

Αυτό το φυλλάδιο είναι μέρος μιας σειράς φυλλαδίων που γράφτηκε από νοσηλεύτές, γιατρούς και ειδικούς με πείρα στη φροντίδα ηλικιωμένων. Στόχος της σειράς αυτής είναι να κάνει ευκολότερη τη διαδικασία εισαγωγής σας σε γηροκομείο. Αναζητήστε άλλα φυλλάδια για ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε που αφορούν συγκεκριμένες ανάγκες φροντίδας. Μπορείτε να τα κατεβάσετε από: www.10questions.org.au

Εκτός από τις ερωτήσεις που περιέχονται σε αυτό το φυλλάδιο, θα πρέπει επίσης να παρατηρήσετε το περιβάλλον κάθε γηροκομείου καθώς το περιδιαβαίνετε για να αποφασίσετε αν θέλετε να ζήσετε εκεί.

Το γηροκομείο δεν πρέπει να έχει δυσάρεστη μυρωδιά. Αυτό μπορεί να υποδηλώνει ανεπαρκή καθαρισμό ή κακή διαχείριση της ακράτειας.

Οι άνθρωποι θα πρέπει να συμμετέχουν και να μην είναι εμφανώς βαριεστημένοι και αργόσχολοι, αυτό μπορεί να υποδηλώνει ανεπαρκές προσωπικό ή έλλειψη ατομικών δραστηριοτήτων.

Το προσωπικό (συμπεριλαμβανομένων των προϊσταμένων) θα πρέπει να συμπεριφέρονται στους ενοίκους με σεβασμό. Αυτό θα είναι το σπίτι σας, θα πρέπει να αναμένετε να σας συμπεριφέρονται με σεβασμό. Το προσωπικό θα πρέπει να το αναγνωρίζει και να φροντίζει να σας συμπεριλαμβάνει στις συζητήσεις.

Μπορείτε να κλείσετε ραντεβού για να κάνετε ερωτήσεις στο προσωπικό και τη διεύθυνση και να λάβετε μια επίσημη ξενάγηση στο γηροκομείο. Μπορεί επίσης να θέλετε να επισκεφθείτε το γηροκομείο απροειδοποίητα για να παρατηρήσετε πώς είναι η καθημερινή ζωή εκεί.

Οι αναλογίες προσωπικού και δραστηριοτήτων ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα αν είναι εργάσιμη ημέρα ή σαββατοκύριακο, επομένως προσπαθήστε να αλλάξετε τις ώρες που επισκέπτεστε.

Δείτε αν μπορείτε να μιλήσετε με άλλους ενοίκους και τους συγγενείς τους για την προσωπική τους εμπειρία από τη ζωή εκεί.



ΕΧΕΤΕ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Ο καλύτερος τρόπος για να βρείτε ένα γηροκομείο που σας ταιριάζει είναι να επισκεφθείτε μερικά.

Για να βρείτε γηροκομεία στην περιοχή σας ή για περισσότερες πληροφορίες για τις υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων επικοινωνήστε με

My Aged Care
☎ 1800 200 422
myagedcare.gov.au

Αυτό το φυλλάδιο συντάχθηκε και εγκρίθηκε από:



Για μια πλήρη λίστα των οργανισμών στήριξης, επισκεφθείτε το www.10questions.org.au

Αν έχετε κάποιο πρόβλημα για ένα γηροκομείο, τηλεφωνήστε στο:

☎ 1800 951 822



Australian Government
Aged Care Quality and Safety Commission

www.agedcarequality.gov.au



10

Ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε

ΓΙΑ ΤΙΣ

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΣΤΟ ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΑ (AC LIFESTYLE - GREEK)



www.10questions.org.au

1 Τι είδους δωμάτιο μπορώ να έχω;
Οι επιλογές δωματίου μπορεί να έχουν διαφορετικές τιμές και μπορεί να χρειαστεί να γραφτείτε σε λίστα αναμονής για το είδος του δωματίου που προτιμάτε. Ρωτήστε τι περιλαμβάνεται σε κάθε δωμάτιο και τι θα χρειαστεί να φέρετε. Διατίθενται δωμάτια για ζευγάρια; Πώς κατανέμονται τα κοινόχρηστα δωμάτια και μπορείτε να αλλάξετε δωμάτιο αν δεν τα πάτε καλά με το συγκάτοικό σας; Επιτρέπεται να έχετε επισκέπτες για διανυκτέρευση;

2 Τι κοινόχρηστους χώρους έχει το γηροκομείο;
Μπορεί να υπάρχουν κοινόχρηστοι χώροι, όπως κήποι ή κοινόχρηστες αίθουσες, όπου μπορείτε να περάσετε το χρόνο σας, αλλά ελέγξτε αν υπάρχουν κανονισμοί για το πότε μπορείτε να πηγαίνετε σ' αυτούς τους χώρους. Ρωτήστε για την ελευθερία σας να μετακινείστε στο γηροκομείο. Πότε μπορείτε να βγαίνετε στους εξωτερικούς χώρους; Υπάρχει χώρος για να ακολουθήσετε τα χόμπι και τα ενδιαφέροντα που σας αρέσουν;

3 Πώς θα με στηρίζει το γηροκομείο στην καθημερινότητά μου;
Οι περισσότεροι ένοικοι χρειάζονται κάποια βοήθεια με τις καθημερινές δραστηριότητες όπως μετακίνηση, περιποίηση και φαγητό. Θα μπορείτε να επιλέξετε την ώρα που θα ξυπνάτε, θα κάνετε ντους, θα τρώτε και θα πάτε για ύπνο; Ή μήπως αυτές οι δραστηριότητες προγραμματίζονται σύμφωνα με το πόσο προσωπικό υπάρχει; Πόση ώρα θα χρειαστεί να περιμένετε για να έρθει το προσωπικό αν πατήσετε το κουδούνι κλήσης;

4 Ποια είναι η αναλογία προσωπικού με ενοίκους σε κάθε βάρδια;
Θα πρέπει να γνωρίζετε πόσοι από κάθε ειδικότητα προσωπικού, συμπεριλαμβανομένου του προσωπικού δραστηριοτήτων, υπάρχουν σε κάθε βάρδια.

