



فرد سالمند

برای هر مرحله، مطالب زیر را پیدا خواهید کرد:

- چه کاری می‌توانید انجام دهید - اقدامات پیشنهادی
 - این وضعیت ممکن است برای شما چگونه باشد - مثال‌های عملی.
 - در پایان این بخش، مطالب ذیل را نیز پیدا خواهید کرد:
 - مواردی برای کمک به شما - ابزار، خدمات و منابع.
 - چگونه افراد دیگری مانند شما تغییر ایجاد می‌کنند - نمونه‌های واقعی.
- نیازی نیست این بخش را از ابتدا تا انتها بخوانید. می‌توانید مستقیماً به قسمتی بروید که احساس می‌کنید با شرایط شما همخوانی بیشتری دارد.

همه حق دارند در حالیکه سن شان بلند می‌روند احساس امنیت و احترام و باارزش بودن کنند و کنترل زندگی خود را در دست داشته باشند.

این بخش بر گام‌هایی تمرکز دارد که می‌توانید برای حفظ ارتباطات خود، قبولی خواسته‌های تان، محافظت از انتخاب‌های تان و دریافت حمایت در صورت بروز هرگونه احساس ناخوشایند، بردارید.

سوءرفتار و بدرفتاری هیچ وقت تقصیر شما نیست. بعضی اوقات آسیب ممکن است به تدریج رخ دهد، خصوصاً در میان روابط نزدیک و ترتیبات مراقبتی. شاید حس عدم اطمینان، شرمندگی، نگرانی از ناراحت ساختن کسی داشته باشید، یا هراس داشته باشید که کمک خواستن مشکلات را بدتر خواهد ساخت.

نیاز نیست خودتان به تنهایی راه حل را پیدا کنید. صحبت کردن با کسی که بر او اعتماد دارید، گرفتن مشوره مستقل، یا تماس گرفتن با یک مرکز خدماتی می‌توانند به شما کمک کنند گزینه‌های تان را درک نموده و تصمیم بگیرید که چی چیزی برای شما ایمن‌ترین گزینه می‌باشد.

نحوه استفاده از این بخش

این بخش راجع به سه مرحله تنظیم شده است:

1. جلوگیری از آسیب پیش از شروع آن
2. شناسایی خطر در مراحل اولیه و واکنش به آن
3. واکنش پس از وقوع آسیب و کمک به بهبودی.

اگر در معرض خطر فوری قرار دارید یا احساس امنیت نمی‌کنید، در صورت امکان با شماره سه صفر (000) تماس بگیرید.

اگر تماس با 000 برای خودتان امن یا امکان‌پذیر نیست، از فردی که به او اعتماد دارید بخواهید این کار را برای شما انجام دهد. نیازی نیست این شرایط را به تنهایی مدیریت کنید.

در موقعیت‌های غیر-عاجل، با یک مرکز خدمات حمایتی در زمینه سوءرفتار با سالمندان، خشونت خانوادگی، امور حقوقی، صحت یا خدمات حمایتی جامعه درباره گزینه‌های خود و آنچه برای تان امن‌تر است، گفتگو کنید.

از آسیب پیش از آغاز آن جلوگیری کنید

چه کاری می‌توانید انجام دهید

برای تصمیمات مهم از قبل برنامه‌ریزی کنید

برنامه‌ریزی زودهنگام می‌تواند کمک کند تا اطمینان حاصل شود که خواسته‌های شما شناخته شده و مورد احترام قرار می‌گیرند؛ به خصوص اگر در آینده یک موقعیت استرس زا یا اضطراری پیش بیاید.

این کار می‌تواند با شما کمک کند در مورد ابزارهایی مانند وکالتنامه دائمی (Enduring Powers of Attorney)، دستورات مراقبتی پیشرفته (Advance Care Directives) و وصیتنامه بیاموزید.

قبل از امضای هر سندی، مشاوره مستقل بگیرید، و با افرادی که به آنها اعتماد دارید، درباره آنچه برایتان مهم است گفتگو کنید.

در ارتباط بمانید و دایره حمایت را گسترده نگه دارید

در ارتباط ماندن می‌تواند به رفاه شما کمک کند و دسترسی به معلومات، توصیه‌ها و دیدگاه‌های مختلف را آسانتر سازد.

در صورت امکان، روابط مستقیم خود را با دوستان، اعضای خانواده، همسایگان، گروه‌های اجتماعی، گروه‌های فرهنگی، گروه‌های مذهبی یا مراکز خدماتی حفظ کنید. تلاش کنید برای همه مراقبت، تماس، معلومات یا تصمیم خود تنها به یک نفر وابسته نباشید.

دسترسی به پول و اسناد مهم خود را حفظ کنید

در صورت امکان، کارت بانکی، رمزهای عبور (PINs)، مدارک شناسایی، اسناد حقوقی و معلومات حساب خود را نزد خودتان نگه دارید.

