

Where can I get more information?

For more information, you can talk to:

- Your doctor
- Your local palliative care service

You can also call Palliative Care Victoria to find out more information or help you find your local service.

Freecall

1 800 660 055 or
03 9662 9644

(9am – 5pm Monday to Friday)

A telephone interpreter can be arranged – please tell us what language you need.



Από πού μπορώ να πάρω περισσότερες πληροφορίες;

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να μιλήσετε:

- Στο γιατρό σας
- Στην υπηρεσία παρηγορητική φροντίδας της περιοχής σας

Μπορείτε επίσης να τηλεφωνήσετε στην υπηρεσία Palliative Care Victoria (Παρηγορητική Φροντίδα Βικτώριας) για να βρείτε περισσότερες πληροφορίες ή βοήθεια για να βρείτε την υπηρεσία της περιοχής σας.

Δωρεάν κλήση

1 800 660 055 ή

03 9662 9644

(9πμ – 5μμ Δευτέρα με Παρασκευή)

Μπορεί να κανονιστεί διερμηνέας από το τηλέφωνο – παρακαλούμε να μας πείτε ότι μιλάτε Ελληνικά.



Palliative Care
V I C T O R I A
Specialist health care and practical support



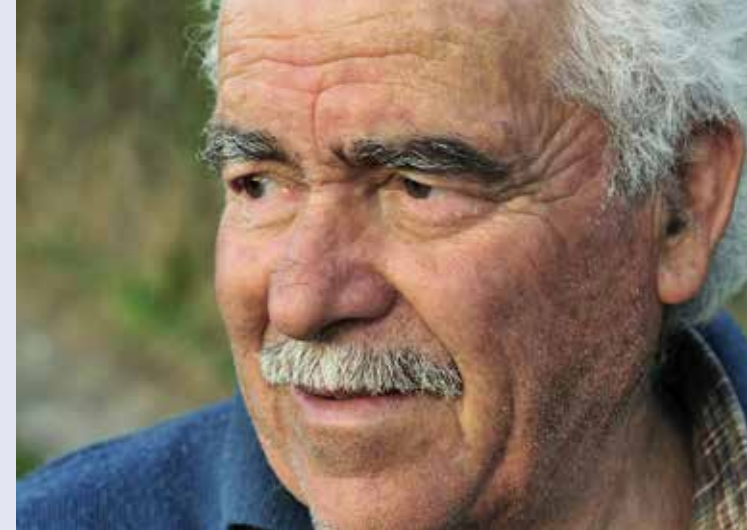
We thank the Victorian Government and the Lord Mayor's Charitable Foundation for their support. Ευχαριστούμε την Κυβέρνηση της Βικτώριας και το Lord Mayor's Charitable Foundation (Φιλανθρωπικό Ίδρυμα του Δημάρχου) για την υποστήριξή τους.

This handout was produced by Palliative Care Victoria in partnership with the Ethnic Communities Council of Victoria and the Multicultural Centre for Women's Health.

Αυτό το φυλλάδιο συντάχθηκε από την υπηρεσία Palliative Care Victoria (Παρηγορητική Φροντίδα Βικτώριας) σε συνεργασία με το Ethnic Communities Council of Victoria (Συμβούλιο Εθνικών Κοινοτήτων Βικτώριας) και το Multicultural Centre for Women's Health (Πολυπολιτισμικό Κέντρο για την Υγεία των Γυναίκων).

Photos used in this brochure are for illustrative purposes only.

Οι φωτογραφίες που χρησιμοποιήθηκαν σ' αυτό το φυλλάδιο είναι μόνο για απεικονιστικούς σκοπούς.



GREEK

Palliative Care

Helping people with life-limiting illness live well

Παρηγορητική Φροντίδα

βοηθάμε τους ανθρώπους με ανίατες ασθένειες να ζουν καλά

What is palliative care?

Palliative care helps people with a life-limiting illness to have the best possible quality of life. It is available for everyone – of any age, race, culture, background or religion, and most services are free.

Depending on your needs, palliative care may include:

- Medicine and other therapies to relieve your pain and manage symptoms
- Support for your family members
- Help and equipment to live comfortably at home where possible
- Help to meet your spiritual, religious or cultural needs
- Regular visits from health workers and other care providers

If you choose to have palliative care, you can talk about your individual needs, ask any questions and make requests so you have the best care possible.

When using palliative care, the person with the illness and their family are always in control of decisions about their health, medical treatment and wellbeing.

Τι είναι η παρηγορητική φροντίδα;

Η παρηγορητική φροντίδα βοηθάει τους ανθρώπους με ανίατες ασθένειες να έχουν την καλύτερη δυνατή ποιότητα ζωής. Διατίθεται σε όλους – οποιασδήποτε ηλικίας, φυλής, κουλτούρας, καταγωγής ή θρησκείας και οι περισσότερες υπηρεσίες είναι δωρεάν.

