wprowadzenie

Otwarcie granic Australii Zachodniej wywołuje pewne obawy i niepokój u wielu osób, zwłaszcza tych, które mogą czuć się bardziej zagrożone. Niniejszy przewodnik został przygotowany, aby pomóc mieszkańcom Australii Zachodniej w starszym wieku, którzy są odizolowani (z wyboru lub okoliczności) i których normalna codzienna rutyna została zakłócona.

Możesz nie mieć pewności, jakie ograniczenia obowiązują w danym momencie, lub wahasz się czy wejść do ośrodków handlowych, restauracji, kin, a nawet ośrodków medycznych. Jednak niektóre z codziennych lub cotygodniowych czynności są ważne dla zachowania dobrego samopoczucia fizycznego, socjalnego i psychicznego. Nadal trzeba wykonywać takie zadania, jak zakup żywności, chodzenie na niezbędne wizyty lekarskie czy płacenie rachunków.

Przewodnik obejmuje następujące zagadnienia:

Zakupy	Opieka + Wsparcie
Transport	Wsparcie specjalistyczne
Technologia	Nawigowanie w systemie opieki dla seniorów
Zakwaterowanie	Bezpieczeństwo seniorów
Rzecznictwo	Wytyczne rządu Australii Zachodniej dotyczące COVID-19

W imieniu organizacji sektora seniorów w Australii Zachodniej zapewniamy, że pracujemy razem nad tym, by zapewnić wszystkim starszym mieszkańcom Australii Zachodniej dostęp do wsparcia i usług, których potrzebują, by czuć się bezpiecznie i dobrze żyć.



Chris Jeffery
Dyrektor ds. Polityki, Rady ds. Starzenia się Społeczeństwa (WA)

ZAKUPY

Jeśli chcesz wybrać opcję zakupów, możesz to zorganizować w ramach Pakietu Opieki Domowej (Home Care Package) lub Programu Pomocy w Domu Rządu Federalnego (Commonwealth Home Service Provider).

Jeśli nie korzystasz z opieki domowej dla osób starszych, możesz wybrać opcję dostawy do domu. Do zamawiania zakupów przez Internet potrzebna jest jednak karta kredytowa i dostęp do komputera.

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
Woolworths	▪ Godzina ciszy: ▪ wtorki 10.30 – 11.30 ▪ Dostawy do domu (zamówienia online) ▪ Pomoc priorytetowa (złóż wniosek online)	Kontakt z lokalnym sklepem Woolworths	https://www.woolworths.com.au/shop/discover/priorityassistance
Coles	▪ Godzina ciszy: ▪ wtorki 10.30 – 11.30 ▪ Dostawy do domu (zamówienia online) ▪ Usługa dostawy do samochodu	1800 455 400	https://www.coles.com.au/about-coles/community/accessibility <u>Jak robić zakupy online:</u> https://shop.coles.com.au/a/national/content/HOW-TO-VIDEOS
Ludzie, którzy się troszczą	▪ Wsparcie środowiskowe ▪ Quinns Rocks to Mandurah - usługa zakupów (dla osób starszych niż 65 lat)	08 9379 1944	https://www.peoplewhocare.org.au/services-and-initiatives/social-community-leisure-support
Home Chef Food for Life	▪ Dostawy do domu (zamówienia online, przez telefon lub pisemne) ▪ Kierowcy mogą pomóc w pakowaniu żywności	08 9510 9868	https://www.homechef.com.au

TRANSPORT

Jeśli potrzebujesz pomocy w transporcie, dostępne są odpowiednie usługi.

Jeśli masz Pakiet Opieki Domowej (Home Care Package - HCP) lub otrzymujesz wsparcie w ramach Federalnego Programu Pomocy w Domu (Commonwealth Home Support Program - CHSP), możesz za ich pośrednictwem zamówić usługi transportowe.

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
MyAged Care	▪ Usługi kierowców ▪ Vouchery transportowe ▪ Wsparcie środowiskowe	1800 200 422	https://www.myagedcare.gov.au/aged-care-services/transport
Transperth	▪ SmartRider dla seniorów ▪ Terminy przejazdu bez opłat: ▪ Przed godz. 6:00 ▪ Od godz. 9:00 do 15.30 ▪ Po godz. 19:00	13 62 13	https://www.transperth.wa.gov.au/smartrider/types-of-smartrider/seniors-smartrider
Departament Transportu	▪ Doroczny program bezpłatnych wycieczek dla emerytów ▪ poza metropolią Perth i na północ od 26 równoleżnika ▪ jedna podróż powrotna samolotem lub autokarem rocznie do Perth lub do Południowo-Zachodniego Okręgu (pod warunkiem, że cena takiego biletu nie jest wyższa niż cena biletu do Perth). ▪ Program subsydiów dla użytkowników taksówek (TUSS) ▪ kwalifikujące się osoby niepełnosprawne podróżujące w pojazdach wynajętych z postojem lub zamówionych (taksówkach) ▪ Koncesje na transport	13 11 56	https://www.transport.wa.gov.au/aboutus/pensioner-annual-free-trip-scheme.asp https://www.transport.wa.gov.au/aboutus/taxi-user-subsidy-scheme.asp https://www.transport.wa.gov.au/aboutus/transport-concessions.asp

TECHNOLOGIA

Czy potrzebujesz pomocy w skonfigurowaniu swojego urządzenia cyfrowego?

Istnieje wiele organizacji, które mogą zapewnić taką pomoc bezpłatnie, np. biblioteki samorządowe, Ośrodki Zasobów Społecznych lub inne ośrodki społeczne dla osób starszych, a także instytucje świadczące usługi dla osób starszych lub niepełnosprawnych.

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
Chung Wah Community Care (CWCC)	Pomoc w otrzymaniu cyfrowego certyfikatu COVID-19	08 9328 3988	www.chungwahcc.org.au
Linkwest - WA Neighbourhood and Community Resource Centres	Pomoc z urządzeniami t.j. iPad, tablet, telefon komórkowy	08 9485 8929	https://www.linkwest.asn.au/searchdirectory/listing/
Telstra	- Szkolenie na miejscu - Przewodniki i materiały szkoleniowe w ponad 14 językach	13 22 00	https://www.telstra.com.au/tech-savvy-seniors
Bądź podłączony	- Pomoc z urządzeniami t.j. iPad, tablet, telefon komórkowy - Wszyscy powyżej 50 lat	1300 795 897	https://www.dss.gov.au/seniors/be-connected-improving-digital-literacy-for-older-australians https://beconnected.esafety.gov.au/

ZAKWATEROWANIE

Poniższe organizacje udzielają wsparcia w sprawach mieszkaniowych osobom starszym i ich społecznościom.