شما مجبور نیستید همه کارها را به تنهایی انجام دهید. اما مهم است که همچنان بتوانید در جریان امور قرار داشته باشید، سوال پرسان کنید و درباره مسائل مربوط به خودتان تصمیم‌گیری کنید. اگر استفاده از خدمات دیجیتال برایتان دشوار است، درباره گزینه‌های غیردیجیتال یا حمایت‌هایی جهت افزایش اعتمادبه‌نفس خود در این زمینه جویا شوید.

در هماهنگی‌های حمایتی جایگاه محوری نظر خود را حفظ کنید

حمایت باید محترمانه، توافق‌شده و منصفانه باشد. شما باید بتوانید سوال کنید، بدون ترس «نه» بگویید، نظر خود را تغییر دهید و در تصمیم‌گیری‌های مربوط به زندگی خود مشارکت داشته باشید.

نیاز به کمک داشتن، به معنای دست کشیدن از حریم خصوصی، عزت نفس یا کنترل امور نیست. اگر مطمئن نیستید که چیزی درست به نظر می‌رسد یا نه، آن را با فردی که به او اعتماد دارید در میان بگذارید یا جویای مشاوره مستقل شوید.

این وضعیت ممکن است برای شما چگونه باشد

برنامه‌ریزی از قبل، پیش از آنکه تصمیمات مراقبتی اضطراری شوند

Aunty Shirley، یکی از بزرگان بومی است که در یک جامعه کوچک و دورافتاده در ساحه Top End زندگی می‌کند. او همیشه در سرزمین اجدادی خود بوده است و دوست دارد در خنکای غروب آفتاب بیرون بنشیند و بازی اطفال را میان خانه‌ها تماشا کند.



با افزایش مشکلات صحتی او، یک نرس در شفاخانه پیشنهاد می‌کند که او ممکن است در نهایت مجبور شود به یک خانه سالمندان در یک مرکز ساحوی بزرگ منتقل شود که از خانواده، مسئولیت‌های فرهنگی و خدمات صحتی شناخته‌شده‌اش دورتر است.

Aunty Shirley متوجه است که ممکن است به مراقبت بیشتری نیاز داشته باشد، اما او به تشویش است که اگر در زمان بحران صحتی، تصمیمات با عجله گرفته شوند، هیچ‌کس از او نپرسد چه چیزی برایش اهمیت دارد.

در حالی که او هنوز در صحت خوب به سر می‌برد، از یک متخصص صحت بومیان می‌خواهد که به او در برنامه‌ریزی از قبل کمک کند. آنها با هم با سازمان محلی صحتی تحت کنترل جامعه بومیان (Aboriginal Community-Controlled Health Organisation) درباره حمایت در خانه، ترانسپورت و مشارکت با اعتماد خانواده صحبت می‌کنند.

Aunty Shirley ترجیحات خود را ثبت می‌کند و به خانواده‌اش می‌گوید که پیوند با سرزمین، زبان، مراسم سنتی و جامعه باید در مرکز توجه مراقبت از او باقی بماند.

حفظ استقلال فراتر از اتکا به یک حامی مورد اعتماد

بعد از وفات همسرش، Anjali به استرالیا نقل مکان نموده تا با دختر و دامادش زندگی کند. خانواده‌اش مهربان هستند، و Anjali نیز از کمک کردن به نواسه‌هایش پس از رخصتی مکتب لذت می‌برد. در ابتدا، این امر طبیعی به نظر می‌رسد که اجازه دهد دخترش وعده‌های ملاقات، نامه‌ها، وظایف تلفونی و اسناد مهم را مدیریت کند.



پس از چند ماه، Anjali متوجه می‌شود که فعلاً تقریباً همه چیز از طریق یک نفر اداره می‌شود. اگر دخترش مشغول باشد، او نمی‌تواند به دکان‌ها برود. اگر یک نامه دریافت کند، منتظر می‌ماند تا دخترش آن را توضیح دهد. اگر بخواهد به معبد برود یا با یک مرکز خدماتی صحبت کند، به کمک نیاز دارد.

هیچ مشکلی پیش نیامده است، اما Anjali تصمیم می‌گیرد به زودی استقلال بیشتری داشته باشد. او به یک گروه چندفرهنگی سالمندان محلی می‌پیوندد، راجع به حمایت اجتماعی می‌آموزد، از کلینیک داکتر امراض عمومی (GP) خود می‌خواهد که ترجمانان حرفه‌ای رزرو یا ثبت کند، و کاپی اسناد خود را نزد خودش نگه می‌دارد. او در عین حالیکه زندگی جدیدی را فراتر از محیط خانه برای خود می‌سازد، با خانواده‌اش نیز صمیمی باقی می‌ماند.

دخیل ماندن در تصمیم‌گیری‌ها پس از تشخیص بیماری زوال عقل

Tony یک حسابدار تقاعدیافته است که اخیراً بیماری زوال عقل در مراحل اولیه برای او تشخیص داده شده است. او نگران است، اما هنوز خودش بل‌هایش را پرداخت می‌کند، خرید می‌کند و می‌داند که برای آینده خود چه می‌خواهد.



