



دليل دعم وخدمات مقدمي الرعاية

الموارد، ووسائل الدعم، والخدمات المتاحة للعائلات والأصدقاء والجيران وغيرهم من الداعمين غير الرسميين الذين يقدمون الرعاية.



هل أنت مقدم رعاية؟

هل تقدم رعاية دون أجر لشخص بالغ يعاني من حالة صحية مزمنة أو فقدان للذاكرة أو إعاقة جسدية؟

نعم لا

هل يعتمد عليك شخص بالغ آخر في سلامته أو شؤونه المالية أو مهامه اليومية أو جميعها؟

نعم لا

هل تشعر بالمسؤولية عن صحة ورفاهية شخص بالغ آخر؟

نعم لا

هل يعتمد عليك شخص بالغ آخر في التسوق وشراء البقالة أو إعداد وجبات الطعام؟

نعم لا

هل تقدم المساعدة في العناية الشخصية لبشخص بالغ آخر، مثل الاستحمام، وارتداء الملابس، والاهتمام بالمظهر؟

نعم لا

هل تُشرف على إعطاء أدوية أو تنظيم مواعيد شخص بالغ آخر؟

نعم لا

إذا كانت إجابتك "نعم" على أي من هذه الأسئلة، فأنت مقدم رعاية!

مقتبس ومعدل من [استبيان] "Are you a Caregiver?"
caregivercalifornia.org/caregiver-quiz



ما هو الاحتراق الوظيفي؟

الاحتراق الوظيفي هو حالة من الإعياء الشامل الذي يطال الجوانب الذهنية والبدنية والعاطفية.

يحدث الاحتراق الوظيفي عندما يتعرض مقدمو الرعاية لضغوط مستمرة وطويلة الأمد ناتجة عن متطلبات دورهم في الرعاية. وهذا ليس خطأ مقدم الرعاية.

تعرف على الأعراض

- تغيرات في الشهية أو الوزن
- كثرة الإصابة بالمرض
- القلق والاكتئاب
- الإعياء الشديد أو انعدام القدرة لإنجاز المهام
- صعوبة التركيز
- الابتعاد عن المشاركة في الأنشطة الاجتماعية أو الهوايات
- الشعور بالغضب تجاه الشخص الذي تقدم له الرعاية
- عدم التمكن من التحكم بالنفس عاطفياً أو جسدياً
- زيادة تعاطي المواد (مثل الكحول أو النيكوتين)
- تولد أفكار بالرغبة في إلحاق الأذى بنفسك أو بالشخص الذي تقدم الرعاية له

تستهدف برامج وموارد دعم مقدمي الرعاية ما يلي:

تزويدهم بالمعرفة والدعم، والمساعدة في توفير فترات راحة وتخفيف جزء من التوتر الناجم عن المهام اليومية لتقديم الرعاية.

اكتشف مجموعات الدعم
والمساندة عبر:

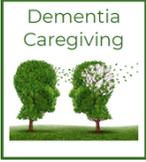
tcoa.org/resources/support-groups 🔍

برامج التثقيف والتوعية

Powerful Tools
FOR Caregivers

برنامج أدوات فعّالة لمقدمي الرعاية
(Powerful Tools for Caregivers) هو

ورشة عمل تفاعلية تهدف إلى تمكين مقدمي الرعاية الأسرية من الاعتناء بأنفسهم بشكل أفضل أثناء قيامهم بمهام رعاية فرد من العائلة أو صديق. تُعقد هذه الورشة على مدار ستة أسابيع، بواقع ساعتين ونصف كل أسبوع.



سلسلة رعاية مرضى الخرف (Dementia)

Caregiving Series) تقدم معلومات أساسية

حول الخرف للأفراد الذين يقدمون الرعاية لشخص

مصاب بالخرف، أو لأي شخص يرغب في التعمق في فهم هذا المرض. يُرحب بانضمام المتخصصين. تُعقد هذه الورشة على مدار ثلاثة أسابيع، بواقع جلسة أسبوعيًا مدتها ساعة ونصف.





برنامج مقدم الرعاية البارِع (Savvy Caregiver Program) يقدم معلومات

معمقة حول الخرف ومهارات التواصل للأفراد الذين يقدمون الرعاية لشخص مصاب بالخرف في المنزل. تُعقد هذه الورشة لمدة ساعتين مرة واحدة في الأسبوع لمدة ستة أسابيع.