Παρατηρήστε αν υπάρχει αρκετό προσωπικό τριγύρω για να επιβλέπει τους ανθρώπους και να τους βοηθάει να τρώνε, να πηγαίνουν στην τουαλέτα, να έχουν κοινωνικές σχέσεις και να μετακινούνται. Ποια είναι η αναλογία τη νύχτα και τα σαββατοκύριακα;

5 Ποιες κοινωνικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες διατίθενται;
Οι θεραπευτές αναψυχής εκπαιδεύονται για να σχεδιάζουν και να προσφέρουν σημαντικές δραστηριότητες που στηρίζουν την κοινωνική, ψυχική και σωματική ευεξία. Ζητήστε να μιλήσετε με το θεραπευτή αναψυχής σχετικά με τις προσφερόμενες δραστηριότητες και την καθημερινή του συμμετοχή στη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων. Σας ενδιαφέρουν αυτές οι δραστηριότητες; Θα μπορείτε να εκφράσετε τη γνώμη σας για το ποιες δραστηριότητες κάνετε;

6 Ποιες επιλογές φαγητού διατίθενται;
Το φαγητό μπορεί να παρασκευάζεται στο γηροκομείο, να παραδίνεται έτοιμο για κατανάλωση ή να ξαναζεσταίνεται. Ρωτήστε για το μενού και πόσο συχνά αλλάζει. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει ποικιλία γευμάτων που σας αρέσουν και ότι έχετε επιλογές για να διαλέξετε. Πώς θα γίνεται η διαχείριση των ειδικών διατροφικών αναγκών σας;

7 Μπορώ να έχω επισκέπτες ανά πάσα στιγμή;
Ορισμένα γηροκομεία έχουν αυστηρό ωράριο επισκέψεων ενώ άλλα είναι πιο ευέλικτα. Ρωτήστε αν μπορείτε να έχετε επισκέπτες ανά πάσα στιγμή ή αν υπάρχουν συγκεκριμένες ώρες της ημέρας που δεν επιτρέπεται στους επισκέπτες να επισκεφθούν. Επιτρέπονται να επισκέπτονται κατοικίδια ζώα; Υπό ποιες συνθήκες μπορεί το γηροκομείο να εμποδίσει την επίσκεψη της οικογένειας ή φίλων;

8 Πώς θα με βοηθήσετε να νιώσω ασφάλεια, άνεση και ευπρόσδεκτος;
Αυτό θα είναι το σπίτι σας και είναι σημαντικό να αισθάνεστε ασφαλείς, ευπρόσδεκτοι και υποστηριζόμενοι τόσο από τους ενοίκους όσο και από το προσωπικό. Οι πεποιθήσεις και τα ενδιαφέροντά σας θα πρέπει να γίνονται σεβαστά και θα πρέπει να έχετε τον έλεγχο του τρόπου έκφρασης της κουλτούρας και της ταυτότητάς σας. Αν είναι σημαντικό για εσάς, ρωτήστε αν υπάρχουν ένοικοι στο γηροκομείο που έχουν τις ίδιες πεποιθήσεις ή ενδιαφέροντά σας. Δεν χρειάζεται να είστε φίλοι με όλους, αλλά θα πρέπει να μπορείτε να χαλαρώνετε σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.

9 Πώς ελαχιστοποιούνται οι μεταφορές σε νοσοκομείο;
Μπορεί να αδιαθετήσετε και να χρειαστεί να πάτε σε νοσοκομείο, αλλά υπάρχουν πράγματα που μπορεί να κάνει το προσωπικό για να ελαχιστοποιήσει την ανάγκη για μεταφορά σε νοσοκομείο και να μειώσει τον χρόνο παραμονής στο νοσοκομείο. Αν το γηροκομείο έχει τουλάχιστον έναν διπλωματούχο νοσηλεύτη (RN) σε κάθε βάρδια μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες εισαγωγής σε νοσοκομείο, επομένως ρωτήστε πόσοι απασχολούνται και αναλογιστείτε αν αυτό θα ήταν αρκετό δεδομένου του μεγέθους του γηροκομείου και των αναγκών των ανθρώπων που ζουν εκεί.

10 Μπορώ να εκφράσω τη γνώμη μου για το πώς λειτουργεί το γηροκομείο;
Υπάρχει συμβουλευτικό όργανο καταναλωτών ή συμβουλευτικό όργανο φροντιστών που παρέχει σχόλια και απόψεις για τον τρόπο λειτουργίας των υπηρεσιών; Ρωτήστε για τυχόν πρόσφατες αλλαγές που έχουν γίνει μετά από σχόλια ενοίκων και φροντιστών. Θα πρέπει επίσης να ρωτήσετε σχετικά με την υποβολή παραπόνων και τι γίνεται όταν υπάρχει διαφωνία μεταξύ του γηροκομείου και ενός ενοίκου ή του φροντιστή του.