

# How palliative care can help

**If you have an incurable or terminal illness, your local palliative care service can provide you and your family with support such as:**

1. A nurse calling you or visiting your home to see how you are going;
2. Help to manage any physical problems such as pain, so you are more comfortable;
3. Help to understand how some things might change – things such as taste, how much food you want to eat, your energy levels;
4. Talking to your family members if they are tired or distressed;
5. Help to talk to doctors and other health providers;
6. Help to understand all about your medications – what it is, what it does and when it should be taken;
7. Help to understand your options for treatment in Australia and helping you to choose what is best for you;
8. Arrange for you to have equipment to help you in your home, including a hospital bed, shower chair, wheelchairs etc. (a small cost may apply);
9. Arrange respite in the home for family and carers, so they have a chance to rest;
10. Help to understand where financial help can be available, and how to access it;
11. Help to meet spiritual care needs and manage grief;
12. Help to find other services you may need.

# Jak może Ci pomóc opieka paliatywna

Jeżeli cierpisz na nieuleczalną chorobę, usługodawca opieki paliatywnej może zapewnić tobie i twojej rodzinie wsparcie, takie jak:

1. Pomoc w zrozumieniu jakie masz opcje leczenia w Australii i pomoc w wybraniu która opcja jest najlepsza dla ciebie;
2. Pomoc w komunikacji z lekarzami i innymi specjalistami;
3. Pomoc ze zrozumieniem swoich lekarstw – co to jest, na co i kiedy brać
4. Pielęgniarka, która dzwoni lub przychodzi do domu, żeby się dowiedzieć, jak się czujesz;
5. Pomoc z problemami fizycznymi na przykład bólem, abyś się mógł czuć bardziej komfortowo;
6. Pomoc w zaspokojeniu potrzeb duchowych i radzeniu sobie ze smutkiem;
7. Zorganizowanie sprzętu do domu – np. łóżko szpitalne, krzesło pod prysznic, wózek inwalidzki itd. (mogą obowiązywać koszty)
8. Odpoczynek dla opiekuna;
9. Pomoc w zrozumieniu zmian związanych z chorobą n.p zmiany w smaku, apetycie, ilości energii;
10. Rozmowy z członkami rodziny, jeśli są zmęczeni lub zmartwieni;
11. Pomoc w znalezieniu/otrzymaniu pomocy finansowej;
12. Pomoc w znalezieniu innych usług.