

كنت لا تشعر بالسعادة في مجموعة معينة، يمكنك دائماً أن تجرب مجموعة مختلفة.

أين تقع أقرب مجموعة لي من مجموعات دعم القائمين بالرعاية ؟

اتصل بـ Carers NSW على الرقم 1800 242 636 للحصول على تفاصيل carer support group أو لتطلب قائمة مطبوعة من مجموعات الدعم في منطقتك.

اتصل بـ Commonwealth Carelink و Carer Respite Centre على الرقم 1800 059 059 للحصول على تفاصيل أي مجموعات إضافية من carer support groups قد تقدم الدعم. سيساعدونك أيضاً في تنظيم أوقات الراحة الخاصة بالرعاية وسيلة الانتقال إذا كان هذا مطلوباً، حتى يمكنك الحضور.

وكحل بديل، يمكنك الاتصال بجمعية المعوقين التي تقدم الدعم للشخص الذي تقوم برعايته، مثل Stroke Recovery Association (جمعية الشفاء من الجلطة)، Autism Association (جمعية التوحد)، Mental Health Association (جمعية الصحة العقلية) الخ... حيث أنه بإمكانهم أيضاً إعطائك تفاصيل مجموعات دعم القائمين بالرعاية الخاصة بهم.

3

ورقة حقائق للقائمين بالرعاية

مجموعات دعم القائمين بالرعاية



Department
of Ageing,
Disability &
Home Care

Carers NSW Inc. ABN 45 461 578 851
Roden Cutler House, Level 18, 24 Campbell Street, Sydney NSW 2000 • PO Box 20156, World Square NSW 2002

P 02 9280 4744 F 02 9280 4755 E contact@carersnsw.asn.au www.carersnsw.asn.au

Carers line: 1800 242 636 (free call)

Carers NSW is funded by State and Australian Governments

Donations over \$2 are tax deductible

إن القيام برعاية أحد أفراد العائلة، أو أحد الأقارب أو الأصدقاء قد يكون أمر مرض وذو متطلبات كثيرة في نفس الوقت. كقائم بالرعاية، لديك احتياجات تختلف عن احتياجات الشخص الذي تقوم برعايته. وقد تجد أن الكثير من أصدقائك وأفراد العائلة والمهنيين الذين تتقابل معهم لا يدركون بالفعل حقيقة موقفك، على الرغم من حسن نيتهم أو رغبتهم في تقديم "مشورة تساعدك".

هل هناك أنواع مختلفة من مجموعات الدعم؟

نعم، هناك أنواع مختلفة من Carer Support Group للإيفاء باحتياجات مختلف القائمين بالرعاية.

✓ مجموعات خاصة بحالة أو مجموعات عامة

بعض المجموعات هي مخصصة للقائمين بالرعاية الذين يقومون برعاية شخص يعاني من حالة خاصة، مثل النسيان أو مرض عقلي، ومجموعات أخرى لآباء وأمهات أطفال يعانون من إعاقة. ومع ذلك العديد منها هو مجموعات مفتوحة للقائمين بالرعاية لكل ظروف الرعاية المختلفة.

✓ مجموعات خاصة حسب الثقافة واللغة

بعض البلديات والمراكز الصحية ومراكز الأحياء ومنظمات الأخصائيين تدير مجموعات دعم متخصصة حسب اللغة أو التعدد الثقافي للقائمين بالرعاية الذين من ثقافات وخلفيات لغوية مختلفة في مناطق مختلفة.

✓ وجهاً لوجه أو عبر التليفون

تدار بعض مجموعات الدعم عبر التليفون. وهذه مناسبة خاصة للقائمين بالرعاية الذين لا يمكنهم حضور المجموعة بسبب الوقت أو المكان. وتلك المجموعات هي أيضاً ذات فائدة لربط القائمين بالرعاية الذين من نفس الخلفية الثقافية وهم ينتشرون عبر نيو ساوث ويلز.

ماذا أيضاً يتعين عليّ معرفته عن Carer Support Groups؟

✓ عدد المرات، الأيام / الأوقات ومكان الاجتماع

تتقابل معظم المجموعات مرة واحدة في الشهر لمدة ساعتين عادةً ما يكون في نفس المكان. تتقابل بعض المجموعات أكثر من مرة، وبعض المجموعات تجعل اليوم والوقت يختلفان كل مرة، وفي المناطق الريفية يتغير المكان أيضاً.

