

4.2 Có phải quý vị chăm sóc cho người bị khuyết tật và muốn có những trợ giúp của người cùng trang lứa phải không?

Quý vị có muốn gặp gỡ những cha mẹ khác có cùng hoàn cảnh như quý vị hay không?

Chương Trình Hỗ Trợ Cho Cha Mẹ (NPSP) ở các vùng ngoại thành phía Bắc và **Chương Trình Hỗ Trợ Cho Cha Mẹ** ở các vùng ngoại thành phía Tây có thể giúp quý vị tìm được nhóm hỗ trợ thích hợp trong khu vực địa phương quý vị nếu quý vị có con bị khuyết tật.

Nếu con quý vị có tham dự vào một tổ chức nào, hãy hỏi người điều hợp của tổ chức này xem họ có các nhóm hỗ trợ nào hay không vì thường các nhóm này ít khi được quảng cáo. Ngoài ra các tổ chức cung cấp dịch vụ và y tế khác và hội đồng thành phố địa phương của quý vị cũng có thể có một ngân khoản nhỏ để giúp quý vị thành lập một nhóm cha mẹ hỗ trợ riêng trong khu vực của mình.

Chương Trình Hỗ Trợ Cha Mẹ Vùng Phía Bắc 9385 3235

Chương Trình Cha Mẹ Hỗ Trợ Cho Cha Mẹ Vùng Phía Tây 9680 8444

Tập Hợp Các Nhóm Tự Giúp Đỡ Nhau có các thông tin cho những ai muốn liên lạc với các nhóm hỗ trợ. Quý vị có thể liên lạc với họ qua số 9349 2301 hay vào trang mạng của tổ chức tại địa chỉ www.coshg.org.au

Quý vị có muốn tìm biết các nhóm hỗ trợ người cùng trang lứa qua máy computer ở nhà hay không?

Có nhiều chọn lựa trợ giúp khác nhau trên mạng internet – dưới đây là một vài chỗ!

Nói Từ Kinh Nghiệm (Speaking From Experience) – Là một trang mạng trên đó có những đoạn băng video nói về những kinh nghiệm cá nhân (cả của người bị khuyết tật và bị bệnh cùng gia đình họ và người chăm sóc) về các vấn đề y khoa và xã hội.

www.speaking-from-experience.com

Mạng Lưới Hỗ Trợ về Di Truyền ở Victoria – là một tiện ích tuyệt vời trên mạng Internet với tất cả các loại thông tin và trợ giúp cho những người có cuộc sống bị ảnh hưởng bởi các bệnh về di truyền.

www.gsnv.org.au

Còn những chọn lựa nào khác ngoài các “nhóm hỗ trợ”?

Có những nhóm khác chung sở thích có thể tạo điều kiện để giúp quý vị xả hơi hay ra khỏi nhà một thời gian.

Lấy tỷ dụ như trung tâm láng giềng ở địa phương quý vị có thể có những nhóm chung sở thích giúp quý vị đến đó làm những gì mình thấy thích thú.

Các phương tiện trợ giúp hữu ích khác

Hội Trẻ Em Khuyết Tật cung cấp vừa thông tin vừa trợ giúp 9818 2000 www.acd.org.au

Trung Tâm Nối Kết Chăm Sóc và Chăm Sóc Thay Thế Liên Bang, Nối Kết người Chăm Sóc Phía Bắc (Vùng ngoại thành phía Bắc) và **Nối Kết Chăm Sóc Thay Thế** (Các vùng miền Tây) cung cấp các dịch vụ trợ giúp và hỗ trợ qua điện thoại bao gồm trợ giúp về mặt xã hội và các sinh hoạt khác cho người chăm sóc. Xin gọi số 1800 059 059 để biết thêm chi tiết về những gì có trong khu vực địa phương quý vị.

Người Chăm Sóc Vic cung cấp thông tin, cố vấn và trợ giúp cá nhân cho người chăm sóc qua số 1800 242 636. Tổ chức cũng có chương trình giáo dục và huấn luyện cho người chăm sóc và một thư viện.

Parentline (Đường Dây Dành Cho Cha Mẹ) 13 22 89 (0-18 tuổi)

Parentzone Cung cấp danh sách các nhóm hỗ trợ (cả của người khuyết tật và người khác) cùng các quảng cáo về những buổi hướng dẫn và giáo dục trong các thư thông tin 84709999.

www.anglicarevic.org.au/parentzone

Chấn Thương Não Bộ Ảnh Hưởng (BIM) giúp làm dễ dàng chuyện tự bệnh vực quyền lợi và giáo dục cộng đồng cho người bị chấn thương não bộ (ABI) 9639 7222

www.bim.org.au

Quý vị có muốn gặp gỡ và nói chuyện với những người thuộc cùng nguồn gốc văn hóa với mình hay không?

Xin xem tờ thông tin 4.1 trong bộ tài liệu này để biết các chi tiết liên lạc với các nhóm văn hoá khác nhau.

<http://www.cmaa.org.au>