

# CARERS VICTORIA

## رزمة مقدمي الرعاية

أستراليا التي تقدر وتدعم جميع مقدمي الرعاية

# أستراليا التي تقدّر و تدعم جميع مقدمي الرعاية

## المحتويات

1	رسالة من الرئيس التنفيذي
2	كن عضواً في CARERS VICTORIA
2	EVERYTHING CARERS
2	MY AGED CARE
3	خدمات NDIS الإستشارية لمقدمي الرعاية
3	هل تقوم برعاية شخص ما؟
6	مقدمو الرعاية في فيكتوريا - الحقائق
7	نصائح لمقدمي الرعاية
7	ميثاق فيكتوريا المساند للناس في علاقات الرعاية
8	مقدمو الرعاية من LGBTI
8	مقدمو الرعاية المتنوعين ثقافياً ولغوياً (CALD)
9	مقدمو الرعاية من السكان الأصليين وجزر مضيق توريس
9	مقدمو الرعاية الشباب
10	الفرص التعليمية
10	شركة BETTER LIFE MOBILE
11	برنامج بطاقة مقدمي الرعاية لحكومة فيكتوريا
11	مخطط القروض بدون فائدة
11	ممرضون عند الطلب
12	إحجزوا إقامتكم في كوخ مقدمي الرعاية

ان Carers Victoria مدعومة من قبل الحكومة الأسترالية، دائرة الخدمات الاجتماعية.

قوموا بزيارة [www.dss.gov.au](http://www.dss.gov.au) للحصول على مزيد من المعلومات. تعترف Carers Victoria بدعم حكومة فيكتوريا.

لمزيد من المعلومات، اتصلوا بخط الاستشارة الخاص بنا على الرقم 1800 242 636 أو عبر البريد الإلكتروني على [reception@carersvictoria.org.au](mailto:reception@carersvictoria.org.au)

 @CarersVictoria  /CarersVictoria



تعترف Carers Victoria بالمالكين التقليديين لهذه الأرض وتولي احتراماً للشيوخ في الماضي والحاضر.

# رسالة من الرئيس التنفيذي



Level 1, 37 Albert Street,  
PO Box 2204, Footscray VIC 3011  
Carer Advisory Line 1800 242 636  
F 03 9396 9555 TTY 03 9396 9587  
[www.carersvictoria.org.au](http://www.carersvictoria.org.au)  
ABN 12 533 636 427 ARBN 143 579 257

أعزائي مقدمي الرعاية

يسرنا أن نقدم لكم هذه الرزمة الإلكترونية لمقدم الرعاية، والتي تتضمن معلومات تتعلق بمجموعة من الخدمات التي تقدمها Carers Victoria وغيرها من المؤسسات. وهناك أيضاً بعض النصائح والمعلومات لمساعدتكم في دوركم في الرعاية.

في Carers Victoria، موظفونا جاهزون لمناقشة أي مشاكل أو احتياجات قد تكون لديكم كمقدمي رعاية. تعمل هذه الخدمة من الساعة 8.30 صباحاً حتى الساعة 5.00 مساءً من الاثنين إلى الجمعة (ما عدا أيام العطل الرسمية). للوصول إلى هذه الخدمة، يرجى الاتصال بالرقم المجاني 1800 242 636. ويمكن استخدام هذا الرقم أيضاً للوصول إلى برنامج الإستشارة لمقدمي الرعاية الخاص بنا.

بالإضافة إلى هذه الخدمات، تقوم Carers Victoria بعرض مخاوف مقدمي الرعاية للحكومة وصانعي السياسات. مرفق استمارة طلب العضوية. العضوية مجانية لمقدمي الرعاية وأشجعكم على الانضمام إلينا ودعمنا في إحداث فرق للعائلات التي تقوم بالرعاية.

لمعرفة المزيد، يُرجى زيارة [موقعنا](#) على شبكة الإنترنت أو متابعتنا على [Facebook](#) أو على [Twitter](#). أرجو أن تجدوا هذه الرزمة إضافة قيمة لموارد الرعاية الخاصة بكم.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

سكوت ووكر Scott Walker

الرئيس التنفيذي

كاريرس فيكتوريا

Carers Victoria

مقدمي الرعاية • أستراليا التي نقدر وتدعم جميع مقدمي الرعاية • أستراليا التي نقدر

# كن عضواً في CARERS VICTORIA

انضموا اليوم وساعدونا في بناء مستقبل أفضل لمقدمي الرعاية في فيكتوريا. يمكنكم مساعدتنا في الدعوة إلى خدمات أفضل واعتراف بمقدمي الرعاية في مجتمعنا، مع مواكبة أحدث المعلومات.