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
Seniors Housing Advisory Centre WA	- Dostarcza informacji na temat wielu dostępnych opcji mieszkaniowych - modyfikowanie lub przebudowa istniejących domów - wynajmowanie lub wprowadzanie się do wyodrębnionego lokalu w osiedlu, parku mieszkaniowego lub wioski emerytalnej.	1300 367 057 Email: seniors.housing@dmirs.wa.gov.au Adres: Level 2, 140 William Street Perth	https://www.commerce.wa.gov.au/sites/default/files/atoms/files/seniorshousingguide.pdf https://www.commerce.wa.gov.au/consumer-protection/about-seniors-housing-advisory-centre
Anglicare WA	- Pomoc w poszukiwaniu stabilnych warunków mieszkaniowych - Pomoc w utrzymaniu umowy najmu w mieszkaniu prywatnym lub komunalnym	1300 114 446 Email: info@anglicarewa.org.au	https://www.anglicarewa.org.au/get-help/housing-and-homelessness
Uniting WA	Zapewnia prowadzenie spraw i pomoc w zakwaterowaniu	08 9220 1288	https://unitingwa.org.au/services/homelessness/accommodation-support/
Australian Red Cross	- Housing Support Mental Health Service - Wspieranie osób w utrzymaniu ich zakwaterowania - Pomoc w zakresie najmu prywatnego - Pomoc osobom starszym w znalezieniu mieszkania	08 9225 8888 Email: wainfo@redcross.org.au Adres: 110 Goderich Street, East Perth 6004 WA	https://www.redcross.org.au/services/homelessness-services/
Foundation Housing	Deweloperzy i menedżerowie przystępnych cenowo mieszkań	08 9422 0700 Adres: 297 Vincent Street, Leederville WA 6007	https://www.foundationhousing.org.au/
Ruah Community Services	- Porady i pomoc prawna - Przemoc w rodzinie i przemoc domowa - Zdrowie psychiczne	1800 124 684 Adres: Ruah Centre, 33 Shenton Street, Northbridge WA 6003	https://www.ruah.org.au/services-support/housing-and-homelessness/

ZAKWATEROWANIE KRYZYSOWE

Skontaktuj się z jedną z poniższych organizacji jeśli szukasz zakwaterowania w nagłych wypadkach lub w przystępnej cenie. Niektóre domy opieki nad osobami starszymi i wioski emerytalne oferują zakwaterowanie w sytuacjach kryzysowych lub zakwaterowanie krótkoterminowe.

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
Ruah Community Services	▪ Porady i pomoc prawna ▪ Bezdomność ▪ Przemoc w rodzinie i przemoc domowa	08 6496 0001 1800 124 684 Adres Ruah Centre, 33 Shenton Street, Northbridge WA	https://www.ruah.org.au/services-support/housing-and-homelessness/
Australian Red Cross	▪ Pomoc dla uniknięcia bezdomności ▪ Pomoc osobom starszym w znalezieniu mieszkania ▪ Homelessness Accommodation Support Service	Red Cross (Korytarz Północno-Zachodni) 08 9225 8844 Centrecare (Korytarz Północno-Wschodni) 08 9440 0400 Ruah (Korytarz Południowo-Wschodni) 13 78 24 Anglicare (Korytarz Południowo-Zachodni) 08 9528 0701	https://www.redcross.org.au/services/homelessness-services/
Anglicare WA	▪ Pomoc dla osób doświadczającym problemów mieszkaniowych, bezdomności lub zagrożonych bezdomnością ▪ Ułatwianie kontaktu z opcjami pomocy w wypadkach kryzysowych lub wsparciem w zakresie doradztwa finansowego	1300 114 446 Email info@anglicarewa.org.au	https://www.anglicarewa.org.au/get-help/housing-and-homelessness

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
Uniting WA	Pomoc dla osób doświadczającym problemów mieszkaniowych, bezdomności lub narażonych na nieuchronne ryzyko bezdomności	08 9220 1288	https://unitingwa.org.au/services/homelessness/accommodation-support/
St Vincent de Paul Society WA	- Tom Fisher House Homlessness Support - Pomoc w Sytuacjach Kryzysowych - Od poniedziałku do piątku - od 9:00 do 13:00	08 9227 1445 Email tfh@svdpwa.org.au 1300 794 054 08 9374 3200 Email housingservice@svdpwa.org.au	https://www.vinnieswa.org.au/about-vinnieswa/our-services/homelessness-service/vinnies-homelessness-service-tom-fisher-house/ https://www.vinnieswa.org.au/about-vinnieswa/our-services/housing-service/
Shelter WA	Sieć wsparcia w zakresie zakwaterowania kryzysowego		https://www.shelterwa.org.au/emergency-accommodation/
Home Hub	Sieć wsparcia w zakresie zakwaterowania kryzysowego	08 6496 0001 1800 124 684	https://www.homehub.org.au/
Entry Point	Zakwaterowanie kryzysowe	08 6496 0001 1800 124 684	https://www.entrypointperth.com.au/
Crises Care	Zakwaterowanie kryzysowe	08 9223 1111 1800 199 008	



RZECZNICTWO

Następujące organizacje świadczą pomoc w zakresie rzecznictwa na rzecz osób starszych i ich społeczności.

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
The Older People's Rights Service	▪ Bezpłatne i poufne informacje ▪ Rzecznictwo i pomoc prawna ▪ Stałe pełnomocnictwo procesowe i stałe pełnomocnictwo do spraw opieki ▪ Nie udzielamy porad w sprawie testamentów i majątków spadkowych ▪ ponad 65 lat życia ▪ *50 lat dla Aborygenów i australijczyków z wysp Cieśniny Torrensa.	08 9440 1663	https://www.nsclegal.org.au/legal-help
Health Consumers' Council WA	▪ Indywidualne usługi rzecznictwa dostępne dla każdej osoby doświadczającej problemów w systemie opieki zdrowotnej WA	08 9221 3422 Rozmówcy z terenów prowincjonalnych 1800 620 780	https://www.hconc.org.au/individual-advocacy/
Prawa seniorów i usługi rzecznictwa	▪ Bezpłatne porady i pomoc prawna dla osób starszych, które doświadczyły znęcania się nad nimi lub są narażone na takie ryzyko ▪ Niektóre czynności opiekuńcze i administracyjne dla stanowego sądu administracyjnego ▪ Mediacja lub rozwiązywanie sporów w odpowiednich sprawach	1300 650 579	https://www.legalaid.wa.gov.au Arkusze informacyjne: Prawa seniorów i usługi rzecznictwa https://www.legalaid.wa.gov.au/sites/default/files/inline-files/Video-Fact-Sheet-SRAS.pdf
Tuart Place	▪ Osoby, które były pod jakąkolwiek formą opieki poza domem ▪ W tym byli imigranci dziecięcy (z UK i Malty)	1800 619 795	https://www.tuartplace.org/services/
Dementia Australia	▪ Wsparcie dla osób cierpiących na demencję, ich opiekunów, rodzin i przyjaciół ▪ Pomoc w przypadku Covid-19	Krajowa Infolinia ds. Demencji 1800 100 500	www.dementia.org.au https://dementia-org.libguides.com/Supporting_a_person_with_dementia_through_lockdown
Alzheimer WA	▪ Bezpośrednia opieka, wsparcie, edukacja i informacje	Krajowa Infolinia ds. Demencji 1800 100 500	https://www.alzheimerswa.org.au/our-services/

WSPARCIE DLA SENIORÓW DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY

Poniższe organizacje świadczą wsparcie osobom starszym i ich społecznościom w zakresie przeciwdziałania przemocy wobec osób starszych.

