Australian Multicultural Community Services

Uprzejmość

Kwiecień 2021 | Polish edition

W numerze:

- Jak zapobiegać upadkom
- Pakiety opieki domowej dopasowane do Twoich potrzeb
- Poznajmy klientów pakietów opieki domowej
- *Projekt Money Talks for Better Ageing*

Dbamy, wspieramy, **pomagamy**

Zdjęcie na okładce: Pan Cabuang i Pani Garcia są małżeństwem i ze sobą mieszkają. W związku z tym nie jest wymagane zachowanie dystansu społecznego.

Wiadomość od Dyrektor zarządzającej

Serdecznie witamy w kwietniowym wydaniu newslettera AMCS.

W tym miesiącu skupimy się na temacie ***uprzejmości***. W AMCS mamy przyjemność okazywać naszą uczynność poprzez udzielanie pomocy i wsparcia seniorom.

Jako organizacja świadcząca opiekę, koncentrujemy nasze wysiłki na ulepszaniu usług dla społeczności i z niecierpliwością czekamy, aby móc ponownie wprowadzać nasze nowe pomysły i działania.

Mam nadzieję, że Wielkanoc była dla Państwa czasem bezpiecznym i radosnym. Świąteczna przerwa była też świetną okazją, aby spędzić czas z najbliższymi.

Jak zawsze dbajcie Państwo o siebie i pamiętajcie, że zrobimy wszystko, aby Wam pomóc w trudnych sytuacjach. Lubimy to co robimy i cieszymy się, że możemy wspierać Was i Waszych bliskich, którzy również mogą skorzystać z naszej opieki.

Elizabeth Drozd

Dyrektor zarządzająca, AMCS

Kącik pielęgniarski – Jak zapobiegać upadkom

Strach przed upadkiem zwiększa się wraz z naszym wiekiem. Co roku tysiące seniorów doznaje złamania kości z powodu upadku. Starsze osoby często unikają aktywności takich jak spacery, zakupy lub spotkania towarzyskie. Jednak zgodnie z zaleceniami lekarzy aktywność fizyczna może znacznie przyczynić się do zapobiegania upadkom.

Przedstawiamy nasze wskazówki, jak uniknąć upadku:

- **Bądź aktywny.** Regularne ćwiczenia wzmacniają Twoje mięśnie i uelastyczniają stawy. Rozważ spacery lub jogę.
- **Badaj oczy i uszy.** Nawet najmniejsze zmiany w narządach wzroku i słuchu mogą spowodować upadek.
- **Sprawdź, jakie są skutki uboczne Twoich leków.** Jeśli lek sprawia, że jesteś senny(-a) lub masz zawroty głowy, poinformuj o tym swojego lekarza lub farmaceutę.
- **Zadbaj o dobry sen.** Większe prawdopodobieństwo upadku jest wtedy, gdy jesteś zmęczony(-a).
- **Ogranicz alkohol.** Nawet niewielka ilość alkoholu może wpłynąć na Twoją równowagę i refleks.
- **Wstawaj powoli.** Zbyt szybkie wstawanie może spowodować nagłe obniżenie ciśnienia krwi i drgawki.
- **Używaj wsparcia przy poruszaniu się, jeśli nie masz stabilności podczas chodzenia.** Odpowiednie laski i chodziki mogą zapobiec upadkom, szczególnie w miejscach, których dobrze nie znasz lub na nierównych chodnikach.
- **Noś antypoślizgowe obuwie z gumową podeszwą i na niskim obcasie lub sznurowane buty z antypoślizgową podeszwą.** Nie noś skarpet ani butów lub kapci z gładką podeszwą, gdy chodzisz po schodach i podłodze.
- **Poinformuj swojego lekarza o upadku od ostatniej wizyty, nawet jeśli nic Ci się nie stało.** Upadek może zaalarmować lekarza o nowym problemie zdrowotnym lub kwestiach związanych z lekami czy wzrokiem.

Zwykły wypadek może zmienić Twoje życie, ale możesz zapobiegać większości upadków. Klienci korzystający z pakietu opieki domowej powinni skontaktować się z doradcą ds. opieki, aby uzyskać dodatkową pomoc i skierowanie do fizjoterapeuty lub terapeuty zajęciowego. W przeciwnym razie porozmawiaj ze swoim lekarzem.

Zdjęcie: zdjęcie zostało zrobione przed pandemią.