ان عضوية Carers Victoria هي لمقدمي الرعاية ومقدمي الرعاية السابقين ومجموعات دعم مقدمي الرعاية. نرحب أيضاً بالأشخاص المهتمين والمنظمات للانضمام.

## فوائد العضوية

يحصل أعضاء Carers Victoria على:

- ثلاثه مجلات إلكترونية لأخبار مقدمي الرعاية سنوياً؛
- نشرة إلكترونية صوتية شهرية؛
- دعوات للمناسبات الخاصة ومنتديات الأعضاء؛
- عروض للأعضاء؛ و
- حقوق التصويت في الإجتماع العام السنوي؛
- صفقة Hoyts Cinema لمقدمي الرعاية الأعضاء.

انتقلوا إلى موقعنا على الإنترنت للحصول على مزيد من المعلومات أو لاستكمال إستمارة العضوية:

[carersvictoria.org.au/get-involved/membership](http://carersvictoria.org.au/get-involved/membership)

## EVERYTHING CARERS

### موقع لمقدمي الرعاية في فيكتوريا

إن Everything Carers هو موقع يهدف إلى منح مقدمي الرعاية في فيكتوريا كل ما يحتاجونه للحفاظ على دورهم في الرعاية.

وفي Everything Carers نقوم بجمع أخبار الرعاية المحلية، ومعلومات حول مجموعات دعم الأقران، ومقدمي الخدمات المحليين والمعلومات والنصائح حول المواضيع التي يحتاج مقدمو الرعاية إلى معرفتها. وتشمل هذه الخدمات NDIS، والإصلاحات في رعاية المسنين وأنظمة الصحة العقلية، والمشورة بشأن العودة إلى العمل بعد الرعاية وكيفية التعامل مع بعض المواقف الصعبة التي تواجه مقدمي الرعاية.

للإطلاع على كل هذا وأكثر، انتقلوا إلى: [everythingcarers.org.au](http://everythingcarers.org.au)

## MY AGED CARE

إن My Aged Care هو موقع إلكتروني وخط هاتفي للحكومة الأسترالية لمساعدة الأشخاص في العثور على خدمات رعاية المسنين المدعومة من الحكومة التي قد تكون متاحة لمساعدتهم.

سيحتاج مقدمو الرعاية وأفراد عائلة وأصدقاء شخص يحتاج إلى المساعدة مع My Aged Care إلى موافقته للتحدث بالنيابة عنه أو أن يكونوا قادرين قانونياً على اتخاذ قرارات بشأنه.

لمزيد من المعلومات حول أن تصبح ممثلاً في My Aged Care، انتقل إلى:

[myagedcare.gov.au/talking-to-my-aged-care-for-someone](http://myagedcare.gov.au/talking-to-my-aged-care-for-someone)

# خدمات NDIS الإستشارية لمقدمي الرعاية

برنامج التأمين الوطني للإعاقة (NDIS) هو الطريقة الجديدة لتقديم الدعم للأستراليين ذوي الإعاقة وأسرهم ومقدمي الرعاية لهم.

توفر Carers Victoria دعماً شخصياً مجانياً عبر الهاتف لمقدمي الرعاية والعائلات التي تدعم شخصاً ما مع NDIS. يمكن أن يساعد فريقنا في حل المشكلات والمساعدة في فهم وإدارة البرنامج، وأن يجعلكم على اتصال مع الأشخاص المناسبين. هذه الخدمة متاحة للعائلات التي تقدم الرعاية في جميع مناطق فيكتوريا.

لمعرفة المزيد:

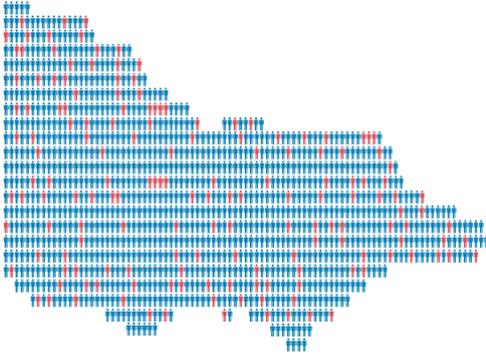
[everythingcarers.org.au/ndishelp](http://everythingcarers.org.au/ndishelp)

خط الإستشارة ل Carers Victoria 1800 242 636

NDIS Australia على الرقم 1800 800 110

## NDIS CARERS ONLINE

انضموا إلى أكثر من 1300 من مقدمي الرعاية وأفراد العائلة الذين يدعمون شخصاً ما للانتقال إلى NDIS في مجموعة الفيسبوك NDIS Carers Online الخاصة بنا. إن NDIS Carers Online هي مجموعة مغلقة تديرها Carers Victoria لعائلات الأشخاص الذين ينتقلون إلى NDIS ومقدمي الرعاية لهم. الهدف هو أن يكون للمجموعة مكان آمن لطرح الأسئلة المتعلقة بـ NDIS، ومشاركة الأفكار البناءة والعمل معاً.