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
The Older People's Rights Service	▪ Bezpłatne i poufne informacje ▪ Rzecznictwo i pomoc prawna ▪ Stałe pełnomocnictwo procesowe i stałe pełnomocnictwo do spraw opieki ▪ ponad 65 lat życia ▪ *50 lat dla Aborygenów i australijczyków z wysp Cieśniny Torrensa.	Pomoc tłumacza 131 450 Joondalup 08 9301 4413 Mirrabooka 08 9440 1663 Email info@nsclegal.org.au	https://www.nsclegal.org.au
Relationships Australia WA Peel Senior Relationship Service	▪ Zarządzanie Przypadkami ▪ Mediacja	08 6164 0173 Email peelsrs@relationships.wa.org.au	www.relationshipswa.org.au
Seniors Rights and Advocacy Service	▪ Bezpłatne porady i pomoc prawna dla osób starszych, które doświadczyły znęcania się nad nimi lub są narażone na takie ryzyko ▪ Niektóre czynności opiekuńcze i administracyjne dla stanowego sądu administracyjnego ▪ Mediacja lub rozwiązywanie sporów w odpowiednich sprawach	1300 650 579 Info chat Strona internetowa Legal Aid WA Email info@nsclegal.org.au Adres Level 1, 32 St Georges Terrace, Perth Lub regionalne biura	https://www.legalaid.wa.gov.au <u>Arkusz informacyjny:</u> Prawa seniorów i usługi rzecznictwa https://www.legalaid.wa.gov.au/sites/default/files/inline-files/Video-Fact-Sheet-SRAS.pdf
Advocare	▪ Wspieranie i ochrona praw osób starszych w Australii Zachodniej poprzez niezależne, bezpłatne i poufne udzielanie informacji i edukację w zakresie rzecznictwa.	Pomoc tłumacza 131 450 Telefon 1300 724 679 08 9479 7566 1800 655 566 Email rights@advocare.org.au volunteer@advocare.org.au	https://www.advocare.org.au/

OPIEKA + WSPARCIE

Jeśli czujesz się samotny lub odizolowany i chciałbyś spędzić trochę czasu w towarzystwie, istnieją programy, które mogą połączyć cię z osobami w twojej społeczności o podobnych zainteresowaniach.

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
Chung Wah Community Care (CWCC)	Wsparcie	08 9328 3988	www.chungwahcc.org.au
Volunteering WA	Wolontariat w społeczności lokalnej	08 9482 4333	https://www.volunteeringwa.org.au
Carers WA	- Wsparcie dla opiekunów osób starszych - Portal opiekuna - Program Wsparcia dla Opiekunów w Domu - Pomoc w Zatrudnieniu dla Opiekunów w wieku do 65 lat	1800 422 737 1300 227 377 Email wellnessprogram@carerswa.asn.au 1300 227 377	https://www.carerswa.asn.au/our-services/carer-gateway-services https://www.carerswa.asn.au/our-services/carer-wellness-at-home https://www.carerswa.asn.au/our-services/carers-in-employment-program/carers-be-job-ready
Wanslea	- Wsparcie dla opiekunów-dziadków - Program wsparcia dla opiekunów-dziadków - Grandcare™	08 9245 2441 08 9245 2441	https://www.wanslea.org.au/programs/grandcarers-support-scheme https://www.wanslea.org.au/programs/grandcare
Umbrella Multicultural Community Care Services	- Wielokulturowa Biblioteka i Ośrodek Społeczności Seniorów - Klub Złotego Wieku - Ośrodek Społeczności Wielokulturowej (dla dorosłych w wieku 55+ lat)	08 9275 4411	https://umbrellacommunitycare.com.au/multicultural-library-and-seniors-community-hub/ https://umbrellacommunitycare.com.au/services/day-centre/
Dementia Australia	- Program Życie z Demencją - Wsparcie po otrzymaniu diagnozy	1800 100 500	https://www.dementia.org.au/support/living-with-dementia
Alzheimer WA	Koordynuje, edukuje, wspiera i angażuje mieszkańców Australii Zachodniej cierpiących na wszystkie rodzaje demencji	08 9388 2800 1300 66 77 88	https://www.alzheimerswa.org.au https://www.alzheimerswa.org.au/wp-content/uploads/2019/04/Alzheimers-WA-Communicating-and-Engaging.pdf

PROGRAM WIZYT ŚRODOWISKOWYCH (CVS) w WA

W ramach inicjatywy rządowej wolontariusz z CVS będzie składał godzinne wizyty co najmniej raz w tygodniu. Wolontariusz zazwyczaj będzie miał podobne hobby, zainteresowania i upodobania jak odbiorca pomocy. Program jest bezpłatny. CVS stara się kontaktować osoby o podobnych zainteresowaniach z odbiorcami usług, aby ułatwić nawiązanie dobrej przyjaźni.

W ramach programu CVS istnieją różne rodzaje wizyt wolontariackich:

- Wolontariusz przychodzi do uczestnika z indywidualną wizytą w domu opieki nad osobami starszymi
- Grupowi wolontariusze odwiedzają małą grupę mieszkańców domu opieki nad osobami starszymi, którzy mają podobne wspólne zainteresowania, np. ogrodnictwo lub robotki ręczne
- Wolontariusz opieki domowej raz w tygodniu odwiedza odbiorcę CVS w jego domu w celu indywidualnej interakcji w ramach zatwierdzonego Pakietu Opieki Domowej

Dostępne informacje w innych językach: <https://www.health.gov.au/resources/translated/community-visitors-scheme-cvs-flyer-other-languages>

