

ZIMA
2006

CO SŁYCHAĆ?



CO NOWEGO W APBUS?

W marcu i kwietniu powitaliśmy w biurze trzech nowych pracowników. Agnieszka Miller przejęła rolę Friendly Visiting Coordinator, Ewa Wawrzykowska jest naszą nową recepcjonistką, a Magda Wyrwicz dołączyła do zespołu CACP jako nowy Care Manager. Pożegnaliśmy też Joannę Zych, która powróciła na stałe do Europy. Administracją CACP będzie się teraz zajmować Dominika Skutil. Tymczasowo rozstaliśmy się z Anną Mullins, która przez następny rok będzie opiekować się swoją nowo narodzoną córką Lily. Jej obowiązki jako Care Manager przejęła Kasia Frankiewicz. W czerwcu wróciła do nas Tatiana Walker z urlopu macierzyńskiego i przejęła ponownie funkcję HACC Access Worker. Agnieszka Sobolewska będzie się teraz zajmować dodatkowymi inicjatywami w biurze.

8 marca odbyła się oficjalna promocja broszury i opublikowanego przez nasze biuro badania o depresji, z udziałem przewodniczącego fundacji *beyondblue*, Jeffa Kennetta. Broszury są dostępne bez opłaty, a raport zatytułowany „Understanding and Prevalence of Depression in the Polish Community” można uzyskać za \$5 w APBUS.

13 kwietnia odbyła się prezentacja naszej nowej publikacji ‘Making It Happen’, której celem jest udzielenie wskazówek i informacji organizacjom etnicznym, w jaki sposób mogą rozwijać swoją działalność. Przemawiał między innymi George Lekakis z Victorian Multicultural Commission.

Dzięki małym funduszom przyznanych nam z gminy Maribyrnong APBUS zorganizowało wystawę fotograficzną ‘The Faces of Goodwill’ („Twarze dobrej woli”), która ma na celu upamiętnić pracę polskich wolontariuszy. Jej oficjalne otwarcie rozpoczęło obchody Międzynarodowego Tygodnia Wolontariusza i odbyło się 4-tego maja w Polskim Domu Millenium. Następnie wystawa została przeniesiona do Klubu Seniora w Albion oraz częściowo umieszczona w bibliotece w Footscray. Niedługo będzie ją można również obejrzeć w Domu Polskim w Ardeer. Więcej informacji uzyskać można od Koordynatorów Wolontariuszy Patrycji Toczek i Agnieszki Miller.



ŁĄCZĄC, SKUTECZNIEJ POMAGAMY

AUSTRALIJSKO POLSKIE BIURO
USŁUG SPOŁECZNYCH

APBUS ma w planach zorganizować grupę wsparcia dla rodzin opiekujących się młodymi osobami niepełnosprawnymi. Osoby zainteresowane przynależeniem do niej zachęcamy do skontaktowania się z HACC Access Worker Tatianą Walker pod numerem: 8371 2304.

Przeprowadzamy również rozmowy z osobami niepełnosprawnymi i/lub ich opiekunami, które chcemy opublikować w formie opowiadań, aby naświetlić szerszej społeczności potrzeby i problemy osób niepełnosprawnych. Osoby zainteresowane uczestnictwem proszone są o skontaktowanie się z Agnieszka Sobolewską.

29 lipca w Polskim Domu Millennium w godzinach od 12 do 16 odbędzie się Forum Polskich Kobiet. W programie prelekcje dr Zenona Gruba, Czesi Chwasty i Bogumiły Żongołłowicz, poza tym informacje dotyczące różnych usług, okazja do rozmowy i mały poczęstunek. Chęć udziału prosimy zgłaszać do ABUS do 27 lipca pod numerem:9689 9170.

Programy Wolontariackie w Australijsko – Polskim Biurze Usług Społecznych

Australijsko Polskie Biuro Usług Społecznych prowadzi obecnie trzy programy wolontariackie: Program Odwiedzin w Domach Spokojnej Starości (CVS), Program Przyjacielskich Odwiedzin (FVP) oraz Wolontariacki Program Transportowy (VTP) .

Zainicjowany w 1996 roku przez Departament of Health and Ageing, Program Odwiedzin w Domach Spokojnej Starości (CVS) koncentruje się na odwiedzinach osób starszych w domach opieki na terenie całej Wiktorii. Ponieważ liczba Polaków w domach opieki gwałtownie rośnie, wzrasta również zapotrzebowanie na ten właśnie program. Jedynie na przestrzeni 2004-2005 roku liczba domów opieki, które są odwiedzane przez naszych wolontariuszy wzrosła o dwadzieścia pięć procent, a liczba wolontariuszy zaangażowanych w program zwiększyła się aż trzykrotnie od momentu jego zainicjowania. Wolontariusze docierają ze swoimi wizytami do najodleglejszych zakątków Wiktorii, włączając w to miejsca takie, jak: Worragul, Ballarat, Geelong, Dandenong, Morwell. Starsi Polacy mieszkający w domach opieki zmagają się z wieloma problemami natury językowej i z brakiem zrozumienia przez personel specyficznych aspektów polskiej kultury. Czasami odwiedzający są jedynymi osobami z zewnątrz jakie kiedykolwiek do nich przychodzą, stąd ich rola jest niezwykle ważna i doceniana.