Pakiety opieki domowej dopasowane do Twoich potrzeb

Żyj dobrze, starzej się dobrze

Wraz z wiekiem niektóre czynności mogą stać się trudniejsze. Ale nie oznacza to automatycznie przeprowadzenia się do domu seniora lub całkowitej zmiany swojego życia. W rzeczywistości wielu seniorów woli żyć samodzielnie we własnym domu, otrzymując dodatkowe wsparcie.

AMCS zapewnia seniorom z wielu różnych kultur odpowiednie usługi w pakiecie opieki domowej.

George Rousou - klient pakietu opieki domowej AMCS, korzysta ze świadczeń zdrowotnych i cotygodniowych wizyt opiekuna, który pomaga w odkurzaniu, myciu podłóg, ścieraniu kurzy i dbaniu o ogród. Nosi dostarczony przez AMCS osobisty alarm MindMe Pro, którego zadaniem jest pomoc w nagłej sytuacji, na przykład po upadku.

„Dołączyłem do AMCS dzięki Sofie, która teraz jest moim doradcą ds. opieki. Spotkała się i porozmawiała ze mną i moją żoną, Eleni. Sofie była przyjacielska i uprzejma. Chciała poznać nasze potrzeby i udzieliła nam potrzebnych informacji oraz przedstawiła ceny w jasny i szczery sposób" - wspomina George. „To sprawiło, że wybraliśmy AMCS. Moja żona - Eleni czuła, że to miejsce dla nas".

Niektóre usługi AMCS oferowane w ramach pakietu opieki domowej zawierają:

- Pomoc domowa – sprzątanie, pranie i dbanie o ogród
- Transport – do sklepów, banku i na wizyty lekarskie
- Wsparcie społeczne – towarzystwo i wspólne zajęcia
- Higiena osobista – prysznic, ubieranie się i przygotowywanie posiłków
- Allied Health – skierowania do pomocy pielęgniarskiej, na fizjoterapię i terapię zajęciową

„Moje dzieci też bardzo mnie wspierają. Mogę zostać w domu dzięki ich pomocy i AMCS" - mówi George.

Niestety Eleni, z którą byli małżeństwem od 60 lat, odeszła nagle w 2018 r.

W trakcie restrykcji COVID-19 George zaczął rysować, malować i kolorować.

Obudził swoją twórczą duszę i odkrył pasję do rysowania i kolorowania. Jego ulubioną pracą jest serce wyrażające jego miłość do Eleni. Zrobił je, by uczcić Jej pamięć w Walentynki.

Opiekunowie George'a lubią go odwiedzać, by świadczyć mu odpowiednią dla niego pomoc. Rozmawiają z nim, aby go lepiej poznać, chodzą z nim po ogrodzie i podziwiają jego rysunki.

„Lubię rozmawiać o posiłkach, moim ogrodzie, wiadomościach i mojej sztuce. Codziennie czytam gazetę" - mówi George. „Wszyscy są mili i wspierają mnie w życiu w moim domu".

Aby uzyskać więcej informacji na temat pakietów opieki domowej, prosimy o kontakt z Eloiną Zepedą, urzędniczką ds. Przyjęć i administracji, pod adresem eloina.zepeda@amcservices.org.au lub pod numerem 0432 099 225.

Profil klienta

Poznajcie Irmę Thiele

Za każdym razem, gdy Irma otwiera drzwi, wita swoją opiekunkę z uśmiechem i wałkami na głowie.

W piekarniku zawsze coś się piecze, a ręcznie robione kartki czekają na jej najbliższych.

„Lubię gotować i robię mnóstwo ciastek. Listopad zawsze mija mi na organizowaniu połowy tuzina słoików z ciastkami dla moich dzieci" - mówi. „Piekę także świąteczne ciasta z whisky, trzy jednocześnie".

Co niedzielę chodzi do kościoła po drugiej stronie ulicy i tam znajduje się na liście, aby przygotować poranną herbatę i ciasto.

Więzy rodzinne

Irma urodziła się w Leeton, w Nowej Południowej Walii, ma dwóch młodszych braci i dwie starsze siostry.

„Mój ojciec był luterańskim ministrem i jedynym w Tasmanii, gdy się tutaj przeprowadziliśmy", wspomina. „Dużo podróżowaliśmy, ale częsta jazda w nocy wpłynęła na jego wzrok".

Poznała swojego męża w kościele luterańskim.

„Mamy czworo dzieci - dwóch chłopców, dwie dziewczynki i ośmioro wnucząt" - mówi.

Pomimo że jej mąż mieszka teraz w domu seniora i odwiedza go co tydzień, nie jest samotna.

