

SOUTH EASTERN SYDNEY ILLAWARRA

NSW HEALTH

خدمات صحة جنوب شرق سيدنى وإلوارا

Information for Carers

معلومات لمقدمى الرعاية

People Who Look After Others

الأشخاص الذين يعتنون بأشخاص آخرين

Support and Services to Assist You

لتقديم الدعم لك ومدك بالخدمات لمساعدتك

هل أنت ممن يقدمون الرعاية؟

Are you a carer?

هل تقوم برعاية شخص لديه إعاقة بدنية أو مصاب بمرض عقلى أو بحالة مرضية مزمنة أو شخص مسن ضعيف؟

هل أنت فرد من الأسرة أو شريك حياة أو صديق أو جار يقوم بتقديم هذه الرعاية؟

هل تقوم بمساعدتهم عن طريق تقديم أى من الأنشطة التالية مثل الرعاية الشخصية، مساعدتهم على الحركة، أو توصيلهم إلى الأماكن التى يرغبون فى الذهاب إليها أو الدعم المعنوى أو التواصل أو إعداد وجباتهم أو القيام بالأعمال المنزلية؟

إذا كانت إجابتك بنعم على أى من الأسئلة السابقة فأنت تعتبر مُقدم رعاية

قد تجد تجربة تقديم الرعاية ذات قيمة بالنسبة لك ولكنها أيضاً تتطلب الكثير منك. إن العناية بشخص آخر قد تؤثر عليك ذهنياً وبدنياً وعاطفياً لذلك فمن المهم العناية بصحتك وبرفاهيتك.

من الذى يمكنه مساعدتك؟

Who Can help you?

إن معرفة من أين يمكنك الحصول على الخدمات قد يكون أمراً شاقاً. ولكن هناك ثلاث خدمات بإمكانها أن تضعك على أول الطريق وتقديم المساعدة لك للحصول على المعلومات والدعم وتكون حلقة وصل بينك وبين الخدمات المحلية لمساعدتك ومساعدة الشخص الذى تقوم برعايته:

مركز الكومنولث لتقديم الراحة الوُقتة لمقدم الرعاية

Commonwealth Carer Respite Centre

رقم الهاتف 1800059059 (المكتب المحلى) (خدمة الطوارئ لمساندة مقدم الرعاية على مدار 24 ساعة)

Ph: 1800 059 059 (local office) (24 hr emergency carer support)

- ♣ تقديم المعلومات والمشورة عن خيارات فترات الراحة والدعم المتاح لمقدمى الرعاية فى منطقتك.
- ♣ تنظيم فترات راحة تم الإعداد لها بترتيب مسبق أو فى حالات الطوارئ بما فى ذلك الحجز فى الأماكن التى تقدم الرعاية
- ♣ من الممكن الحصول على الدعم الذى تقدمه خدمات الطوارئ لمساندة مقدمى الرعاية 24 ساعة يومياً 7 أيام فى الأسبوع فى أوقات الأزمات لفترة قصيرة وذلك تبعاً للحالة والحاجة.

مركز الكمنولث للموارد الخاص بقدمى الرعاية

Commonwealth Carer Resource Centre

رقم الهاتف: **1800 242 636**

- ♣ يقدم المعلومات وخدمات الإحالة والمشورة عن الدعم والخدمات التى تقدم لمقدمى الرعاية فى جميع أنحاء الولاية بما فى ذلك المساعدات الحكومية المتاحة .
- ♣ يقدم مجموعة أوراق تحتوى على معلومات (Carer Support Kit) لدعم مقدمى الرعاية مجاناً
- ♣ يقدم الدعم المعنوى وخدمات الإستشارة من خلال برنامج الإستشارة القومى لمقدمى الرعاية.

Commonwealth Carelink Centre

مركز الكمنولث للمعلومات عن الخدمات المتاحة

رقم الهاتف (المكتب المحلى): **1800 052 222**

- ♣ يقدم المعلومات عن الخدمات المحلية التى تقدم المساعدة لكبار السن وللأشخاص الذين لديهم إعاقة ولمقدمى الرعاية حتى يتمكنوا من العيش بإستقلالية.
على سبيل المثال:
الخدمات التى تقدم الوجبات الغذائية
خدمات صيانة المنازل
المعدات والأدوات المساعدة
المساعدة فى الأعمال المنزلية
العناية الشخصية
بيوت المسنين
النقل

يمكنك الحصول على معلومات إضافية عن الدعم الخاص بمقدمى الرعاية للأفراد الذين ينتمون إلى خلفيات حضارية متنوعة من:

