

# بوابة مقدم الرعاية

## صحيفة وقائع



نسخة سهلة القراءة  
عربي/ARABIC



## ما هي بوابة مقدم الرعاية؟



بوابة مقدم الرعاية تقدم الخدمات والدعم لمقدمي الرعاية غير المدفوعة الأجر في جميع أنحاء أستراليا.

مقدم الرعاية غير المدفوع الأجر:



- يعتني بفرد من العائلة أو صديق
- لا يدفع له أي أموال

توفر بوابة الرعاية الخدمات والدعم:



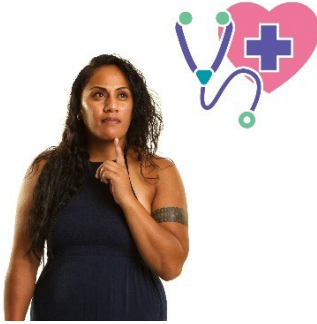
- شخصيا
- عبر الهاتف
- عبر الإنترنت

## هل يمكن لبوابة مقدم الرعاية أن تدعمك؟

هل تعتني بفرد من العائلة أو صديق:



- مع إعاقة؟
- مريض؟
- من هو أكبر سنا؟



هل يؤثر كونك مقدما للرعاية على صحتك؟

هل يؤثر كونك راعيا على مقدار الوقت الذي تقضيه:



- في العمل؟
- في المدرسة؟
- مع الأصدقاء؟



إذا أجبت ب "نعم" على أي من هذه الأسئلة، يمكن لبوابة مقدم الرعاية مساعدتك.

## الخدمات من خلال بوابة مقدم الرعاية



يمكن أن تساعدك بوابة مقدم الرعاية في العثور على خدمات في:

- دعمك
- تعلم مهارات جديدة
- التعرّف على مقدمي الرعاية الآخرين

## التدريب



التدريب هو عندما يساعد شخص ما شخصا آخر على تعلم طرق جديدة للقيام بالأشياء.

يمكنك أن تأخذ دورات عبر الإنترنت في الأوقات المناسبة لك

لمعرفة طرق جديدة لكي:



- تعتني بنفسك
- تمكينك من إدارة الإجهاد الخاص بك

## المشوره

الاستشارة هي عندما تقوم بما يلي:



- تتحدث إلى شخص ما حول طريقة تفكيرك وشعورك
- التحدث عن طرق لمساعدتك على الشعور بتحسن

قد تشعر:



- بالارهاق
- بالحزن
- بالاحباط

يمكنك الحصول على المشورة:



- شخصيا
- عبر الهاتف



الراحة هي عندما يعتني شخص آخر بالشخص الذي هو بحاجة للرعاية بحيث يمكن لمقدم الرعاية أن يحصل على استراحة.



الجميع يحتاج إلى استراحة من روتينهم اليومي بين الحين والآخر



الراحة هي استراحة جيدة ل:

- مقدمي الرعاية
- الشخص الذي يهتمون به

يمكنك الحصول على:



- فترة راحة مخطط لها – فرصة للراحة بينما تعتني خدمة الرعاية البديلة بالشخص الذي تهتم به.



- فترة راحة طارئة – إذا حدث شيء عاجل ولا يمكنك الاعتناء بالشخص الذي تهتم به.

## التواصل مع مقدمي الرعاية الآخرين



يمكنك مقابلة أشخاص جدد يهتمون أيضاً بفرد من العائلة أو صديق.

يمكنك أن تلتقي:



- شخصياً
- عبر الإنترنت

من الممكن أن:



- تشارك قصتك
- تقوم بالحصول على نصائح ومعلومات
- تتعلم من الآخرين



يمكنك تعلم مهارات جديدة حول رعاية أحد أفراد العائلة أو صديق.



ويمكن أن يشمل ذلك أشياء مثل:

- التعامل مع الإجهاد
- إدارة الأموال
- المساعدة في الوثائق الهامة.

### الدعم المالي



قد تتمكن من الحصول على دعم مالي لمساعدتك في رعاية أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء.



قد يشمل هذا الدعم المالي دفع ثمن:



- معدات لمساعدتك في رعاية شخص ما



- فترة راحة مخطط لها حتى تتمكن من أخذ قسط من الراحة



- النقل

## اتصل بنا



يمكنك الاتصال ببوابة مقدم الرعاية من أجل:

- اكتشاف المزيد عن هذه الخدمات
- استخدام هذه الخدمات



**1800 422 737**



**[www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au)**

قامت مجموعة الوصول إلى المعلومات بإنشاء هذا المستند سهل القراءة باستخدام التصوير الفوتوغرافي للصور الفوتوغرافية والصور المخصصة. غير مسموح إعادة استخدام الصور بدون إذن. لأي استفسارات حول الصور، يرجى زيارة [www.informationaccessgroup.com](http://www.informationaccessgroup.com). رقم وظيفة عرض الأسعار F-3512.