تُعقد كل ورشة عمل في مجموعات صغيرة بأماكن مجتمعية منتشرة في مقاطعات Eaton و Ingham و Clinton، وقد تكون متاحة عبر الإنترنت. تُقدّم جميع الورشات مجاناً. ونرحب بأي تبرعات. **للاطلاع على الجدول الزمني المفصل لورش العمل، يرجى زيارة موقع مكتب المقاطعات الثلاث لرعاية المسنين (TCOA) الإلكتروني أدناه.**

tcoa.org/classes/evidence-based-programs



تعاون مكتب المقاطعات الثلاث لرعاية المسنين (Tri-County Office on Aging) مع منصة **TruAlta** لتوفير أداة

تعليم إلكتروني مجانية وتفاعلية لمقدمي الرعاية، تمكنهم من التعلم الذاتي. استخدم الرابط التالي للوصول إلى مجموعة متنوعة من المواد السمعية والبصرية والمطبوعة التي تغطي مواضيع شتى تهدف إلى تطوير مهاراتك لتقديم أفضل رعاية لأحبائك ولنفسك على حد سواء.



مصادر إضافية لمقدمي الرعاية

استشارات الخيارات (Options Counseling) هي عملية تفاعلية يُوجهها المشارك، تهدف إلى بحث واستقصاء جميع الجوانب المتعلقة بالخيارات المتاحة، الفرص الممكنة، والموارد المتوفرة للأفراد من مختلف الفئات العمرية ومستويات الدخل، ممن يحتاجون إلى الدعم والخدمات طويلة الأجل (Long-term LTSS supports and services) لتلبية متطلباتهم الشخصية من الخدمات والدعم.

يقدم أخصائيو المعلومات والمساعدة

(Information and Assistance) معلومات حول المسائل الحيوية التي تهم كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة، بما في ذلك خيارات السكن، وشروط الأهلية المالية للبرامج، وخدمات الدعم المنزلي، وخيارات الرعاية طويلة الأمد.

تنسيق الخدمات/الراحة

(Case Coordination/Respite) المؤقتة متاح للأشخاص الذين يمكنهم الاستفادة من دعم محدود. يجري أحد الأخصائيين تقييمًا ويمكنه ترتيب خدمات منزلية للأشخاص المؤهلين الذين يحتاجون مساعدة في الرعاية الشخصية، أو الأعمال المنزلية، أو المهام اليومية، أو يحتاجون إلى فترة راحة مؤقتة من تقديم الرعاية.



نصائح لمقدمي الرعاية للحفاظ على عافيتهم

استكشف
الموارد المتاحة
لك

2

ضع خططًا بديلة
للطوارئ

4

اجعل صحتك
على رأس
الأولويات

6

خصص وقتًا
للأنشطة
الترفيهية

8

شارك همومك
وأفراحك مع
الآخرين

10

خط
مسبقًا

1

تعامل مع كل يوم
على حدة

3

لا تتردد في قبول
المساعدة

5

احرص على نيل
قسط كافٍ من
الراحة وتناول
غذاء صحي

7

لا تقسُ على
نفسك!

9



للمزيد من المعلومات حول الموارد المخصصة لمقدمي الرعاية،
يرجى التواصل مع مكتب المقاطعات الثلاث لرعاية المسنين
على:

tcoa.org/caregiver-support



517-887-1440

الهاتف: 517-887-1440
الرقم المجاني: 800-405-9141
الفاكس: 517-887-8071
الموقع الإلكتروني: tcoa.org
ساعات العمل:
8:00 AM - 5:00PM
من الاثنين إلى الجمعة



5303 S. Cedar St., Bldg. 1
Lansing, MI 48911

يؤكد مكتب المقاطعات الثلاث لرعاية المسنين التزامه بعدم التمييز على أساس العرق أو اللون أو الدين أو الجنس أو الأصل القومي أو النسب أو الميول الجنسية أو العمر أو الإعاقة أو حالة المحاربين القدامى (سواء من ذوي الإعاقة أو من حقبة الحرب الفيتنامية) أو الحالة الاجتماعية، أو أي خصائص أخرى محمية، وذلك في جميع برامج وسياساته. يلتزم مكتب المقاطعات الثلاث لرعاية المسنين بجميع القوانين واللوائح المعمول بها. لمزيد من المعلومات التفصيلية حول المادة 1557 من قانون الرعاية الميسرة، يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني على tcoa.org.

يكرس مكتب المقاطعات الثلاث لرعاية المسنين (TCOA) جهوده لجذب طاقم عمل متنوع يمثل مجتمعنا والمستفيدين من خدماتنا والحفاظ على هذه الطاقم. كما يسعى مكتب المقاطعات الثلاث لرعاية المسنين (TCOA) لخلق بيئة عمل شاملة وعادلة ومرحبة بالجميع والحفاظ عليها.



مكتب المقاطعات الثلاث لرعاية المسنين هو صاحب عمل ملتزم بمبدأ تكافؤ الفرص.