در یک جلسه خانوادگی، فرزندان بزرگسال او طوری صحبت می‌کنند که انگار همه چیز از قبل تغییر کرده است. یکی از آنها می‌گوید که باید «همین حالا حساب‌های بانکی را در دست بگیریم». دیگری می‌گوید Tony باید قبل از اینکه نگهداری از او «خیلی سخت» شود، به یک مرکز مراقبتی منتقل شود. Tony احساس می‌کند که دیگران درباره او صحبت می‌کنند، اما با خود او نه.

در نوبت بعدی بازدید داکتر امراض عمومی (GP) خود، Tony پسران می‌کند که این تشخیص بیماری چه معنایی دارد و چه معنایی ندارد. سپس او با یک مددکار حمایت از بیماران مبتلا به زوال عقل و یک وکیل امور اجتماعی ملاقات می‌کند تا درباره تصمیم‌گیری تحت حمایت گفتگو کند.

Tony ترجیحات خود را برای مراقبت‌های صحتی، امور مالی و شرایط زندگی‌اش یادداشت می‌کند، و واضح می‌سازد که بالای چی کسی اعتماد دارد که راجع به تصمیم پیچیده کمک کند. او می‌داند که ممکن است به مرور زمان به کمک بیشتری نیاز داشته باشد، اما زوال عقل حقوق، ترجیحات یا کرامت انسانی او را از بین نمی‌برد.



چه کاری می‌توانید انجام دهید

به نشانه‌های هشداردهنده اولیه توجه کنید

اگر چیزی احساس ناراحتی، بی‌عدالتی یا نامناسب بودن به همراه دارد، به آن توجه کنید. آسیب ممکن است به تدریج رخ دهند، یا به عنوان «کمک»، «مراقبت»، «استرس»، «مسائل خانوادگی» یا «صرفاً روال طبیعی چیزها» توجیه شوند.

نیازی نیست قبل از درخواست معلومات، مشاوره یا حمایت، حتماً بر روی چیزی برچسب سوءرفتار بزنید.

پول، حساب‌ها، و ترتیبات حقوقی خود را بررسی کنید

صورت حساب‌های بانکی، حساب‌ها، بل‌ها، وصیتنامه، وکالتنامه دائمی و سایر اسناد حقوقی خود را به صورت منظم بررسی کنید مطمئن شوید که آن‌ها هنوز بازتاب‌دهنده خواسته‌های شما هستند.

اگر کسی در مدیریت امور مالی به شما کمک می‌کند، می‌توانید از او سوابق، تجدید نظر شده‌ها یا توضیح بخواهید. اگر درباره قرضه‌ها، انتقال‌ها، اموال، ضمانت‌ها یا ترتیبات خانوادگی احساس فشار، عجله یا تردید می‌کنید، کاملاً موانعی ندارد که کار را متوقف کنید و از یک مشاور مستقل راهنمایی بگیرید.

همچنین می‌توانید درباره تغییر رمز پین‌کدها، رمزهای عبور یا دسترسی به حساب، بررسی معاملات اخیر، تنظیم هشدارهای خبری، یا محدود کردن افرادی که می‌توانند از حساب‌های شما استفاده کنند، از بانک خود جویا شوید.

به طور خصوصی با افرادی که به آنها اعتماد دارید یا یک خدمات حمایتی گفتگو کنید

صحبت کردن با کسی که مستقیماً درگیر ماجرا نیست، می‌تواند کمک‌کننده باشد، مانند یک داکتر امراض عمومی (GP)، کارمند بخش صحت، خدمات حقوقی، مددکار اجتماعی، رهبر مذهبی یا فرهنگی، همسایه یا دوست.

همچنان می‌توانید با یک خط کمکی تخصصی یا خدمات محلی برای دریافت مشاوره تماس بگیرید. شما این حق را دارید که به حرف‌های تان گوش داده شود، با احترام با شما رفتار شود و جدی گرفته شوید. بسیاری از خدمات می‌توانند یک ترجمان نیز ترتیب دهند.

اگر یکی از نزدیکان تان با مشکلات مواجه است، حمایت دریافت کنید

یکی از نزدیکان شما شاید با مشکلاتی مانند صحت روانی، استفاده مواد مخدر، قمار، بیکاری، ناامنی مسکن، فشار مالی یا سایر چالش‌ها دست‌وپنجه نرم کند.

می‌توانید درباره حمایت از آنها جویا شوید و همزمان درباره امنیت، پول، مسکن، صحت و آرامش خاطر خودتان نیز مشاوره دریافت کنید. کمک به دیگران نباید به معنای به خطر انداختن خودتان باشد.

این وضعیت ممکن است برای شما چگونه باشد

دریافت حمایت خصوصی، زمانی که کمک‌ها شکل کنترولگری به خود می‌گیرند

Maria به تنهایی در یک شهر ساحوی کوچک زندگی می‌کند. او ذاتاً فردی درونگرا است و بیشتر هفته‌ها به کتابخانه می‌رود جاییکه کارمندان آنجا جدیدترین کتاب‌های معمایی با چاپ درشت را برایش نگه میدارد. برادرزاده اش، Daniel، در خرید و وعده‌های ملاقات به او کمک می‌کند زیرا او دیگر موتوروانی نمی‌کند.



