|  |  |
| --- | --- |
| **Aged care services** | **Υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων** |
| In Victoria, a broad range of services is available to support your health and well-being as you age. From home support services and other services that help support your independence at home, to residential aged care homes, there are numerous services to support your health and well-being as you age. | Στη Βικτώρια διατίθεται ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών για τη φροντίδα της υγείας και ευρωστίας σας καθώς γερνάτε. Από υπηρεσίες υποστήριξης στο σπίτι και άλλες υπηρεσίες που βοηθάνε στην στήριξη της ανεξαρτησίας σας στο σπίτι, έως γηροκομεία, υπάρχουν πάμπολλες υπηρεσίες για την στήριξη της υγείας και ευρωστίας σας καθώς γερνάτε. |
| “We're very fortunate in Victoria to have an extremely comprehensive system of aged care. So people can spend a lot of time living in their own homes.  There's multitude of services that can be provided from the community.” | Είμαστε πολύ τυχεροί στη Βικτώρια που έχουμε ένα εξαιρετικό εμπεριστατωμένο σύστημα φροντίδας ηλικιωμένων. Έτσι οι άνθρωποι μπορούν να ζουν πολύ χρόνο στα σπίτια τους. Υπάρχουν πάμπολλες υπηρεσίες που μπορούν να παρέχονται από την κοινότητα. |
| “Human beings are meant to socialise and communicate, so it's necessary to be involved in the community, I think.  I'm very interested in music.  I always say when you retire, you find what you like.  You know, there's something for everyone. | Οι άνθρωποι εκ φύσεως θέλουν να κοινωνικοποιούνται και να επικοινωνούν, γι' αυτό, νομίζω ότι είναι αναγκαίο να συμμετέχουν στην κοινότητα. Με ενδιαφέρει πολύ η μουσική. Πάντα λέω ότι όταν βγεις στη σύνταξη, μπορείς να βρεις αυτό που σου αρέσει. Ξέρεις, υπάρχει κάτι για τον καθένα. |
| So as we get older, it's important to maintain good health, and that's not just good medical health, but it's also good social health, doing the things that make you feel good.” | Έτσι καθώς γερνάμε, είναι σημαντικό να διατηρούμε την υγεία μας, κι αυτό δεν σημαίνει μόνο καλή ιατρική υγεία, αλλά επίσης και καλή κοινωνική υγεία, να κάνεις τα πράγματα που σε κάνουν να αισθάνεσαι ωραία. |
| As we get older, we face new challenges.  So it's a good idea to discuss your plans and wishes for the future with your family or support network, and begin to plan ahead. | Καθώς γερνάμε, αντιμετωπίζουμε νέες προκλήσεις. Γι' αυτό είναι καλή ιδέα να συζητήσεις τα σχέδια και τις επιθυμίες σου για το μέλλον με την οικογένειά σου ή δίκτυο υποστήριξης και να αρχίσεις να σχεδιάζεις για το μέλλον. |
| The key thing is to work with the experts and services that are available, and ask questions to ensure you understand the options available to you. | Το κύριο πράγμα είναι να συνεργαστείς με ειδικούς και υπηρεσίες που διατίθενται και να κάνεις ερωτήσεις για να βεβαιωθείς ότι καταλαβαίνεις τις επιλογές που διατίθενται για εσένα. |
| The Australian Government provides the majority of aged care services, including services to support you at home, and aged care homes or residential aged care services.  My Aged Care is the national gateway for accessing these services. | Η Αυστραλιανή Κυβέρνηση παρέχει την πλειοψηφία των υπηρεσιών φροντίδας ηλικιωμένων, περιλαμβανομένων υπηρεσιών για να σε στηρίξουν στο σπίτι και γηροκομεία ή γηροκομικές υπηρεσίες ηλικιωμένων. |
| My Aged Care provides assistance with home services, such as domestic help, and if a stay in hospital is necessary, hospital staff can arrange for after-hospital or transition-care services through My Aged Care. | Το My Age Care είναι μια εθνική πύλη για πρόσβαση στις υπηρεσίες αυτές. Το My Aged Care παρέχει βοήθεια με υπηρεσίες στο σπίτι, όπως οικιακή βοήθεια κι αν είναι αναγκαία η νοσηλεία σε νοσοκομείο, το νοσοκομειακό προσωπικό μπορεί να κανονίσει για μετα-νοσοκομειακές ή μεταβατικές υπηρεσίες φροντίδας μέσω του My Aged Care. |
| There are other services to support you to live independently too. | Υπάρχουν επίσης και άλλες υπηρεσίες για να σας υποστηρίξουν ώστε να ζείτε ανεξάρτητα. |
| Personal alert systems or services can provide you with added confidence to live in your own home.  Personal alert systems notify emergency services and caregivers of an accident, such as a fall. | Συστήματα ή υπηρεσίες προσωπικού συναγερμού μπορούν να σας παρέχουν μια επιπλέον αυτοπεποίθηση για να ζείτε στο δικό σας σπίτι. Τα συστήματα προσωπικού συναγερμού ειδοποιούν τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης και τους φροντιστές για κάποιο ατύχημα, όπως πέσιμο. |
