

# 간병인이 되는 것

생명에 위협을 받는 심각한 진단을 받거나 시한부 삶의 판정을 받은 분을 돌보는 것은 어려우면서도 보람된 여정입니다. 귀하가 주 간병인이거나 가족, 친지와 함께 공동으로 간병을 하실 수도 있습니다. 어떠한 역할을 맡으시던 간에 향후에 대비하시는 것이 중요합니다. 간병인분들께 도움이 될만한 정보를 아래 제공하였습니다.

## 서비스 및 지원

### 가정의 (GP)

GP라고도 불리는 가정의에게 지원과 도움을 받으실 수 있습니다. 가정의가 도움을 드릴 수 있도록 어려운 점이나 염려사항을 알려시는 것이 중요합니다. 가정의들은 어떠한 서비스가 제공되는지 잘 알고 있으며, 필요한 경우 추가 지원을 받으실 수 있도록 도와드릴 수도 있습니다.

### 요구 평가 및 서비스 조정 팀 (NASC)

요구평가자가 가능한 지원 서비스에 대한 중요한 정보를 제공합니다.

가정의 혹은 GP가 NASC 서비스로 의뢰해 드릴 수 있습니다.

요구평가자가 가정을 방문하여 무슨 서비스가 필요한지 사정할 것입니다.

요구평가자는 제공되는 서비스에 대한 정보를 알려드리고, 수혜 자격이 되면, 도움을 드릴 수 있는 분을 귀하의 가정으로 보내드릴 것입니다.

요구평가자는 또한 귀하께서 보건부의 **간병인 지원 서비스**를 받으실 수 있는지 알려드릴 수 있습니다.

**간병인 지원 서비스**는 간병인이 간병 임무에서 잠시 벗어나 휴식을 취할 수 있도록 재정적 지원을 합니다.

이 서비스는 가정 혹은 시설에서의 단기보호(Respite Care)를 받는 비용을 일정 수준 지원합니다.

본 서비스에 대한 보다 자세한 정보를 원하시면 GP나 요구평가자와 의논하십시오.

<https://www.health.govt.nz/your-health/services-and-support/disability-services/types-disability-support/respite/carer-support>

### WINZ 지원

간병인은 WINZ (노동 소득청)으로부터 재정 지원을 받을 수도 있습니다.

재정 지원은 소득이 정해진 기준보다 낮은 분들에게 제공됩니다. 신청 방법에 대한 보다 자세한 정보는 사회개발부 홈페이지 (<https://check.msd.govt.nz>) 에서 보실 수 있습니다.

### 호스피스 서비스

때로는 간병인 자신을 돌보는 일을 소홀히 하거나 힘들어 질 수도 있습니다. 이러한 경우 도움이 될만한 방법들이 몇가지 있습니다. 본인에게 가장 잘맞는 방법을 찾는 것이 중요합니다.

다음과 같은 방법들이 있습니다:

- 사회 관계 유지 - 친구 및 사회 관계망을 계속 유지하는 것은 외부 사회와 관계를 맺고 소속감을 느끼게 하는 좋은 방법입니다.
- 정기적인 휴식 - 간병 임무로부터 휴식을 취하는 것은 스트레스를 풀고 재충전할 수 있는 중요한 방법입니다.
- 도움 요청 - 간병은 어렵고 힘든 일입니다.

주저하지 말고 도움을 청하세요. 가정의나 친구, 가족들에게 기분이 어떤지 알리고 어떠한 도움이 필요한지 이야기하세요.

도움을 받아들이는 법을 배우는 것이 쉽지 않을 수도 있습니다.

빨래 개기, 장보기, 약 받아오기, 반려견 산책 등과 같은 간단한 일들을 기꺼이 돕고 싶어하는 분들이 있다는 것을 잊지 마세요.

간병 및 귀하의 거주 지역에서 제공되는 간병인 지원 서비스에 대한 보다 자세한 정보는 [www.carers.net.nz](http://www.carers.net.nz) 에서 보실 수 있습니다.

# Becoming a caregiver

Caring for someone who has a life-limiting or terminal illness can be both a challenging and a rewarding journey. You may be the primary or main caregiver, or part of a wider team that includes extended family, whānau and friends. Whatever your part in the team being prepared for what lies ahead is important. Below are some useful tips and information for those in caregiving roles.

## Services and supports

### General practitioner (GP)

Your family doctor, also known as your GP, is there to ensure you have the support and assistance that you require. It is important they know of any difficulties or concerns you are having so they can assist you. They know about available services and can refer you for additional support if required.

### Needs Assessment and Service Co-ordination (NASC)

The Needs Assessment team provides important information about available support services.

A referral can be made to the NASC service by your family doctor or GP. A Needs Assessor will visit your home and undertake an assessment of the care that is required. They will provide information on available services and, if you are eligible, organise for someone to come and assist you in your home. The Needs Assessor will also be able to tell you about whether you are eligible for the Ministry of Health **Carer Support scheme**.

*The Carer Support scheme provides funding for a carer to have respite or 'a break' from their care-giving role. The scheme contributes to the cost of care which can be provided either in the home or in a Residential Care (RC) facility, if that is more appropriate.*

To find out more about accessing this scheme, talk to your GP or Needs Assessor or go to <https://www.health.govt.nz/your-health/services-and-support/disability-services/types-disability-support/respite/carers-support>

### Work and Income (WINZ) support

As a caregiver, you may be eligible for financial support from WINZ (Work and Income New Zealand).

The support available is income tested. To find out more about how to apply, please go to the Ministry of Social Development website <https://check.msd.govt.nz>

### Caring for yourself

As a caregiver, it can sometimes be difficult to manage and attend to your own needs. There are different ways you may find helpful to do this. Finding the ways that work best for you is important.

These may include:

- maintaining social connections – staying in touch with friends and social networks is a good way to stay feeling connected and 'in touch' with what is going on outside home.
- taking regular breaks – taking breaks from caregiving is an important way to help manage stress and to boost your energy levels
- not being afraid to ask for help – caregiving can be a demanding and difficult task.

It is okay to ask for help. Talk to your GP, friends or family about how you are feeling and how they can help.

For more information about caregiving and the support services available in your local community for caregivers, you can go to [www.carers.net.nz](http://www.carers.net.nz)