اخيراً Daniel شروع به درخواست پول بیشتری کرده است تا مصارف تیل و وقتی را که برای کمک به او صرف می‌کند، پوشش دهد. وقتی Maria دچار تردید می‌شود، او برایش یادآوری می‌کند که افراد کلیسا نمی‌دانند او یک شریک عاطفی همجنس طولانی‌مدت داشته است. یک روز، او پیش از رسیدن مهمانان، عکس قاب‌شده‌ی شریک زندگی متوفی او را برمی‌دارد و می‌گوید که از او در برابر شایعات «محافظت» می‌کند.

Maria از کتابخانه با یک مرکز خدمات سالمندان مخصوص LGBTIQ+ تماس می‌گیرد؛ جایی که دانیل نمی‌تواند صدای او را بشنود. مددکار هم‌تا به او کمک می‌کند تا درباره اقدامات ایمن بعدی فکر کند. راه‌های استفاده از ترانسپورت عمومی جامعه را بررسی می‌کند، از یک همسایه مورد اعتماد می‌خواهد که شخص تماس اضطراری او باشد و به مراکز حمایت حقوقی و مشاوره متصل می‌شود. او شروع به بازسازی حریم خصوصی، حق انتخاب‌ها، و حمایت‌های خود فراتر از کنترول Daniel می‌کند.

دریافت حمایت پیش از آنکه مراقبت‌ها نامن یا طاقت‌فرسا شوند

Samir دوست دارد بعد از صبحانه کنار کلکین آشپزخانه بنشیند، به موسیقی گوش دهد و به جنب و جوش افتادن کوچه را تماشا کند. بیماری زوال عقل برای او تشخیص داده شده است و همسرش، Nadia، از او مراقبت می‌کند.



برای مدتی طولانی، Nadia به خوبی از پس کارها برمی‌آید. اما با افزایش نیازهای Samir، او خسته می‌شود. وقتی سوالات تکراری میشوند، او ناراحت می‌شود، گولی‌های او را فراموش می‌کند و بعضی اوقات برای چندین روز لباس‌هایش را تبدیل نمی‌کند. Samir می‌داند که Nadia دوستش دارد، اما او دیگر احساس امنیت نمی‌کند که بگذارد اوضاع به همین منوال باقی بماند.

در نوبت بعدی بازدید داکتر عمومی (GP) اش، Samir درخواست می‌کند که به صورت خصوصی گفتگو کند. او می‌گوید که Nadia خسته و عصبانی است و کارهای مهم مراقبتی را فراموش می‌کند، اما نمی‌خواهد همسرش تنبیه شود.

(GP) داکتر امراض عمومی به آنها کمک می‌کند تا با مراکز حمایت از بیماران مبتلا به زوال عقل، خدمات مراقبت موقت و مشاوره مخصوص مراقبت‌کنندگان ارتباط برقرار کنند. یک نرس جامعه بازدیدهای خود را از آنها آغاز می‌کند و Samir دو بار در هفته در یک پروگرام روزانه شرکت می‌کند. Nadia فرصتی برای وقفه‌های استراحت پیدا می‌کند و Samir نیز بیشتر از یک نفر را دارد که جویای سلامتی او هستند.

اقدام زودهنگام زمانی که احساس می‌کنید مشکلی در مورد پول تان وجود دارد

Martin عاشق آشپزی است و همیشه در حال امتحان کردن دستورالعمل‌های جدید است. از آنجا که او به آرتريت یا التهاب مفاصل مبتلا است، بعضی اوقات کارت بانکی خود را به نواسه اش، Chloe، می‌دهد تا او بتواند بعد از کارش، مواد اولیه خاصی را خریداری کند. او انتظار دارد که نواسه اش بعد از هر خرید، کارت را به او بازگرداند.



پس از چند هفته، Martin متوجه می‌شود که موجودی حساب بانکی‌اش کمتر از حد انتظارش است. او در بیانیه اش معاملات خرید با کارت را می‌بیند که برایش آشنا نیستند؛ مانند پول تیل، غذای بیرونی و اشتراک‌های آنلاین. Chloe می‌گوید این حتماً یک اشتباه بانکی است. وقتی Martin در این باره سوال می‌کند، او ناراحت می‌شود و به او می‌گوید که «بدگمان» شده است.

Martin احساس شرمندگی می‌کند، ولی با بانک خود تماس می‌گیرد. آن‌ها تأیید می‌کنند که ممکن است کارت او به یک digital wallet اضافه شده باشد.

Martin کارت را باطل می‌کند، رمز عبور خود را تغییر می‌دهد، درباره فعال‌سازی هشدارهای معاملات پرس‌وپال می‌کند و یک حساب با حد معاملات پایین‌تر برای مخارج روزمره خود راه‌اندازی می‌کند. او همچنین اسناد حقوقی خود را مرور کرده و تصمیم می‌گیرد که هیچ نقش رسمی در مدیریت اموالش به Chloe واگذار نشود.



