



مجموعة موارد مقدمي الرعاية

معلومات عن (SMRC) Southern Migrant & Refugee Centre

SMRC هي منظمة مجتمعية غير ربحية، تعمل منذ عام 1993. نقدم خدماتنا للمهاجرين واللاجئين المقيمين في المنطقة الجنوبية من ملبورن. ونُعرف بفهمنا للثقافات المتنوعة ومناصرتنا لحقوق الإنسان، وتقديم خدمات مجتمعية للمهاجرين واللاجئين من خلال التواصل اللغوي لبرامج اجتماعية واقتصادية وصحية ورعاية اجتماعية.

برنامج دعم مقدمي الرعاية

يهدف برنامج دعم مقدمي الرعاية (Support for Carers Program) إلى تحقيق أعلى مستوى من تقديم الخدمات.

يقدم برنامج دعم مقدمي الرعاية خدمات للأشخاص الذين يرعون الأشخاص ذوي الإعاقة، أو المصابين بأمراض نفسية، أو كبار السن. صُمم برنامجنا لمنح مقدمي الرعاية الوقت والدعم اللازمين للحفاظ على صحتهم ورفاهيتهم وعلى الشخص الذي يقدمون له الرعاية.

برنامج دعم مقدمي الرعاية يدعم مقدمي الرعاية بشكل منتظم من خلال برامج وخدمات أسبوعية، أو نصف شهرية، أو شهرية. يمكن توفير خدمات الراحة، وتشمل فترة الراحة المرنة، والمساعدة المنزلية (Flexible respite, domestic assistance)، والنقل، والرعاية الشخصية. كما تُزود ورش العمل والندوات الشهرية مقدمي الرعاية بالمهارات اللازمة لإدارة التفاعلات اليومية مع متلقي الرعاية. يوفر برنامج دعم مقدمي الرعاية مكاناً آمناً وسرياً لمقدمي الرعاية.

الهدف

- تهدف هذه المجموعة من الموارد إلى تلبية الاحتياجات الصحية والرفاهية لمقدمي الرعاية. في هذه المجموعة من الموارد، سيجد مقدمو الرعاية دعماً عملياً وعاطفياً لمساعدتهم أثناء رعايتهم لشخص ما.
- مساعدة مقدمي الرعاية والأشخاص الذين يقدمون لهم الرعاية في الحفاظ على استقلاليتهم وصحتهم وسلامتهم النفسية.
 - تزويد مقدمي الرعاية بالأدوات والدعم اللازمين لإدارة واجباتهم في تقديم الرعاية مع الحفاظ على تمتعهم بحياتهم خارج نطاق الرعاية.
 - ضمان حصول مقدمي الرعاية على الدعم المناسب متى وأينما احتاجوا إليه.
 - احترام خيارات مقدمي الرعاية بشأن مقدار الرعاية التي يرغبون في تقديمها.

مقدمو الرعاية من خلفيات ثقافية ولغوية متنوعة (CALD)

غالبًا ما يواجه مقدمو الرعاية، بغض النظر عن بلدهم الأصلي أو خلفيتهم الثقافية، احتياجات وتحديات متشابهة. قد ينظر الأشخاص من خلفيات ثقافية ولغوية متنوعة (culturally and linguistically diverse) (CALD) إلى رعاية أحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء على أنها جزء طبيعي من الحياة، وليست دورًا مميزًا. نتيجةً لذلك، قد يتردد البعض في تعريف أنفسهم كمقدمي رعاية. قد تكون متطلبات الرعاية مُرهقة ومُربكة، مما قد يؤدي إلى أمراض جسدية أو مشاكل في الصحة النفسية مثل القلق أو الاكتئاب. في حين أن الرعاية قد تكون تجربة مُرضية للغاية، إلا أنه بدون دعم مناسب، قد يُعاني العديد من مقدمي الرعاية من خلفيات ثقافية ولغوية (CALD) متنوعة من ضغوط عاطفية، وعلاقات متوترة، وصعوبات مالية، ومشاكل صحية، وعزلة اجتماعية.





هل أنا مُقدّم رعاية؟

كثير من الناس لا يُعرّفون عن أنفسهم كمُقدّمي رعاية.
مُقدّم الرعاية هو الشخص الذي يُقدّم رعاية ودعمًا غير مدفوع الأجر لأحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء الذين يُعانون من إعاقة، أو مرض نفسي، أو حالة مُزمنة، أو مرض عضال، أو إدمان الكحول أو المخدرات، أو كبار السنّ الضعفاء.
ومع ذلك، إذا كنت تُقدّم أو تقوم بترتيب رعاية لشخص لا يستطيع رعاية نفسه، فأنت بالفعل مُقدّم رعاية. وبصفتك مُقدّم رعاية، قد يحقّ لك الحصول على المساعدة والدعم.
يمكن أن يكون مقدم الرعاية أحد الأولاد من الأطفال، أو أحد الوالدين، أو أحد الأشقاء، أو أحد الأجداد، أو صديقًا، أو جازًا.