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
Lifeline	▪ Wizyty domowe ▪ Wizyty w domu opieki	9261 4463 Email cvs@lifelinewa.org.au	https://wa.lifeline.org.au/services/community-visitors-scheme/
Advocare WA	▪ Wizyty domowe ▪ Wizyty w domu opieki	08 9479 7566 Email volunteer@advocare.org.au	https://www.advocare.org.au/volunteer-with-us/
Australian Red Cross Society CVS	▪ Wizyty domowe ▪ Wizyty w domu opieki	08 9225 8888 1800 441 014	https://www.mycommunitydirectory.com.au/Western_Australia/Pert_h/Volunteering/General_Volunteering_Services/55127/186156/Australian_Red_Cross_Society_Community_Visitors_Scheme
Chorus	▪ Wizyty domowe ▪ Wizyty w domu opieki	1800 264 268 Email hello@chorus.org.au	https://chorus.org.au/aged-care/community-connections/community-visitors-scheme/
Umbrella CVS	▪ Wizyty domowe ▪ Wizyty w domu opieki ▪ Wolontariusze dwujęzyczni	08 9275 4411 Email enquiries@umbrellacommunitycare.com.au	https://umbrellacommunitycare.com.au/services/at-home-care/community-visitor-scheme/

Doradztwo + dobre samopoczucie

Poniższe organizacje świadczą usługi doradcze i wspierają osoby starsze i ich społeczności w zakresie dobrego samopoczucia psychicznego.

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
Relationships Australia Western Australia (Peel Region)	▪ Zapobieganie konfliktom rodzinnym lub ich rozwiązywanie ▪ Ułatwianie trudnych rozmów ▪ Planowanie na przyszłość (w tym opieki medycznej, zdrowotnej, finansowej lub warunków życia) ▪ Usługi świadczone w Regionie Peel są bezpłatne i całkowicie poufne	08 6164 0173 Email peelsrs@relationshipsaustralia.org.au	https://www.relationshipsaustralia.org.au
Dementia Australia	▪ Poradnictwo wspierające ▪ Informacje na temat usług ▪ Wnioski o skierowania	Krajowa Infolinia ds. Demencji 1800 100 500	https://www.dementia.org.au/support/counselling https://www.dementia.org.au/support/service-enquiry
St Vincent de Paul Society WA	▪ Vinnies Mental Health Service	08 9374 3200 Email reception.vmh@sudpwa.org.au	https://www.vinniesaustralia.org.au/about-vinnies-wa/our-services/mental-health-service/
Act Belong Commit Mentally Healthy WA	▪ Materiały na temat zdrowia psychicznego dla emerytów i osób starszych ▪ Poradnik ABC zachowania zdrowia psychicznego	08 9266 1705	https://www.actbelongcommit.org.au https://www.actbelongcommit.org.au/assets/resources/targeted/mental-health-recovery/1.-guide-to-keeping-mentally-healthy.pdf
Northern Suburbs Community Legal Centre	▪ Facilitative Mediation for Older People (FMOP) ▪ 50 lat dla Aborygenów i australijczyków z wysp Cieśniny Torrensa*	08 9440 1663 Email mediation@nsclegal.org.au Dla osób, które chciałyby porozmawiać z twoją grupą na temat mediacji facylitacyjnych dla osób starszych 08 9440 1663	www.nsclegal.org.au
PeerPathways	▪ Peer Navigators pomogą ci znaleźć usługi, które są odpowiednie dla twoich potrzeb	08 9477 2809 Email info@peerpathways.org.au	https://peerpathways.org.au

PRZYDATNE NUMERY

Poniższe numery mogą pomóc osobom starszym i ich społecznościom.

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
Mental Health Emergency - HealthyWA	▪ Usługi w zakresie zdrowia psychicznego ▪ Natychmiastowa reakcja w przypadku osób w kryzysie	Metro 1300 555 788 Osoby dzwoniące z Peel 1800 676 822 Poza obszarem metropolitalnym 1800 552 002	https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/J_M/Mental-health-emergency
Policja, Straż Pożarna, Ambulans	▪ Reagowanie w nagłych wypadkach	000	
Suicide Call Back Service	▪ Zapobieganie samobójstwom	1300 659 467	https://www.suicidecallbackservice.org.au/
Poisons Information Centre	▪ 24/7 infolinia pomoc w przypadku zatrucia	13 11 26	https://www.scgh.health.wa.gov.au/Our-Services/Service-directory/Poisons
Lifeline	▪ Pomoc w sytuacjach kryzysowych ▪ Zdrowie psychiczne ▪ Zapobieganie samobójstwom	13 11 14	https://www.lifeline.org.au/
Beyondblue	▪ Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia	1300 224 636	https://www.beyondblue.org.au/
headspace	▪ Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia	1800 650 890	https://headspace.org.au/
Crisis Care	▪ Doradztwo ▪ Zakwaterowanie ▪ Żywność	08 9223 1111	https://www.wa.gov.au/service/community-services/community-support/crisis-care
Men's Line Australia	▪ Skierowania i usługi doradcze dla mężczyzn	1300 789 978	https://mensline.org.au/
The Samaritans Crisis Line	▪ Telefon zaufania	135 247	https://thesamaritans.org.au/

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
WA Counselling and Mental Health Support Services for Seniors	Mental Health Emergency – HealthyWA	Metro 1300 555 788 Osoby dzwoniące z Peel Bezpłatna rozmowa z telefonu stacjonarnego 1800 676 822	https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/J_M/Mental-health-emergency
HealthyWA	Mental Health Emergency	Poza obszarem metropolitalnym: Połączenia prowincjonalne Bezpłatna rozmowa z telefonu stacjonarnego 1800 552 002	https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/J_M/Mental-health-emergency
Multicultural Mental Health		1300 136 289	
Alcohol and Drug Information Service		08 9442 5000 Na terenie kraju: bez opłaty 1800 198 024	
Sexual Assault Resource Centre		1800 199 888	



ZDROWIE

Jeśli wymagasz regularnych wizyt u lekarza lub innych specjalistów medycznych, lub jeśli przechodzisz leczenie lub terapię, ważne jest, aby utrzymać te wizyty w okresach niepewności, takich jak występowanie ognisk choroby COVID.

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
WA Primary Health Alliance (WAPHA)	Pomoc w omówieniu stanu zdrowia i decyzji medycznych	08 6272 4900	https://www.wapha.org.au/stakeholders/resources/
Lions Hearing Clinics Hearing & Tinnitus Advice Line	- Utrata słuchu - Testy słuchu	1300 054 667	https://www.earscience.org.au/lions-hearing-clinic/
The Heart Foundation	Program Wsparcia „One Heart”	13 11 12	https://www.heartfoundation.org.au/about-us/our-programs
Indigo (uprzednio Independent Living Centre WA)	Wybór i dostęp do pomocnych urządzeń i sprzętu	1300 885 886	https://www.indigosolutions.org.au/our-services/assistive-technology
Palliative Care WA	Oferowanie informacji i wsparcia wszystkim członkom społeczności WA, którzy zajmują się opieką paliatywną lub kwestiami związanymi z końcem życia	1300 551 704	https://palliativecarewa.asn.au/information-and-support/

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA + UMYSŁOWA

Wymienione poniżej organizacje oferują wsparcie aktywności fizycznej i umysłowej osób starszych i ich społeczności.

