



**AN AUSTRALIA
THAT VALUES AND
SUPPORTS ALL
CARERS**

إن أستراليا بلد يقدر ويدعم جميع مقدمي الرعاية

**CARERS
VICTORIA**

هل تقوم برعاية شخص ما؟ نحن نستطيع مساعدتك.

يقوم الآن شخص واحد من بين ثمانية أشخاص في فيكتوريا بتقديم الرعاية لشخص آخر.

يمكن أن يصبح الشخص مقدّم رعاية في أي وقت كان ولأسباب مختلفة.

يقوم مقدّم الرعاية برعاية أحد أفراد أسرته أو صديق:

- لديه إعاقة
- لديه مرض عقلي
- لديه حالة أو مرض مزمن أو لمدة طويلة
- يعاني من مرض يمكن أن يؤدي إلى الموت
- مدمن على المخدرات أو الكحول
- كبير في السن وهو يحتاج للرعاية.

كل إنسان يعرف شخصاً يقدم الرعاية.

”لم أفكر أبداً بأنني مقدّم رعاية – أنا كنت فقط أساعد أُمي. ولكن عندما وجدت بأن مواصفات هذا الدور تنطبق علي أدركت بأنه يمكنني الحصول على بعض المساعدة.”

كيف يمكننا المساعدة

يمكننا أن نقدم لك النصيحة والمعلومات والدعم. نحن نساعد مقدمي الرعاية الذين لا يحصلون على أجر للحفاظ على صحتهم، وتعلّم المهارات الجديدة ومعرفة الدعم المتوقّر لهم. نحن مؤسسة لا تهدف للربح.

تشمل خدماتنا:

- الإستشارات، ومجموعات الدعم وتقديم النصائح عبر الهاتف
- التثقيف والحلقات الدراسية
- الرعاية البديلة المؤقتة لكي تحصل على قسط من الراحة.

لتبدأ: أَعثر على المساعدة التي تحتاج إليها

قد يكون من الصعب العثور على الخدمات المختلفة المتوفرة في المجتمع.

يمكنك الاتصال بخط تقديم النصائح لمقدمي الرعاية على الرقم:

1800 242 636

سيستمع الموظفون الذين لديهم خبرة إليك ويقدمون لك المعلومات عن الخدمات التي يمكنك إستخدامها والدعم الذي يمكنك الحصول عليه.

”لقد إستمعوا إليّ. كانوا على إستعداد للتحدث معي، وقد أجابوا على أسئلتي وأعطوني المعلومات وقدموا لي النصيحة.”

يمكننا أيضاً مساعدتك في الاتصال بمجموعة من الخدمات، بما في ذلك:

- خدمات الدعم
- الخدمات الإستشارية
- فرص الحصول على التمويل
- تثقيف وتدريب مقدمي الرعاية
- خدمات الرعاية البديلة المؤقتة.

يمكنك الاتصال بخط تقديم النصائح لمقدمي الرعاية من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8:30 صباحاً حتى الساعة 5 مساءً.

يمكنك أيضاً العثور على عدد كبير من المعلومات المفيدة على موقعنا

على الانترنت: **carersvictoria.org.au**

التحدّث عن الموضوع: الإستشارات والدعم والنصيحة

يدرك مستشارونا المهنيون الصعوبات التي قد تواجهها كمقدّم رعاية. يمكن أن يساعدك الدعم الذي يقدمونه على إدارة دور الرعاية الذي تقوم به.

المستشارون موجودون للإستماع إليك والتركيز على أهمّ شيء بالنسبة لك.

”ساعدتني الإستشارة على إستعادة ثقتي ببطء، شيئاً فشيئاً. أدركت بأنه لدي المقدرة على إستعادة السيطرة على حياتي“.

يمكننا تقديم الخدمات الإستشارية لك:

- في مكتبنا
- عبر الهاتف
- عبر الفيديو
- في مكان ما بالقرب منك.

يمكن أن نقدّم الخدمات الإستشارية الفردية أو العائلية أو الجماعية. إن جميع جلساتنا سرّية. ويشمل برنامج تقديم الخدمات الإستشارية القصير الأجل ما يصل إلى ست جلسات.

يمكن أن تحصل على الخدمات الإستشارية بلغة غير اللغة الإنجليزية إذا كان ذلك أسهل بالنسبة لك. يُرجى التحدّث إلينا عن هذا الموضوع.

لمعرفة المزيد وتنظيم الجلسات الإستشارية إتصل بخط تقديم النصائح لمقدّمي الرعاية على الرقم

1800 242 636

تحسين مهاراتك: عبر الحلقات الدراسية والنصائح العملية

نحن ندير حلقات دراسية وبرامج تعليمية منتظمة لمقدمي الرعاية. وتتضمن الحلقات الدراسية وجلسات تقديم معلومات النصائح العملية والدعم، وتشمل الأشياء مثل:

- رعاية المسنين
- خيارات التمويل، بما في ذلك برنامج تأمين الإعاقة الوطني (NDIS)

رعاية LGBTIQ (المثليون ومثتھی الجنسين ومغايري الهوية الجنسية والخنثى والمتساثلين) ومقدمو الرعاية من الـ LGBTIQ

- الإعاقة
- الصحة النفسية
- العناية بنفسك.

يمكنك العثور على قائمة بالحلقات الدراسية المقبلة على موقعنا على الإنترنت: carersvictoria.org.au

”تعلمت الكثير عن كيفية العناية بزوجتي وبنفسی... ولقد إتقنت مع أشخاص يعيشون تجارب مماثلة وتبادلت القصص معهم“.

