



# معلومات أساسية مُقدمي الرعاية



# هل أنت مُقدم رعاية؟

إذا كنت تهتم بأحد أفراد العائلة، أو شريك، أو صديق، أو جار يحتاج إلى الدعم بسبب المرض، أو الإعاقة، أو الضعف، أو سوء الصحة العقلية، أو الإدمان، فأنت مُقدم رعاية. يمكن أن يكون مُقدمو الرعاية في أي عمر - الأطفال والبالغين وكبار السن.

يمكن أن يختلف نوع الرعاية أو الدعم الذي تقدمه. يمكن أن يتضمن مساعدة في المهام اليومية مثل الاستيقاظ من السرير، والعناية الشخصية مثل الغسل والاستحمام، والمساعدة في تناول الأدوية وإعداد الوجبات. كما يمكن للعناية بشخص ما أن تعني دعمهم عاطفياً، ومساعدتهم في الحفاظ على الاهتمامات الخارجية والصدقات أو مساعدتهم في إدارة أمورهم المالية.

يمكن أن يؤثر كونك مُقدم رعاية على صحتك الجسدية والعاطفية الخاصة. يمكن أن يكون الأمر مرهقاً ومجهداً في بعض الأحيان، لكن الدعم متاح.

قد تكون الخطوة الأولى هي تحديد نفسك كمُقدم للرعاية. قد يكون هذا الأمر صعباً بالنسبة لأشخاص من مجتمعات محلية مختلفة لأنه يشكل عبارة غير مألوفة أو غير مستخدمة.

إن المساعدة والدعم متاحان من مركز مُقدمي الرعاية المحلي لديك.

إذا كنت لا تعرف كيف تتواصل مع مركز مُقدمي الرعاية المحلي لديك، نرجو أن تتصل بنا على الرقم **0131 467 2994** أو إرسال بريد إلكتروني على [info@mecopp.org.uk](mailto:info@mecopp.org.uk) حيث يمكننا أن نسهل تواصلك معهم.

يمكنك أيضاً أن تجد مركز مُقدمي الرعاية المحلي لديك على الموقع الإلكتروني التالي الخاص بمعلومات الرعاية في اسكتلندا - كير إنفورميشن سكوتلاند ([www.careinfoscotland.scot](http://www.careinfoscotland.scot)) (Care Information Scotland)



# ما هو مركز الرعاية؟

بصفتك مُقدم رعاية، ستكون هناك أوقات تحتاج فيها إلى مشورة، أو معلومات، أو دعم عملي أو عاطفي لمساعدتك في دورك الرعائي. يمكن توفير هذه الخدمات من قبل مركز مُقدمي الرعاية المحلي لديك.

تضم مراكز مُقدمي الرعاية موظفين مدربين ومتطوعين يمكنهم مساعدتك في مجموعة واسعة من الأشياء. قد يشمل ذلك إعانات الرعاية الاجتماعية، والتعرف على الخدمات المحلية وكيف يمكنك الوصول إليها، والمشاركة في مجموعات أو دعمك للتعريف بوجهات نظرك.

يمكنك أن تطلب من طبيبك العام، أو الأخصائي الاجتماعي، أو أي متخصص آخر يقدم الدعم لك أن يسهل تواصلك مع مركز مُقدمي الرعاية المحلي لديك أو يمكنك الاتصال بهم مباشرة.

إن مراكز مُقدمي الرعاية موجودة هنا لمساعدتك، لذا يرجى التواصل معنا.

لمعرفة أن يقع مركز مُقدمي الرعاية المحلي لديك، نرجو أن تتصل مع ميكوب (MECOPP) على الرقم

**0131 467 2994** أو إرسال بريد إلكتروني على [info@mecopp.org.uk](mailto:info@mecopp.org.uk)

يمكنك أيضاً أن تجد مركز مُقدمي الرعاية المحلي لديك على الموقع الإلكتروني التالي الخاص بمعلومات الرعاية في اسكتلندا - كير إنفورميشن سكوتلاند ([www.careinfoscotland.scot](http://www.careinfoscotland.scot)) (Care Information Scotland)



# ما هي خطة دعم مُقدم الرعاية البالغ؟

يملك كل مُقدم رعاية حق في الحصول على خطة دعم مُقدم رعاية بالغ. إذا كنت على اتصال بمجلس البلدية المحلي الخاص بك بشأن دورك الرعاي، فيجب أن يُعرض عليك خطة. يمكنك أيضاً طلب واحدة إذا لم يتم إخبارك بذلك.