## هل تقوم برعاية شخص ما؟

### دعنا نساعد

- هل تعلم أن واحداً من كل ثمانية من سكان فيكتوريا لديه دور رعاية؟
  - يمكن لأي شخص في أي وقت أن يصبح مقدم رعاية.
  - يقدم مقدم الرعاية رعاية غير مدفوعة الأجر لأحد أفراد العائلة أو صديق يعاني من إعاقة أو مرض عقلي أو حالة مزمنة أو مرض عضال أو إدمان أو شخص مسن يحتاج إلى الرعاية.
  - يعرف الجميع شخصاً ما يقوم بالرعاية.
  - قد لا يختار مقدم الرعاية أن يصبح مقدم رعاية؛ يمكن أن يكون شيئاً ما إختيارته لهم الحياة.
- إن Carers Victoria هي منظمة غير ربحية تقدم المشورة والمعلومات والدعم لمقدمي الرعاية غير مدفوعي الأجر لتحسين صحتهم ورفاهيتهم وقدرتهم وتكيفهم.
- نحن ندير عدداً من الخدمات على مستوى الولاية والتي تتوفر لمساعدة مقدمي الرعاية في التعامل مع مختلف التحديات التي قد يواجهونها.

"لم أفكر أبداً في نفسي كمقدم رعاية - كنت أساعد أُمي فقط.  
ولكن بمجرد أن تعرفت على الدور أدركت أنني أستطيع الحصول على بعض المساعدة." "



## المشورة لمقدمي الرعاية

### التحدث حول ما يشغل بالكم

إذا كنتم تفكرون كثيراً، يمكن أن يساعدكم التحدث عما يشغل بالكم.

يدرك مستشارونا المحترفون الصعوبات التي يواجهها مقدمو الرعاية، ويركزون على مساعدتكم على إدارة دوركم في الرعاية.

سوف يتسم المستشارون بالإحترام، وسوف يستمعون ويركزون على ما هو أهم بالنسبة لكم.

**"ساعدتني المشورة على استعادة ثقتي ببطء، خطوة بخطوة. أدركت أن لدي القدرة على استعادة السيطرة على حياتي."**

يمكن ترتيب المشورة في مكتب Carers Victoria، أو عبر الهاتف أو عبر الفيديو أو في مكان ما بالقرب منكم.

يقدم المستشارون جلسات فردية وعائلية وجماعية.

يقدم برنامج المشورة الخاص بنا ما يصل إلى ست جلسات سرية.

يرجى مناقشة خيار الوصول إلى المشورة بلغتكم المفضلة مع مستشارينا.

اعرفوا المزيد عن طريق الاتصال بخط الاستشارة لمقدمي الرعاية على الرقم 1800 242 636.



خط الإستشارة  
لمقدمي الرعاية  
1300 242 636

### الشروع في العمل

من الجيد أن تعرفوا أن هناك خدمات متوفرة لمساعدة مقدمي الرعاية - ولكن اكتشافها ليس سهلاً دائماً.

هل تعلموا أن المساعدة هي مجرد إجراء مكالمة هاتفية؟

اتصلوا بخط الاستشارة لمقدمي الرعاية على الرقم  
1800 242 636

سيستمع موظفونا ذوو الخبرة إليكم ويقدمون لكم المعلومات والدعم لمساعدتكم في دوركم في الرعاية.

**"لقد استمعوا إلي؛ كانوا مستعدين للتحدث معي، وأجابوا عن أسئلتني، وأعطوني معلومات وقدموا لي النصيحة."**

يمكننا أيضاً ربط مقدمي الرعاية بمجموعة من الخدمات، بما في ذلك:

• خدمات الدعم؛

• المشورة؛

• فرص التمويل؛

• تثقيف مقدمي الرعاية؛ و

• خدمات الرعاية المؤقتة.

يتوفر خط الاستشارة لمقدمي الرعاية من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8.30 صباحاً حتى الساعة 5.00 مساءً.

يمكنكم أيضاً العثور على معلومات مفيدة على موقعنا:

[carersvictoria.org.au](http://carersvictoria.org.au)



## مجموعات الدعم لمقدمي الرعاية

### انضموا إلى مجموعة دعم

في كثير من الأحيان يجد الناس أنه من المفيد التحدث إلى نظرائهم - الأشخاص الذين يمكن أن تكون لهم علاقة مشابهة لوضعهم، ويقدمون نصائح عملية مبنية على الخبرة، ويساعدونهم على الشعور بأنهم ليسوا لوحدهم ...