المحتويات

هل أنا مقدم رعاية؟	5
إحصائيات	6
قانون الاعتراف بمقدمي الرعاية	7
الخدمات التي يقدمها برنامج دعم مقدمي الرعاية	8
مقدمو الرعاية العاملون	11
صحة ورفاهية مقدمي الرعاية - الرعاية الذاتية	12
الدعم المتاح لمقدمي الرعاية	14
قصص مقدمي الرعاية	16

الحصول على المساعدة التي تحتاجها



إحصائيات كم عدد مقدمي الرعاية في أستراليا؟

يوجد هناك
3 ملايين مقدم رعاية، يمثلون 11.9%
من إجمالي الأستراليين الذين يعيشون في أسر.

يوجد هناك
391,300 مقدم رعاية من الشباب
(تحت سن 25 عاماً)

12.8%
من جميع الإناث
كنّ مقدمات رعاية،
مقارنةً بـ
11.1%
من كل الذكور

يوجد هناك
1.2 مليون مقدم رعاية أساسي في أستراليا
ومن بينهم
43.8% يعانون من إعاقة.

المصدر: Palliative Care NSW من Survey of Disability, Ageing and Carers 2022

كم عدد مقدمي الرعاية في ولاية فيكتوريا؟

يوجد هناك
703,000 مقدم رعاية في ولاية فيكتوريا

15% من الأشخاص
الذين تبلغ أعمارهم 75
عاماً أو أكثر - نادراً ما
يكونون مقدمي رعاية

9% من مقدمي
الرعاية هم دون
سن 25 عاماً

مقدمو الرعاية هم من
جميع الأعمار ولكن من
المرجح أن تتراوح أعمارهم
بين **55 - 64**

37.5% من مقدمي الرعاية الأساسيين
يعتمدون على معاش أو علاوة حكومية
كمصدر دخل رئيسي لهم

70% من مقدمي
الرعاية الأساسيين
هم من النساء

مقدمو الرعاية متنوعون

المصدر: Carers Victoria

قانون الاعتراف بمقدمي الرعاية لعام 2012

دخل قانون الاعتراف بمقدمي الرعاية لعام 2012 (2012 The Carers Recognition ACT) حيّز التنفيذ في
1 يوليو/تموز 2012.

ميثاق ولاية فيكتوريا

• يُقرّ ويعترف رسمياً بدور مقدمي الرعاية وأهمية علاقات الرعاية في مجتمع ولاية فيكتوريا.

دعم الأشخاص في علاقات الرعاية

• لا ينطبق القانون على الموظفين الذين يقدمون خدمات الرعاية، أو الأشخاص الذين يقدمون الرعاية كجزء من التدريب المهني أو كمتطوعين في منظمة.
من خلال دعم علاقة الرعاية، بين مقدم الرعاية ومتلقي الرعاية، يتمتع كلٌّ منهما بصحة أفضل، وراحة أكبر، ومشاركة أكبر في صنع القرار.

متلقي الرعاية

مقدم الرعاية

علاقة الرعاية



تشمل الخدمات التي يقدمها برنامج دعم مقدمي الرعاية ما يلي:

- فترة راحة منزلية وفترة راحة مرنة
- اجتماعات دعم الأقران
- الدعم العاطفي
- اجتماعات شهرية
- نزاهات اجتماعية شهرية
- إحالات إلى منظمات أخرى
- مناصرة زبائننا

فترة راحة منزلية وفترة راحة مرنة

صُممت فترة الراحة المنزلية وفترة الراحة المرنة لتوفير راحة مؤقتة لمقدمي الرعاية، مما يسمح لهم بأخذ استراحة مع ضمان استمرار حصول أحبائهم على الرعاية التي يحتاجونها. تتضمن فترة الراحة المنزلية حضور عامل دعم متخصص إلى منزل الزبون لتقديم الرعاية. يسمح هذا لمتلقي الرعاية بالبقاء في بيئة مألوفة أثناء استراحة مقدم الرعاية. يمكن أن تشمل الخدمات الرعاية الشخصية، وإعداد الوجبات، والرفقة. يمكن توفير فترة راحة مرنة إما في المنزل أو في المجتمع. وهي مصممة لتناسب احتياجات مقدم الرعاية ومتلقيها. يهدف كلا النوعين من توفير فترة الراحة إلى دعم مقدمي الرعاية من خلال منحهم الوقت للراحة وإستعادة النشاط، وهو أمر بالغ الأهمية لرفاهيتهم وجودة الرعاية التي يقدمونها.