تعدّ خطة دعم مُقدم الرعاية البالغ فرصة لمناقشة مجلس البلدية المحلي للدعم أو الخدمات التي تحتاجها لمساعدتك في دورك الرعاي. سيتم سؤالك عن نوع المساعدة التي تقدمها، وكيف يؤثر ذلك عليك وعلى قدرتك على عيش حياتك وما هو مهم بالنسبة لك.

هناك العديد من الأشياء التي يمكن أن تؤثر عليك كمُقدم رعاية. قد ترغب في مناقشة نوعية حياتك الخاصة، وكيفية الحصول على مزيد من الوقت للقيام بالأشياء التي تهتمك أو أي مخاوف مالية، أو صحية، أو عاطفية لديك. قد تكون قلقاً بشأن المشكلات القانونية أو ما يمكن فعله لتحسين بيئة منزلك مثل وسائل المساعدة والتكيف.

ستساعدك خطة دعم مُقدم الرعاية البالغ وتساعد مجلس البلدية على تحديد أفضل من يمكنه تقديم الدعم الذي تحتاجه وكيف يمكن تلبية هذا الدعم.

قد يكون من المفيد قضاء بعض الوقت في التفكير مسبقاً فيما ترغب في تضمينه في خطة دعم مُقدم الرعاية البالغ. يمكن لمركز مُقدمي الرعاية المحلي لديك مساعدتك ودعمك في هذا الأمر.

إذا كنت لا تعرف كيف تتواصل مع مركز مُقدمي الرعاية المحلي لديك، نرجو أن تتصل بنا على الرقم **0131 467 2994** أو إرسال بريد إلكتروني على [info@mecopp.org.uk](mailto:info@mecopp.org.uk) حيث يمكننا أن نسهل تواصلك معهم.

يمكنك أيضاً أن تجد مركز مُقدمي الرعاية المحلي لديك على الموقع الإلكتروني التالي الخاص بمعلومات الرعاية في اسكتلندا - كير إنفورميشن سكوتلاند ([www.careinfoscotland.scot](http://www.careinfoscotland.scot)) (Care Information Scotland)



# ما هو بيان مُقدم الرعاية اليافع؟

إن مُقدمي الرعاية اليافعين هم من الأطفال أو اليافعين الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً ويعتنون بفرد آخر من أفراد الأسرة بسبب إعاقتهم أو مرضهم. إذا كان عمرك 18 عاماً وما زلت في المدرسة، فأنت أيضاً مُقدم رعاية يافع.

قد تكون تقدم المساعدة لأحد الوالدين، أو الجد، أو الأخ، أو الأخت، أو أي فرد آخر من أفراد الأسرة في الطبخ، والتنظيف، والغسيل. قد تقدم المساعدة أيضاً في إرتداء الملابس والتنقل، وتناول الأدوية.

يمكن أن تؤثر المساعدة الإضافية التي تقدمها بصفتك مُقدم رعاية يافع على تعليمك وحياتك الاجتماعية. قد تواجه صعوبة في أداء واجباتك المدرسية أو إيجاد الوقت وقضاءه مع أصدقائك. يمكن أن يؤثر كونك مُقدم رعاية يافع على صحتك الجسدية والعاطفية أيضاً.

بصفتك مُقدم رعاية يافع، يحق لك الحصول على بيان مُقدم رعاية يافع. سيساعدك هذا على إخبار أحد المهنيين عن تجربة كونك مُقدم رعاية يافع. إنه سجل مكتوب لنوع المساعدة التي تقدمها وكيف تؤثر عليك، والأهم من ذلك، أنها سجل لما هو مهم بالنسبة لك وما ترغب في تحقيقه. سيتم استخدام المعلومات الواردة في بيان مُقدم الرعاية اليافع لتحديد أفضل السبل لدعمك.