„Zawsze to on miał kontrolę nad telewizorem i oglądał wojenne filmy, których nie lubię", śmieje się. „Nigdy nie trzymałam pilota w dłoniach tak długo jak teraz".

Praca od 9:00 do 17:00

W szkole w Mildurze Irma nauczyła się stenografii w Dacomb. Podczas testu zrobiła tylko jeden błąd.

„Nigdy nie zapomnę tego błędu, którym było słowo 'dziecko' - wspomina.

Umiejętności stenograficzne Irmy przydały się jej, gdy pracowała jako maszynistka w Orlando Wines.

„Świadkiem na naszym ślubie był kierownik zaopatrzenia. Spytał, czy mogłabym pomóc przez kilka tygodni" wyjaśnia. „Te cztery, pięć tygodni zamieniło się w dwadzieścia lat".

Lubiła swoją pracę i codziennie jeździła z Sunshine North do Oakleigh.

Złodziej alkoholu

Chociaż większość ludzi lubiłoby pracę z darmowym alkoholem, Irma rzadko go pije. „Gdy przeprowadziliśmy się do nowego

Kampania uprzejmości

Prezentowanie pozytywnego zaangażowania społeczności w kontakt z seniorami

Kampania uprzejmości przypomina ludziom, aby angażowali się w kontakt z seniorami i pokazuje ich wspaniałą pracę.

Widzieliśmy, jak młodzi uczą swoich dziadków, jak grać na PlayStation, dzielili się historiami ze starszymi osobami w swojej społeczności i

domu, musiałam sporo wyrzucić, ponieważ trzymałam go w szopie za domem", mówi.

Jednak jedna osoba była zbyt chętna na wino.

„Pewnego niedzielnego poranka ktoś przeskoczył przez płot i ukradł kilkadziesiąt butelek. Wiedzieliśmy, że złodziej musiał być w pobliżu, bo nie byłby w stanie przenieść tylu butelek sam" wspomina. „Mój syn i mąż znaleźli wino pod pobliskim mostem. Zadzwoniliśmy na policję, ale nigdy nie dowiedzieliśmy się, kto był złodziejem".

Domek z kartek

W 1994 r. Irma uczestniczyła w obozie plastycznym w Halls Gap w Victorii i od tej pory uwielbia tworzyć kartki. Taka aktywność umożliwia jej socjalizację.

„W każde poniedziałkowe popołudnie chodziłam na grupę plastyczną i sprzedawałam sporo kartek", wyjaśnia. „Niektóre osoby przychodziły robić na drutach, inne, by porozmawiać".

Przez wiele lat Irma tworzy niepowtarzalne kartki na Boże Narodzenie, Wielkanoc, urodziny i specjalne okazje. Zawsze ma ich gotowe pudełko, a ludzie odwiedzają ją w Lifestyle Brookfield, by kupić kartki za około cztery dolary.

Doświadczenie z AMCS

„W wieku 83 lat ciężko robić wszystko samej. Najgorzej jest ze zmianą prześcieradła. Nie mogę podnieść materaca. Moja opiekunka przychodzi co dwa tygodnie", mówi Irma. „Mogę polegać na niej ze wszystkim i nie muszę jej nawet mówić, co ma zrobić".

dzielili się historiami ze starszymi osobami i umiejętnościami, takimi jak szycie.

Jesteś uprzejmy(-a) dla seniorów?

Wyślij swoje zdjęcia na marketing@amcservices.org.au, a możesz wygrać kartę podarunkową do Coles Myer o wartości 20 dolarów.

Zdjęcie: zdjęcie zostało zrobione przed pandemią.

Profil pracownika

Tina Parisi opiekunka

1. Jak długo pracujesz w AMCS?

22 miesiące.

2. Powiedz nam o swojej roli w AMCS.

Pracuję jako opiekunka.

Moją główną rolą jest opiekowanie się i wspieranie klientów w codziennych potrzebach, szczególnie osób mówiących po włosku. Uwielbiam pracę z seniorami. Moim językiem ojczystym jest włoski, a bycie osobą dwujęzyczną jest przydatne w pracy ze starszymi osobami z włoskiej społeczności.

Lubię spotykać się z ludźmi z różnych krajów.

3. Powiedz nam coś o sobie.

Przyjechałam do Australii z Włoch w 1980 r. Jestem zamężna, mam córkę w klasie 10, dorosłego syna i wnuczkę, która w tym roku rozpoczęła naukę w szkole. Mój syn mieszka ze swoją rodziną w pobliżu.