### فوائد الانضمام إلى مجموعة

تتكون مجموعات الدعم من أشخاص ذوي احتياجات وتجارب مشتركة. يساعد الأعضاء بعضهم البعض بعدة طرق:

- **الدعم العاطفي** - قد تجدون أنه من المفيد التحدث مع الأشخاص الذين يفهمون ضغوط الرعاية ولكنهم غير مشاركين معكم أو مع الشخص الذي تهتمون به أو مع عائلتكم.
- **المعلومات والنصائح والموارد العملية** - تتشارك معظم مجموعات الدعم في المعلومات حول الخدمات والدعم المحلي، أو العلاجات والبحوث الطبية، أو نصائح للمساعدة في جعل العناية أكثر سهولة.
- **أصدقاء جدد** - يجد العديد من مقدمي الرعاية أن متطلبات العناية تجعل من الصعب البقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة. يمكن أن يؤدي الخروج بانتظام للإلتقاء بمجموعة الدعم إلى توسيع دائرة التواصل الاجتماعي ومساعدتكم على تقليل الشعور بأنكم لوحدكم.

اعرفوا المزيد عن طريق الاتصال بخط الاستشارة لمقدمي الرعاية على الرقم 1800 242 636.



## خدمات التعليم

### زيادة مهارتكم

تقدم Carers Victoria لمقدمي الرعاية ورش عمل وبرامج تعليمية. وهي مصممة لتعزيز معرفتكم بكيفية دعم صحتكم ورفاهيتكم.

من خلال خدماتنا التعليمية ستحصلون على نصائح عملية حول دوركم في الرعاية.

للاطلاع على أحدث الجلسات المتاحة، قوموا بزيارة:

[carersvictoria.org.au](http://carersvictoria.org.au)

تقدم Carers Victoria أيضاً وحدات تعلم عبر الإنترنت. تغطي هذه الوحدات مواضيع مثل:

- أهمية أخذ استراحة؛
  - كيفية الوصول إلى خدمات الرعاية المؤقتة؛ و
  - التحدث مع المهنيين.
- يمكنكم الوصول إلى وحدات التعلم عبر الإنترنت من خلال

[everythingcarers.org.au/  
resources/learn-online-now](http://everythingcarers.org.au/resources/learn-online-now)

## أخذ استراحة: خدمات الرعاية المؤقتة

يمكن أن توفر الرعاية المؤقتة فترة راحة ضرورية للغاية من العناية الروتينية - وقت لإنجاز أشياء أخرى، أو قضاء وقت ممتع مع العائلة، أو ببساطة الاسترخاء وإستعادة قوتكم وطاقتكم.

تواصلوا مع خدمة الرعاية المؤقتة المحلية الخاصة بكم عن طريق الاتصال بخط الاستشارة لمقدمي الرعاية.

يمكن لمقدمي الرعاية الذين يحتاجون إلى رعاية مؤقتة طارئة بعد ساعات العمل الاتصال بالرقم **1800 059 059**.

هناك أوقات يحتاج فيها مقدمو الرعاية إلى استراحة. يُشار إلى الخدمات التي تمكّن من الحصول على هذه الاستراحة على نطاق واسع على أنها "رعاية مؤقتة" وتتضمن مساعدة في المنزل يقدمها عامل دعم وأنشطة ترويجية ومساعدة في معدات خاصة.

وقد تشمل الخدمات أيضاً "الرعاية المؤقتة السكنية" حيث يبقى الشخص الذي تهتمون به لفترة قصيرة في مرفق. تعترف Carers Victoria أن جميع الأفراد وحالات الرعاية هي فريدة من نوعها.

# مقدمو الرعاية في فيكتوريا

## – الحقائق

### حول حالات الرعاية

يأخذ تسعة وأربعون في المائة (49%) من مقدمي الرعاية دور الرعاية لأنهم يعتقدون أن بإمكانهم توفير رعاية أفضل من الخدمات المتاحة.

خمس وثلاثون في المائة (35%) من مقدمي الرعاية الأساسيين ينفقون في المتوسط 40 ساعة أو أكثر في الأسبوع في توفير الرعاية.

### القضايا الرئيسية

كثير من الأشخاص الذين لديهم دور رعاية لا يحددون على أنهم مقدمي رعاية، وبالتالي لا يحصلون على المعلومات والخدمات والدعم.

ومقارنة بعامل الرعاية المدفوع الأجر، فإن مقدمي الرعاية يعانون من الحرمان في ما يتعلق بالصحة والسلامة والعطلات والعمل والترفيه والأمن المالي.

يساهم عمل مقدمي الرعاية غير مدفوع الأجر بشكل كبير في الاقتصاد الأسترالي. في عام 2015، قدرت التكلفة السنوية لاستبدال مقدمي الرعاية غير مدفوع الأجر بمبلغ 3.60 بليون دولار.

