

رعاية

شخص ما

المعلومات والدعم لمقدمي الرعاية في ويلز

www.surveymonkey.co.uk/r/ZN7JCYS

كيف وجدت هذا الدليل



3

4

الحصول على المساعدة والدعم

- | | |
|----|------------------------------------|
| 11 | من أين أبدأ |
| 13 | تقييم احتياجات مقدم الرعاية |
| 14 | تقييم الشخص الذي تقدم الرعاية إليه |
| 15 | إدارة شؤون شخص ما |
| 16 | أخذ استراحة |
| 17 | الاعتناء بنفسك |
| 18 | المعدات والتكنولوجيا |

2

أموالك

- | | |
|----|-----------------------------------|
| 21 | الحصول على معلومات عن المزايا |
| 22 | بدل مقدم الرعاية |
| 23 | رصيد مقدم الرعاية |
| 24 | مزايا الإعاقة للشخص الذي تعتني به |

عملك

- | | |
|----|------------------------|
| 26 | مقدمو الرعاية العاملون |
| 27 | الحصول على الدعم |

28

الدليل

نبذة عن هذا الدليل

كان ما يصل إلى 311,000 من مقدمي الرعاية في ويلز يقدمون رعاية غير مدفوعة الأجر لقريب أو جار أو صديق في أسبوع نموذجي في 2021م*.



في بعض الأحيان، يمكن أن تجلب الرعاية العديد من الإيجابيات والمكافآت. فلا يوجد شيء أكثر طبيعية وإنسانية من مساعدة أحبائنا على تحقيق أقصى استفادة من الحياة.

تم تصميم هذا الدليل لتوضيح حقوقك كمقدم رعاية والدعم المتاح لك.

لقد قمنا بإنتاج إصدارات منفصلة من هذا

الدليل

لمقدمي الرعاية الذين يعيشون في إنجلترا واسكتلندا

وأيرلندا الشمالية نظرًا لوجود بعض الاختلافات

في التشريعات والرعاية الصحية

والاجتماعية.

مهما كانت الرعاية تؤثر عليك، نحن هنا.

يعني هذا الرمز أن هناك صحيفة Carers Wales متاحة للتنزيل مجانًا من موقعنا على الإنترنت: carerswales.org/factsheets

* <https://www.gov.wales/health-disability-and-provision-unpaid-care-wales-census-2021-html#113508>

دليل مقدم الرعاية

قد تكون رعاية شخص ما أمرًا صعبًا. وفيما يلي
التي يمكن أن تلقيها الرعاية في طريقك... 10 من التحديات الرئيسية

الحصول على النصائح والمعلومات الصحيحة... بسرعة. 1

قد تكون الرعاية معقدة للغاية، سواء كنا نتصارع مع نظام المزايا أو نفكر في كيفية دفع تكاليف الرعاية. وكل خيط من هذه الخيوط مربك، ولكن عندما تتشابك جميع الخيوط، قد تشعر بالحيرة حياها. وقد يساعد اللجوء إلى خبير في كشف الموقف الأكثر تعقيدًا.



التعامل مع مشاعر الذنب 2.

عندما نعتني بشخص ما، من المهم أن نتقبل أن الشعور بالذنب أمر طبيعي وأننا نشعر بهذا الذنب فقط لأننا نعتني به. وإن القدرة على التحدث إلى الأشخاص الذين يفهمون ما نمر به وما نشعر به يمكن أن يساعدنا في التعامل مع مشاعر الذنب بشكل أفضل.

"بعد التشخيص، كنت مستغرقًا في فكرة أنه"

كان بإمكانني فعل المزيد. لماذا لم أتعرف على العلامات؟ والآن أتقبل أن ما حدث ليس خطأ أحد.

لذلك، الآن لا أقول إنني أشعر بالذنب، بل أقول إنني أشعر بالحزن، وهو شعور أسهل للتعامل معه".



3 أن ندون حارمًا مع المهنيين

تتضمن رعاية شخص ما التعامل مع العديد من المهنيين المختلفين غالبًا. عندما نشعر بأن أحد المهنيين لا يشرح الأمور بوضوح، أو لا يرى الصورة بأكملها، أو ربما لا يفعل ما ينبغي عليه فعله، فقد يكون من الصعب التحدث. ومع ذلك، هذا هو بالضبط ما يتعين علينا القيام به. ويبدأ هذا بتقييم أنفسنا ودورنا في الرعاية.



"ناقش الأطباء حالتهم معي"

واتفقنا على ضرورة تنفيذ خطة رعاية لمنح أبي وفاة كريمة وخالية من الألم. ولقد سألتوني عما إذا كنت أرغب في التحدث مع أبي حول هذا الموضوع، وقد فعلت ذلك".

التعامل مع المحادثات الصعبة 4.

حتى المحادثة الصعبة مع المهنيين قد تكون سهلة مقارنةً بالاضطرار إلى التعامل مع العائلة والأصدقاء. وقد يتعين علينا أن نطلب من أحد الأشقاء أن يكون أكثر دعمًا، أو نذكر صديقًا بأننا ما زلنا موجودين أو نتحدث بلطف مع أحد الوالدين الذي لا يقبل أنه لا يستطيع العيش بشكل مستقل بعد الآن. ويتطلب هذا الشجاعة وقدّرنا هائلًا من الصبر واللباقة. إن التحدث مع أشخاص خارج الموقف يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا.

"لقد أجبنا الحديث عن القدرات العقلية مع

جدتي. وإن إجراء هذه المحادثات الصعبة في وقت مبكر أفضل بكثير من تركها بعد فوات الأوان وجعل الآخرين يتخذون قرارات بشأن المستقبل".

؟

؟

؟

؟



لاعتناء بصحتنا ورفاهيتنا 5.

كمقدمي رعاية، قد تكون لدينا احتياجات فورية مثل أخذ فترات راحة أو النوم أو تناول الطعام بشكل صحيح أو ممارسة التمارين الرياضية. وقد تكون لدينا احتياجات طويلة المدى، مثل بناء علاقات مُرضية أو ممارسة الهوايات أو تطوير الوظائف.

تتضمن الرعاية دائمًا عنصرًا من عناصر وضع احتياجاتنا جانبًا. ومع ذلك، من المهم أن نعتني بأنفسنا أيضًا، حتى نتمكن من الاستمرار كمقدمي رعاية، ولأننا أفراد احتياجاتهم صالحة تمامًا مثل احتياجات أحبائنا.