Kolejnym z programów jest Program Przyjacielskich Odwiedzin (FVP) finansowany przez Department of Human Services, który pomaga osobom starszym lub/i niepełnosprawnym mieszkającym we własnych domach w zachodnich dzielnicach Melbourne. Wizyty wolontariuszy polegają na dotrzymywaniu towarzystwa, wspólnym wyjściu na spacer lub na zakupy i są ogniwem łączącym osobę starszą ze społecznością polską. Od niedawna APCS prowadzi Wolontariacki Program Transportowy (VTP) polegający na zapewnianiu transportu osobom starszym, przez co możliwym staje się wyjście do odległego sklepu, klubu seniora, kościoła lub wizyta na cmentarzu.

Jak wskazują najnowsze statystyki, większą część osób odwiedzających stanowią kobiety (67%). Wolontariusze w znacznej części są osobami powyżej sześćdziesiątego roku życia. Według badań przeprowadzonych ostatnio przez Australian Multicultural Foundation główną motywacją kierującą polskich wolontariuszy do pomagania polskiej społeczności jest przede wszystkim chęć zrobienia czegoś dla innych, podtrzymanie własnej aktywności oraz kontaktów z innymi osobami.

Osoby zainteresowane przyłączeniem się do grona wolontariuszy lub chcące uzyskać więcej informacji na temat wyszczególnionych programów proszone są o kontakt z koordynatorami: Patrycją Toczek (CVS), Agnieszka Miller (FVP) oraz Ewą Dudzińską (VTP).

Depresja jest uleczalna

Smutek i przygnębienie to emocje, które towarzyszą nam w życiu. Jednak nie zawsze oznaczają one depresję. O depresji mówimy dopiero wtedy, gdy złemu nastrojowi towarzyszy niskie poczucie własnej wartości, melancholia, poczucie braku energii, wypalenia, niemożność przeżywania radości. Depresja, czyli jedno z najczęściej występujących schorzeń psychicznych, jest chorobą taką, jak wszystkie inne: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, czy zapalenie nerek. Nie można depresji powstrzymać siłą woli, tak jak nie można zapanować nad wzrostem ciśnienia, stężenia cukru lub gorączką w infekcjach albo bólem zawałowym.

Badania prowadzone na całym świecie wskazują, że w ciągu całego życia na depresję choruje ok. 17% populacji ogólnej.

Czy depresja jest uleczalna?

Tak, ponieważ jest taką samą chorobą jak grypa czy nadciśnienie. Podstawowymi objawami diagnozującymi depresję są zaburzenia nastroju, których wynikiem jest smutek, przygnębienie, lęki i brak aktywności. Depresja może także objawiać się bólami głowy, kręgosłupa i jamy brzusznej. Często występuje zmęczenie, świąd, pieczenie skóry, suchość w ustach, zaparcia, pogorszenie libido, duszności, spadek apetytu, a co za tym idzie chudnięcie. Powyższe objawy często są przyczyną tzw. depresji maskowanej, czyli depresji przyjmującej postać jedynie choroby ciała. Utrudnia to diagnozę, a leczenie wyłącznie objawów somatycznych nie daje rezultatów. Depresja często występuje wraz z przewlekłymi i ciężkimi chorobami, jak choroby układu krążenia, choroby mózgu, przewlekły ból, niedobory witamin, nowotwory, zaburzenia hormonalne i przemiany materii oraz wiele innych. Depresja może pogarszać przebieg choroby i utrudniać powrót pacjenta do zdrowia.

Jak żyć z depresją?

Przede wszystkim należy zgłosić się do lekarza psychiatry, który jest najlepszym sojusznikiem w walce z tą chorobą. Niestety wielu pacjentów wstydzi się zasięgać porady u psychiatry, uważając, że będą potraktowani jak „wariaci”.

Istotny jest higieniczny tryb życia – unikanie nadmiernego stresu lub nauczenie się, jak sobie z nim radzić, pamiętanie o tym, że oprócz obowiązków są jeszcze przyjemności – ważna jest regularna aktywność fizyczna, pielęgnowanie przyjaźni, a także dobra książka. Należy pamiętać, że depresja może nawracać, a zachowanie podstawowych zasad higieny psychicznej zmniejszy z pewnością ryzyko nawrotu choroby.

Pamiętaj, depresja jest uleczalna!