به آسیب و حمایت از روند بهبودی رسیدگی کنید

حمایتی که برای خود درست احساس میکنید را انتخاب کنید

ممکن است برای مدیریت یک رابطه مهم در حالی که حد و مرزهای مشخصتری تعیین میکنید، خواهان کمک باشید. میانجی‌گری، مشاوره یا حل و فصل اختلافات خانوادگی تنها زمانی باید انجام شوند که احساس امنیت کنید، مناسب باشند و به صورت داوطلبانه صورت گیرند.

بعضی از افراد نیز تصمیم می‌گیرند تجربیات خود را به اشتراک بگذارند، از دیگران حمایت کنند یا خواستار تغییر شوند. بعضی دیگر این کار را نمی‌کنند. هر دو انتخاب معتبر هستند. اگر مایلید تجربیات خود را به اشتراک بگذارید، به دنبال راه‌های محفوظ و تحت حمایت برای انجام این کار از طریق یک سازمان مدافع، گروه هم‌تا، سازمان اجتماعی یا خدمات مخصوص سالمندان باشید.

اگر سوءرفتار بر پول، اموال، اسناد حقوقی، مسکن، ترتیبات مراقبتی یا حقوق تصمیم‌گیری شما تأثیر گذاشته است، می‌توانید درخواست مشاوره کنید.

چه کاری می‌توانید انجام دهید

به یاد داشته باشید اتفاقی که افتاده است تقصیر شما نیست

سوءرفتار و بدرفتاری می‌تواند باعث شود افراد احساس شرمندگی، گیجی، خجالت یا مسئولیت کنند. این احساسات معمول هستند، اما مقصر آسیب شما نبوده‌اید.

صحبت کردن با کسی که به شما احساس امنیت و احترام می‌دهد، مانند یک دوست قابل اعتماد، یکی از اعضای خانواده، داکتر امراض عمومی (GP)، مشاور، مدافع، مددکار اجتماعی، خدمات حقوقی یا خدمات حمایتی تخصصی، می‌تواند مفید باشد.

با سرعت و آرامش خودتان دوباره ارتباط برقرار کنید

سوءرفتار و بدرفتاری می‌تواند باعث شود افراد احساس تنهایی و انزوا کنند یا مطمئن نباشند که به چه کسی باید اعتماد کنند.

روند بهبودی ممکن است شامل برقراری ارتباط مجدد با افراد قابل اعتماد، جامعه، فرهنگ، مذهب، سرگرمی‌ها، خدمات یا برنامه‌های روال روزمره‌ای باشد که برای شما اهمیت دارند. شما می‌توانید این کار را آهسته، به یک طریقه ای که ایمن و قابل مدیریت احساس کنید، انجام دهید.

برای مشکلات مالی یا حقوقی کمک دریافت کنید

اگر سوءرفتار بر پول، اموال، اسناد حقوقی، مسکن، ترتیبات مراقبتی یا حقوق تصمیم‌گیری شما تأثیر گذاشته است، می‌توانید درخواست مشاوره کنید.

یک مرکز خدمات حقوقی، مشاور مالی، بانک، مدافع یا مرکز تخصصی مقابله با سوءرفتار با سالمندان ممکن است بتواند به شما کمک کند تا آنچه را که اتفاق افتاده است درک کنید، از حساب‌های خود محافظت کنید، ترتیبات حقوقی را تغییر دهید، در صورت امکان پول خود را بازیابی کنید یا خطر آسیب‌های بیشتر را کاهش دهید.

این وضعیت ممکن است برای شما چگونه باشد

برقراری ارتباط مجدد با افراد و مراکز حمایتی پس از یک دوره انزوا



Ken علاقه زیادی به تماشای پرندگان دارد و طوطی‌های ژرلا و لوریکیتهای رنگین‌کمان را که به حویلی خانه‌اش می‌آیند، به دقت زیر نظر می‌گیرد. او کم‌شنوایی شدیدی دارد و برای برقراری ارتباط، از سمعک، دستگاه‌های کمک شنوایی و پیام‌های متنی استفاده می‌کند.

همسرش، Denise، در ابتدا در تنظیم نوبت‌های ملاقات و گفتگو با مراکز خدماتی کمک می‌کرد، اما کنترل گر شد. او باتری‌ها و چارجرها را پنهان می‌کرد، زیرنویس‌ها را قطع می‌کرد، پیام‌های دوستان را حذف می‌کرد و به متخصصان میگفت که چون Ken «دیگر مسائل را دنبال نمی‌کند»، راحت‌تر است که با خود او صحبت کنند. Ken در انزوا قرار گرفت و شروع به تردید کرد که آیا اصلاً کسی او را جدی خواهد گرفت یا نه.