"لم آخذ قسطًا من الراحة أبدًا - أنظر إلى

لوراء الآن وأتمنى لو كنت أقوى للسماح للآخرين بالمساعدة في رعاية أمي".



6 الملاحظة عندما نكون متوترين للغاية

يمكن أن يذهب التوتر إلى المخاطر المحتملة ويحفزنا على تحقيق الهدف.

ومع ذلك، في بعض الأحيان يميل التوازن كثيرًا ويصبح الضغط شديدًا أو مستمرًا لدرجة أننا نشعر بعد القدرة على التكيف. بمجرد أن نلاحظ أن التوتر أصبح أكثر من اللازم، فمن المفيد أن نتحدث عما نشعر به بدلاً من الأمل في زوال التوتر.



ستكون هناك لحظات نواجه فيها قرارًا عاطفيًا أو صعبًا بشكل خاص.

في بعض الأحيان يكون هذا قرارًا خططنا له، أو على الأقل احتفظنا به في الجزء الخلفي من أذهاننا. وفي بعض الأحيان يكون الأمر غير متوقع تمامًا ويتركنا نشعر بالخروج عن السيطرة. وحيثما أمكننا ذلك، فإن التفكير في القرارات مسبقًا يمكن أن يساعدنا في الحفاظ على هدوئنا عندما يتعلق الأمر بالأزمة.

"من الأفضل أن تكون مستعدًا وأن تجري بعض

الأبحاث حول الخيارات

المختلفة، حتى لو لم تكن متأكدًا من الطريق الذي ستسلكه. لم أتمكن من اختيار دار الرعاية المناسبة أثناء وجود أمي في المستشفى، في خضم هذا الوقت العصيب".

carerswales.org

رعاية شخص ما



إن رعاية أحبائنا يمكن أن تعبر عن أفضل ما فينا، ويمكن أن تأخذ العلاقة إلى مستوى جديد عميق. ويمكنها أيضاً أن تدفعنا إلى حافة الهاوية من خلال الضغوط المالية والعاطفية والعملية. وقد يقضي المرض على أفضل الخطط الموضوعة ويجعل العلاقات تبدو مختلفة تماماً. والأهم هو أن هناك طريقة تتيح لنا التحدث بصراحة والحصول على المساعدة عندما نحتاج إليها.

8

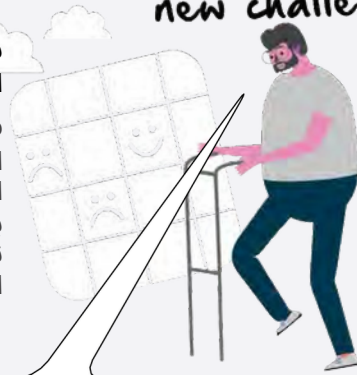
"كنت فجأة أتنقل بين زيارات المستشفى والعمل بدوام كامل وأحاول عدم الصراخ. **وأذكر شعوري بأنني فقدت السيطرة على حياتي: تلك السكتة الدماغية لم تحدث لي بتر فحسب، بل لكلينا.**"

9. التكيف مع الظروف المتغيرة

سواء كنا نعاني بشخص يتعافى أو تتدهور حالته بمرور الوقت، فإن الرعاية تتضمن التكيف مع الظروف حتمًا.

في بعض الأحيان يكون من السهل التركيز على التفاصيل العملية - إدارة العاملين في مجال الرعاية أو الانتقال إلى دار الرعاية. إن القدرة على الاهتمام بعلاقتنا مع الشخص الذي نعاني به وسط كل هذا التغيير ليس بالأمر السهل على الإطلاق.

new challenges



"مرت أوقات بدا فيها أن أبي كان على وشك الموت. ولكن بعد

يومين كان جالسًا في السرير، مفعّمًا بالحيوية كلعنان الزر. وهذا ما جعل المشاعر صعبة حقًا، والعيش على الحافة باستمرار."

رعاية شخص ما

10. الحفاظ على روح الدعابة

لا شيء يخفف من الضغط والتوتر أفضل من الضحك الجيد.

في بعض الأحيان قد تبدو الرعاية أشبه ببطولة مسلسل كوميدي خاص بنا، ولا يوجد نقص في المادة الكوميدية. وفي أحيان أخرى قد نحتاج إلى القليل من المساعدة في العثور على شيء نضحك عليه.

في كلتا الحالتين، غالبًا ما يكون تبادل الخبرات مع مقدمي الرعاية الآخرين أمرًا رائعًا ليس فقط للشعور بالاستماع والفهم ولكن لإيجاد الفكاهة التي يمكن أن تجعلنا نستمر.



للحصول على الدعم والفهم

Carers Wales

انضم إلى
والانضمام الدائم

مهما كان تأثير الرعاية عليك وعلى عائلتك، نحن هنا من أجلك. ومن خلال الانضمام إلى Carers Wales، وهي جزء من Carers UK، يمكنك أن تكون جزءًا من مجتمع دائم وحركة من أجل التغيير.

الانضمام إلينا مجاني. ما عليك سوى زيارة

أو الاتصال على 02920811370. carerswales.org/join

@carers_uk

/carerswales

/carerswales

carerswales@



carerswales.org

رعاية شخص ما



من أين أبدأ

قد تكون الرعاية عملاً شاقاً - جسدياً وعاطفياً. ومن المهم معرفة الطرق المختلفة التي يمكنك من خلالها الحصول على المساعدة والدعم في مجال الرعاية.

يمكنك أيضاً التعرف على المعدات والتكنولوجيا التي يمكن أن تساعدك. وحتى المساعدات والتعديلات البسيطة يمكن أن تجعل المنزل أكثر أماناً وتساعد الشخص الذي تهتم به على الشعور بمزيد من الاستقلالية - راجع الصفحتين 22-23.

إن الرعاية تعني حتمًا التكيف مع الظروف المتغيرة، لذا من المهم التفكير في المستقبل. قد تحتاج إلى البحث في طرق مختلفة لإدارة شؤون شخص ما، سواء الآن أو في المستقبل - راجع الصفحة 16.

ممكنك معرفة ما إذا كانت لديك مؤسسة محلية لمقدمي الرعاية، وإذا كان الأمر كذلك، ما هو الدعم الذي يقدمونه لمقدمي الرعاية في المنطقة.