Lubię gotować i tworzyć nowe przepisy, robić na drutach, szydełkować i czytać. Często dzielę się swoimi zainteresowaniami z klientami.

Profil pracownika

Hania Hordynska
doradca ds. opieki

1. Jak długo pracujesz w AMCS?

Od 2010 roku. AMCS dała mi możliwość awansu zawodowego i rozwoju.

2. Powiedz nam o swojej roli.

Moja rola polega na wspieraniu seniorów, którzy chcą być niezależni w swoich domach, aby mogli robić to, co sprawia im radość. Nigdy nie przestałam lubić tego, co robię.

3. Powiedz nam coś o sobie.

Nigdy nie należałam do osób, które marzyły o mieszkaniu w Australii. Przyleciałam na ten kontynent z Polski na wakacje. Zakochałam się w moim obecnym mężu i Australii jednocześnie. Moje życie wywróciło się do góry nogami, gdy kupiłam bilet w jedną stronę.

Członkini personelu zgoliła 60 cm włosów na cele charytatywne

W lutym Magda Biadala-Sahingoez, kierowniczka ICT i ds. komunikacji, i jej 10-letni bliźniacy oddali włosy fundacji Variety – Hair with Heart. Fundacja dla dzieci zamieni ich długie loki w specjalne peruki dla kogoś, kto stracił włosy z powodu choroby.

„Włosy mogą być ważną częścią tożsamości kobiety lub dziewczynki", mówi Magda. „Chciałam złagodzić skutki psychologiczne u dzieci, które są chore, znajdują się w gorszej sytuacji lub mają specjalne potrzeby."

AMCS jest dumna z naszego wspierającego i troskliwego personelu. Aby uzyskać więcej informacji lub złożyć darowiznę, prosimy odwiedzić stronę: https://hairwithheart.variety.org.au/ fundraisers/erenanddenizsahingoez

Wolontariusz w centrum uwagi

Iwona Jaskulska rozpoczęła wolontariat w AMCS w październiku 2018 r., oferując towarzystwo dla starszych osób zagrożonych społeczną izolacją.

„Jestem bardzo towarzyską osobą. Uwielbiam poznawać ludzi i im pomagać", mówi Iwona. „Przez wiele lat pracowałam jako przedszkolanka. Dbanie o innych mam we krwi".

W wolnym czasie Iwona lubi czytać książki historyczne, uprawiać warzywa i gotować, szczególnie dla innych.

„Iwona jest bardzo pozytywną osobą i zawsze lubi pomagać" - mówi Milena Shaedler, koordynator wolontariuszy w AMCS „Odwiedza czterech seniorów, zabiera ich na zakupy i często zostaje z nimi dłużej niż wymaga tego jej stanowisko".

Projekt - Money Talks for Better Ageing

Fundacja Ecstra przyznała AMCS dofinansowanie na projekt Money Talks for Better Ageing, który ma na celu wzmocnić sytuację finansową seniorów z różnych grup kulturowych i językowych (CALD). Program zapewnia seniorom rzetelny dostęp do informacji i badań dotyczących nadużyć finansowych tak, aby podejmowali świadome decyzje finansowe, samodzielnie lub przy wsparciu rodziny lub opiekunów.

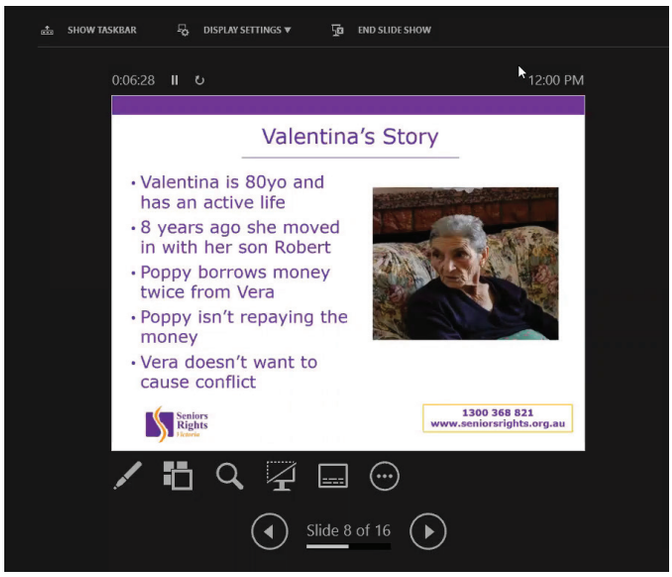
W ankiecie jeden z uczestników powiedział: „Doradztwo finansowe dla seniorów jest ważne i uważam, że ta inicjatywa uświadomiła seniorom powagę korzystania z doradców finansowych".

