

معلومات لمقدمي الرعاية (Information for Carers)
دعم وخدمات لمساعدة أفراد عائلة وأصدقاء شخص يعاني من إعاقة ما، أو مدمن مخدرات أو كحول، أو يعاني من مشكلة عقلية أو من عجز ناتج عن تقدم في السن أو غير ذلك من الأمراض المزمنة.

هل أنت مقدم رعاية؟ (Are you a carer?)

هل تعيل شخصاً يعاني من إعاقة ما، أو مدمن مخدرات أو كحول، أو يعاني من مشكلة عقلية أو من عجز ناتج عن تقدم في السن أو غير ذلك من الأمراض المزمنة؟

هل أنت فرد من العائلة أو شريك أو صديق أو أحد الجيران ممن يقدمون هذا الدعم؟

هل تساعد الشخص في أي من هذه الأمور: الرعاية الشخصية كالاستحمام أو ارتداء الملابس أو الحركة أو التنقل أو الدعم المعنوي أو التواصل أو تقديم الوجبات أو الأعمال المنزلية، أو تساعده في تنظيم أموره المادية؟

إذا أجبت بنعم على هذه الأسئلة – إذا أنت مقدم رعاية

تقديم الرعاية يمكن أن يكون عملاً مرصياً، إلا أنه قد يكون له متطلبات كثيرة. وقد تكون هذه المتطلبات عقلية أو جسدية أو مادية و/أو معنوية. الاعتناء بنفسك وبصحتك أمر أساسي.

من يمكنه مساعدتك؟ (Who can help you?)

إيجاد الأماكن التي يمكنك أن تحصل فيها على المساعدة قد تكون مهمة شاقة. قد تساعدك الخدمات المدرجة أدناه على إيجاد نقطة البداية، فبإمكانها تزويدك بالمعلومات والدعم والتواصل مع الخدمات التي يمكنها أن تساعدك أنت والشخص الذي تقوم برعايته.

Commonwealth Respite and Carelink Centre مركز
(Commonwealth Respite and Carelink Centre)

هاتف: 1800 052 222

❖ معلومات حول الخدمات المحلية التي تساعد المسنين والأشخاص الذين يعانون من الإعاقات ومقدمي الرعاية لهم على الاستمرار في العيش المستقل. أمثلة عن هذه الخدمات:

خدمات تقديم الوجبات	خدمات تقديم المعدات
المساعدة المنزلية	النقل
تصليح المنازل	الرعاية الشخصية

❖ معلومات ونصائح حول الخيارات المتاحة لإعطاء مقدمي الرعاية فترة استراحة وتقديم الدعم لهم في مناطقهم المحلية

❖ تقديم دعم لمقدمي الرعاية في الحالات الطارئة، يمكن الحصول عليه على مدى ٢٤ ساعة ٧ أيام في الأسبوع لفترات قصيرة وذلك وفقاً للحالة والحاجة

الخط المخصص لمقدمي الرعاية في نيو ساوث ويلز (Carers NSW Carers Line) 1800 242 636
يقدم

- ❖ معلومات، إحالات ونصائح حول الدعم والخدمات المتوفرة لمقدمي الرعاية في أرجاء نيو ساوث ويلز
- ❖ رزمة مجانية لدعم مقدمي الرعاية
- ❖ الدعم المعنوي والإرشاد

سنترلنك Centrelink 13 27 17 أو 13 12 02 للتحدث إلى شخص بلغتك
تقدم:

الدعم المادي لمقدمي الرعاية بما فيها دفعات مقدمي الرعاية وعلاوة مقدمي الرعاية

خدمة الترجمة الشفهية والخطية الخاصة بدائرة الصحة (Health Care Interpreter and Translation Service)

شرق/جنوب سدني 9828 6088
Illawarra 4274 4211
Shoalhaven 1800 247 272

تقدم:

مترجمين لخدمات الصحة العامة كالمستشفيات العامة

خدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) 131 450 (Translating and Interpreting Service)
(TIS)

تقدم:

خدمات ترجمة شفوية، تتضمن الترجمة عبر الهاتف للخدمات الموجودة خارج المؤسسات الصحية الحكومية كالخدمات الموجودة ضمن المجتمع أو الأطباء غير الحكوميين

خدمات التنسيق للسكان الأصليين (Aboriginal Liaison Service)
موجودة داخل العديد من المستشفيات الحكومية