للعثور على مؤسسة مقدمي الرعاية المحلية الخاصة بك، يُرجى زيارة dewis.wales/home

careinspectorate.wales

• البحث في دليل خدمات الرعاية المنزلية:

housingcare.org/service

إن Upfront هي أداة مجانية عبر الإنترنت يمكنها مساعدتك في الوصول مباشرة إلى المعلومات التي تحتاج إليها. يُرجى زيارة carerswales.org/upfront لتجربتها!

Upfront



دعونا لمقدمي الرعاية

Me Time

انضم إلى جلسات "MeTime" عبر الإنترنت، وهي عبارة عن سلسلة من جلسات الرفاهية لمقدمي الرعاية. تم تمويلها من حكومة ويلز، وتوفر فرصة للاسترخاء والقيام بشيء ممتع:

carerswales.org/online-support



تقديم احتياجات مقدمي الرعاية

إذا كنت من مقدمي الرعاية وتحتاج إلى الدعم الآن أو في المستقبل، فيجب أن يتم عرض تقييم احتياجات مقدمي الرعاية عليك من قِبل السلطة المحلية الخاصة بك.

يمكن تقديم الدعم من قِبل السلطة المحلية، أو في شكل دفع مباشر.

تتضمن بعض الأمثلة على نوع الدعم الذي يمكنك الحصول عليه فترة راحة أو دروس قيادة أو أسعار سيارات الأجرة أو جهاز كمبيوتر محمول أو عضوية في صالة الألعاب الرياضية.

ما إذا كانت السلطة المحلية ستدفع مقابل أي دعم سيعتمد على وضعك المالي (إذا كانت السلطة المحلية هي التي تتحمل تكاليف دعم مقدمي الرعاية - وليس الجميع يفعلون ذلك)، أو الوضع المالي الشخصي الذي تعتني به (إذا تم تقديم الخدمات له). حتى لو لم تكن مؤهلاً للحصول على الدعم، يجب على السلطة المحلية أن تزودك بالمعلومات والنصائح بشأن الخدمات المحلية لمنع تطور احتياجاتك بشكل أكبر.

- دورك في الرعاية ومدى تأثيره على حياتك ورفاهيتك
- مشاركتك واختياراتك بشأن الرعاية
- صحتك
- العمل والدراسة والتدريب والترفيه
- العلاقات والأنشطة الاجتماعية وأهدافك
- الأعمال المنزلية
- التخطيط لحالات الطوارئ (مثل خطط بطاقات الطوارئ لمقدمي الرعاية).

بعد التقييم، ستقرر السلطة المحلية ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على الدعم. ويمكن تقديم هذا لك أو للشخص الذي تعتني به لتقليل تأثير الرعاية عليك.



اقرأ المزيد على
carerswales.org/carers-assessment

تقديم الشخص الذي تقدم الرعاية إليه

إذا كان الشخص الذي ترعاه شخصًا بالغًا ويبدو أنه يحتاج إلى الدعم، فيجب أن يتم تقييم احتياجاته من قِبل السلطة المحلية الخاصة به.

يمكن للشخص الذي تعتني به أن يحصل على تقييم بغض النظر عن مستوى حاجته أو إمكانياته المالية. وإذا لم يتم تقديم تقييم للاحتياجات له، فيمكنه (أو أنت) الاتصال بالسلطة المحلية الخاصة به وطلب ذلك.

سينظر التقييم في احتياجاتهم الجسدية والعقلية والعاطفية. ويمكنك أيضًا المشاركة في التقييم باعتبارك مقدم الرعاية له (بموافقتهم). وقد يكون لديك أيضًا تقييم مشترك وتقييم الاحتياجات وتقييم مقدم الرعاية.

1 ستقرر السلطة المحلية ما إذا كان الشخص الذي ترعاه مؤهلًا للحصول على الدعم أو لا. يمكن تقديم الدعم من قِبل السلطة المحلية أو في شكل دفع مباشر.

تتضمن بعض الأمثلة على نوع الدعم الذي يمكن أن يحصل عليه الشخص الذي تعتني به ما يلي: إجراء تغييرات على منزله لجعله أكثر ملاءمة، أو عامل رعاية، أو مكان في مركز نهارى، أو إقامة مؤقتة في الرعاية السكنية.

من المرجح أن تختلف كل سلطة محلية من حيث الدعم الذي يمكنها تقديمه. ويمكنك معرفة المزيد حول الحصول على المساعدة لإجراء تعديلات

على المنزل هنا: gov.wales/adapt-your-home-if-you-are-disabled-or-older-person/enable-support-living-independently-scheme

حتى لو كان الشخص الذي ترعاه غير مؤهل للحصول على الدعم، فيجب على السلطة المحلية تقديم المعلومات والنصائح.



اكتشف المزيد على carerswales.org/assessment

ملاحظة: إذا كنت تعتني بطفل يقل عمره عن 18 عامًا أو كنت مقدم رعاية "شبابًا"، الخدمات الاجتماعية والرعاية (ويلز) 2014 فيحق لك الحصول على تقييم احتياجات مقدم الرعاية.

للحصول على إرشادات أكثر تفصيلًا، راجع صحيفة حقائق ويلز على: carerswales.org/carers-assessment

إدارة شؤون شخص ما

قد ترغب في المساعدة في إدارة شؤون الشخص الذي ترعاه، أو قد ترغب في معرفة كيفية التخطيط للقيام بهذا في المستقبل.

توجد طرق مختلفة لإدارة شؤون شخص ما. يعتمد الكثير على ما إذا كان الشخص الذي ترعاه يمكنه حاليًا اتخاذ القرارات بنفسه (وهو ما يسمى امتلاك القدرة العقلية) أو ما إذا كان غير قادر على اتخاذ القرارات بنفسه (وهو ما يسمى الافتقار إلى القدرة العقلية).

إذا كان الشخص الذي تعتني به يتمتع بقدرة عقلية ولكنه يريد بعض المساعدة في إدارة حساباته البنكية أو حساب المجمع، فيمكنه تفويض طرف

ثالث .