اجتماعات دعم الأقران

اجتماعات دعم الأقران (Peer Support Meetings) هي تجمّع تتم تنظيمه ليجتمع فيه مُقدّمو الرعاية، الذين يُقدّمون الرعاية لشخص من ذوي الإعاقة أو المرض أو الاحتياجات الأخرى، لمشاركة تجاربهم وتحدياتهم ورؤاهم. تُوفّر هذه المجموعات بيئة داعمة تُمكن مُقدّمي الرعاية من التواصل مع آخرين يمرّون بظروف مُماثلة، والحصول على الدعم المعنوي، والتعلّم من تجارب بعضهم البعض. الهدف هو الحدّ من الشعور بالعزلة وتقديم نصائح عملية وتشجيع.

مجموعات صغيرة لدعم الأقران

مجموعات صغيرة لدعم الأقران (Small Peer Support groups) هي مجموعات دعم الأقران تضم عددًا محدودًا من المشاركين. تتميز هذه المجموعات عادةً بطابعها الحميمي، مما يتيح توطيد الروابط وتقديم دعم شخصي أكثر بين أعضائها. يعزز هذا الحجم الصغير الشعور بالثقة والأمان، مما يتيح للمشاركين مشاركة تجاربهم وتحدياتهم بانفتاح أكبر. يُعد هذا الشكل فعالاً بشكل خاص في تقديم الدعم العاطفي والنصائح العملية والتشجيع بناءً على التجارب المشتركة.

الدعم العاطفي لمقدمي الرعاية

يوفر الدعم العاطفي لمقدمي الرعاية (Emotional support for carers) الموارد والدعم اللازمين لمساعدتهم على مواجهة التحديات العاطفية المرتبطة بأدوارهم في الرعاية. يهدف الدعم العاطفي إلى تعزيز مرونة مقدمي الرعاية، وتحسين صحتهم النفسية، وضمان استمرارهم في تقديم الرعاية.

يمكن تقديم الدعم العاطفي بشكل فردي (وجهاً لوجه أو عبر الهاتف) وفي إطار جماعي.

الاجتماعات الشهرية

تم تصميم جلسات التوعية والندوات الإلكترونية لمقدمي الرعاية لتزويدهم بالمهارات والمعارف اللازمة لتقديم رعاية فعّالة. تغطي هذه الجلسات مجموعة واسعة من المواضيع، بما في ذلك:

- نصائح عملية حول الرعاية الشخصية، والمساعدة على التنقل، وإدارة الأدوية.
- تدريب على كيفية الحفاظ على بيئة آمنة والتعامل مع حالات الطوارئ.
- استراتيجيات لإدارة التوتر والحفاظ على الصحة النفسية.
- تثقيف حول حالات محددة مثل الخرف، ومشاكل الصحة النفسية، والتوحد، والأمراض المزمنة.
- معلومات حول الحقوق القانونية، والتخطيط المالي، والحصول على خدمات الدعم.

تقدم هذه الجلسات موظفون متخصصون ووكالات حكومية. تُتيح النزاهات الاجتماعية الشهرية لمقدمي الرعاية فرصة للتواصل مع بعضهم البعض على فنجان قهوة أو غداء أو أي نشاط آخر كل شهر.

تُشير نزاهات مقدمي الرعاية إلى رحلات أو أنشطة مُنظمة مُصممة خصيصاً لمقدمي الرعاية، وأحياناً للشخص الذي يقدمون له الرعاية. تُتيح هذه النزاهات لمقدمي الرعاية فرصة لأخذ استراحة من مسؤولياتهم اليومية، والاستمتاع بالتفاعلات الاجتماعية، والمشاركة في أنشطة ترفيهية. تشمل نزاهات مقدمي الرعاية ما يلي:

رحلات يومية: زيارات إلى الحدائق والمتاحف والمطاعم وغيرها من المعالم السياحية المحلية.

أنشطة اجتماعية: اجتماعات المجموعة، كالنزهات أو المناسبات المجتمعية.

أنشطة ترفيهية: ممارسة الهوايات أو اللياقة البدنية.

رحلاتنا مسلية وممتعة ومريحة وتخفف من التوتر.



