

# هل تعتني بشخص مُسن واهن أو يعاني من الخرف؟

## مَنْ نُسَاعِدُ؟

نحن نساعد الأشخاص الذين يعتنون بقريب أو صديق ولربما كان المُعتنى به يعاني من الخرف أو مسناً تجاوز الخامسة والستون ويعاني من الضعف والوهن. ولا يستوجب الأمر أن يكون الشخص المُعتنى به ساكناً معك.

## الإعتناء بنفسك

قد لا تُتاح لك فرصة كافية للإعتناء بنفسك حيال قيامك العناية بشخص آخر مما يجعل الأمر أكثر صعوبة عليك كي تعتني بقريبك أو صديقك. إن أخذ قسط من الراحة وبعض الوقت لوحده سيعود بالفائدة عليك وعلى المُعتنى به. وهذا ما يُطلق عليه العناية البديلة المؤقتة "respite".

## أما الأنواع المختلفة من العناية البديلة المؤقتة فقد تكون في:

- حضور عامل إلى بيتك لفترة قصيرة للعناية بالشخص الذي تقدم له العناية. وقد توفر لك العناية البديلة المؤقتة بعض الوقت للإسترخاء أو الخروج من البيت؛
- أن يقوم العامل بأخذ المُعتنى به للقيام بنشاط يثير إهتمامه بعيداً عن البيت؛
- إمضاء الشخص المُعتنى به لليلة واحدة أو أكثر في موقع مخصَّص للعناية السكنية.

## كيف لنا تقديم المساعدة؟

- نحن هنا للإستماع والتحدُّث إليكم؛
- نُرتِّب للعناية البديلة المؤقتة وقد يكون بوسعنا مساعدتكم في التكاليف؛
- نقدم المعلومات لمجموعات مُقدمي العناية حول مواضيع تعنيهم؛
- نقدم المعلومات حول العناية البديلة المؤقتة الملائمة ضمن مرافق للعناية بالمُسِن؛
- نزودك بمعلومات عن خدمات أخرى قد يكون بوسعها مساعدتك؛
- يمكننا إعلامك عن مجموعات دعم مُقدمي العناية حيث يمكنك لقاء أناس آخرين يعيشون ظروفًا مشابهة لظروفك وأوضاعك؛
- قد يكون بوسعنا زيارتك في بيتك (بمرافقة مترجم إذا دعت الحاجة).

## روابط العناية البديلة المؤقتة لمقدمي العناية في فيكتوريا (Carers Victoria Respite Connections)

ندعم مُقدمو العناية العائلية الذين يسكنون في مناطق البلديات المحلية في بريمانك، هوبسُنز باي، ماريبيرنونغ، ملبورن، مِلتون، موني قالي، وويندهام. أما سلسلة برامجنا التخصصية فتشمل: المُسنين، المعوقين، الصحة العقلية، المُعتنون في العمل والمُعتنون الشباب.

للإطلاع على المزيد، الرجاء الإتصال بالرقم (03) 9396 9550

إذا كنت بحاجة لخدمات مترجم إتصل بالرقم 131 450

Arabic

# Caring for someone who is frail aged or has dementia?

## Who do we help?

We help people who are caring for a relative or friend. This person may have dementia, or be aged over 65 and frail.

The person being cared for may or may not live with you.

## Looking after yourself

When you are looking after another person you may not get enough time to look after yourself. This can make it more difficult to care for your relative or friend.

Having a break and some time to yourself can be good for both you and the person you are caring for. This is called respite.

## Different kinds of respite may be:

- A worker coming to your home for a short time to look after the person you are caring for. Respite can give you some time to relax or go out
- A worker taking the person you are caring for to an interesting activity away from home
- An overnight stay or longer for the person you are caring for, in a residential care setting

## How can we help?

- We are here to listen and talk to you
- We arrange respite and may be able to help with the costs
- We give information to groups of carers on relevant topics
- We give information about appropriate respite in aged care settings
- We give you information about other services that may be able to help
- We can tell you about carer support groups where you can meet other people in similar situations
- We may be able to visit you in your own home (with an interpreter if needed)

## Carers Victoria Respite Connections

We support family carers living in the local government areas of Brimbank, Hobsons Bay, Maribyrnong, Melbourne, Melton, Moonee Valley and Wyndham.

Our range of specialist programs includes: Aged, Disability, Mental Health, Carers@Work and Young Carers.

**To find out more please call (03) 9396 9550**

**If you need an interpreter call 131 450**