ويمكن هذا شخصًا محددًا، مثل كمقدم الرعاية، سلطة إدارة حساباته. إذا كان الشخص الذي تعتني

به يمكنه اتخاذ

القرارات بنفسه في الوقت الحالي ولكنه يريد

شخص معين، مثل كمقدم رعاية له، لاتخاذ قرارات معينة بالنيابة عنه، إذا دعت الحاجة في المستقبل، فيمكنه اتخاذ قرار توكيل دائم بينما لا يزال قادرًا على القيام بذلك. لا يمكن للشخص الذي

ترعاه أن يقوم بتوكيل دائم فقط حينما يتمتع

بالقدرة

على اتخاذ قراراته الخاصة.

يوجد نوعان: التوكيل الرسمي للملكية

والشؤون المالية – الحسابات البنكية، ودفع الفواتير، وتحصيل المزايا/ المعاشات التقاعدية وبيع المنزل على سبيل

المثال. ويمكن

لإستخدامهم قبل أن يصبح الشخص غير قادر على اتخاذ قراراته الخاصة، إذا رغبت في ذلك.

توكيل للصحة والرفاهية. ولا يمكن

استخدامهم إلا

عندما يكون الشخص غير قادر على اتخاذ قراراته بنفسه.

اكتشف المزيد على

carerswales.org/managing-someones-affairs

MyBackUp

يمكن أن تساعدك أداة التخطيط للطوارئ الخاصة بنا على الاستعداد لما هو غير متوقع.

انتقل إلى: carersdigital.org/mybackup



أخذ استراحة

ربما تكون رعاية شخص ما وظيفة بدوام كامل، لذا فإن فترات الراحة ضرورية لرفاهيتك ونوعية حياتك.

وغالبًا ما يوجد كثير من المهام التي يجب التوفيق بينها عند الاعتناء بشخص ما، فمن السهل أن تتعب وتنهك. إن الحصول على نوع من الراحة بين الحين والآخر سيساعدك على الاستمرار.

من المهم أن تأخذ بعض الوقت حتى لو كان مجرد يوم هنا وهناك. فكر في نوع فترة الراحة التي تحتاج إليها ونوع ترتيبات الرعاية البديلة التي يحتاج إليها الشخص الذي تعتني به.

توجد خيارات مختلفة للحصول على رعاية بديلة (تسمى غالبًا الرعاية المؤقتة) للشخص الذي ترعاه أثناء فترة الراحة. تشمل هذه الخيارات:

- الحصول على المساعدة من قسم الخدمات الاجتماعية والسلطة المحلية من خلال التقييمات (انظر الصفحتين 13-14)
- ترتيب الرعاية بنفسك (انظر الصفحة 11)
- الدعم من الأصدقاء أو العائلة
- تقدم بعض المؤسسات خدمات استراحة لمقدمي الرعاية أو للشخص الذي يتم الاعتناء به (أو كليهما).

"تمتع بالنوم وامنح نفسك الوقت للتفكير. فلا توجد طريقة صحيحة لاستغلال وقتك، فقط كن لطيفًا مع نفسك."

إذا كنت تريد الذهاب في عطلة، إما بمفردك أو مع الشخص الذي ترعاه، فقد يكون هناك بعض المساعدة التي يمكنك الحصول عليها لتغطية التكلفة. يمكنك معرفة ما إذا كانت توجد أي منح أو خطط محلية لمساعدة مقدمي الرعاية في تحمل تكلفة الإجازة ويمكنك إلقاء نظرة على قائمة المؤسسة في صحيفة حقائق أخذ استراحة.



"لقد استغرق الأمر سنوات قبل أن أتمكن من التفكير في فترة راحة لابنتي. وبعد مرور سنوات، أعلم الآن أنني بحاجة إلى هذه الراحة الكاملة كل عام. فأعود من جديد بكامل طاقتي وأكثر قدرة على التكيف."



لا اعتناء بنفسك

قد تشعر كما لو أنه لا يوجد لديك سوى القليل من الوقت لتأخذ قسطًا من الراحة عند تقديم الرعاية. ومع ذلك، فإن العثور على لحظات للاسترخاء والتخلص من التوتر يمكن أن يُحدث فرقًا كبيرًا في صحتك.

لا تهمل صحتك

يُعد تناول الطعام بشكل جيد والبقاء نشيطًا بانتظام من الطرق الرائعة للبقاء في صحة جيدة، ولكن قد يكون من الصعب تناول الطعام بشكل جيد وممارسة الرياضة مع تولي دور رعاية مزدحم. قم بإلقاء نظرة على Carers Active Hub لدينا للحصول على الأفكار والإلهام: carerswales.org/carers-active-hub

تحدث إلى طبيبك العام إذا كنت قلقًا من أن مسؤوليات الرعاية الخاصة بك لها تأثير على صحتك حتى يتمكن من تقديم المزيد من النصائح إليك.

حافظ على اهتماماتك الخاصة

بالإضافة إلى القيام بنشاط بدني تستمتع به، قم بمتابعة أي اهتمام يمكنك الحفاظ عليه للحفاظ على إحساسك بهويتك والحفاظ على معنوياتك مرتفعة، حتى لو كان ذلك لمدة 10-15 دقيقة فقط.

لا تشعر بالذنب وحاول ترتيب دعم إضافي لمساعدتك على القيام بهذا إذا كنت بحاجة إلى ذلك. راجع الصفحتين 13-14 والصفحة 17 -

وفيما يلي بعض الاقتراحات لمساعدتك على الاعتناء بنفسك وزيادة مرونتك.

توسيع شبكة الدعم الخاصة بك

قد يساعد البقاء على اتصال مع العائلة أو الأصدقاء أو الجيران بشأن ظروفك في فتح المزيد من الأبواب للحصول على الدعم عند الحاجة. يمكنك الانضمام إلى مقدمي رعاية آخرين . في أحد لقاءاتنا عبر الإنترنت (صفحة 12)

هل تحتاج إلى مزيد من النوم؟

قد يكون من الصعب بشكل خاص الحصول على النوم والراحة اللذين تحتاج إليهما، لاسيما إذا كنت تساعد في رعاية شخص ما أثناء الليل.

إذا كنت تواجه مشكلة في الراحة، فهناك تطبيقات مصممة خصيصًا يمكنها مساعدتك، أو قد ترغب في التحدث إلى طبيبك العام، إذا كنت تعاني حقًا. يحتوي موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية

(NHS) على بعض الاقتراحات المفيدة:

nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/

يمكنك أيضًا الاطلاع على نصائحنا على:

carerswales.org/getting-enough-sleep

المعدات والتكنولوجيا

يمكن أن تساعد الأنواع المختلفة من المعدات وعمليات التكيف والتكنولوجيا في جعل المنزل أكثر أماناً وحياتك أسهل وتوفير الاستقلال للشخص الذي تعتني به.