ومن المتوقع أنه في العقود القادمة، سيكون هناك انخفاض كبير في توافر مقدمي الرعاية بشكل متناسب مع الأشخاص الذين يحتاجون إلى الرعاية.

مكتب الإحصاءات الأسترالي (2012) الإعاقة والشيخوخة ومقدمي الرعاية، فيكتوريا: ملخص النتائج، 2012 (رقم 4430.0).

Deloitte Access Economics (2015) القيمة الاقتصادية للرعاية غير الرسمية في عام 2015 تقرير تم إعداده لـ Carers Australia.

NATSEM (2004) من الذي سيقدم الرعاية؟ الرعاية غير الرسمية وشيخوخة السكان: تقرير تم إعداده لـ Carers Australia.

### من هم مقدمي الرعاية؟

مقدم الرعاية هو شخص يقدم مساعدة غير مدفوعة الأجر لأفراد العائلة أو الأصدقاء الذين يحتاجون إلى رعاية. هم أولياء الأمور والأبناء والشركاء والأقارب الآخرين والأصدقاء الذين يساعدون في مجموعة متنوعة من الرعاية الشخصية والرعاية الصحية والنقل والمنزل وغيرها من الأنشطة.

### كم عدد مقدمي الرعاية؟

أكثر من 12.5% (736,600) من سكان فيكتوريا هم من مقدمي الرعاية.

ويشملون 239,100 من سكان فيكتوريا الذين تم تحديدهم كمقدمي رعاية أساسيين. إنهم يلعبون الدور الرئيسي في العناية والمساعدة في التواصل والتنقل والرعاية الذاتية.

يتم مساعدة أكثر من 292,100 من سكان فيكتوريا الذين يعانون من إعاقة شديدة أو صعبة من قبل أفراد العائلة أو الأصدقاء. وهذا يعني 94% من جميع أولئك الذين يحتاجون إلى المساعدة.

### مقدمي الرعاية متنوعين

- مقدمو الرعاية هم من جميع الأعمار، ولكن من المرجح أن تتراوح أعمارهم بين 35 و 54.
- أكثر من 10% من جميع مقدمي الرعاية هم دون سن 25.
- أكثر من 20% من الأشخاص الذين يبلغون 75 عاماً أو أكثر هم من مقدمي الرعاية.
- ستة وستون في المائة (66%) من جميع مقدمي الرعاية الأساسيين هم من النساء.
- يعتمد ستة وخمسون في المائة (56%) من مقدمي الرعاية الأساسيين على معاش أو مخصص حكومي كمصدر رئيسي للدخل.
- يشارك 37% فقط من مقدمي الرعاية الأساسيين في القوى العاملة.
- وبالتالي، فإن 47% من مقدمي الرعاية الأساسيين يحصلون على دخل إجمالي للأسرة في اثنين من أدنى المستويات الخمس مقارنة مع 25% فقط من غير مقدمي الرعاية.

# نصائح لمقدمي الرعاية

• افعلوا شيئاً لنفسكم؛

• خططوا لإستراحات منتظمة؛ و

• أطلبوا المساعدة عندما تحتاجونها.

**أحياناً مقدمو الرعاية**

**بحاجة الى مساعدة أيضاً**

عندما تعتني بشخص ما تستطيع أن تنسى صحتك ورفاهيتك في بعض الأحيان.

خط الاستشارة لمقدمي الرعاية يربط مقدمي الرعاية بمجموعة من الخدمات بما في ذلك:

• المعلومات والإحالة؛

• الدعم والمشورة؛

• تثقيف مقدمي الرعاية؛ و

• الخدمات المحلية.

اتصلوا بخط الاستشارة الخاص بنا لمعرفة كيف يمكننا المساعدة

**1800 242 636**

## ميثاق فيكتوريا المساند للناس في علاقات الرعاية

### قانون الاعتراف بمقدمي الرعاية لعام 2012

يقرّ "ميثاق فيكتوريا المساند للناس في علاقات الرعاية" بالمساهمة المهمة التي يقدمها مقدمو الرعاية في فيكتوريا. إنه يوضح حقوق ومسؤوليات الأشخاص في علاقات الرعاية ويحدد كيف يمكن أن يكونوا مدعّمين بشكل أفضل من قبل المنظمات والحكومات والمجتمع.

كما يشجع الميثاق العائلات الراعية على الوصول إلى الخدمات المتاحة لهم ويقدم مساعدة عملية في معرفة ما هو متاح. يعكس الميثاق ويدعم قانون الاعتراف بمقدمي الرعاية لعام 2012.