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
Strength for Life™	Oparty na dowodach naukowych program progresywnego treningu siłowego i ćwiczeń	08 9472 0104 Email admin@cotawa.org.au	https://www.cotawa.org.au/seniors-resources/strength-for-life/
Stay On Your Feet®	Wskazówki i narzędzia, których można użyć, aby utrzymać aktywność i utrzymać się na nogach.	1300 30 35 40 Email info@stayonyourfeet.com.au	https://www.stayonyourfeet.com.au/over60/
Prime Movers	- Zajęcia Prime Movers - Ćwiczenie muzyczne i choreograficzne	0444 560 037	https://www.primemovers-exercise.com.au/about-our-classes
Act Belong Commit Mentally Healthy WA	Programy zajęć ruchowych	08 9266 1705	https://www.actbelongcommit.org.au/activityfinder
Ośrodki rekreacyjne WA	- Aqua aerobik, joga, pływanie (basen kryty i na wolnym powietrzu) zajęcia fitness (indywidualne i grupowe), zajęcia taneczne, badminton, koszykówka, netball, lifeball, piłka nożna, tenis stołowy i siatkówka. - Powyżej 50 roku życia	Skontaktuj się z władzami komunalnymi, aby uzyskać informacje o najbliższym ośrodku rekreacyjnym.	https://seniorocity.com.au/activities-in-perth/seniors/walking-groups/
Fitness parki dla seniorów WA	Urządzenia polecane dla seniorów pojawiają się w parkach w całym Perth	Skontaktuj się z lokalnymi władzami komunalnymi po informacje o najbliższym Fitness Parku.	https://seniorocity.com.au/fitness-parks-for-seniors-in-perth/
Grupy spacerowe WA	Znajdź i dołącz się do lokalnej grupy spacerowej, aby regularnie spotykać się z nowymi przyjaciółmi i kolegami.	Skontaktuj się z lokalnymi władzami komunalnymi po informacje o grupie spacerowej koło ciebie.	https://seniorocity.com.au/activities-in-perth/seniors/walking-groups/
LiveUp	Spersonalizowane sugestie dotyczące zdrowego starzenia się, w tym dostosowane do potrzeb zajęcia, produkty pomocnicze, kontakty społeczne i inne	1800 951 971 Email support@liveup.org.au	https://liveup.org.au/

WSPARCIE DLA WETERANÓW

Poniższe organizacje wspierają starszych weteranów, ich rodziny i społeczności.

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
ANZAC House Veteran Central (AHVS)	Znajdziesz tu lekarzy, specjalistów od zdrowia psychicznego i stomatologów, poradę, pomoc w opiece nad osobami starszymi oraz programy dobrego samopoczucia.	08 9287 3799	https://www.rslwa.org.au/members-area/sub-branches/
Parter Portier	Wsparcie dla weteranów	08 9287 3711 0421 048 511	
Pierwsze piętro Klub ANZAC	Klub członkowski to tętniąca życiem, wygodna przestrzeń dla weteranów, ich przyjaciół i rodzin	08 9287 3777	https://anzacclub.org.au
Drugie piętro Stomatolog Opieka nad osobami starszymi Doradztwo Ośrodek słuchu Psychiatra Psycholog Doradztwo	- Above and Beyond Dental - RESOLUTE dla tych, którzy pełnią służbę - Optimis: Precision Care - Usługi opieki domowej i opieki nad osobami starszymi - Open Arms: Poradnictwo dla weteranów i rodzin - Klinika Lions Hearing, oddział Ear Science Institute Australia - Centralna Psychologia Kliniczna dla Weteranów	08 6183 9989 Nagłe wypadki po godzinach 0411 960 492 1800 367 867 Email reception@optimis.com.au 08 9301 0299 Bezpieczna strefa wsparcia 1800 011 046 Anonimowe linie doradcze Open Arms 1800 142 072 1800 054 667 0439 666 616	https://www.openarms.gov.au/ https://www.earscience.org.au/lions-hearing-clinic
Trzecie piętro Lekarze rodinni, specjaliści, dermatologia	Rozwiązania zdrowotne dla weteranów	08 9230 0900 Email reception@redimed.com.au	https://molepatrol.com.au
Czwarte piętro RSLWA	- Rzecznictwo - Zatrudnienie - Opieka społeczna	08 9287 3799 Usługi zatrudnienia Email vetjobs@rslwa.org.au Welfare support Email welfare@rslwa.org.au Advocacy Support Email advocacy@rslwa.org.au	

AUSTRALIJCZYCY NARODOWOŚCI RDZENNEJ

Poniższe organizacje wspierają starszych Australijczyków narodowości rdzennej i ich społeczności.

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
MyAgedCare	- My Aged Care Services - Wsparcie dla Aborygenów i mieszkańców wysp Cieśniny Torresa - Fundacja Uzdrawienie udostępnia pomocne materiały jeśli jesteś członkiem skradzionego pokolenia	1800 200 422	https://www.myagedcare.gov.au https://healingfoundation.org.au/resources/?resource_type=28
Krajowy Program Opieki dla Starszych Aborygenów i mieszkańców Wysp Cieśniny Torresa	- Środowisko bezpieczne kulturowo to takie, w którym czujesz się bezpiecznie i pewnie w swojej tożsamości, kulturze i otoczeniu społecznym - Broszura „10 pytań do zadania”	1800 200 422 rozmowa bezpłatna	https://www.myagedcare.gov.au/support-aboriginal-and-torres-strait-islander-people https://www.10questions.org.au/PDF/10%20questions%20to%20ask-ATSI%20FINAL%202019.pdf
Krajowy program opieki nad osobami starszymi dostosowany do potrzeb Aborygenów i mieszkańców wysp Cieśniny Torresa	W ramach tego programu usługodawcy świadczą różnorodne usługi opieki dla osób starszych, głównie na terenach wiejskich i odległych	Email NATSIFACP@health.gov.au	https://www.health.gov.au/initiative-s-and-programs/national-aboriginal-and-torres-strait-islander-flexible-aged-care-program
Kungkarrangkalpa - usługi dla osób starszych	Usługi zdrowotne kontrolowane przez społeczność aborygeńską	08 8955 8068	https://www.nghealth.org.au
Guwardi Ngadu - usługi dla osób starszych	Close to nature at Juniper Guwardi Ngadu in Fitzroy Crossing	08 9191 5240	https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/20095023/guardi-ngadu-frail-aged-hostel/services/fitzroy-crossing-6765-forrest#ee4a34f8-b9dc-d9da-40a0-e4bf0d5664b1