المعدات يمكن شراؤها بشكل خاص أو قد تتمكن من الحصول على مساعدة بشأن التكلفة من خلال

(NHS) أو من

هيئة الخدمات الصحية الوطنية (خلال التقييمات التي تجريها السلطة المحلية، إذا قررت أن هذه المعدات ضرورية.

بالنسبة لعمليات التكيف على نطاق صغير في

المنزل، في ويلز، يوجد "برنامج عمليات التكيف للاستجابة السريعة". قد يساعد هذا الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة أو كبار السن على العيش بشكل أكثر استقلالية. يتم تسليم المخطط بواسطة

Care and Repair Cymru

www.careandrepair.org.uk/en

يجب أن تتم إحالتك من قبيل السلطة المحلية أو أخصائي الصحة.

التكنولوجيا المساعدة يمكنها مساعدة الأشخاص

على العيش بشكل مستقل في منازلهم وتمنحهم كمقدم الرعاية، راحة البال.

أجهزة المراقبة غير المزعجة مثل أجهزة

الاستشعار يمكن وضعها في جميع أنحاء المنزل. ويمكنها اكتشاف ما إذا كانت توجد مشكلة، مثل تسرب الغاز أو الحريق، وما إذا كان الشخص الذي تعتني به يحتاج إلى المساعدة.

ويمكن للتكنولوجيا القابلة للارتداء اكتشاف حالات السقوط أو تحديد موقع الشخص إذا كان يتجول.

توجد أيضًا طرق لاستخدام التكنولوجيا لمراقبة صحة الشخص عن بُعد من خلال المعدات الموجودة في منزلهم. ويمكن مراقبة حالات، مثل الربو وقصور القلب والسكري ومرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم.

التكنولوجيا اليومية، مثل الإنترنت أو هاتفك

المحمول، يمكن أن يزيل الضغط الناتج من مجموعة كاملة

من المهام، مثل التسوق وتنسيق الرعاية للشخص الذي تعتني به ويمكنها أن تساعد في إدارة حالتها.

اكتشف المزيد على

carerswales.org/tech



الأجهزة المتصلة – تشمل الأمثلة المصابيح الذكية أو الستائر المعتمدة التي يمكن التحكم فيها عن بُعد. ويعني هذا أنه إذا كان الشخص الذي تراعاه يعيش بعيداً، فيمكنك التحكم في أشياء مثل الإضاءة بالنيابة عنه أو استخدام أدوات التحكم الذكية في التدفئة لضمان تشغيل التدفئة أو إيقافها عندما يكون ذلك مناسباً. قد تكون أجهزة التحكم الصوتي (مثل Alexa أو مفيدة أيضاً للأشخاص المعاقين أو كبار السن.

الدعم المالي

على الرغم من أن المعلومات حول والمعدات يمكنها أن تجعل حياتك أسهل، إلا أن التكاليف يمكنها أن ترتفع أيضاً. وقد تتمكن من الحصول على دعم مالي لمساعدتك في دفع ثمن بعض أنواع advice@carersuk.org في أي وقت.

التالي

نُرجى ملاحظة المكان الذي تقيم فيه لأن الإرشادات ستختلف حسب الدولة.

الدعم خلال الأوقات الصعبة سجل الخدمات ذات الأولوية مخصص لأي شخص في حالة

ضعف و يحتاج إلى دعم إضافي حتى لو كان هذا مطلوباً فقط على أساس مؤقت. ويقدم جميع موردي الطاقة هذا الدعم الإضافي للعملاء الذين يحتاجون إليه. فهو يمكّنك من تحديد أولويات الخدمات، على سبيل المثال، في حالة

انقطاع إمدادات الطاقة لديك بسبب حادث غير متوقع.

ترسل العدادات الذكية قراءات الغاز والكهرباء تلقائياً إلى مورد الطاقة. وقد يساعد هذا في منح قدر أكبر من الاستقلالية للشخص الذي تراعاه ويمكن أن يساعد في توفير الوقت والمال، إذا كنت تساعد في إدارة طاقتهم.

تأتي العدادات الذكية مزودة

بشاشة عرض داخلية حتى تتمكن من معرفة مقدار الطاقة المستخدمة وتكلفة ذلك. وباستخدام العداد الذكي، تحصل على فاتورة بناءً على مقدار الطاقة التي استخدمتها - وليس تقديراً. قد يؤدي هذا إلى التخلص من بعض الأذمين في موازنة الميزانيات.

وميزات وتطبيقات الهواتف الذكية لديها الكثير

لتقدمهم. يمكنك استخدام هاتفك لمسح مستند ضوئياً إذا لزم الأمر بحيث يكون لديك نسخة احتياطية للرجوع إليها على هاتفك لتحديد المواعيد، على سبيل المثال،

أو يمكنك استخدام ميزة وضع القارئ للبحث عن المعلومات الأساسية دون تدخل من الإعلانات. كما يستحق تعيين المعرف الطبي الاستكشاف.



Y

الحصول على معلومات حول المزايا

توجد العديد من المزايا التي يمكنها أن تقدم دعمًا إضافيًا مع الرعاية. يقدم هذا القسم نظرة عامة على المساعدة المتاحة.

إنها فكرة جيدة أن تحصل على فحص المزايا للتأكد من أنك والشخص الذي ترعاه تطلبان جميع المزايا التي يحق لكما الحصول عليها. بالإضافة إلى ذلك، من الجيد أن تحصل على نصيحة بشأن المزايا إذا تغيرت ظروفك أنت أو الشخص الذي ترعاه. قد يؤثر هذا التغيير على المزايا التي تحصل عليها، لذا من المهم التأكد من اتخاذ القرار الصحيح لموقفك.

على الرغم من أن المزايا قد تكون معقدة، إلا

أنها

يمكن أن تزيد من دخل أسرتك ويمكن أن تساعد في بعض الأحيان في حماية استحقاقك للمعاش التقاعدي الحكومي في المستقبل.