Multicultural Health

خدمات الصحة المتعددة الثقافات

رقم الهاتف فى إلوارا : 4274 6233

رقم الهاتف فى جنوب شرق سيدنى : 9382 3309

للحصول على معلومات عن الخيارات المتاحة لك أو إذا كان لديك ما يثير قلقك فيما يتعلق بالخدمات الصحية إتصل بالآتى:

مفوضية شكاوى الرعاية الصحية رقم الهاتف: 9219 7444

(Health Care Complaints Commission)

مكالمة مجانية : 1800 043 159

رقم الهاتف فى إلوارا: 4222 5556

رقم الهاتف فى جنوب شرق سيدنى: 9382 8129

نصائح مفيدة خاصة بالرعاية الإيجابية

(Helpful Tips for Positive Caring)

- ♣ إطلع على أكثر ما تستطيع الإطلاع عليه فيما يتعلق بمرض أو إعاقة قريبك أو صديقك ونوع المساعدة المتاحة لك وللشخص الذى تقوم بتقديم الرعاية له.
- ♣ إشرك أفراد الأسرة والأصدقاء والخدمات الإجتماعية فى تقديم الرعاية
- ♣ إعتنى بنفسك بدنياً ونفسياً ووجدانياً
- ♣ كن ملحاً عند طلب الحصول على الدعم والخدمات. هناك الكثير من الخدمات المتاحة ولكن من المحتمل أن يكون هناك فترة إنتظار للحصول عليها.
- ♣ خطط للمستقبل
- (المصدر: ورقة المعلومات الخاصة بمقدمى الرعاية فى نيو ساوث ويلز)

إذا كان الشخص الذى تقوم برعايته نزيل فى المستشفى أو يحصل على المساعدة من خدمات صحة المجتمع إستخدم القائمة التالية لكى تتأكد من توفر المعلومات التى تحتاجها لديك:

- ♣ ما هو تشخيص المرض الذى يعانى منه المريض والعلاج والتوقعات؟
- ♣ ما هى الأدوية التى يحتاج إلى تناولها ؟
- ♣ هل هناك مواعيد متابعة لحالته؟
- ♣ ما هى العناية المستمرة التى يحتاجها ؟
- ♣ من الذين سيشترون فى تقديم العلاج والعناية بصورة مستمرة؟
- ♣ التاريخ المتوقع فيه صرف المريض من المستشفى وهل سيتم توفير وسيلة الإنتقال إلى مكان الإقامة؟
- ♣ هل هناك حاجة لعمل تعديلات فى المنزل أو الحصول على معدات؟
- ♣ ما هى خدمات المساندة المتاحة فى المجتمع؟
- ♣ من هو الشخص الذى يمكننى الإتصال به للحصول على المشورة والدعم؟

إذا إحتاج الشخص الذى تقوم برعايته إلى الذهاب للمستشفى هل لديك المعلومات التالية لتقديمها لموظفى الصحة لمساعدتهم فى العناية به؟

- ♣ التاريخ الطبى للشخص
- ♣ قائمة بالأدوية التى يتناولها حالياً
- ♣ النتائج الحديثة للفحوص الطبية مثل الأشعة و التصوير المقطعى بالكمبيوتر

مراعاة سرية المعلومات الخاصة بالمرضى (Privacy)

تبعاً لقانون المحافظة على سرية معلومات المرضى يجب على الشخص الذى تقدم الرعاية له أن يقوم بصورة عامة بالسماح لموظفى الخدمات الصحية بالتحدث معك فيما يتعلق بحالتك الصحية ورعايتك. من المهم أن يتم تسجيل الإسم الصحيح للشخص الذى يجب الإتصال به فى سجل المريض لدى المستشفى والخدمات الصحية. وتجنب سوء الفهم يُفضل الإتفاق على شخص واحد لكى ينقل المعلومات إلى بقية أفراد العائلة.

هل أنت بحاجة إلى مترجم
Do you need an interpreter

تتوفر خدمات الترجمة فى المستشفيات العامة ومراكز صحة المجتمع مجاناً. إذا كنت بحاجة إلى مترجم الرجاء الإتصال بخدمة ترجمة الرعاية الصحية على:

الإوارا (Illawarra) Ph: 4274 4211
جنوب شرق سيدنى (South Eastern Sydney) Ph: 9515 9500

إنتاج: خدمات دعم مقدمى الرعاية (SESIHS)
للإستعلام أو لإبداء الملاحظات عن الموضوعات المتعلقة بمقدمى الرعاية أو الخدمات المقدمة من خلال خدمات الصحة الرجاء الإتصال بمنسق دعم مقدمى الرعاية :
Illawarra Ph. 4253 4501 or 4295 2302, Shoalhaven Ph. 4423 9701, South Eastern Sydney Ph. 9947 9854

مارس (أزار) 2006