| The Victorian Government funds Personal Alert Victoria, a daily monitoring and emergency response service for frail, older Victorians and Victorians with disabilities. | Η Κυβέρνηση Βικτώριας χρηματοδοτεί την υπηρεσία Προσωπικού Συναγερμού Βικτώριας, μια υπηρεσία καθημερινής παρακολούθησης και αντιμετώπισης καταστάσεων έκτακτης ανάγκης για αδύναμους, ηλικιωμένους της Βικτώριας και κατοίκους της Βικτώριας με αναπηρίες. |
| There are also private services that can assist you. | Υπάρχουν επίσης και ιδιωτικές υπηρεσίες που μπορούν να σας βοηθήσουν. |
| Your GP can advise you and connect you with other health care professionals as needed. | Ο γιατρός σας μπορεί να σας συμβουλεύσει και συνδέσει με άλλους επαγγελματίες φροντίδας της υγείας όταν χρειάζεται. |
| Ask your GP about the free annual health assessment for people aged 75 years and over or 55 years and over for Aboriginal and Torres Strait Islanders. | Ρωτήστε το γιατρό σας για τη δωρεάν ετήσια αξιολόγηση υγείας για άτομα 75 χρονών και άνω ή 55 χρονών και άνω για Αβορίγινες και Νησιώτες των Στενών Τόρες. |
| For many people, it may become difficult to manage all their needs at home. | Για πολλούς ανθρώπους, μπορεί να αποβεί δύσκολο να διαχειριστούν όλες τις ανάγκες τους στο σπίτι. |
| At this time, residential care is often the choice. | Στην περίοδο αυτή, η ιδρυματική φροντίδα συχνά είναι η μόνη επιλογή. |
| For care in an aged care home or residential services, My Aged Care can assist with range of services support.  Note that any fees and eligibility for subsidies will be discussed and agreed upon with your service provider before the services are provided. | Για φροντίδα σε γηροκομείο ή ιδρυματική υπηρεσία, το My Aged Care μπορεί να βοηθήσει με διάφορες υπηρεσίες υποστήριξης. Σημειώστε ότι οι τυχόν χρεώσεις και το δικαίωμα για επιχορηγήσεις θα συζητηθούν και θα συμφωνηθούν με τον πάροχο των υπηρεσιών πριν παρασχεθούν οι υπηρεσίες. |
| You may have to pay something towards the cost of your care. | Ίσως χρειαστεί να πληρώσετε κάτι για το κόστος της φροντίδας σας. |
| “So residential care is, these days, very highly regulated.  So there are very stringent standards to make sure that the care you receive is outstanding.  Certainly, there are some wonderful residential facilities available that provide excellent care and a loving and welcoming environment.” | Οπότε η ιδρυματική φροντίδα αυτές τις μέρες ελέγχεται πάρα πολύ. Έτσι υπάρχουν πολύ αυστηρά πρότυπα για να εξασφαλιστεί ότι η φροντίδα που λαβαίνετε είναι εξαιρετική. Σίγουρα υπάρχουν μερικές υπέροχες γηροκομικές εγκαταστάσεις που παρέχουν εξαιρετική φροντίδα κι ένα φιλικό και φιλόξενο περιβάλλον. |
| “What makes this feel like a home is, instead of living at home on your own, you’re just living with one great big family.  Benefits of that are I'm no longer lonely.  The social benefits are enormous.  I'm outside doing quite a bit of work in the workshop, which helps a lot.” | Αυτό που το κάνει να αισθάνεσαι σαν σπίτι σου, αντί να μένεις μόνος σου στο σπίτι, είναι ότι απλά ζεις με μια μεγάλη υπέροχη οικογένεια. Το θετικό απ' αυτό είναι ότι δεν νοιώθω πλέον μοναξιά. Τα κοινωνικά οφέλη είναι τεράστια. Είμαι έξω και κάνω αρκετή δουλειά στο εργαστήρι, που βοηθάει αρκετά. |
| “There are many things to consider in planning your future as you age.  It is important to keep healthy and fit, be informed about aged care services, and plan ahead.” | Υπάρχουν πολλά πράγματα που θα πρέπει να εξετάσετε όταν σχεδιάζετε για το μέλλον σας καθώς γερνάτε. Είναι σημαντικό να διατηρήσετε την υγεία και τη δύναμή σας να είστε ενημερωμένοι για τις υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων και να προγραμματίζετε έγκαιρα. |
| To learn more about ageing and aged care services, visit My Aged Care, or call the contact centre on 1800 200 422. | Για να μάθετε περισσότερα για τα γηρατειά και τις υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων, επισκεφθείτε το My Aged Care, ή τηλεφωνήστε στο τηλεφωνικό κέντρο στο 1800 200 422. |
| For more information, visit www.BETTERHEALTH.vic.gov.au/agedcare | Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το www.BETTERHEALTH.vic.gov.au/agedcare. |