

عندما تصبح مقدم رعاية

إن رعاية شخص مصاب بمرض يحد من الحياة أو مرض عضال قد يكون رحلة مليئة بالتحديات والأمور المجزية. ربما تكون مقدم الرعاية الأساسي أو الرئيسي، أو جزءاً من فريق أكبر يضم العائلة الممتدة، وأفراد الأسرة (whānau) والأصدقاء. مهما كان دورك في الفريق الذي يتم إعداده لما ينتظره، فهو دور مهم. وفيما يلي بعض النصائح والمعلومات المفيدة لأولئك الذين يقومون بأدوار تقديم الرعاية.

الخدمات والدعم

طبيب عام (GP)

طبيب الأسرة، المعروف أيضاً باسم طبيبك العام، موجود لضمان حصولك على الدعم والمساعدة التي تحتاجها.

من الضروري أن يعرفوا أي صعوبات أو مخاوف تواجهك حتى يتمكنوا من مساعدتك. فهم يعرفون الخدمات المتاحة ويمكنهم إحالتك للحصول على دعم إضافي إذا لزم الأمر.

دعم WINZ

كمقدم رعاية، قد تكون مؤهلاً للحصول على الدعم المالي من (WINZ منظمة العمل والدخل في نيوزيلندا).

يتطلب الدعم المتاح اختيباراً للدخل.

لمعرفة المزيد حول كيفية التقديم، انتقل إلى موقع وزارة التنمية الاجتماعية على الإنترنت

<https://check.msd.govt.nz>

رعاية نفسك

بالنسبة لك كمقدم رعاية، قد يكون من الصعب في بعض الأحيان إدارة وتلبية احتياجاتك الشخصية. هناك طرق مختلفة قد تجدها مفيدة للقيام بذلك. من المهم إيجاد طرق تناسبك بشكل أفضل.

قد تشمل هذه الطرق:

- الحفاظ على الروابط الاجتماعية - فالبقاء على اتصال مع الأصدقاء والشبكات الاجتماعية هو وسيلة جيدة للشعور بالتواصل و «على اتصال» بما يجري خارج المنزل
- أخذ فترات راحة منتظمة - فالحصول على فترات راحة من تقديم الرعاية يعد طريقة مهمة للمساعدة في إدارة التوتر وزيادة مستويات الطاقة لديك
- عدم الخوف من طلب المساعدة - فتقديم الرعاية قد يكون مهمة صعبة ولها متطلباتها.
- لا بأس في طلب المساعدة. تحدث إلى طبيبك العام أو أصدقائك أو عائلتك عن شعورك وكيف يمكنهم المساعدة.

تقييم الاحتياجات وتنسيق الخدمات (NASC)

يوفر فريق تقييم الاحتياجات معلومات مهمة حول خدمات الدعم المتاحة.

يمكن إجراء الإحالة إلى خدمة NASC بواسطة طبيب الأسرة أو الطبيب العام. سيقوم أحد أفراد مقيمي الاحتياجات بزيارة منزلك ويقوم بتقييم الرعاية المطلوبة.

سيقدمون معلومات عن الخدمات المتاحة، وإذا كنت مؤهلاً، يقومون بتوفير شخص ما يأتي لمساعدتك في منزلك.

سيكون بمقدور مقيم الاحتياجات أيضاً إخبارك عما إذا كنت مؤهلاً لبرنامج دعم مقدمي الرعاية (Carer Support scheme) التابع لوزارة الصحة أم لا.

يوفر برنامج دعم مقدم الرعاية تمويلاً لمقدم الرعاية للحصول على راحة أو «استراحة» من دوره في تقديم الرعاية. يساهم البرنامج في تكلفة الرعاية التي يمكن تقديمها سواء في المنزل أو في مرفق الرعاية السكنية (RC)، إذا كان ذلك أكثر ملاءمة.

لمعرفة المزيد حول الحصول على هذا البرنامج، تحدث إلى طبيبك العام أو مقيم الاحتياجات.

لمزيد من المعلومات حول خدمات تقديم الرعاية والدعم المتاحة في مجتمعك المحلي لمقدمي الرعاية، يمكنك زيارة موقع www.carers.net.nz