افحص هنا لمعرفة ساعات العمل:

carerswales.org/help-and-advice/get-in-touch-with-us

يمكنك الحصول على فحص المزايا الشخصية عبر الإنترنت. سيستغرق إكمال هذه العملية حوالي 20 دقيقة. يُرَجَى زيارة

carerswales.org/benefits-calculator

أدوات فحص المزايا عبر الإنترنت هذه ليست مناسبة للجميع. تنطبق قواعد خاصة على بعض مجموعات الأشخاص، على سبيل المثال: الطلاب، والأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا، والأشخاص في الرعاية السكنية الدائمة، ومواطني المملكة المتحدة الذين يعيشون في الخارج، والأشخاص الذين ليسوا مواطنين بريطانيين أو أيرلنديين.

الإلكتروني الشروط

أو اتصل برقم

0808 808 7777 .

يرجى ذكر البلد الذي تقيم فيه حتى نتمكن من توفير إرشاداتنا.

"شكرًا جزيلاً لك على الوقت الذي أمضيت فيه إجراء بعض الأبحاث من أجلي. ولقد هدأت بعض الشيء الآن ويمكنني أن أنظر إلى الأمور بموضوعية أكبر بعد قراءة ردك."



بدل مقدم الرعاية

إذا كنت تعتني بأحد أفراد العائلة أو الأصدقاء، فقد يحق لك الحصول على بدل مقدم الرعاية.

مع ذلك، قد يكون من المفيد تقديم مطالبة والحصول على ما يسمى "الاستحقاق الأساسي" لبدل مقدم الرعاية، على الرغم من عدم حصولك على الميزة نفسها. وهذا لأن هذا "الاستحقاق الأساسي" لبدل مقدم الرعاية يمكن أن يساعد في زيادة أي مزايا تم اختبارها على أساس الموارد التي قد تحصل عليها (مثل رصيد المعاشات التقاعدية، واستحقاقات الإسكان وتخفيض ضريبة المجلس)، أو قد يعني أنه يحق لك الحصول على مزايا تم اختبارها على أساس الموارد لأول مرة.

قد يكون للمطالبة بعلاوة مقدم الرعاية في بعض الأحيان

ينبغي أن يمنعك من التفكير في تقديم

مطالبة، لأن هذا يمكن أن يؤدي إلى المزيد من الأحيان إلى أسرتك بشكل عام.

إن المطالبة بعلاوة مقدم الرعاية لا تقلل أبدًا من مبلغ

بدل المعيشة للمعاقين (أو بدل الحضور أو المعاش (PIP) الشخصي

التقاعدي الحكومي الذي يحصل عليه الشخص الذي تعتني به. ومع ذلك، يمكن أن يؤثر هذا في بعض الأحيان على

أي مزايا تم اختبارها على أساس الموارد التي يحصل عليها.

وقد تكون مؤهلاً للحصول على بدل مقدم الرعاية، إذا كنت تستوفي جميع الشروط التالية:

• أنت تعتني بشخص يحصل على مخصصات

الإعاقة المؤهلة - ويشمل هذا المعدل المتوسط أو الأعلى لعنصر الرعاية في بدل المعيشة للمعاقين ((

DLA ، أو معدل عنصر المعيشة

اليومي في مدفوعات الاستقلال الشخصي أو بدل معدل الحضور وبدل الحضور (PIP) المستمر (عند مستوى معين) ودفع الاستقلال

جنبيها إسترلينياً

• أنت تعتني بهذا الشخص لمدة 35 ساعة على (AFIP). 139

الأقل في الأسبوع.

• عمرك 16 عامًا أو أكثر

• أنت لست مسجلًا في التعليم بدوام كامل.

• أنت لا تكسب أكثر من

في الأسبوع (بعد الخصومات).

• أنت تستوفي شروط الوجود والإقامة في المملكة المتحدة.

إذا كنت تحصل على بعض المزايا الأخرى، بما في ذلك معاش البلد، فقد لا تتمكن من الحصول على بدل مقدم الرعاية في الوقت نفسه.



رصيد مقدم الرعاية

إن رصيد مقدم الرعاية هو وسيلة لحماية حقوقك في المعاش التقاعدي الحكومي. وينطبق هذا إذا كنت تعتني بشخص ما، وكذلك لا تدفع مساهمات التأمين الوطني من خلال العمل مدفوع الأجر ولا تستطيع المطالبة ببدل مقدم الرعاية.

ولن تحصل على أي أموال إذا طلبت رصيد مقدم الرعاية. ومع ذلك، فإنك تحصل على رصيد مساهمة التأمين الوطني للمساعدة في حماية سجلك (مما يساعد على حماية استحقاقك للحصول على معاش تقاعدي حكومي).

إذا كنت قد حصلت بالفعل على بدل مقدم الرعاية،

فإن تحتاج إلى المطالبة برصيد مقدم الرعاية سجلك محمي بالفعل.

للمطالبة برصيد مقدم الرعاية، يتعين عليك

رعاية

شخصاً لمدة إجمالية تبلغ 20 أسبوعاً أو أكثر في السنة.

في العادة، يجب أن يحصل الشخص الذي

ترعاه

على أحد الإجراءات التالية:

• المعدل المتوسط أو الأعلى لعنصر

الرعاية في

ومع ذلك، إذا لم يحصل الشخص الذي ترعاه على إحدى هذه المزايا، فقد يظل بإمكانك المطالبة برصيد مقدم الرعاية. عندما تتقدم بطلب، املاً جزء شهادة الرعاية من نموذج الطلب واطلب من أخصائي الرعاية الصحية أو الاجتماعية التوقيع عليها.

يمكن أن يساعد رصيد مقدم الرعاية أيضاً

في

توفير الراحة في دور الرعاية الخاص بك. والمطلوب برصيد مقدم الرعاية لأي أسبوع

خلال 12

أسبوعاً قبل التاريخ الذي يحق لك فيه على بدل مقدم الرعاية أو بعد الأسبوع الذي

توقفت المزيد على فيه عن استحقاق بدل مقدم الرعاية. وهذا

استيفاء شرط الـ 20 ساعة. ويعني هذا أنه

يمكنك

الحصول على استراحة من الرعاية لمدة

تصل إلى أسبوعاً دون أن تفقد رصيد مساهمة 12

التأمين

الوطني الخاص بك.



مزايا الإعاقة للشخص الذي تعنتني به

قد يحق للشخص الذي ترعاه الحصول على مزايا الإعاقة للمساعدة في دفع التكاليف الإضافية للمرض أو الإعاقة طويلة الأمد.