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
Ngamang Bawoona	▪ Społeczność bliska sercu Kimberley	08 9161 5500	https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/20157760/juniper-ngamang-bawoona/services/derby-6728-33-sutherland-street
Yaandina - opieka domowa	▪ Ośrodek starzenie się lokalnych rezydentów w ich miejscu zamieszkania	08 9182 1172	https://yaandina.org.au/our-services/aged-care-services/
Usługi zdrowotne dla Aborygenów i osób z wysp Cieśniny Torresa	▪ Usługi zdrowotne dla Aborygenów z obszaru metropolitalnego Perth ▪ Usługi świadczone przez służby zdrowia kontrolowane przez społeczność aborygeńską (ACCHS)	08 9222 4222	https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/N_R/Perth-Aboriginal-services-health-services https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/primary-health-care-activity
Inicjatywy i programy w zakresie zdrowia Aborygenów i mieszkańców wysp Cieśniny Torresa	▪ Lista inicjatyw i programów rządu australijskiego	08 9222 4222	https://www.health.gov.au/health-topics/aboriginal-and-torres-strait-islander-health/initiatives-and-programs



SPOŁECZNOŚCI (etniczne) CALD

Następujące organizacje wspierają starsze osoby i ich społeczności zróżnicowane kulturowo i językowo.

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
MyAgedCare	▪ Usługi MyAgedCare - Wsparcie dla społeczności CALD ▪ Broszura „10 pytań do zadania”	Usługi tłumaczy Translating and Interpreting services 131 450 1800 200 422	https://www.myagedcare.gov.au/support-people-culturally-and-linguistically-diverse-backgrounds https://www.10questions.org.au/PDF/10%20questions%20to%20ask-CALD%20FINAL%202019.pdf
Office of Multicultural Interests (OMI)	▪ Katalog usług OMI	08 6552 7300	https://www.omi.wa.gov.au/home/about-us
Chung Wah Community Care (CWCC)	▪ Krajowy System Ubezpieczenia od Niepełnosprawności (NDIS) ▪ Pakiety Usług Domowych ▪ Evergreen College ▪ Day Long Centre (Ośrodek Opieki Zastępczej - DLRC) ▪ Wycieczki społeczności ▪ Program Opieki Domowej Rządu Federalnego (CHSP) ▪ Tymczasowe Pakiety Szpitalne (IHP) ▪ Ustalenia Prywatne ▪ Pokrewne Służby Zdrowotne	08 9328 3988 Email enquiry@chungwahcac.org.au	https://chungwahcac.org.au/services
Umbrella Multicultural Community Care Services Inc.	▪ Opieka w domu ▪ Klub Złotego Wieku ▪ Kluby i zajęcia towarzyskie ▪ Zdrowie i sprawność fizyczna ▪ Wycieczki ▪ Grupa opiekunów	08 9275 4411 Email enquiries@umbrellacommunitycare.com.au	https://umbrellacommunitycare.com.au
Centrum Usług Wielokulturowych Australii Zachodniej	▪ Opieka nad osobami starszymi ▪ Niepełnosprawność ▪ Pomoc w sytuacjach kryzysowych ▪ Mediacje rodzinne ▪ Zakwaterowanie ▪ Job's and Skills Centre - (JSC) ▪ Zdrowie psychiczne ▪ Osiedlenie się (SETS) ▪ Tymczasowi rezydenci australijscy	08 9328 2699	https://www.mscwa.com.au

SPOŁECZNOŚĆ LGBTQI+

Osoby starsze o różnej orientacji seksualnej i tożsamości płciowej powinny mieć dostęp do usług opieki nad osobami starszymi, które uwzględniają ich potrzeby w zakresie opieki i biorą pod uwagę ich historię oraz wszelkie doświadczenia związane z dyskryminacją i marginalizacją.

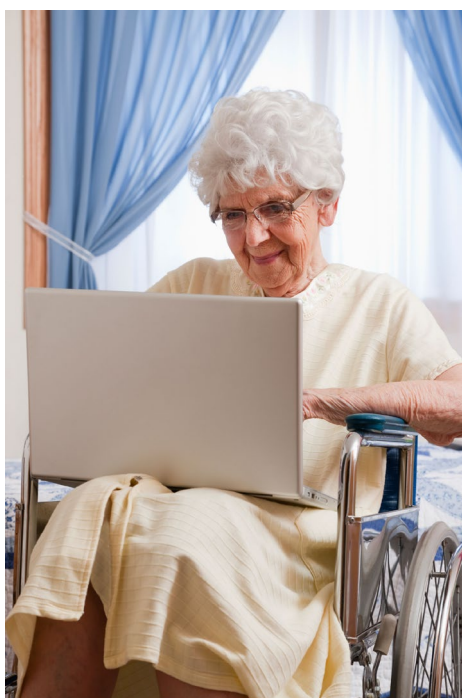
Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
GLBTI Rights in Ageing Inc.	▪ LGBTQI+ Wsparcie	Email info@grai.org.au	https://grai.org.au/about-us/
Ośrodek wioski GRAI	▪ Wieczory filmowe, sesje informacyjne i warsztaty ▪ Program zaprzyjaźniania się	Email info@grai.org.au	https://grai.org.au/grai-village-hub/
Życ z poczuciem dumy	▪ LGBTQI+ Wsparcie	08 9486 9855	https://www.livingproud.org.au/
MyAgedCare	▪ Usługi MyAgedCare - Wsparcie dla społeczności CALD ▪ Broszura „10 pytań do zadania” ▪ MyAgedCare LGBTQI + Wsparcie ▪ Wyszukiwarka usług MyAgedCare	Usługi tłumaczy Translating and Interpreting services 131 450 1800 200 422	https://www.myagedcare.gov.au/support-people-culturally-and-linguistically-diverse-backgrounds https://www.10questions.org.au/PDF/10%20questions%20to%20ask-LGBTIQ%20FINAL%202019.pdf https://www.health.gov.au/health-topics/aged-care?utm_source=health.gov.au&utm_medium=redirect&utm_campaign=digital_transformation&utm_content=agedcare https://www.myagedcare.gov.au/sites/default/files/2019-04/lgbti-finding-lgbti-inclusive-home-care-packages-on-the-service-finder.pdf
Poradnictwo QLife Counselling	▪ LGBTIQ+ poradnictwo i usługi konsultacyjne	1800 184 527	https://www.livingproud.org.au/qlife/
HealthDirect	▪ Materiały dotyczące zdrowia psychicznego	1800 022 222	https://www.healthdirect.gov.au/lgbti-mental-health

ŻYCIE Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Dostępne są kompleksowe usługi wsparcia osobistego i środowiskowego, aby zaspokoić potrzeby osób niepełnosprawnych, ich rodzin i opiekunów.