Źródło: Depresja.pl Organon 2005

Zdrowie na talerzu

Japonki zadziwiają nas swoim młodym wyglądem i szczupłą figurą. Jako naród, Japończycy wykazują się najdłuższą średnią długości życia na świecie. Są to wystarczające powody do zainteresowania się tajemnicą ich sukcesu.

Artykuł zamieszczony w książce „Japonki nie starzeją się i nie tyją”, próbuje rozszyfrować przyczynę tego fenomenu. Artykuł ten napisała Naomi Morijama, Japonka, która doświadczyła życia zarówno w swojej rodzimej kulturze jak i w kulturze zachodniej. Mieszkając jako dziecko i młoda kobieta w Japonii, była szczupłą, zdrową osobą. Z momentem przeprowadzki do Stanów Zjednoczonych zaczęły się kłopoty – gwałtowny przybór na wadze, któremu nie mogła zaradzić żadna ilość ćwiczeń fizycznych. Po powrocie do Japonii nastąpił naturalny powrót do poprzedniej szczupłej figury. Doświadczenie to skłoniło autorkę do wyciągnięcia wniosku że, to dieta jest przyczyną dobrego zdrowia i długowieczności.

Bulion z suszonej ryby i alg to klucz do subtelnego smaku wielu japońskich potraw. Następną zasadą japońskiej kuchni jest jedzenie małych porcji.

Kulinarne potrzeby są zaspokajane nie tyle przez obfitość, ile przez artystyczne podanie. Każdy produkt jest serwowany w osobnej, pięknej miseczce. Jedzenie nie powinno wypełniać całego naczynia, aby można było podziwiać jego walory estetyczne. Mięso jest krojone na bardzo cienkie plastry, a słodczyce są podawane w formie maleńkich ciasteczek lub cukierków o wymyślnych kształtach i kuszących kolorach.

Japonki wiedzą również, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Zamiast płatków śniadaniowych, tostów czy naleśników, podawany jest ...ryż, zupa z tofu oraz kawałek ryby lub mały omelet.

Procent ludzi z nadwagą w Japonii wynosi 3 (najniższy w uprzemysłowionym świecie), podczas gdy w Australii 20, a w Stanach Zjednoczonych aż 31. Niezdrowa dieta i idąca za tym nadwaga są przyczyną szeregu schorzeń, w tym serca i pewnych odmian raka. Warto więc wziąć sobie do serca kuchenne porady japońskich gospodyń. A więc: mniejsze porcje, krótszy czas gotowania oraz dużo warzyw i ryb! Przyjrzyjmy się więc temu, co japońska pani domu kładzie na talerzu swoich domowników. Standardowy posiłek składa się z miski ryżu, zupy (gotowanej na rybie raczej niż na mięsie) i kawałka grilowanej ryby z lekko przygotowanymi jarzynami. Deser to plasterki owoców oraz zielona herbata. W tradycyjnych maleńkich japońskich kuchniach brak miejsca na duże, wielofunkcyjne piece. Jedzenie jest gotowane krótko i z małą ilością tłuszczu.

PROGRAMY APBUS

Program Opieki dla Osób Starszych (CACP) - zestaw pomocy i opieki dla osób starszych lub niepełnosprawnych, które mieszkają w zachodnich, północnych dzielnicach Melbourne lub w Geelong.

Program Odwiedzin w Domach Spokojnej Starości

Program Przyjacielskich Odwiedzin

Ośrodek Opieki Diennej dla Osób Starszych i Niepełnosprawnych – osoby starsze i niepełnosprawne spotykają się w poniedziałki i środy w Castley Hall Community Centre w West Sunshine oraz w piątki w Geelongu, aby uczestniczyć w zorganizowanych dla nich całodziennych zajęciach

Kurs Języka Angielskiego – zajęcia odbywają się w Footscray i Rowville.

Dostęp do Programu Pomocy w Domu i Środowisku (HACC)-udzielamy informacji i pomagamy w dotarciu do stosowanych usług dla osób starszych, niepełnosprawnych i ich opiekunów

Program Pomocy dla Opiekunów - organizujemy regularne spotkania

Program Pomocy Finansowej - w sytuacji kryzysowej oferujemy jednorazową pomoc finansową

Siostry Misjonarki odwiedzają osoby samotne i chore, w domach prywatnych, szpitalach i domach Spokojnej Starości.

Strategia Równouprawnienia Kulturowego (CEGS) celem programu jest dostosowanie pod względem językowym i kulturowym usług oferowanych polskim Seniorom w ramach programu

GDZIE NAS MOŻNA ZNALEŹĆ

GŁÓWNE BIURO:

77 Droop St
Footscray 3011
Ph: 9689 9170

GEELONG:

132 Yarra Street
Geelong 3220
Ph: 5222 8056

DANDENONG:

Migrant Resource Centre
South East
Level 1, 314 Thomas St
Dandenong 3175
Ph: 9706 8933
(Tatiana Walker dyżuruje co drugi
czwartek 9:00 do 16:00)
