

تكلّم عن الموضوع
الإرشاد المتوفّر لمقدّمي الرعاية



خط مقدّمي الرعاية 1800 242 636
CARER LINE 1800 242 636

AN AUSTRALIA THAT VALUES AND SUPPORTS ALL CARERS

TALK IT OVER - COUNSELLING FOR CARERS

Arabic

AN AUSTRALIA THAT VALUES AND SUPPORTS ALL CARERS

أستراليا مثمّنة وداعمة لجميع مقدّمي الرعاية

للمزيد من المعلومات عن مجموعة برامجنا أو لطلب المشورة أو
الدعم أو الإحالات اتصل بـ Carer Line بين الساعة ٩ صباحًا و٥
مساءً أيام الإثنين إلى الجمعة.

CARER LINE 1800 242 636*

*مكالمة مجانية إلا إذا أُجريت من هواتف موبايل.

تنطبق أجور هواتف الموبايل.

إذا احتجت إلى مترجم خطي أو شفهي يمكنك استعمال خدمتنا بواسطة الخدمة
الوطنية لترجمة الخطبة والشفوية (TIS) على الرقم 131 450.

إذا كنت أصمًا أو لديك إعاقة في السمع أو النطق، اتصل بنا بواسطة الخدمة
الوطنية لتوصيل المكالمات. للمزيد من المعلومات زُر الموقع
www.relayservice.gov.au

اتصل بنا

Level 10, 213 Miller Street, North Sydney NSW 2060
PO Box 785, North Sydney NSW 2059
P 02 9280 4744 F 02 9280 4755
Carer Line 1800 242 636 (free call)
contact@carersnsw.org.au

www.carersnsw.org.au

تتلقّى Carers NSW التمويل من حكومة NSW والحكومة الأسترالية

من هو مقدّم الرعاية؟

إذا كنت تعتني بأحد أفراد العائلة أو صديق لديه إعاقة أو مرض
عقلي أو اعتماد على المخدرات أو الكحول أو حالة مزمنة أو
مرض يؤدي إلى الموت أو ضعف شديد فإنك تكون مقدّم رعاية.

نبذة عن Carers NSW

Carers NSW هي المؤسسة الرئيسية لمقدّمي الرعاية في نيو ساوث
ويلز. ونحن موجودون لمساعدة جميع مقدّمي الرعاية، ومنهم مقدّمو
الرعاية الشباب، في كل أنحاء نيو ساوث ويلز. نقدّم الدعم والمشورة إلى
مقدّمي الرعاية عبر مجموعة برامجنا وأنواع دعمننا المتخصصة. ويمكننا
أيضًا تقديم معلومات عن الأساليب المرتكزة على الشخص والتمويل
المعدّ فرديًا ومبادرات أخرى.

هل عليّ أن أشارك للحصول على خدمات Carers NSW؟

لا، ليس عليك أن تشارك لكي تحصل على خدماتنا مع أن الاشتراك
يؤهلك للحصول على نشرتنا الإخبارية التي تصدر كل شهرين وآخر
المعلومات لمقدّمي الرعاية ودعوات لحضور مناسبات خاصة وإبداء
الرأي في توجّه Carers NSW المستقبلي.

ما هو الدعم المتوفّر عن طريق Carers NSW؟

تدعم Carers NSW مقدّمي الرعاية عبر مجموعة برامجنا وأنواع
دعمننا المتخصصة. نقدّم أيضًا التعليم والتدريب إلى مقدّمي الرعاية
ومؤسسات تقديم الخدمات ومؤسسات الإرشاد والإحالات والمعلومات
والموارد. وبصفتها مؤسسة مسجّلة لدى NDIS لتقديم تنسيق الدعم،
تستطيع Carers NSW مساعدتك إذا كان الشخص الذي تتولّى
رعايته مؤهلاً لخطة NDIS تضمّ ميزانية لتنسيق الدعم أو إذا كان قد
تلقّى مثل هذه الخطة.

NATIONAL CARER COUNSELLING PROGRAM

(البرنامج الوطني لإرشاد مقدّمي الرعاية)

تقدّم Carers NSW مجموعة من خدمات الإرشاد إلى مقدّمي الرعاية في كل أنحاء الولاية عن طريق National Carer Counselling Program.

الإرشاد الفردي

يمكن تقديم الإرشاد الفردي إما عبر الهاتف أو وجهًا لوجه. لدى Carers NSW شبكة من المرشدين المتخصّصين في كل أنحاء NSW لضمان وجود خيار لدى مقدّمي الرعاية بشأن الطريقة التي يفضلونها لتلقّي الدعم.

الإرشاد العائلي

في بعض الظروف يكون إجراء جلسة إرشاد عائلي خيارًا مفيدًا. وقد يتضمّن ذلك جمع عدد من أفراد العائلة الذين يقدمون الرعاية لنفس الشخص أو جلسة تضمّ مقدّم رعاية والشخص الذي يقوم برعايته.

الإرشاد الجماعي

تتضمّن جلسات الإرشاد الجماعي اجتماع مقدّمي الرعاية مع مرشدين مؤهلين للتحدّث عن تجاربهم. ويمكن أن يكون ذلك وجهًا لوجه أو بواسطة البرنامج الهاتفي Talk-Link (وصلة الكلام). تشجّع هذه الجلسات مقدّمي الرعاية على تطوير إستراتيجيات للتعايش والتحمّل.

”تمّ تذكيري بنقاط القوة والقدرات التي لديّ وقد تغيّرت نظرتي إلى الحياة.“



خط مقدّمي الرعاية 1800 242 636

Carer Line هو خدمة هاتفية وطنية يعمل لديها فريق Carer Support Officers (موظفون لدعم مقدّمي الرعاية) يستطيعون تزويدك بالقدرة على الوصول إلى المعلومات والدعم والإحالات ومجموعات الدعم وخدمات Carers NSW (مؤسسة مقدّمي الرعاية في نيو ساوث ويلز) الأخرى.



يمكننا مساعدتك في دور الرعاية الذي تقوم به

يمكن أن يكون تقديم الرعاية أمرًا صعبًا، لكنه يوجد أشخاص يفهمون وضعك ويستطيعون المساعدة في إرشادك عبر الأوقات السهلة والصعبة في الرعاية التي تقدّمها.

إذا كنت تعتنى بأحد أفراد العائلة أو صديق لديه إعاقة أو مرض عقلي أو اعتماد على المخدرات أو الكحول أو حالة مزمنة أو مرض يؤدي إلى الموت أو ضعف شديد فإنك تكون مقدّم رعاية.

من الشائع جدًا أن تواجه نطاقًا واسعًا من المشاعر خلال دور الرعاية الذي تقوم به، بما في ذلك الضغط النفسي والقلق والحزن.

الإرشاد يمكن أن يساعدك

يمكن أن يساعد الحديث مع مرشد مهني على تحقيق فرق نحو الأفضل في دور الرعاية ولك أنت.

جلسات الإرشاد سرّية وتصمّم لتناسب احتياجاتك الفردية.

يمكن أن يساعد الإرشاد في الأمور التالية:

- التحكّم بالضغط النفسي
- القلق
- الاكتئاب
- العزلة
- الحزن وفقد الأحيّة
- إيجاد التوازن
- التخلّي عن الرعاية
- حلّ المشاكل
- مهارات التحمّل
- التغييرات في علاقات الرعاية

”كانت لدي فرصة لكي أخبر قصّتي، لكي أفهم وضعي بدون إبداء أي رأي أو حكم على ما أقوله. إنني أشعر بتحسّن كبير الآن في حالتي.“