المراقبة الشهرية

تتضمن مراقبة صحة مقدمي الرعاية تقييمًا دوريًا لصحتهم البدنية والنفسية والعقلية، لضمان حصولهم على الدعم اللازم لمواصلة دورهم في الرعاية بفعالية. تساعد مراقبة صحة مقدمي الرعاية في تحديد الجوانب التي تحتاج إلى دعم إضافي، وتتضمن لهم مواصلة دورهم دون المساس بصحتهم.

المناسبات الترفيهية

المناسبات الترفيهية لمقدمي الرعاية هي أنشطة وبرامج منظمة مصممة لدعم الصحة البدنية والنفسية والعاطفية لمقدمي الرعاية. تهدف هذه المناسبات إلى توفير فرص لمقدمي الرعاية للتقدير (احتفال أسبوع مقدمي الرعاية)، والتواصل مع مقدمي رعاية آخرين، واكتساب موارد ومعلومات قيّمة ("التعرف عليك" - معرض)، والاسترخاء (النأي تشي، واليقظة الذهنية، والعناية الذاتية وتعلّم مهارات جديدة (جلسات فنية، ودورات حاسوب).

تعتبر هذه المناسبات بالغة الأهمية في مساعدة مقدمي الرعاية على الحفاظ على صحتهم، وتقليل مشاعر العزلة، وتعزيز قدرتهم على تقديم الرعاية.

الإحالات إلى منظمات أخرى

نقوم بإحالات إلى منظمات أخرى لضمان حصول مقدمي الرعاية على الدعم والخدمات المناسبة. ويشمل ذلك ربط مقدمي الرعاية بالوكالات المتخصصة وموارد المجتمع التي يمكنها تقديم مساعدة مُخصصة، مثل فترة الراحة، والاستشارات، والمساعدات المالية، والخدمات الصحية. ومن خلال التعاون مع هذه المنظمات، نهدف إلى تلبية الاحتياجات المتنوعة لمقدمي الرعاية لدينا، ومساعدتهم على الحفاظ على صحتهم ومواصلة أدوارهم الحيوية بفعالية.

مناصرة زبائننا

تشمل مناصرة زبائننا ذوي التنوع الثقافي واللغوي (Cald (Culturally and Linguistically Diverse ضمان تلبية احتياجاتهم الثقافية واللغوية والاجتماعية الفريدة. يشمل ذلك توفير خدمات الترجمة الكتابية والشفهية لتسهيل التواصل الفعال، ومساعدتهم على التعامل مع الأنظمة غير المألوفة لهم، وضمان حصولهم على الموارد والدعم المناسبين ثقافيًا. نعمل على معالجة أي عوائق قد يواجهونها بسبب الاختلافات اللغوية أو الثقافية، وتعزيز حقوقهم، وضمان حصولهم على معاملة منصفة. من خلال مناصرة حقوق الزبائن من CALD، نهدف إلى تمكينهم، وتعزيز وصولهم إلى الخدمات، وتحسين جودة حياتهم بشكل عام.

مقدمو الرعاية العاملون

يحق لمقدمي الرعاية العاملين الحصول على إجازة رعاية غير مدفوعة الأجر لمدة تصل إلى أسبوع واحد كل 12 شهرًا لرعاية شخص معال يحتاج إلى رعاية طويلة الأجل. يمكن أن يشمل ذلك الزوج/الزوجة، أو الشريك/الشريكة، أو الطفل/الطفلة، أو أحد الوالدين، أو أي شخص يعتمد عليهم في الرعاية، مثل جار مسن.

حقوقك في العمل وخيارات العمل المرنة

يحق للموظفين طلب ترتيبات عمل مرنة إذا أمضوا 12 شهرًا على الأقل مع صاحب العمل واستوفوا معايير معينة، مثل كونهم مقدمي رعاية، أو من ذوي الإعاقة، أو تجاوزوا سن 55 عامًا.

تشمل خيارات العمل المرنة ما يلي:

العمل عن بُعد (Remote Work): العمل من المنزل أو أي مكان آخر.

ساعات عمل مرنة (Flexible Hours): تعديل أوقات بدء وانتهاء العمل.

أسابيع عمل مكثفة (Compressed Workweeks): العمل لساعات أطول في أيام أقل.

تقاسم الوظيفة (Job Sharing): تقسيم وظيفة الدوام الكامل مع موظف آخر.

التواصل مع صاحب العمل بشأن دورك في الرعاية

من المهم التواصل مع صاحب العمل بشأن مسؤولياتك في الرعاية لضمان حصولك على الدعم الذي تحتاجه. إليك بعض النصائح:

التحضير: اجمع معلومات حول وضعك والدعم الذي تحتاجه.