Projekt, wspierany przez Seniors Rights Victoria i lokalnych doradców finansowych, z powodzeniem przeprowadził dwa warsztaty internetowe z udziałem ponad 100 seniorów CALD z metropolii Melbourne. Pierwszy wspólnie zaplanowany warsztat, Money Talking Day (Dzień rozmowy o pieniądzach), zapewnił dostęp do platformy, aby:

- poznać historie seniorów o złym traktowaniu finansowym,
- podzielić się obawami i doświadczeniami,
- dowiedzieć się, jak seniorzy rozumieją ryzyko finansowe i nadużycia,
- porozmawiać o trudnościach w dostępie do informacji i zasobów z podobnie myślącymi osobami.

Drugi wspólnie zaplanowany warsztat, Your Money-Your Safety (Twoje pieniądze, Twoje bezpieczeństwo), umożliwił uczestnikom opracowanie rozwiązań razem ze specjalistami ds. finansów.

Inny uczestnik powiedział: „To była ciekawa sesja. Mogę teraz nauczyć się o różnych formach finansowego wykorzystywania osób starszych".



Podczas obu warsztatów poznaliśmy wiele trudności, z jakimi borykają się seniorzy CALD:

- brak pewności siebie, by poprosić o pomoc,
- brak doświadczenia z nowymi technologiami,
- trudności w dostępie do informacji z powodu bariery językowej,
- brak wiedzy na temat wielojęzycznych zasobów.

Obecnie opracowujemy zasoby w mediach, takie jak filmy na YouTube i arkusze informacyjne w 10 różnych językach, a także organizujemy warsztaty polegające na udostępnianiu informacji dla grup społecznościowych.

Aby wyrazić swoje zainteresowanie w nadchodzących warsztatach, prosimy o kontakt z Isuriką Wijewardhena, koordynatorką projektu, pod adresem isurika.wijewardhena@amcservices.org.au lub pod numerem 0432 099 369.

Konkurs dziergania na drutach:

Ogłaszamy zwycięzców...

Hemamala Vithanarachchi z 63 polubieniami na Facebooku.

Dziękujemy wszystkim za udział.

Otrzymaliśmy 21 dzierganych zabawek, a po zakończeniu konkursu AMCS podarowała je dzieciom w potrzebie z Launch Housing (Bob's Place Dandenong).

Rocznice pracowników i wolontariuszy – marzec i kwiecień 2021

Dziękujemy naszym pracownikom i wolontariuszom za wyjątkowe zaangażowanie i wsparcie, którym darzą seniorów w naszej społeczności. Wielu z nich świętuje swoje rocznice pracy w AMCS, w marcu i kwietniu.

Pracownicy

Farrugia Linda	5 lat w kwietniu
Hordynska Hania	10 lat w kwietniu
Przybylkiewicz Teresa	10 lat w marcu
Zurek Liz	10 lat w kwietniu

Wolontariusze

Chwasta Fela	14 lat w marcu
Definski Frank	3 lata w marcu
Driscoll Leanne	1 rok w marcu
Gillibrand Stephanie	3 lata w kwietniu
Jankowska Renata	3 lata w marcu
Jerzy Gosk	4 lata w marcu
Jones Sally	1 rok w kwietniu
Kabala Jackie	3 lata w marcu
Knight Fran	1 rok w kwietniu
Krstova Marina	3 lata w marcu
Kuder Zbigniew (Zibby)	1 rok w kwietniu
Leiva Diana	1 rok w kwietniu
Lipski Danuta	6 lat w marcu
Ostrowski Zygmunt	2 lata w marcu
Ozka Ozlem	3 lata w kwietniu
Podesser Ingrid	2 lata w marcu
Salib Mona	6 lat w marcu
Stepien Anna	6 lat w marcu
Torres Jessica	3 lata w marcu
Vatta Antonetta	3 lata w marcu
Yavuzlar Mehmet	2 lata w kwietniu
Yeoh Mark	3 lata w kwietniu

Biuro w Melbourne

Suite 111, 44-56 Hampstead Road
Maidstone VIC 3012

(03) 9689 9170
info@amcservices.org.au
www.amcservices.org.au

Biuro w Geelong

Suite 6, 79 High Street
Belmont VIC 3216

(03) 5241 2446
geelongoffice@amcservices.org.au

Australian Multicultural Community Services