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
Krajowy System Ubezpieczenia od Niepełnosprawności (NDIS)	Od codziennych czynności, takich jak prace domowe i kąpiele, po pomoc w złożonych potrzebach	1800 800 110	https://www.ndis.gov.au https://www.healthdirect.gov.au/introduction-to-disability-services-and-the-ndis
Uniting WA	- Metropolitalne Perth - Usługi rzecznictwa „Your Say” - Niepełnosprawność rozwojowa WA - Przewodnik łatwy do czytania	1300 663 298	https://unitingwa.org.au/services/advocacy/ https://unitingwa.org.au/wp-content/uploads/2020/08/Getting-help-from-an-Advocate-EasyRead-all-agenciesWA.pdf
Rzecznictwo WA	- Region Południowo-Zachodni - Wsparcie	08 9721 6444 Email admin@advocacywa.org.au	https://advocacywa.org.au
Kin (dawniej Ethnic Disability Advocacy Centre)	Kin pomaga osobom z różnych środowisk żyjącym z niepełnosprawnością, ich rodzinom i opiekunom	08 9388 7455 1800 659 921 rozmowa bezpłatna Email admin@kinadvocacy.org.au	https://kinadvocacy.org.au
Sussex Street Community Law Service Inc	Bezpłatne i łatwo dostępne usługi prawne dla osób o niskich dochodach i znajdujących się w niekorzystnej sytuacji	08 6253 9500 Rozmówcy z terenów rolniczych oraz użytkowników systemu IDAS 13400 648 655	http://www.sscls.asn.au
Midlas	- Północno-wschodni region Perth - Indywidualne rzecznictwo, doradztwo i wsparcie dla osób niepełnosprawnych, ich opiekunów i rodzin	08 9250 2123 Email admin@midlas.org.au	https://midlas.org.au/services/disability-advocacy/

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
Explorability	- Metropolitalne Perth i okolice - Zapewnia indywidualne rzecznictwo, doradztwo i wsparcie dla osób niepełnosprawnych, ich opiekunów i rodzin	08 6361 6001 numer 1800 290 690 rozmowa bezpłatna Email admin@explorability.org.au	https://www.explorability.org.au
People with Disabilities WA (PWDWA)	Wspieranie praw i umacnianie opinii osób z niepełnosprawnością	08 9420 7279 numer 1800 193 331rozmowa bezpłatna Email info@pwdwa.org	https://www.pwdwa.org
Carers WA	- Usługi dostępne dla lokalnych opiekunów z WA za pośrednictwem Carers WA oraz partnerów tej organizacji - Carer Support Planning - Osobista pomoc koleżeńska - Poradnictwo osobiste i telefoniczne - Wspomagany coaching - Wsparcie dla opiekunów - Opieka zastępcza	1800 422 737	www.carergateway.gov.au



NAWIGOWANIE W SYSTEMIE OPIEKI DLA OSÓB STARSZYCH: ENCOMPASS

Czy mogę uzyskać pomoc, aby zachować dobre samopoczucie i niezależność?

- Jeśli potrzebujesz pomocy w domu (np. przy robieniu zakupów, braniu prysznica, pielęgnacji, itp.) lub myślisz, że nadszedł czas, aby rozejrzeć się za domem opieki, usługi opieki nad osobami starszymi finansowane przez rząd są dla ciebie rozwiązaniem.

Nie jesteś pewien, jakie usługi są świadczone, jak uzyskać do nich dostęp i ile to kosztuje?

- Jesteśmy tu, aby pomóc! Możesz skontaktować się z EnCOMPASS Connectors.
- Zapewniamy bezpłatną indywidualną pomoc dla osób starszych z różnych środowisk kulturowych i językowych (włącznie z ich opiekunami i rodzinami) w zrozumieniu i dostępie do opieki nad osobami starszymi oraz do innych usług, dla zachowania dobrego samopoczucia, bezpieczeństwa i niezależności.

Pomożemy ci uzyskać dostęp do MyAgedCare, która jest stroną internetową rządu australijskiego umożliwiającą otrzymanie usług opieki nad osobami starszymi. Jeśli jesteś już zarejestrowany w MyAgedCare, możemy również ci pomóc w zmianie rodzaju usług opieki, z których korzystasz.

Poniższe organizacje zapewniają taką pomoc osobom starszym i ich społecznościom.

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
Chung Wah Community Care (CWCC)	▪ Wielojęzyczny „Connector Staff” zapewnia BEZPŁATNĄ pomoc indywidualną	08 9328 3988 Email enquiry@chungwahcac.org.au	https://www.ndis.gov.au https://www.healthdirect.gov.au/introduction-to-disability-services-and-the-ndis
Umbrella Multicultural Community Aged Care	▪ EnCOMPASS Connectors ▪ Bezpłatna pomoc indywidualna	08 9275 4411 Email enquiries@umbrellacommunitycare.com.au	https://umbrellacommunitycare.com.au
Council on the Ageing Western Australia [COTA (WA)]	▪ Porozmawiaj z Nawigatorem Systemu Opieki nad Osobami Starszymi COTA (WA), aby uzyskać bezpłatne i niezależne informacje na temat usług opieki nad osobami starszymi.	1300 025 298 Email agedcareinformation@cotawa.org.au	

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
Advocare	Wsparcie regionalne - Nawigator ds. opieki nad osobami starszymi ma siedzibę w południowo-zachodniej części WA i obejmuje regiony Południowo-Zachodni i Południowy	0427 732 515 1800 655 566 Email kerrye@advocare.org.au	
Dementia Australia	Wyspecjalizowani pracownicy wsparcia	1800 100 500 Email wa.referrals@dementia.org.au	
Services Australia	Busselton WA i Fremantle WA	1800 227 475	https://www.servicesaustralia.gov.au



BEZPIECZEŃSTWO SENIORÓW

W tej sekcji skupiono się na bezpieczeństwie fizycznym i finansowym. Ważne jest, aby udostępniać swoje dane osobowe tylko zaufanym odbiorcom.

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
Policja WA - Wydział Ochrony Osób Starszych Przed Wykorzystywaniem	▪ Bezpieczeństwo seniorów	08 9222 1618	https://www.police.wa.gov.au/Your-Safety/Safety-for-seniors
Program Safe & Found (Policja WA)	▪ Bransoletka medyczna ▪ Pomoc dla policji w odnalezieniu osób, które mogą być zagrożone zaginięciem, lub których zaginięcie zostało zgłoszone	1800 88 22 22	https://www.safeandfound.org.au/
Neighbourhood Watch	▪ Zapobieganie przestępstwom ▪ Bezpieczeństwo społeczności	1800 333 000	https://www.nhw.wa.gov.au/
Policja WA	▪ Nagłe wypadki ▪ Pomoc policji niezwiązana z nagłymi wypadkami ▪ Crime Stoppers	000 131 444 1800 333 000	https://www.police.wa.gov.au



Bezpieczeństwo online

Jeśli utraciłeś swoje dane osobowe i obawiasz się, że twoja tożsamość może być zagrożona, możesz skontaktować się z IDCARE pod numerem 1800 595 160 w celu uzyskania bezpłatnej pomocy.