لا تعتمد مزايا الإعاقة على مقدار الأموال التي يمتلكها الشخص الذي تعنتني به، ولا تعتمد على سجل التأمين الوطني الخاص به. ومع ذلك، توجد شروط يجب عليه الوفاء بها للحصول على إحدى هذه المزايا.

(DLA)

بدل المعيشة للمعاقين

إذا كنت تعنتني بطفل يقل عمره عن 16 عامًا، فيمكنك المطالبة ببدل المعيشة للمعاقين (DLA) له. يشتمل بدل المعيشة للمعاقين

على عنصر رعاية يمكن منحها إذا كان الطفل (DLA) يحتاج إلى مساعدة في الرعاية الشخصية (مثل ارتداء الملابس أو الغسيل أو استخدام المرحاض) أو الإشراف للتأكد من سلامته، بسبب مرضه أو إعاقته. يجب أن تكون المساعدة التي يحتاج إليها الطفل أكبر بكثير من المساعدة التي يحتاج إليها طفل في نفس عمره دون مرض أو إعاقة. كما يشتمل بدل المعيشة للمعاقين (DLA) على عنصر التنقل الذي قد يتم منحها، إذا كان الطفل يحتاج إلى مساعدة في التنقل.

اكتشف المزيد على



carerswales.org/dla

مدفوعات الاستقلال الشخصي إذا كنت

تعنتني بشخص يتراوح عمره بين 16

عامًا

وسنأخذ في الاعتبار ما يمكنك

الاستقلال الشخصي (PIP)

الاستقلال الشخصي مدفوعات اليومية الذي قد تهمل عنصر المعيشة منحه إذا كان بحاجة إلى مساعدة في الأنشطة الحياتية، مثل ارتداء الملابس أو الغسيل

أو استخدام

المرحاض. كما تشتمل مدفوعات

على عنصر التنقل الذي قد يتم (PIP)

منحه إذا كان لنفسك، فيمكنك التقديم أيضًا.



حاجة إلى المساعدة في التنقل. إذا كان عمرك يتراوح بين 16 عامًا وسن المعاش التقاعدي الحكومي، ولديك

بدل الحضور

إذا كنت تعنتني بشخص في سن الحصول على المعاش التقاعدي الحكومي، فيمكنك المطالبة ببدل الحضور. وقد يتم منح بدل الحضور إذا كان بحاجة إلى مساعدة في العناية الشخصية (مثل ارتداء الملابس أو الغسيل أو استخدام المرحاض)، أو الإشراف للتأكد من سلامته. إذا كنت في سن الحصول على المعاش التقاعدي الحكومي وتشعر أن لديك مثل هذه الاحتياجات، فقد تكون مؤهلاً لذلك أيضًا.



اكتشف المزيد على carerswales.org/attendanceallowance

[attendanceallowance](http://carerswales.org/attendanceallowance)



Y C

مقدمو الرعاية العاملون

إذا كنت توازن بين العمل ورعاية العائلة أو الأصدقاء، فأنت لست

وحدك - فهنا 223,000 مقدم رعاية في سن العمل في ويلز.

يمكنك الحصول على فحوص المزايا لمعرفة الشكل الذي سيبدو عليه وضعك

المالي إذا تركت العمل أو خفضت ساعات عملك (انظر الصفحة 28).

قبل أن تقرر التخلي عن العمل، من المفيد معرفة ما إذا كان بإمكانك تحسين وضعك. تعرف إلى ما إذا كانت توجد

أي حقوق لديك في العمل يمكن أن تدعمك في التزامات الرعاية الخاصة بك (انظر الصفحتين 37-38) وتحقق من مصادر المساعدة الأخرى، (37-38) المتاحة

(انظر الصفحة 39).

يوفر دليل مقدمي الرعاية العاملين لدينا - ويلز كثررًا من المعلومات حول الموازنة بين العمل والرعاية:

carerswales.org/workingcarers

وهناك حقوق لديك في مكان العمل قد تساعدك على الجمع بين العمل والرعاية (انظر الصفحتين 37-38). بالإضافة إلى هذه الحقوق القانونية، قد يكون لديك أيضًا حقوق تعاقدية إضافية.

بالإضافة إلى حقوقك في العمل، قد توجد طرق أخرى لتحقيق توازن أفضل، مثل الوصول إلى الدعم ذي الصلة في العمل (انظر الصفحة 39)، أو خارج عملك.

إذا كنت تكافح من أجل إدارة العمل والرعاية

وتفكر في ترك العمل، فمن المهم أن تفكر الآثار الكاملة التي قد تترتب جراء هذا على دخلك ونوعية حياتك واستحقاقات التقاعد المستقبلية.

شاهد سلسلة أفلامنا للحصول على نصائح مفيدة حول العمل المرن:

carerswales.org/flexibleworking

يمكنك أيضًا تنزيل الدليل، فلننحدث عن العمل المرن:

carerswales.org/flexibleworking-guide



الحصول على الدعم

إن إخبار صاحب العمل بأنك مقدم رعاية قد لا يبدو خطوة سهلة دائماً.

واسأل صاحب العمل عما إذا كان لديه سياسة لمقدمي الرعاية أو أي دعم آخر يمكن أن يساعدك كمقدم رعاية، مثل الإجازة الخاصة.

فبعض المؤسسات تقدم الدعم، مثل خدمات الاستشارة والمعلومات لمقدمي الرعاية، مثل حزم النصائح. كما يمكن لل نقابات العمالية أن تكون مصدرًا جيدًا للدعم. وقد تجد أن زملائك يدعمونك، أو أنهم في مواقف رعاية مماثلة كذلك.

بالإضافة إلى معرفة ما إذا كان يوجد أي دعم متاح لمقدمي الرعاية من خلال عملك، يمكنك استكشاف الدعم المتاح خارج عملك.

على مؤسسات مقدمي الرعاية وخدمات الدعم المتاحة لمقدمي الرعاية في منطقتك المحلية.

قد يشمل هذا الحصول على تقييم لاحتياجات مقدم الرعاية لمعرفة ما إذا كان يوجد أي دعم يمكن أن تقدمه السلطة المحلية لمساعدتك في الجمع بين العمل والرعاية - راجع الصفحة 13.