إذا علمت السلطة المحلية لديك أنك مُقدم رعاية يافع، فيجب عليها تزويدك ببيان مُقدم رعاية يافع. يمكن للمهنيين الآخرين مثل معلم التوجيه الخاص بك أو أخصائي الصحة الذي يتعامل معك إعداد بيان مُقدم الرعاية اليافع أيضاً. يمكنك أيضاً إخبار الأشخاص بأنك مُقدم رعاية يافع وطلب بيان مُقدم الرعاية اليافع.

لا يتوجب أن يكون لديك بيان مُقدم رعاية يافع إذا كنت لا تريده. إنه خيارك ولكن وجوده سيضمن لك أن يتم الاستماع إليك، خاصةً بشأن أي قرارات تؤثر عليك.

قد يكون من المفيد قضاء بعض الوقت في التفكير مسبقاً فيما ترغب في تضمينه في بيان مُقدم الرعاية اليافع الخاص بك. يمكن لخدمة مُقدم الرعاية اليافع المحلية أو مركز مُقدمي الرعاية المحلي لديك مساعدتك ودعمك في هذا الأمر.

إذا كنت لا تعرف كيف تتواصل مع خدمة مُقدم الرعاية اليافع المحلية أو مركز مُقدمي الرعاية المحلي لديك، نرجو أن تتصل بنا على الرقم **0131 467 2994** أو إرسال بريد إلكتروني على [info@mecopp.org.uk](mailto:info@mecopp.org.uk) حيث يمكننا أن نسهل تواصلك معهم.

يمكنك أيضاً أن تجد مركز مُقدمي الرعاية المحلي لديك على الموقع الإلكتروني التالي الخاص بمعلومات الرعاية في اسكتلندا - كير إنفورميشن سكوتلاند (Care Information Scotland) [www.careinfoscotland.scot](http://www.careinfoscotland.scot)

# الخروج من المستشفى

يمكن أن يشكل الوقت الذي يعود فيه شخص ما إلى المنزل من المستشفى فترةً مجهدَةً بالنسبة لأي مُقدم رعاية. قد يحتاجون إلى رعاية ودعم إضافيين للتأكد من إمكانية عودتهم إلى المنزل بأمان. قد يتعين عليك التعود على القيام بأشياء جديدة مثل إعطاء الأدوية أو استخدام معدات لست معتاداً عليها.

قد يكون من المفيد إذا كنت قادراً على مناقشة الأمور والتخطيط لها قبل عودتهم إلى المنزل من المستشفى.

يمكنك الحصول على معلومات عن موعد عودتهم المحتمل والمساعدة التي سيتم توفيرها. يمكنك أيضاً إخبار موظفي المستشفى بكيفية تفكيرك في إدارة الأمر وما هو الدعم الإضافي الذي قد تحتاجه كمقدم رعاية. يمكنك طرح الأسئلة حول أي أدوية يتناولونها أو المهنيين الصحيين الخاصين بالمجتمع المحلي الذين سيشاركون في الرعاية. من المهم أن تخبر موظفي المستشفى بأنك المُقدم للرعاية في أقرب وقت ممكن. أخبرهم أنك ترغب في المشاركة، وإلا فقد لا يكونوا قادرين على مراعاة وجهات نظرك.

قد يشارك مهنيون صحيون واجتماعيون مختلفون في عملية الخروج من المستشفى للتأكد من توفر الدعم المناسب. إن المساعدة والدعم متاحان من مركز مُقدمي الرعاية المحلي لديك.

إذا كنت لا تعرف كيف تتواصل مع مركز مُقدمي الرعاية المحلي لديك، نرجو أن تتصل بنا على الرقم **0131 467 2994** أو إرسال بريد إلكتروني على [info@mecopp.org.uk](mailto:info@mecopp.org.uk) حيث يمكننا أن نسهل تواصلك معهم.