تحديد موعد اجتماع: ابحث عن وقت مناسب لك ولصاحب العمل لمناقشة احتياجاتك.

الصدق: اشرح مسؤولياتك في الرعاية وكيف تؤثر على عملك.

اقتراح حلول: اقترح ترتيبات عمل مرنة أو تعديلات أخرى تساعدك على الموازنة بين العمل ودورك في الرعاية.



صحة ورفاهية مقدمي الرعاية - الرعاية الذاتية

سألنا مقدمي الرعاية لدينا عن التحديات الرئيسية التي يواجهونها كمقدمي رعاية.

كان التحدي الأكثر شيوعاً هو تأثير الرعاية على الصحة البدنية والنفسية. أخبرنا العديد من مقدمي الرعاية أنهم بحاجة إلى مزيد من الدعم للعناية بصحتهم ورفاهيتهم. وذكروا إهمالهم لصحتهم بسبب مسؤوليات الرعاية الملقاة على عاتقهم. يشعر مقدمو الرعاية بالقلق بشأن المستقبل. بالإضافة إلى ذلك، غالباً ما يشعرون بالوحدة ويجدون صعوبة في الحصول على نوم هانئ. قال العديد منهم إنهم كانوا قلقين للغاية لدرجة أنهم لا يستطيعون النوم، لأنهم كانوا بحاجة إلى رعاية أحبائهم أثناء الليل.

إن إيجاد وقت للاسترخاء أمر بالغ الأهمية.

عندما ترعى شخصاً ما، قد يكون من السهل تقديم احتياجاته على احتياجاتك. ومع ذلك، فإن أخذ استراحة أمر ضروري لك ولمن ترعاهم.

سواء كان ذلك ممارسة التأمل، أو رؤية أصدقاء، أو رحلة، فإن إيجاد بعض الوقت "الخاص" للاسترخاء والراحة أمر مهم.

فترة راحة

يقدم لك برنامج دعم مقدمي الرعاية استراحة قصيرة. يمكن أن تكون هذه الاستراحة على النحو التالي:

- فترة راحة مجدولة، حيث يعتني موظف الدعم بالشخص الذي ترعاه، مما يتيح لك فرصة أخذ استراحة من دورك في الرعاية.

- إذا لم تتمكن من رعاية الشخص بسبب ظرف طارئ، فيمكن ترتيب فترة راحة طارئة.

- تتوفر فترة راحة سكنية قصيرة الأجل أو عطلة للشخص الذي ترعاه.

قد تفضل ترتيب فترة الراحة بنفسك مباشرةً من خلال مؤسستنا بالاتصال على الرقم 1909 9767.

توظيف عامل رعاية مدفوع الأجر (من خلال SMRC - الرعاية المتنوعة) لتوفير استراحة لك في منزلهم. يقدم عامل الرعاية المتنوعة (Diverse Care Worker) دعماً ثقافياً مناسباً لكبار السن وذوي الإعاقة. تشمل مسؤوليات هذا الدور، على سبيل المثال لا الحصر، مراقبة حالة الزبون والتواصل بشأنها، وتنظيف المنزل، وأنشطة ومهام النظافة الشخصية، وتوفير خدمات الراحة، والنقل إلى المواعيد والأنشطة، وتوفير الوجبات، وغيرها من الأنشطة المتعلقة بالصحة والعافية، بما يتناسب مع كل زبون.

تحدث إلى الـ GP الخاص بك

التحدث مع الـ GP الخاص بك حول ما تشعر به خطوة مهمة في إدارة صحتك وعافيتك.

GPs أطباء عامون مدربون على فهم مجموعة واسعة من المشاكل الصحية، بما في ذلك التحديات الجسدية والنفسية التي يواجهها مقدمو الرعاية.

يمكنهم تقديم المشورة والدعم بناءً على حالتك الخاصة.

يمكن لـ GPs ربطك بخدمات الدعم المحلية، والاستشارات، وغيرها من الموارد التي تساعدك على إدارة مسؤولياتك كمقدم رعاية.

يمكن لـ GP الخاص بك مساعدتك في تقديم طلب للحصول على دفعات مقدمي الرعاية، وعلاوة مقدمي الرعاية، وبطاقة نصف سعر سيارة الأجرة (كل ذلك يخضع لحالة الفرد).



الدعم المتاح لمقدمي الرعاية

تتوفر العديد من المنظمات التي تقدم الدعم والخدمات والدفعات للشخص الذي ترعاه. تجد أدناه قائمة بالمنظمات للاطلاع على المدفوعات والخدمات المتاحة. يتوفر مترجم شفهي بلغتك عند طلبك.