لمزيد من المعلومات أو لقراءة الميثاق، قوموا بزيارة:

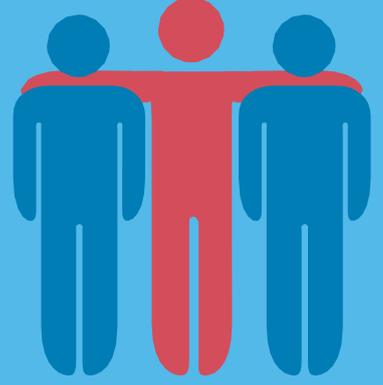
[providers.dhhs.vic.gov.au/victorian-charter-supporting-people-care-relationships-word](http://providers.dhhs.vic.gov.au/victorian-charter-supporting-people-care-relationships-word)

الميثاق الفيكتوري المساند للناس في علاقات الرعاية

قانون الاعتراف بمقدمي الرعاية لعام 2012

## في CARERS VICTORIA

نحن نعتزف أن جميع الأفراد وحالات الرعاية هي فريدة من نوعها. وتتمثل رؤيتنا في أن جميع مقدمي الرعاية والعائلات الرعاية تحظى بالتقدير والاحترام والتأييد - بغض النظر عن العمر أو القدرة أو الخلفية الأثنية أو العرق أو الثقافة أو المعتقد الديني و/أو السياسي أو الوضع الاجتماعي الاقتصادي أو الجنس أو الهوية الجنسية. نحن نعمل من أجل تحديد وكسر الحواجز التي تحول دون الشمولية.



# LGBTI CARERS

تسعى Carers Victoria لتقديم الدعم المخصص لاحتياجات مقدمي الرعاية بشكل فردي.

نحن ندرك أن مقدمي الرعاية من LGBTI يختبرون فرحة وتحديات فريدة من نوعها في دورهم في الرعاية.

يمكن أن يزيد التمييز، جنباً إلى جنب مع عدم الاعتراف بالهوية والتجارب والعلاقات، من الضغط والتأثيرات الصحية على مقدمي الرعاية من مجتمعات LGBTI.

هدفنا هو تقديم خدمات شاملة مؤكدة تقدّر وتحثّل وتدعم مقدمي الرعاية من LGBTI. ومقدمي الرعاية للأشخاص من LGBTI. نرحب بمقدمي الرعاية من أي عمر وقدرة وخلفية وثقافة وتوجه جنسي وهوية جنسية ووضع تنائي الجنس أو الخنائي.

لمزيد من المعلومات، انتقلوا إلى:

For more information, go to:

@LGBTIcarers

/LGBTICarersVic

[carersvictoria.org.au/how-we-help/LGBTI-carers](http://carersvictoria.org.au/how-we-help/LGBTI-carers)

## مقدمو الرعاية المتنوعين ثقافياً ولغوياً (CALD)

يتم تدريب موظفي Carers Victoria على فهم الاحتياجات الخاصة لمقدمي الرعاية من مختلف الثقافات ويمكننا تقديم المشورة والدعم والمعلومات إذا لم تكن اللغة الإنجليزية هي اللغة المفضلة.

إذا كان مقدم الرعاية بحاجة إلى مترجم للمساعدة في فهم أفضل للدعم والمعلومات الخاصة بنا، فيمكن ترتيب ذلك.

[carersvictoria.org.au/how-we-help/cald-carers](http://carersvictoria.org.au/how-we-help/cald-carers)

# YOUNG CARERS

مقدمو الرعاية الشباب هم الأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم حتى 25 سنة والذين يقومون برعاية أحد أفراد الأسرة، عادة أحد الوالدين أو الأشقاء من ذوي الإعاقة أو المرض العقلي أو حالة مزمنة أو مرض عضال. قد يعتني مقدمو الرعاية الشباب أيضاً بشخص كبير في السن يحتاج إلى الرعاية.

يمكن أن يكون وجود أحد الوالدين أو الأشقاء من ذوي الإعاقة أو المرض العقلي أو حالة مزمنة أو مرض عضال تحدياً.

قد يشارك أيضاً مقدمو الرعاية الشباب في دعم أحد أفراد العائلة الأكبر سناً الذي يحتاج إلى الرعاية.

غالباً ما يخبرنا مقدمو الرعاية الشباب أن هذا مجرد جزءاً من عائلتهم. يفخر العديد من مقدمي الرعاية الشباب بما هم عليه وما يفعلونه. ولكن يمكن أن يكون العمل شاقاً أيضاً، ويؤثر على العمل المدرسي، والوقت مع الأصدقاء، ويجعل الحياة اليومية أكثر صعوبة.

## المساعدة متاحة

اتصلوا بـ Carers Victoria ويمكننا المساعدة في الحصول على الدعم، بما في ذلك:

- التعامل مع الضغوط (الإجهاد)؛
- التعامل مع المدرسة؛
- التحدث بها بشكل سري؛
- الإلتقاء مع مقدمي الرعاية الشباب الآخرين الذين يفهمون الأمور؛
- وقت للراحة؛
- المنح الدراسية؛ و
- مساعدة مقدمي الرعاية الشباب بدورهم في الرعاية.