پس از بستری شدن در شفاخانه، Ken یادداشتی می‌نویسد و درخواست می‌کند که بدون حضور Denise صحبت کند. کارمندان هماهنگی‌های لازم را برای حمایت ارتباطی و حضور یک مدافع حقوق معیوبین انجام می‌دهند. پس از ترک این رابطه، Ken کانال‌های ارتباطی امن را بازسازی می‌کند، ترتیبات مربوط به تصمیم‌گیری حمایتی خود را به‌روزرسانی یا تجدید می‌کند، و مشاوره را آغاز می‌کند. او بعدها به یک گروه مدافع می‌پیوندد تا رسیدگی خدمات را برای افراد سالمند دارای کم‌شنوایی بهبود بخشد.

دوباره بدست گرفتن کنترل بعد از اینکه کسی از اختیار حقوقی سوء استفاده میکند



Aunty Sarah یکی از بزرگان جامعه است که دوست دارد پیش از آمدن افراد، از حضورشان مطلع شود و همیشه یک قوطی کوچک بیسکویت برای بازدیدکنندگانی که می‌شناسد و به آنها اعتماد دارد، آماده نگه می‌دارد. او برادرزاده/خواهرزاده خود، Leanne را به عنوان وکیل دائمی خود منصوب کرد، زیرا Leanne یک فرد منظم بود و در همان نزدیکی‌ها زندگی می‌کرد.

در ابتدا، Leanne در پرداخت بل‌ها و قرار ملاقات‌ها کمک می‌کرد. به مرور زمان، دریافت صورت‌حساب‌های بانکی برای Aunty Sarah متوقف شد. Leanne می‌گفت همه چیز «تحت کنترل» است. سپس برق خانه Aunty Sarah قطع شد. یک مددکار اجتماعی به او کمک کرد تا حساب‌هایش را بررسی کند و متوجه برداشت‌های هنگفت، بل‌های پرداخت‌نشده و انتقال‌هایی پول شد که برای Aunty Sarah ناآشنا بود.

Aunty Sarah با یک مرکز خدمات حقوقی بومیان تماس می‌گیرد. یک وکیل سیار در خانه با او ملاقات می‌کند، به او اطمینان می‌دهد که این سوءاستفاده تقصیر او نبوده است، و به او کمک می‌کند تا EPOA را باطل کند، امنیت حساب‌هایش را تأمین نماید و درخواست سوابق کند. Aunty Sarah همچنین به یک گروه محلی بزرگان و یک پروگرام مراقبت از سالمندان با یک محیط امن از نظر فرهنگی متصل می‌شود که این امر هم از امنیت مالی و هم از روند بهبودی او حمایت می‌کند.

بازسازی ایمنی و اعتماد پس از تجاوز جنسی در مراکز مراقبت از سالمندان



Lorna در یک مرکز مسکونی مراقبت از سالمندان زندگی می‌کند. او از اینکه نواسه اش، Jess، هر شبانه ناخن‌هایش را رنگ می‌زند لذت می‌برد و در انتخاب رنگ آن توسط خودش حساس است. او به حریم خصوصی اهمیت می‌دهد و دوست دارد بدانند کدامیک از کارمندان در حمام کردن و لباس پوشیدن به او کمک خواهند کرد.

یک کارمند مراقبتی مرد در طول شیفت‌های عصر که افراد کمتری در اطراف هستند، شروع به ایجاد حس ناامنی در Lorna می‌کند. در ابتدا، Lorna به خود می‌گوید که شاید بیش از حد واکنش نشان می‌دهد. سپس، در حین کمک به حمام کردن، آن کارمند Lorna را مورد لمس جنسی قرار می‌دهد و به او می‌گوید که درد سر ایجاد نکند. Lorna احساس ترس و شرمساری می‌کند. او نگران است که کارمندان حرفش را باور نکنند یا حافظه او را مقصر بدانند.

Lorna موضوع را به یک نرس شیفت روز که به او اعتماد دارد مطرح می‌کند. آن نرس حرف او را جدی می‌گیرد و به او کمک می‌کند تا با یک مدافع مستقل حقوق سالمندان تماس بگیرد. با رضایت Jess، Lorna بدون اینکه به جای او صحبت کند، به عنوان یک حامی وارد جریان می‌شود. Lorna درخواست می‌کند که آن کارمند دیگر هیچ‌گونه ارتباطی با او نداشته باشد، ترجیحات مراقبتی او ثبت شود و این تجاوز گزارش داده شود. Lorna با کمک مدافع، حمایت تخصصی مربوط به تجاوز جنسی و کارمندان مورد اعتماد، شروع به بازسازی امنیت، حریم خصوصی و کنترل بر مراقبت‌های خود می‌کند.

منابع و ابزار

مواردیکه شما را کمک کند

1800 ELDERHelp
(1800 353 374)



مشاوره و ارجاع در زمینه سوءرفتار
یا بدرفتاری با سالمندان در ایالت یا

قلمرو شما.

1800 RESPECT (1800 737 732)

مشاوره و حمایت 24 ساعته در 7 روز هفته برای
خشونت‌های خانگی، خانوادگی و جنسی.

برنامه‌ریزی مراقبتی پیشرفته

ابزاری برای کمک تان تا آرزوهای صحتی، مراقبتی و
شخصی خود را ثبت کنید.