✓ وسيلة الانتقال، وقت الراحة وغيرهما من الدعم

إذا كنت في حاجة إلى وسيلة انتقال، أو إلى وقت للراحة أو إلى أي دعم آخر حتى تحضر مجموعة الدعم، اتصل بالمنسق، أو بـ Commonwealth Carelink (كومونولث كيرلينك) و Carer Respite Centre (مركز الراحة الخاص بالقائم بالرعاية) على الرقم 1800 059 059 لتعرف اختياراتك.

✓ السرية

إن Carer Support Group تحترم السرية ويجب ألا يتم مناقشة المواقف الشخصية مع الآخرين خارج المجموعة.

✓ التكلفة

إن المجموعات مجانية، على الرغم من أن البعض يطلب مساهمة صغيرة للمرطبات ضع في اعتبارك أن مجموعات الدعم هي مثل أي نوع آخر من المجموعات. قد تشعر بأنك تنتمي إليها بعد مرور بضع ندوات. إذا

إن Carer support groups هي إحدى الخدمات المتاحة المتخصصة للقائمين بالرعاية. عادةً ما يرشحها القائمين بالرعاية كأفضل نوع من المساعدة، فإنها تقدم لك الطريقة التي تتقابل بها مع أشخاص مثلك، يدركون كيف يكون الأمر عندما تكون قائماً برعاية شخص ما. إن التحدث إلى قائمين بالرعاية آخرين عادةً يساعدك في إدراك إن احتياجاتك هي أمر لازم وأن تتعلم بعض من الأفكار العملية لمساعدتك في دورك كقائماً بالرعاية.

ما هي فوائد حضور Carer Support Group؟

إن Carer Support Group هي مجموعة من القائمين بالرعاية الذين يجتمعون بصفة منتظمة لمناقشة مواقفهم الخاصة بالرعاية، ويحصلون على بعض من "وقت الراحة" من خدمة الرعاية. فهي تقدم لك الفرصة للحصول على الآتي:

✓ الحصول على المعلومات

إن الذهاب إلى carers support يساعد في جعلك على دراية بأحدث المستحقات والخدمات والمعلومات الخاصة بالقائم بالرعاية. وقد تقوم أيضاً المجموعات بإعداد ضيوف متحدثين عن موضوعات تهلك أو يخبرونك من أين تحصل على المعلومات. إنها مصدر معلومات هام وبشكل خاص للقائمين بالرعاية الذين من ثقافات لا تتحدث اللغة الإنجليزية.

✓ الحصول على أفكار عملية

قد تتعرض إلى بعض المشاكل العملية في دورك كقائم بالرعاية، وقد تجد أن الآخرين بما فيهم المهنيين لا يستطيعون مساعدتك. وقد تتعرض أيضاً إلى مشاعر مثل الحزن أو الاكتئاب أو الشعور بالذنب أو الإجهاد أو الاحباط أو الغضب أو الضيق وتشعر أنه لا يتعين عليك إظهار مثل تلك المشاعر. تسمح لك Carer Support بأن تتحدث عن مشاعرك وتعلم كيفية تعامل القائمين بالرعاية الآخرين مع القضايا العملية والقضايا التي تتعلق بالمشاعر.

✓ أن تكون مع أشخاص يدركون تأثيرات القيام بالرعاية

إن القيام بالرعاية قد يكون تجربة تؤدي إلى العزلة، فمن المهم ألا تشعر أنك وحيد. فعن طريق التحدث إلى القائمين بالرعاية هؤلاء، ستجد أنك لست الوحيد الذي تشعر بما تشعر به الآن وقد يكون هذا في حد ذاته أمر مريح.

✓ مقابلة أشخاص جدد

قد تحتاج إلى تغيير روتينك اليومي وأن تتعلم مهارات جديدة لدورك كقائم بالرعاية.

قد لا يدرك أصدقائك أو عائلتك التغييرات التي طرأت على حياتك. تسمح لك Carer Support Group بأن تتقابل مع أشخاص جدد لهم خبرات ومهارات وأفكار مختلفة. حتى إنه قد تقوم بعمل صداقات مع مرور الوقت.