لمزيد من المعلومات، انتقلوا إلى [/youngcarersvictoria](https://www.facebook.com/youngcarersvictoria) على الفيسبوك

[carersvictoria.org.au/how-we-help/young-carers](https://carersvictoria.org.au/how-we-help/young-carers)

"لدي أشياء إضافية للقيام بها حول المنزل، ويجب أن أساعد أخي الذي يعاني من التوحد أكثر من ذلك بكثير. وفي بعض الأحيان يعني ذلك أنني لا أستطيع القيام بأشياء مع أصدقائي. لكنني التقيت بآخرين من مقدمي الرعاية الصغار من خلال بعض أنشطة Carers Victoria".  
آدم - 12 عاماً

## مقدمو الرعاية من السكان الأصليين وجزر مضيق تورييس



هل تقدم الرعاية أو الدعم لشخص يعاني من إعاقة أو مشكلة في الصحة العقلية أو مسنٌ ضعيف في العمر أو يعاني من حالة صحية مزمنة؟

تساعد Carers Victoria في:

- المعلومات لمساعدة مقدمي الرعاية في دورهم في الرعاية؛
- المعلومات عن الخدمات المتاحة التي قد ترغبون في النظر فيها؛
- الإحالات للحصول على الرعاية المؤقتة وغيرها من الخدمات؛
- الدعم لتحسين صحة مقدمي الرعاية ورفاهيتهم؛
- النصيحة العملية وحلقات العمل؛
- الدعم والمشورة؛ و
- ربط مقدمي الرعاية لتبادل الخبرات والمعلومات والأفكار العملية.

[carersvictoria.org.au/how-we-help/ATSI](https://carersvictoria.org.au/how-we-help/ATSI)

# الفرص التعليمية

## صحة ورفاهية مقدمي الرعاية

تدير Carers Victoria عدداً من الخدمات على مستوى الولاية والتي تتوفر لمساعدة مقدمي الرعاية في التعامل مع التحديات المختلفة التي قد يواجهونها.

يقوم فريق الخدمات التعليمية الخاص بنا بإدارة ورش العمل والبرامج التعليمية لمساعدتكم على تعزيز معرفتكم حول كيفية دعم صحتكم ورفاهيتكم، والشخص الذي تقومون برعايته بأفضل السبل. لمزيد من المعلومات، انتقلوا إلى:

[carersvictoria.org.au/how-we-help/education](http://carersvictoria.org.au/how-we-help/education)

## تعلموا حسب وقتكم: التعلم الإلكتروني

تجمع وحدات التعلم الإلكتروني لـ Carers Victoria بين خبرتنا وتجاربنا مع التقنيات الجديدة لإنشاء خدمة يسهل الوصول إليها لمقدمي الرعاية.

قوموا بالوصول إلى وحدات التعلم الإلكتروني لمساعدتكم على استكشاف دوركم في الرعاية:

[everythingcarers.org.au/resources/learn-online-now/](http://everythingcarers.org.au/resources/learn-online-now/)

## شركة BETTER

## LIFE MOBILE

هل تريدون توفير المال على فاتورة هاتف الموبايل الخاص بكم؟

قامت Carers Victoria بالشراكة مع شركة Better Life Mobile لتزويد مقدمي الرعاية وأصدقاء وعائلات مقدمي الرعاية بخطط هاتف منخفضة التكلفة مع مكالمات غير محدودة. ولكل زبون جديد، ستقوم شركة Better Life Mobile بالتبرع لنا كل شهر.

عند التسجيل تأكدوا من استخدامكم لرمز شريكنا أدناه لدعم Carers Victoria. اعطوه لأصدقائكم وعائلتكم!

شركة Better Life Mobile رقم ABN 47607567671 تستخدم جزءاً من شبكة تلسترا للموبايل 4G و 3G.

رمز الشريك: **CARERS**

لمزيد من المعلومات أو للطلب عبر الإنترنت،

قوموا بزيارة [betterlifemobile.com.au](http://betterlifemobile.com.au)

أو اتصلوا بالرقم 03 9018 5349 call

\*تُقاس تخصيص خدمة رسائل الوسائط المتعددة المرئية (MMS) بالوحدات.

كل وحدة بحد أقصى 40 ثانية.