آیا من در امنیت هستم و به من احترام گذاشته می‌شود؟

یک ابزار خودارزیابی کوتاه برای اینکه متوجه شوید آیا با
شما به صورت ایمن و محترمانه رفتار می‌شود یا نه.

Be Connected – ایمنیت دیجیتال برای استرالیایی‌های سالمند

کورس‌های رایگان و راهنمایی برای کمک به شما جهت
ارتقای مهارت‌های دیجیتال و حفظ امنیت بیشتر در
فضای آنلاین.

Celebrate Ageing

پروژه‌ها و منابعی که تبعیض سنی را به چالش می‌کشند
و احترام به افراد سالمند را ترویج می‌کنند.

شبکه حمایتی افراد سالمند (Older Persons Advocacy Network) (OPAN)

حمایت مستقل و رایگان برای افرادی که متقاضی یا
دریافت‌کننده مراقبت از سالمندان با بودجه دولتی
هستند.

پروگرام Home at Last

معلومات و حمایت‌های مربوط به مسکن برای افراد
سالمندی که دچار فشار هزینه‌های مسکن یا بی‌خانگی
هستند

ورقه معلوماتی آگاهی از حقوق تان

معلومات به زبان ساده درباره حقوق شما هنگام دریافت
خدمات مراقبت از سالمندان.

خدمات میانجیگری Relationships Australia

مشاوره و میانجی‌گری برای حمایت از گفتگوهای امن‌تر
درباره خانواده، مراقبت، امور مالی و ترتیبات زندگی.

Safe and Savvy راهنمای

راهنمایی‌های کاربردی درباره فریبکاری، تقلب و
سوءاستفاده مالی از سالمندان.

حمایت My Aged Care برای افراد ساکن در مناطق روستایی، دورافتاده و بسیار دورافتاده



معلومات مربوط به گزینه‌های مراقبت از سالمندان برای
افرادی که خارج از شهرهای بزرگ زندگی می‌کنند.

خدمات حمایتی برای فرزندان شما یا سایر افراد
خانواده‌تان.

خدمات مراقبت از سالمندان برای افرادی با پیشینه‌های متنوع فرهنگی، قومی و زبانی



معلومات درباره یافتن خدمات مراقبت
از سالمندانی که به زبان، فرهنگ و هویت شما احترام
می‌گذارند.

Money matters

ویدیوهای چندزبانه درباره سوءاستفاده مالی، نشانه‌های
هشداردهنده و محافظت از پول تان.

منابع چندزبانه Seniors Rights Service

معلومات به زبانهای جوامع مختلف درباره حقوق،
سوءاستفاده، سوءاستفاده مالی و مکانهای دریافت کمک.

Within My Walls

فیلم‌های کوتاه به چندین زبان درباره سوءاستفاده و
بدرفتاری در محیط خانواده.

چگونه افراد دیگری مانند شما تغییر ایجاد می‌کنند

محافظت از مبالغ دریافتی طرح جبران خسارت در برابر فشارهای مالی

مشاوران مالی در استرالایای غربی متوجه خطر سوءاستفاده مالی مرتبط با پرداخت‌های یک‌جایی طرح ملی جبران خسارت شدند. در بعضی موارد، خانواده‌ها این مبالغ را به عنوان «پول مشترک خانواده» می‌دیدند، نه غرامت شخصی برای آسیب جدی واردشده.

مشاوران به دریافت‌کنندگان سالمند کمک کردند تا پیش از بروز فشارها، برنامه‌ریزی کنند. آنها توضیح دادند که این مبلغ به شخص بازمانده تعلق دارد، و سپس از هر فرد حمایت کردند تا اولویت‌های خود را تعیین کند؛ مواردی مانند خرید موتر، بازدید از سرزمین‌های سنتی یا برآورده ساختن سایر نیازهای شخصی.

این کار به افراد سالمند کمک کرد تا تصمیم بگیرند چه مقدار از آن را، در صورت تمایل، می‌خواهند با دیگران تقسیم کنند. این اقدام از حد و مرزهای مشخص حمایت کرد، از هدف اصلی این پرداخت محافظت نمود و خواسته‌های فرد سالمند را در اولویت قرار داد.

مراقبت‌های جامعه در ACON

مشاوره، هماهنگی مراقبت، حمایت هم‌تا و حمایت‌های مربوط به سالمندی برای افراد LGBTQIA+ در ایالت نیو ساوت ولز.



صفحه حمایتی My Aged Care LGBTQIA+

معلومات درباره یافتن خدمات مراقبت از سالمندانی که فراگیر، محترمانه و امن باشند.

Qlife

حمایت هم‌تای رایگان و ناشناس برای افراد LGBTQIA+ در استرالیا.



اگر احساس ناامنی می‌کنید

این راهنما برای گفتگوهایی است که به اندازه کافی برای شما امن هستند. اگر احساس ترس، فشار، تهدید یا کنترل شدن می‌کنید، پیش از مطرح کردن موضوع به طور مستقیم، با فردی که به او اعتماد دارید صحبت کنید یا با یک خدمات حمایتی تماس بگیرید.