Jeśli ty lub ktoś, kogo znasz, odczuwa niepokój, obawy emocjonalne lub stres z powodu oszustwa, skontaktuj się z Lifeline pod numerem 13 11 14 24 lub Beyond Blue pod numerem 1300 22 4636

Więcej informacji znajdziesz na stronie: <https://www.scamwatch.gov.au/news-alerts>



WYTYCZNE RZĄDU AUSTRALII ZACHODNIEJ DOTYCZĄCE COVID-19

Wytyczne w sprawie COVID wydane przez rząd stanu WA.

Należy pamiętać, że informacje te mogą ulec zmianie w ciągu najbliższych miesięcy, dlatego zalecamy, aby w przed wydrukowaniem tej części sprawdzić naszą stronę internetową, aby upewnić się, że informacje są najbardziej aktualne.

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
HealthyWA (Departament Zdrowia, WA)	Informacje na temat „COVID-19 Zdrowie i dobre samopoczucie”	13 26 843	https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Coronavirus/COVID19-health-and-wellbeing https://www.wa.gov.au/system/files/2022-03/Managing-COVID-19-booklet.pdf
Ambulans	- Jeśli odczuwasz silną duszność lub ból w klatce piersiowej, natychmiast zadzwoń pod potrójne zero (000). - Jeśli masz COVID-19, poinformuj o tym osobę obsługującą telefon oraz ratowników medycznych po ich przybyciu.	000	https://www.healthdirect.gov.au/covid-19/symptoms-and-medical-advice
Krajowa infolinia ds. koronawirusa	Wsparcie w związku z COVID-19	1800 020 080	
Konto MyGov Online	Wsparcie MyGov Online		https://www.servicesaustralia.gov.au/mygov-help-create-mygov-account
Tożsamość cyfrowa	Tworzenie tożsamości cyfrowej		https://www.mygovid.gov.au/set-up
Aplikacja SafeWA App	Darmowy cyfrowy system rejestracji kontaktów		https://safewa.health.wa.gov.au/pri-vacy

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
Aplikacja ServiceWA App	▪ Usługi rejestracji ▪ Cyfrowy certyfikat COVID-19 ▪ Przepustka G2G ▪ Pomoc w Konfiguracji SerwisWA		https://www.wa.gov.au/organisation/government-of-western-australia/servicewa-mobile-app-privacy-statement https://www.wa.gov.au/system/files/2022-01/ServiceWA_Set_Up_Guide.pdf WIDEO: https://www.wa.gov.au/government/multi-step-guides/servicewa-app-support/how-set-the-servicewa-app
Cyfrowy certyfikat COVID-19	▪ Łatwy do przedstawienia ważny dowód szczepienia lub zwolnienia od szczepień podczas wchodzenia do niektórych obiektów		
Przepustka G2G	▪ Uaktywnij G2G Pass w aplikacji ServiceWA, aby zaprezentować swoje przepustki lub rozpocząć rejestrację i móc podróżować do WA		
Services Australia 	▪ Cyfrowe certyfikaty COVID-19	132 300	https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/getting-help-during-coronavirus-covid-19/covid-19-vaccinations/how-get-help-proof



Australian Government

Services Australia

WSPARCIE RZĄDU AUSTRALII ZACHODNIEJ

Organizacja	Pomoc	Kontakt	Strona internetowa
System My Aged Care rządu australijskiego	Informacje i wsparcie dotyczące COVID-19	1800 200 422	https://www.myagedcare.gov.au/news-and-updates/information-older-australians-coronavirus-covid-19
Healthy WA	Aktualne informacje i porady zdrowotne dotyczące COVID-19.	132 68 43	https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Coronavirus
Serwis Informacji Finansowej (FIS)	- Bezpłatne, niezależne i poufne usługi - Znajdź wsparcie	13 23 00 Od poniedziałku do piątku od godz. 8:00 do 17:00	https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/financial-information-service https://www.servicesaustralia.gov.au/find-us?context=26266



About Council on the Ageing Western Australia

Council on the Ageing (WA) Inc. (COTA (WA)) was established in 1959 as the peak body representing the interests of people aged over 50 in Western Australia.

As a member of the COTA Federation, COTA (WA) collaborates with the other state COTAs as well as COTA Australia to advocate and influence (on a state and national level) on matters that are important to older Australians.

In July 2020, COTA (WA) was formally appointed by the State Government as the first ever Vulnerable Seniors Peak in Western Australia.

COTA (WA) represents the interests of Western Australia's seniors on many advisory committees and reference groups. Our advocacy work includes collaboration with sector partners on issues such as health, elder abuse, affordable housing, mature age employment and vulnerable cohorts including First Nations Australians, CaLD and LGBTI.

COTA (WA) delivers community programs:

- Strength for Life™ (formerly Living Longer Living Stronger™)
- Aged Care System Navigation

Publications currently in circulation are:

- The Goodbye Guide
- The At Home Guide
- Interruptions to Daily Living Guide
- Interruptions to Daily Living (Simplified Chinese)



Acknowledgment of Umbrella Multicultural Community Care

COTA (WA) acknowledges the WA Seniors Sector Partnership for its input to the 'Interruptions to Daily Living Guide'.



© Council on the Ageing Western Australia Inc.



Copyright in this publication and all works comprised therein are owned by the Council on the Ageing (WA) Inc. ABN 79 970 893 100 (COTA WA). All rights reserved. Any reproduction, modification, alteration, adaptation, publication or communication of any part or all of this publication is prohibited except with the express written permission of COTA (WA).

Excepting the artwork, photographs, logos or other material where copyright is owned by a third party, all material presented in this document is provided under Creative Commons Attribution 4.0.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

COTA (WA) is supported by The Government of Western Australia Department of Communities as the Western Australian Vulnerable Seniors Peak.

Recommended Citation

Council on the Ageing (WA) Inc. (2022) 2022-2023 'Interruptions to Daily Living Guide', Council on the Ageing (WA), Perth <http://www.cotawa.org.au>

Translation to Polish, Greek and Italian Languages

Umbrella Multicultural Community Care (Est. 2002) <https://umbrellacommunitycare.com.au/>

Published by Council on the Ageing Western Australia and available at www.cotawa.org.au

ABN: 79 970 893 100

COTA WA

T: 08 9472 0104 | policy@cotawa.org.au | www.cotawa.org.au