### الخطط



اخترنا من بين أربع خطط لهواتف الموبايل المكالمات العادية ورسائل SMS و MMS العادية غير المحدودة، ونقل البيانات لمدة شهر، بدون عقود، وأسعار ثابتة وقيمة كبيرة

- 1.5 غيغابايت
- 18 دولار في الشهر
- 15 رسالة MMS مرئية\*
- 3.5 غيغابايت من البيانات
- 25 دولار في الشهر
- 30 رسالة MMS مرئية\*
- 6 غيغابايت من البيانات
- 29 دولار في الشهر
- 60 رسالة MMS مرئية\*
- 9 غيغابايت من البيانات
- 35 دولار في الشهر
- رسائل MMS مرئية غير محدودة\*

# برنامج بطاقة مقدمي الرعاية لحكومة فيكتوريا



يوفر برنامج بطاقة مقدمي الرعاية لحكومة فيكتوريا إلى مقدمي الرعاية الأساسيين المؤهلين غير مدفوعي الأجر إمكانية الوصول إلى مجموعة واسعة من الخصومات والحوافز والعروض الخاصة والصفقات التي أنشئت خصيصاً لهم.

سوف يتمتع مقدمو الرعاية بتخفيضات على الطعام والشراب والأدوات المنزلية والسفر والترفيه.

بطاقة مقدمي الرعاية هي تذكرة لمجموعة كاملة من المنتجات والسلع والخدمات والخبرات الرائعة.

لمزيد من المعلومات والتقدم بطلب للحصول على بطاقة مقدمي الرعاية، انتقلوا إلى:

[carercard.vic.gov.au](http://carercard.vic.gov.au)

## مخطط القروض بدون فائدة



Good Shepherd  
Microfinance

تمت الموافقة على Carers Victoria كمقدم برنامج مجتمعي لمخطط القروض بدون فائدة (NILS) من خلال Good Shepherd Microfinance.

يمنح NILS الأستراليين ذوي الدخل المحدود الحصول على ائتمان عادل وآمن لشراء سلع مهمة، من الأجهزة المنزلية إلى العلاج الطبي.

قروض NILS التي تصل إلى 1200 دولار متاحة عادة لشراء الأدوات المنزلية.

يمكنكم أيضاً التقدم بطلب للحصول على قرض NILS لدفع ثمن المواد الأساسية مثل المساعدات الطبية.

لمزيد من المعلومات، انتقلوا إلى:

[carersvictoria.org.au/how-we-help/nils](http://carersvictoria.org.au/how-we-help/nils)

أو اتصلوا بـ Carers Victoria للاستفسار عن قرض NILS اليوم.

## ممرضون عند الطلب

ممرضون عند الطلب (NURSE-ON-CALL) هي خدمة هاتفية توفر المشورة الصحية الفورية والخبرة من ممرض مسجل/ممرضة مسجلة، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

إذا كنتم تعتقدون أن وضعكم يشكل حالة طارئة، فيجب عليكم دائماً الاتصال بالرقم 000 أو الذهاب إلى قسم الطوارئ في المستشفى.

**اتصلوا بالرقم 1300 606 024 للحصول على خدمة NURSE-ON-CALL**

لمزيد من المعلومات، انتقلوا إلى:

[health.vic.gov.au/primary-and-community-health/primary-care/nurse-on-call](http://health.vic.gov.au/primary-and-community-health/primary-care/nurse-on-call)

# هل أنتم بحاجة إلى إستراحة؟

## احجزوا اقامتكم في كوخ مقدمي الرعاية

إن العناية بنفسكم أمر لا يقل أهمية عن الشخص الذي تقومون برعايته.

يقع كوخ مقدمي الرعاية في Officer، على بعد ساعة واحدة بالسيارة من ملبورن، وتحيط به الحدائق الشامخة والمناظر الهادئة ويمكن أن يستوعب ما يصل إلى عشرة ضيوف.

احجزوا الآن واستمتعوا بإقامة آمنة ومريحة.

قوموا بعمل لايك على صفحة الفيسبوك الخاصة بـ Carers Victoria لمعرفة المزيد عن العروض الخاصة

/CarersVictoria

للحجز، اتصلوا بالرقم 1800 242 636 أو قوموا بزيارة [carersvictoria.org.au/](http://carersvictoria.org.au/)

 [how-we-help/cottage](https://www.facebook.com/how-we-help/cottage)



تعترف Carers Victoria أن جميع الأفراد وحالات الرعاية هي فريدة من نوعها. نحن نؤمن بأن كل فرد يجب أن يُحترم وأن يتم تقدير تجاربه وعواطفه ومعتقداته.

Carers Victoria موجودة لمساعدتكم.

Carers Victoria  
Level 1, 37 Albert Street  
Footscray VIC 3011

لمزيد من المعلومات

الهاتف 1800 242 636

البريد الإلكتروني [reception@carersvictoria.org.au](mailto:reception@carersvictoria.org.au)

@CarersVictoria 

/CarersVictoria 

يمكن لمقدمي الرعاية الذين يحتاجون إلى رعاية مؤقتة طارئة بعد ساعات العمل الاتصال بالرقم 1800 059 059.

أستراليا التي تقدر وتدعم جميع مقدمي الرعاية