تقدم:

خدمات تتناسب مع حضارة المرضى من السكان الأصليين وعائلاتهم
اتصلوا بمنسق خدمات السكان الأصليين عبر قسم العمل الاجتماعي

نصائح مفيدة لرعاية جيدة (Helpful Tips for Positive Caring)

اعرف قدر المستطاع عن المرض أو الإعاقة التي يعاني منها قريبك أو صديقك ونوع المساعدة المتوفرة لك
وللشخص الذي تقوم برعايته

أشرك العائلة والأصدقاء والخدمات المجتمعية بالرعاية

إعتن بنفسك جسدياً وعقلياً وعاطفياً

حضر نفسك لتكون ملحاحاً عندما تطلب الحصول على خدمات الدعم. الخدمات متوفرة إلا أنه من المرجح أن
تكون هناك لوائح انتظار

خطط للمستقبل

(المصدر: ورقة المعلومات الخاصة بمقدمي الرعاية في نيو ساوث ويلز)

إذا كان الشخص الذي تقوم برعايته موجوداً في المستشفى أو يتلقى المساعدة من خدمة صحية مجتمعية، استخدم قائمة التفقد هذه للتأكد من أنك تطلب المعلومات التي تحتاجها:

- ❖ ما هو التشخيص والعلاج والتكهنات المتوقعة لحالة المريض؟
- ❖ ما هي الأدوية التي ينبغي عليه تناولها؟
- ❖ ما هي الرعاية المستمرة المطلوبة؟
- ❖ من سيشارك في العلاج المستمر والرعاية؟
- ❖ هل هناك مواعيد لاحقة؟
- ❖ هل هناك حاجة لمعدات ولإجراء تعديلات في المنزل؟
- ❖ ما هي خدمات الدعم المتوفرة في المجتمع؟
- ❖ بمن اتصل للحصول على النصيحة والدعم فيما بعد؟

إذا كان الشخص الذي تقوم برعايته موجوداً في المستشفى أطلب:

- ❖ التحدث إلى عامل/ة اجتماعي/ة أو منسق مغادرة المريض للمستشفى إذا كنت بحاجة للمساعدة في تنظيم الرعاية أو الحصول على الخدمات
- ❖ التاريخ المتوقع أن يغادر فيه المريض المستشفى وما إذا كان النقل متوفراً؟

إذا احتاج الشخص الذي تقدم له الرعاية إلى أن يدخل المستشفى فهل لديك المعلومات التالية لمساعدة الطاقم الطبي؟

- ❖ تاريخه الطبي
- ❖ قائمة بالأدوية التي يتناولها
- ❖ نتائج أي فحوصات أجراها مؤخراً كصور الأشعة وصور الأشعة المقطعية
- ❖ بطاقة مديكير/بطاقة الرعاية الصحية
- ❖ تفاصيل التأمين الصحي الخاص

الخصوصية (Privacy)

يفرض قانون الخصوصية عموماً أن يقوم الشخص الذي تقدم له الرعاية بإعطاء الإذن لموظفي الخدمة الصحية بالتحدث إليك حول حالته ورعايته.

من الضروري أن يكون للمستشفى أو الخدمة الصحية الحق في الاتصال بالشخص المسجل في ملف المريض. وقد تتفادى حصول سوء تفاهم إذا تم الاتفاق على شخص واحد، كمقدم الرعاية، على أن يكون الشخص الذي يتم الاتصال به ويقوم هو بدوره بإيصال المعلومات إلى باقي العائلة بالشكل الملائم.

إذا كنت غير راضٍ أو إذا كان لديك أي قلق بشأن أي خدمة صحية ناقش هذا الأمر مع مدير الخدمة. إذا لم تحصل على إجابة أو إذا كنت غير راضٍ اتصل بـ : مفوضية الشكاوى المتعلقة بالرعاية الصحية في نيو ساوث ويلز على الرقم 1800 043 159

للاستعلام/التعليقات حول أمور تتعلق بمقدمي الرعاية ضمن الخدمات الصحية يرجى الاتصال بمنسق/ة برنامج مقدمي الرعاية:

4423 9372	Shoalhaven
4233 1033	Kiama
4253 4558	Wollongong
9947 9857	St George Sutherland
9947 9854	Northern

إنتاج برنامج مقدمي الرعاية 2010 SESIAHS