لدينا أيضاً دورات ووحدة التعلّم عبر الإنترنت. وتغطي هذه المواضيع مثل:

- مدى أهمية أن تستريح
- كيفية الحصول على الرعاية البديلة المؤقتة
- كيفية التحدّث مع المهنيين، مثل الأطباء والمتخصصين.

يمكنك العثور على وحدات التعلّم عبر الإنترنت على موقعنا الإلكتروني: carersvictoria.org.au/how-we-help/education/online-learning

إشترك معنا: إصبح عضواً

يمكنك مساعدتنا في بناء مستقبل أفضل لمقدمي الرعاية.

عندما تصبح عضواً، يمكنك المساعدة في تحسين الخدمات والاعتراف بأدوار مقدمي الرعاية في مجتمعنا. سوف تستطيع أيضاً البقاء على إطلاع بأحدث المعلومات حول تقديم الرعاية في فيكتوريا.

عضويتنا هي لمقدمي الرعاية ومقدمي الرعاية السابقين ومجموعات دعم مقدمي الرعاية. ونرحب أيضاً بالأشخاص الآخرين والمنظمات الأخرى التي ترغب بالإنضمام إلينا أيضاً.

**“أشعر وكأن صوتي مسموع وأنا جزء من مجتمع أكبر.
من الجيد أن أعرف بأنني لست وحيداً.”**

كعضو ستحصل على:

- مجلة Carers News - أحدث المعلومات عن مقدمي الرعاية والنصائح لمقدمي الرعاية والقصص في نسخة رقمية
- النشرة الشهرية الإلكترونية 'Voice' Carers Victoria
- دعوات للمناسبات الخاصة
- عروض للأعضاء.

يمكنك معرفة المزيد عن العضوية عن طريق الاتصال

بالرقم **1800 242 636** أو زيارة موقعنا الإلكتروني:

carersvictoria.org.au

أخذ إستراحة: خدمات الرعاية البديلة المؤقتة

هناك بعض الأوقات عندما يكون الشيء الوحيد الذي ترغب به هو أخذ قسط من الراحة.

“في البداية شعرت بالذنب، ولكن بعد ذلك أدركت أنني بعدما أخذت بعض الوقت للإهتمام بنفسني أصبحت أقدم الرعاية لأمي بشكل أفضل.”

تساعد خدمات الرعاية البديلة المؤقتة على رعاية الشخص الذي تقدم الرعاية له بحيث يمكنك أخذ قسط من الراحة. يمكن أن تشمل الرعاية البديلة المؤقتة:

- مساعدة في المنزل - حيث يأتي عامل الدعم إلى منزلك لرعاية الشخص
- الرعاية البديلة المؤقتة في مركز أو مسكن - حيث يقيم الشخص لفترة قصيرة في دار رعاية المسنين أو مسكن مدعوم
- الأنشطة النهارية
- الرعاية البديلة المؤقتة الطارئة عند حدوث مرض مفاجئ، أو حوادث أو مشكلة ضمن الأسرة.

يمكن أن تعطيك الرعاية البديلة المؤقتة إستراحة أنت بأمر الحاجة إليها من روتين الرعاية الذي تقوم بها. يمكن أن تعطيك الوقت للقيام بأشياء أخرى يجب القيام بها، أو لقضاء بعض الوقت مع العائلة والأصدقاء، أو لمجرد الاسترخاء وإستعادة قوتك.

يمكننا مساعدتك في التواصل مع خدمة الرعاية البديلة المؤقتة المحلية من خلال الاتصال بخط تقديم النصائح لمقدمي الرعاية على الرقم **1800 242 636**.

إنضم إلى المجتمع: مجموعات دعم مقدمي الرعاية

يمكن أن يكون التحدّث مع أشخاص آخرين يعيشون تجارب مماثلة مفيداً جداً. يتيح لك الانضمام إلى مجموعة الدعم الفرصة لتبادل الخبرات والنصائح العملية مع الأشخاص الذين يعرفون ما تمرّ به.

يمكن لمجموعة الدعم مساعدتك في:

- الدعم العاطفي - يمكن أن يكون الحديث عن الأمور مع أشخاص آخرين يفهمون الضغوط التي يعاني منها مقدمو الرعاية بالفعل مفيداً
- معلومات عملية - تتبادل مجموعات الدعم المعلومات حول الخدمات المحلية والدعم، والعلاجات الطبية والبحوث والنصائح للمساعدة في تسهيل تقديم الرعاية
- أصدقاء جدد - يمكن لتقديم الرعاية أن يجعل من الصعب عليك البقاء على اتصال مع الأصدقاء، ويمكن لمجموعة الدعم خلق صداقات جديدة ومساعدتك على تقليل شعورك بالوحدة.

يمكنك الاتصال بخط تقديم النصائح لمقدمي الرعاية لمعرفة المزيد على الرقم **1800 242 636**.

Carers Victoria
Level 1, 37 Albert Street
Footscray, Vic 3011

خط تقديم النصائح لمقدمي الرعاية: 1800 242 636

البريد الإلكتروني: reception@carersvictoria.org.au

العنوان الإلكتروني: carersvictoria.org.au

تدعم دائرة الخدمات الاجتماعية في الحكومة الأسترالية هذه الخدمة. قم بزيارة الموقع www.dss.gov.au للحصول على المزيد من المعلومات. وتعبّر Carers Victoria عن تقديرها لدعم حكومة فيكتوريا. ABN 12 533 636 427 ARBN 143 579 257