كما قد يتضمن هذا التحدث إلى

الآخرين الذين

يعرفون ما تمر به.

يُرجى زيارة

للعثور

carerswales.org/localsupport

Carers Connect قد يكون متدانا عبر الإنترنت

مكانًا جيدًا للتحدث مع مقدمي

الرعاية الآخرين حول ما تشعر به - يُرجى

[carerswales.org/ forum](http://carerswales.org/forum)

لتصبح جزءًا من هذا المجتمع عبر الإنترنت -

انضم إلينا كعضو : carerswales.org/join

تدير

النصائح والموارد لمساعدة أصحاب العمل في مكان العمل.



Carers UK برنامج Employers for Carers، حيث تقدم

ويوفر مركز أصحاب العمل لمقدمي الرعاية (Employers for) دعمًا متخصصًا في ويلز لأصحاب العمل في ويلز.

في ويلز، يمكنك التحدث مع صاحب العمل الخاص بك حول الانضمام إلى مركز

Carers Wales Hub (Employers for)

Carers Wales Hub - اكتشف المزيد على

employersforcarers.org/about-us/wales-hub

الدليل

توجد مجموعة من المؤسسات الوطنية التي يمكنها تقديم المساعدة. ولقد أدرجنا بعضها منها أدناه.

Adferiad Recovery

إنها تقدم الدعم للأشخاص الضعفاء، بما في ذلك الأفراد الذين يتعافون من مرض عقلي خطير ومقدمي الرعاية لهم.

هاتف 02920 407 407

adferiad.org.uk

Age Cymru

معلومات ونصائح لمن هم فوق الستين.

هاتف 44 98

0300

303

ageuk.org.uk/cymru

Alzheimer's Society

معلومات ونصائح للأشخاص الذين يعانون من الخرف ومقدمي الرعاية لهم.

0333

هاتف 150 3456

alzheimers.org.uk

Care Inspectorate Wales

الجهة التنظيمية المستقلة للرعاية الصحية والاجتماعية في ويلز.

هاتف 03007900126

careinspectorate.wales

Carers Trust Wales

شبكة من المراكز المحلية تقدم النصائح والدعم لمقدمي الرعاية.

029

هاتف 2009 0087

carers.org/wales

Citizens Advice Cymru

المكاتب المحلية لتقديم النصائح/العرض التقديمي بشأن المزايا والديون والإسكان.

citizensadvice.org.uk

Contact

معلومات ونصائح للعائلات التي تعتني بأطفال من ذوي الإعاقة أو الاحتياجات الخاصة.

هاتف 0808 808 3555

contact.org.uk

Disabled Living Foundation

معلومات ونصائح حول المعدات اللازمة للعيش المستقل.

هاتف 0300 999 0004

dlf.org.uk

DrugFAM

تقدم الدعم للعائلات والأصدقاء ومقدمي الرعاية الذين يكافحون من أجل التغلب على إدمان شخص ما للمخدرات أو الكحول.

هاتف 0300 888 3853

drugfam.co.uk

Independent Age

معلومات ونصائح لكبار السن وعائلاتهم ومقدمي الرعاية لهم.

هاتف 0800 319 6789

independentage.org

Macmillan Cancer Support

معلومات ونصائح للأشخاص المصابين بالسرطان وعائلاتهم ومقدمي الرعاية لهم.

هاتف 00 00 0808 808

macmillan.org.uk
Marie Curie

دعم الأشخاص الذين يعانون من أي مرض عضال وعائلاتهم.

هاتف 2309 0800 090

mariecurie.org.uk
Mencap

معلومات ونصائح للأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم وعائلاتهم ومقدمي الرعاية لهم.

هاتف 1111 0808 808

mencap.org.uk
Relate

خدمات الاستشارة والدعم للأزواج والعائلات والشباب.

relate.org.uk

Rethink Mental Illness

معلومات ونصائح وخدمات مجتمعية للأشخاص المتأثرين بمرض عقلي حاد ومقدمي الرعاية لهم.

هاتف 0525 801 0808

rethink.org

Shelter Cymru

معلومات ونصائح بشأن مشكلات الإسكان.

هاتف 495 495 08000

sheltercymru.org.uk

Stroke Association

معلومات ودعم ونصائح لمساعدة المتضررين من السكتة الدماغية.

هاتف 100 3033 0303

stroke.org

29

Turn

معلومات ونصائح حول المزايا والمنح.

هاتف 2000 802 0808

turn2us.org.uk

قد توجد مجموعات ومؤسسات دعم محلية يمكنها تقديم المساعدة أيضًا. يُرجى زيارة

carerswales.org/localsupport

Carers UK خط مساعدة

نحن هنا من أجلك بالمعلومات والإرشادات والدعم العملي في كل خطوة على الطريق.

إذا ذكرت مكان إقامتك،

فسنستهدف تفصيل إرشاداتنا خصيصًا لك.

0808 808 7777

هاتف

advice@carersuk.org



البريد الإلكتروني

311,000 شخص يعتنون بعائلاتهم أو أصدقائهم الأكبر سنًا

في ويلز، في الأسبوع النموذجي، هناك
أو المعاقين أو المصابين بأمراض خطيرة.
مهما كانت الرعاية تؤثر عليك، نحن هنا.

للاصول على معلومات ودعم مخصص، اتصل بخط Carers UK:

advice@carersuk.org البريد الإلكتروني

هاتف 0808 808 7777

تم دعم هذا الدليل بكل فخر من قبل



www.surveymonkey.co.uk/r/ZN7JCYS

كيف وجدت هذا الدليل



Carers Wales

هاتف 029 2081 1370 | البريد الإلكتروني info@carerswales.org | carerswales.org

@carers_uk



/carerswales



/carerswales



@carerswales



تم تصميم هذا الدليل لتقديم معلومات ونصائح قيمة على التأكد من أن معلوماتنا دقيقة وحديثة، فإننا نوصي بالاتصال بـ Carers UK أو زيارة موقعنا على الإنترنت للاطلاع على مزيد من المعلومات.

تُقدّم Carers Wales جزءًا من Carers UK وهي مؤسسة خيرية مسجلة في إنجلترا (246339) وفي اسكتلندا (SC039307) وشركة محدودة بالضمان ومسجلة في إنجلترا وويلز (64097). المكتب المسجل عنوانه 20.Great Dover Street, London SE1 4