Carers Victoria هي الصوت المسموع على مستوى الولاية لمقدمي الرعاية الأسرية، حيث تمثلهم وتقدم لهم الدعم في ولاية فيكتوريا. توفر Carers Victoria معلومات وموارد لمقدمي الرعاية من خلفيات ثقافية ولغوية متنوعة وللمن يقدمون لهم الدعم. تدعم Carers Victoria مقدمي الرعاية من خلفيات ثقافية متعددة، وتوفر نشرات الحقائق ومعلومات بـ 15 لغة مجتمعية.

يمكنك تحميل نشرات الحقائق أو طلب نسخ منها عن طريق الاتصال بخط مقدمي الرعاية على الرقم **1800 242 636** (مكالمة مجانية باستثناء الهواتف المحمولة).

www.carersvictoria.org.au



Carer Gateway: إذا مرضت أو أصبت ولم تستطع مواصلة تقديم الرعاية، يُمكن ل Carer Gateway مساعدتك في تنظيم خدمات فترات راحة طارئة أثناء فترة تعافيك، إذا كان يوجد خدمة مناسبة في منطقتك. فالخدمة متوفرة على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

رقم الهاتف: **1800 422 737** www.carergateway.gov.au



تعتبر **My Aged Care** نقطة البداية لكبار السن وأسرهم ومقدمي الرعاية للعثور على معلومات حول خدمات رعاية المسنين الممولة من الحكومة وكيفية الوصول إليها.

رقم الهاتف: **1800 200 422** www.myagedcare.gov.au



(NDIS) National Disability Insurance Scheme يؤمن التمويل للأشخاص المؤهلين ذوي الإعاقة للحصول على مشاركة أكبر في المجتمع والاقتصاد.

رقم الهاتف: **1800 800 110** www.ndis.gov.au



لدى **Disability Gateway** معلومات وخدمات لمساعدة جميع الأستراليين ذوي الإعاقة وأسرهم وأصدقائهم ومقدمي الرعاية لهم للعثور على الدعم الذي يحتاجون إليه.

رقم الهاتف: **1800 643 787** www.disabilitygateway.gov.au



Dementia Australia هي الهيئة الوطنية الأبرز التي تدعم الأشخاص الذين يعيشون مع الخرف وأسرهم ومقدمي الرعاية لهم.

رقم الهاتف: **1800 699 799** www.dementia.org.au



تهدف **Ambulance Victoria** إلى تحسين صحة المجتمع من خلال توفير رعاية طبية عالية الجودة قبل دخول المستشفى، بالإضافة إلى النقل الطبي. كما تقدم AV خدمات طبية طارئة.

إذا كنت بحاجة إلى سيارة إسعاف طارئة اتصل على الرقم 000.

Language Loop لخدمات الترجمة الشفهية والترجمة الكتابية
رقم الهاتف: **9280 1941**



The Translating and Interpreting Service (TIS)

رقم الهاتف: **13 14 50**

ترجمة شفوية عبر الهاتف

ترجمات كتابية وترجمة شفوية في الموقع



تقدم **Services Australia** الدفعات والخدمات الحكومية.

تشمل برامجهم Centrelink، Medicare ونفقة الطفل (Child Support).

www.servicesaustralia.gov.au

علاوة لمقدم الرعاية (**Carer's Allowance**)، هي دفعة كل أسبوعين مخصصة لك إذا كنت تقدم الدعم والرعاية لشخص يعاني من إعاقة أو حالة طبية أو شخص كبير في السن ضعيف.

رقم الهاتف: **132 717** www.servicesaustralia.gov.au/carers-payment

قد تؤهل دفعة مقدمي الرعاية (**Carers Payment**) للحصول على دعم مالي إذا كنت تقدم الرعاية، خاصة إذا كان عليك التوقف عن العمل أو تقليل ساعات عملك للقيام بذلك.

رقم الهاتف: **132 717** www.servicesaustralia.gov.au/carers-payment

دعم لأولئك المعاقين، المرضى أو المصابين

رقم الهاتف: **132 717** www.servicesaustralia.gov.au/disability-support-pension

دعم لمقدمي الرعاية الذين في هم سن التقاعد

رقم الهاتف: **132 300** www.servicesaustralia.gov.au/age-pension



توفر **Victorian Carer Card** خصومات وفوائد لمقدمي الرعاية إعترافاً بهذه المساهمة.