يمكنك أيضاً أن تجد مركز مُقدمي الرعاية لديك على الموقع الإلكتروني التالي الخاص بمعلومات الرعاية في اسكتلندا - كير إنفورميشن سكوتلاند ([www.careinfoscotland.scot](http://www.careinfoscotland.scot)) (Care Information Scotland)





## فترات الراحة القصيرة

يمكن أن تكون العناية بشخص آخر مجزية، ولكن يمكنها أيضاً أن تسبب الإجهاد. يمكن أن تؤثر العناية بشخص آخر على صحتك وعافيتك الجسدية والعاطفية معاً. يمكن أن يساعدك الابتعاد لفترات عن دورك الرعائي ومسؤولياتك على العناية بنفسك والتعامل مع وضعك الرعائي.

تتم الإشارة غالباً إلى فترات الابتعاد عن دور الرعاية باسم «فترة راحة قصيرة» أو «فترة راحة». تمثل هذه الفترات فرصة لمقدمي الرعاية للمشاركة في الأنشطة التي يستمتعون بها، والحصول على فرصة للذهاب إلى مكان مختلف، وتجربة شيء جديد، أو الاستمتاع ببعض الوقت لأنفسهم.

من المهم تذكر أن الغرض من فترة الراحة القصيرة لمقدمي الرعاية هو منحهم استراحة من دورهم الرعائي ودعم صحتهم وعافيتهم الخاصة. أفضل فترة راحة قصيرة هي تلك التي تناسب احتياجاتك.

تأخذ فترات الراحة القصيرة أشكالاً مختلفة ويمكن أن تكون منفردة أو مع الشخص الذي تعتني به. يمكن أن تكون رحلة يومية، أو أنشطة أسبوعية مثل الذهاب إلى مجموعة أو صف، أو رحلات ليوم واحد، أو البقاء بعيداً عن المنزل لفترة أطول. كما يمكن لفترات الراحة القصيرة أن تتضمن وجود شخص يأتي إلى منزلك ليتولى دور الرعاية لفترة ما حتى تتمكن من قضاء بعض الوقت لنفسك.

يمكن أن تشمل فترات الراحة القصيرة أيضاً حصول الشخص الذي تقوم برعايته على فترة راحة بعيداً عن المنزل لمنحك وقتاً لنفسك.

إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن فترات الراحة القصيرة وكيفية الوصول إليها، يمكنك الإتصال بمركز مُقدمي الرعاية المحلي لديك.

يمكنك أيضاً أن تجد مركز مُقدمي الرعاية المحلي لديك على الموقع الإلكتروني التالي الخاص بمعلومات الرعاية في اسكتلندا - كير إنفورميشن سكوتلاند (Care Information Scotland) [www.careinfoscotland.scot](http://www.careinfoscotland.scot)

توفر الرعاية المشتركة في اسكتلندا - شيرد كير سكوتلاند (Shared Care Scotland) أيضاً مجموعة من المعلومات لمساعدتك في العثور على فترة الراحة القصيرة المناسبة بما في ذلك دليل الخدمات، ونشرات المعلومات، ومعلومات التمويل. يمكنك معرفة المزيد على الموقع الإلكتروني الخاص بشيرد كير سكوتلاند

[www.sharedcarescotland.org.uk](http://www.sharedcarescotland.org.uk)

كما يمكنك الإتصال بنا على الرقم **0131 467 2994** أو إرسال بريد إلكتروني على [info@mecopp.org.uk](mailto:info@mecopp.org.uk) حيث يمكننا أن نسهل تواصلك مع المنظمة المناسبة.



MECOPP  
Norton Park  
57 Albion Road  
Edinburgh  
EH7 5QY

**0131 467 2994**

**[info@mecopp.org.uk](mailto:info@mecopp.org.uk)**

**[www.mecopp.org.uk](http://www.mecopp.org.uk)**

MECOPP gratefully acknowledges the financial support provided by the Charities Aid Foundation in making the production and publication of this resource possible. We would also like to thank the Scottish Young Carers Services Alliance and Shared Care Scotland for their contribution to the relevant content.

Minority Ethnic Carers of People Project (MECOPP) is a charity registered in Scotland, Charity no. SC029700, and a registered company, no. SC202715.