برای دریافت مشاوره رایگان و محرمانه، با شماره 1800 ELDERHelp به شماره 1800 353 374 تماس بگیرید.

در شرایط اضطراری یا وضعیت‌های که خطر جانی وجود داشته باشد، با سه صفر (000) تماس بگیرید.

گفتگو با عزیزان مان درباره نیازها، حمایت‌ها و حد و مرزها

یک راهنمای گفتگو برای افراد سالمند

حمایت از عزیزان می‌تواند معنی، صمیمیت و حس مسئولیت خانوادگی یا فرهنگی به همراه داشته باشد. اما داشتن محدودیت نیز هیچ عیبی ندارد.

این راهنما می‌تواند به شما کمک کند تا با خانواده یا دیگر افراد نزدیک خود درباره حمایت‌هایی که می‌توانید ارائه دهید، حمایت‌هایی که نیاز دارید و حد و مرزهای خود گفتگو کنید.

یک راه ساده برای شروع گفتگو

بسیاری از افراد این گفتگوها را دشوار می‌دانند. فکر کردن به آنچه می‌خواهید بگویید از قبل، می‌تواند کمک‌کننده باشد. شما می‌توانید از این ساختار استفاده کنید یا آن را متناسب با خود و روابط تان تغییر دهید.

1. بگویید چه اتفاقی در حال رخ دادن بوده است

وضعیت را به وضوح و بدون سرزنش کردن خود یا فرد مقابل توصیف کنید.

«این اواخر بیشتر روزها من از سارا مراقبت می‌کنم و متوجه شدم که زمان زیادی برای بیرون رفتن از خانه یا دیدن دوستانم نداشته‌ام.»

2. بگویید این وضعیت چه تأثیری روی شما می‌گذارد

توضیح دهید که این وضعیت چه تأثیری بر شما می‌گذارد و چرا اهمیت دارد.

«من عاشق وقت گذراندن با نواسه‌ام هستم و خوشحالم که می‌توانم کمک کنم، اما واقعاً احساس خستگی پیدا کرده‌ام.»

3. چیزی را که نیاز دارید بگویید

تا جایی که می‌توانید درباره آنچه می‌خواهید واضح و شفاف باشید.

«از این به بعد، مایلم روزهای سه‌شنبه و پنجشنبه را آزاد بگذارم تا بتوانم به گروه پیاده‌روی‌ام بروم.»

4. درباره آنچه می‌تواند برای همه مناسب باشد گفتگو کنید

تلاش کنید به توافقی برسید که قابل مدیریت و منصفانه به نظر برسد. صحبت کردن در این باره با فردی که به او اعتماد دارید از قبل، یا تصور اینکه چه توصیه‌ای به یک دوست در شرایط خودتان می‌کردید، می‌تواند کمک‌کننده باشد.

«من می‌خواهم در بقیه روزها همچنان از سارا مراقبت کنم. من او را دوست دارم و این‌گونه انرژی بیشتری خواهم داشت تا از وقت با هم بودن لذت ببرم.»

اگر گفتگو سخت به نظر می‌رسد

ممکن است احساس گناه، عصبی بودن، ناراحتی یا تردید کنید. این بدان معنا نیست که کار اشتباهی انجام می‌دهید. بلکه می‌تواند صرفاً به این معنا باشد که این رابطه برای شما اهمیت دارد.

تمرین کردن از قبل با کسی که به او اعتماد دارید، یادداشت کردن آنچه می‌خواهید بگویید یا شروع کردن با یک گفتگوی کوچک‌تر، می‌تواند کمک‌کننده باشد.

اگر نگران واکنش فرد مقابل هستید، یا احساس ناامنی، تحت فشار یا کنترل شدن می‌کنید، پیش از مطرح کردن مستقیم موضوع، مشاوره بگیرید.

اگر قبلاً برای گفتگو تلاش کرده‌اید و چیزی تغییر نکرده است، می‌توانید یک فرد قابل اعتماد و بی‌طرف را دخیل کنید؛ مانند یک دوست، رهبر جامعه، شخص بزرگتر، میانجی، مشاور یا مددکار حمایتی. یک فرد بیرونی بعضی اوقات می‌تواند به همه کمک کند تا آرام‌تر شوند، به یکدیگر گوش دهند و راه منصفانه‌تری برای پیشرفت پیدا کنند.

زمانی که نیاز به دریافت کمک بیشتری دارید

شما مجبور نیستید شرایط دشوار خانوادگی را به تنهایی مدیریت کنید. اگر گفتگو برایتان طاقت فرسا، ناامن یا به سختی قابل حل به نظر می‌رسد، این خدمات ممکن است بتوانند به شما کمک کنند.

منابع	تلفون	لینک
Compass		compass.info
Relationships Australia	1300 364 277	relationships.org.au
Gambling Help Online	1800 858 858	gamblinghelponline.org.au
Family Drug Support	1300 368 186	fds.org.au
National Debt Helpline	1800 007 007	ndh.org.au