Ανάλογα τις ανάγκες σας, η παρηγορητική φροντίδα μπορεί να περιλαμβάνει:

- Φάρμακα και άλλες θεραπείες για την ανακούφιση από τους πόνους σας και τη διαχείριση των συμπτωμάτων σας
- Υποστήριξη στα μέλη της οικογένειάς σας
- Βοήθεια και εξοπλισμό για να ζείτε άνετα στο σπίτι όταν είναι δυνατόν
- Βοήθεια για την κάλυψη των πνευματικών, θρησκευτικών ή πολιτισμικών σας αναγκών
- Τακτικές επισκέψεις από υπάλληλους υγείας και άλλους πάροχους φροντίδας

Αν επιλέξετε να έχετε παρηγορητική φροντίδα, μπορείτε να μιλήσετε για τις ατομικές σας ανάγκες, να κάνετε οποιοδήποτε ερωτήσεις και αιτήματα έτσι ώστε να έχετε την καλύτερη δυνατή φροντίδα.

Όταν χρησιμοποιείτε παρηγορητική φροντίδα, το άτομο με την ασθένεια και η οικογένειά του έχει πάντα τον έλεγχο των αποφάσεων για την υγεία του, την ιατρική περίθαλψη και την ευημερία.

Palliative care does not mean the end

Palliative care can be used at any time in your illness, not just for people who are near the end of life. Using palliative care does not mean there is no hope, you have 'given up' or your families don't care. You can continue treatment at the same time as receiving palliative care.

You may be able to use complementary therapies or traditional medicine.

Παρηγορητική φροντίδα δεν σημαίνει ότι ήρθε το τέλος

Η παρηγορητική φροντίδα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της ασθένειάς σας, όχι μόνο για τους ανθρώπους που βρίσκονται κοντά στο τέλος της ζωής τους. Η χρήση της παρηγορητικής φροντίδας δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει καμιά ελπίδα, ότι έχετε «παραιτηθεί» ή η οικογένειά σας δεν νοιάζεται πλέον. Μπορείτε να συνεχίσετε τη θεραπεία και παράλληλα να λαμβάνετε παρηγορητική φροντίδα.

Ίσως να μπορείτε να χρησιμοποιείτε συμπληρωματικές ή παραδοσιακές θεραπείες.

Who provides palliative care?

Palliative care can be provided by your own doctor, specialist doctors and nurses, physiotherapists, religious or spiritual advisors and others.

Ποιος παρέχει παρηγορητική φροντίδα;

Η παρηγορητική φροντίδα μπορεί να παρέχεται από το γιατρό σας, από ειδικούς γιατρούς και νοσηλεύτες, φυσιοθεραπευτές, θρησκευτικούς ή πνευματικούς σύμβουλους και άλλους.

Where can I receive care?

Depending on your needs and other factors, you may receive care at home, a hospital or hospice, or other care facility. Care in a hospital or a hospice is usually for a short time to treat your symptoms and pain so that you can return home if possible.

Πού μπορώ να λάβω φροντίδα;

Ανάλογα τις ανάγκες σας και άλλους παράγοντες, ενδέχεται να λάβετε φροντίδα στο σπίτι, σε νοσοκομείο ή ίδρυμα ανιάτων ασθενειών ή άλλη μονάδα φροντίδας. Η φροντίδα σε νοσοκομείο ή ίδρυμα ανιάτων ασθενειών είναι συνήθως για μικρό χρονικό διάστημα για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων και των πόνων σας ώστε να μπορέσετε να επιστρέψετε στο σπίτι αν είναι εφικτό.

Will I have to pay?

Most services are free but there may be some costs for equipment or medicines. Ask your local service to make sure you know if there are costs.

Θα πρέπει να πληρώσω;

Οι περισσότερες υπηρεσίες είναι δωρεάν αλλά μπορεί να υπάρχουν ορισμένες χρεώσεις για εξοπλισμό και φάρμακα. Ρωτήστε την τοπική υπηρεσία για να βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε αν υπάρχουν έξοδα.

What if I need to speak another language?

If you feel better speaking in your own language, let your palliative care service know. Most of them can organise an interpreter for free.

Τι γίνεται αν χρειάζεται να μιλήσω σε άλλη γλώσσα;

Εάν αισθάνεστε καλύτερα να μιλήσετε στη δική σας γλώσσα, ενημερώστε την υπηρεσία παρηγορητική φροντίδας. Οι περισσότερες υπηρεσίες μπορούν να κανονίσουν για δωρεάν διερμηνέα.



What about my family?

Palliative care also helps your family as they care for you. This may include:

- Help with doctors' and other appointments
- Help to make sure you have the right medicine and care
- Support to meet their needs
- A break from care
- Help to organise financial and legal support
- Support and advice after business hours

Τι γίνεται με την οικογένειά μου;

Η παρηγορητική φροντίδα βοηθάει επίσης την οικογένειά σας καθώς νοιάζεται για σας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

- Βοήθεια με τα ραντεβού στους γιατρούς και άλλους
- Βοήθεια για να είναι όλοι σίγουροι ότι έχετε τα σωστά φάρμακα και φροντίδα
- Υποστήριξη για να καλυφθούν οι ανάγκες τους
- Ένα μικρό διάλειμμα από τη φροντίδα
- Βοήθεια ώστε να κανονιστεί οικονομική και νομική υποστήριξη
- Υποστήριξη και συμβουλές μετά τις εργάσιμες ώρες