رقم الهاتف: **1800 901 958** www.carercard.vic.gov.au



تدعم بطاقة التاكسي بنصف السعر (**Half price Taxi Card**) الأشخاص ذوي الحركة المحدودة من خلال تقديم أسعار مدعومة لسيارات الأجرة.

رقم الهاتف: **1800 638 802**

www.vic.gov.au/multi-purpose-taxi-program



تسمح **Companion Card** للأشخاص ذوي الإعاقة إحضار شخص داعم إلى المناسبات والأنشطة دون الحاجة إلى دفع ثمن تذكرة ثانية.

رقم الهاتف: **1800 650 611** www.companioncard.vic.gov.au

قصص مقدمي الرعاية

هذه القصص والشهادات من زبائن برنامج دعم مقدمي الرعاية. نشكرهم على مشاركة تجاربهم معنا لنواصل تحسين خدماتنا.

.F.S

أتيتُ من أفغانستان، باحثة عن حياة ومستقبل أفضل لي ولابني. كان ابني يرعاني، فأنا أعاني من آلام مزمنة في الظهر والتهاب المفاصل. عشنا معًا، وكان يساعدني في أموري اليومية، إلى أن أصيب ابني بجلطة دماغية في أحد الأيام، واضطرتُّ لرعايته.

للأسف، أثرت الجلطة على كلامه وحركته، وواجهتُ صعوبة في التكيف مع احتياجات رعايته، والذهاب إلى المواعيد الطبية ومراكز إعادة التأهيل. لم أكن أعرف بوجود برنامج دعم مقدمي الرعاية، ولكن عندما انضمتُ إليه، تمكنتُ من التعبير عن احتياجاتي والحصول على الدعم اللازم لي ولابني.

لقد استمتعت بالوقت الذي أمضيته بعيدًا عن المنزل عندما حضرت الاجتماع المخصص لمقدمي الرعاية، كما استمتعت بلقاء مقدمي رعاية آخرين في البرنامج، ويدعمني البرنامج نفسيًا وعاطفيًا، وتمكنتُ من رعاية نفسي وابني.

.D.S

أنا مُقدِّمة رعاية لابنتي المصابة بالتوحد. شعرتُ بانها العالم من حولي عندما سمعتُ بتشخيص المرض، كنتُ في حالة إنكار، وفي البداية كنتُ أنتظرُ شفاء ابنتي.

دعمني برنامج مُقدِّمي الرعاية في رحلتي. أشارك في الاجتماعات والنزهات لأحصل على فترة راحة من دوري كمقدمة رعاية، والتقيت بمُقدِّمي رعاية آخرين في البرامج، وخاصة أولئك الذين يعتنون بالأطفال المصابين بالتوحد، نتشارك المعلومات والأفكار ونُدعم بعضنا البعض.

أعلم أن هذه رحلة تستمر مدى الحياة، لكن برنامج دعم مقدمي الرعاية سيدعمني وأسرتي خلالها.

.M.S

أنا مقدمة رعاية لابني، جئت مع ابني من ذوي الاحتياجات الخاصة إلى أستراليا قبل عامين لزيارة ابنتي، ولكن في أحد الأيام أصيب ابني بنوبة صرع، واستمرت لفترة طويلة، فقلقت واتصلت بالإسعاف. تحسنت حالة ابني، لكنني اندهشت وتفاجأت بالرعاية التي تلقاها، فقررت البقاء والتقدم بطلب للحصول على الإقامة الدائمة.

انضمت إلى برنامج دعم مقدمي الرعاية، وشعرت أن الأبواب قد انفتحت أمامي. تعلمت كيف أعنتني نفسي لأتمكن من رعاية ابني، وقابلت مقدمي رعاية آخرين رغم أنني ما زلت أتعلم اللغة الإنجليزية. شعرت أننا نتواصل من خلال رعاية أحبائنا. لقد دعموني عاطفيًا ونفسيًا. أنا في وضع أفضل الآن، والمستقبل يبدو أكثر إشراقًا وواعدًا لابني. إنه يدرس في مدرسة خاصة وهو سعيد وراضٍ.

أقوم ببناء الصداقات من خلال برنامج دعم مقدمي الرعاية، وأتطلع إلى أن أصبح مقيمة دائمة.



شهادات

F.S. "لقد ساعدني هذا البرنامج الرائع على تقبّل الأمور ومكّنتني من اتخاذ القرارات."

T.L. "أود أن أشكركم على تخصيص وقت لمقابلتي. كان من دواعي سروري التحدث عن بعض المشكلات التي أواجهها أثناء رعاية زوجتي. غادرتُ المكان وأنا أشعر بتحسّن كبير وفهم كبير."

F.H. "إنهم يهتمون بنا حقًا ويساعدوننا نحن والمجتمع. يبتسمون دائماً وموقفهم إيجابي. يسألوننا دائماً عن حالتنا البدنية والنفسية. نحن نقدر كل ما يفعلونه من أجلنا. نحن سعداء جداً بالخدمات التي نتلقاها منهم. أوصي بهم بشدة!"

E.A. "يحتاج مقدمو الرعاية إلى استراحة، وفترة راحتي هي عندما أشارك في اجتماعاتكم."

J.R. "ساعدني برنامج دعم مقدمي الرعاية على فهم أهمية الرعاية الذاتية. أشعر باهتمامهم بي واستماعهم لي. أنا ممتنة جداً للنزهات والاجتماعات التي حضرتها. أشعر بتجدد طاقتي. أنا سعيدة بلقاء مقدمي رعاية آخرين أيضاً!"

S.K. "شكراً جزيلاً لكم على نزهتكم الرائعة التي قضيناها بالأمس. بذلتهم قصارى جهدي لجعلنا، نحن مقدمي الرعاية، نشعر بالرعاية والمحبة. أنا معجبة جداً بذلك؛ إنه أمر يستحق الثناء."

S.F. "شكراً لكم على تنظيم فترة راحة لزوجي يوم الأربعاء الماضي. كان الموظف متعاوناً للغاية، وقد اعتنى بزوجي جيداً. وهو أيضاً سيريلاانكي، وكان لديهما الكثير للحديث عنه. استمتعا بفنجان من الشاي السيريلاانكي قبل مغادرة الموظف. شكراً لكم مجدداً على غداء مقدمي الرعاية الرائع الذي تمكنت من حضوره، وعلى تنظيم فترة راحة لي."

M.S. "أنطّلّع إلى نزهاتكم، فهي وقتي المخصص للعناية بنفسي والاسترخاء!"



A.P.

أعتني بوالدتي، ومشاركتي في الاجتماع جعلتني أدرك أنني كنت متعطّشة، متعطّشة لأجد نفسي. استمتعتُ كثيراً بالألعاب والمشى، واستمتعتُ بلقاء مقدمي رعاية آخرين. بعد الاجتماع، تحدثتُ مع أشخاص التقيتهم في شاري وتبادلنا أطراف الحديث... وهو أمر لم أعتد فعله من قبل. كان للاجتماع أثر إيجابي عليّ وساعدني على التفكير في الأمور بشكل مختلف. أشعر وكأن شيئاً مني قد عاد إليّ. أشعر بالقلق عندما تمرض والدتي. كانت مريضة مؤخراً، وكنتُ مشغولة جداً بالمتابعات والمواعيد، ونسيتُ العناية بنفسي. ساعدني الاجتماع، وأنا سعيدة بحضوره. شكراً لكم.

D.F.

أود أن أشكر فريقكم على تنظيم استضافة ضيفة متحدثة من الـ Centrelink - Services Australia، لزيارتها إلى مركز SMRC. لقد وجدتُ المعلومات مهمة ومرتبطة بي شخصياً. واستطاعت الضيفة المتحدثة الإجابة على أسئلتني، والتي لم تستطع الإجابة عليها، أحالتني إلى الموقع الإلكتروني، وبيّنت لي كيفية الحصول على موعد - إما عبر الهاتف أو زووم أو شخصياً. هذه الطريقة أسهل من الاتصال بـ Centrelink وانتظار الرد على مكالمتك. شكراً جزيلاً لكم على تنظيم هذه الفعالية."

برنامج دعم مقدمي الرعاية يرحب بملاحظاتكم.

يهدف برنامج دعم مقدمي الرعاية إلى تقديم المساعدة والموارد لمقدمي الرعاية، وملاحظاتكم هي بالغة الأهمية لمساعدتنا في تحسين البرنامج.

للمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بـ Southern Migrant & Refugee Centre على الرقم 1900 9767. من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحاً وحتى 5 مساءً.

يمكنك أيضاً زيارة موقع SMRC على الموقع الإلكتروني www.smrc.org.au

إذا كنت بحاجة إلى التحدث مع شخص بلغة غير الإنجليزية، يُرجى إبلاغ مكتب الاستقبال وسنتصل بك مع مترجم شفهي.

أعدت جميع المعلومات الواردة في هذه المجموعة مع مراعاة احتياجات مُقدمي الرعاية، وذلك بفضل مساهمة فريق من الخبراء.



39 Clow St, Dandenong VIC 3175
P 9767 1900
E smrc@smrc.org.au

www.smrc.org.au