



**One**  
Gloucestershire

Transforming Care, Transforming Communities



# معلومات لمقدمي الرعاية المساعدة والمشورة للأقارب والأصدقاء



الفريق الذي يدعم الشخص الذي تقدم له الرعاية:

مسؤول الاتصال بالفريق:

رقم هاتف الاتصال:

## المحتويات

|    |                                               |
|----|-----------------------------------------------|
| 5  | مَن هو مقدم الرعاية؟                          |
| 5  | حقوق كمقدم رعاية                              |
| 5  | تقييمات مقدمي الرعاية                         |
| 7  | حقوق التوظيف                                  |
| 8  | مثلث الرعاية                                  |
| 9  | ميثاق مقدمي الرعاية                           |
| 10 | طلب معلومات                                   |
| 12 | الدمج والدعم لمقدمي الرعاية                   |
| 13 | مقدمو الرعاية الشباب                          |
| 14 | الاستعداد للطوارئ والتعامل معها               |
| 15 | مخطط الطوارئ لمقدمي الرعاية                   |
| 16 | السرية ومشاركة المعلومات                      |
| 17 | التواصل والموافقة على المشاركة                |
| 20 | الاعتناء بنفسك                                |
| 22 | استراحات قصيرة للوالدين ومقدمي الرعاية للصغار |
| 23 | مؤسسة POhWER                                  |
| 23 | سجل مقدمي الرعاية لدى الممارس العام           |
| 25 | أرقام مفيدة                                   |
| 26 | مصادر المعلومات والمشورة والدعم               |

## هذا الدليل لمقدمي الرعاية وأسر وأصدقاء الأشخاص المسجلين بخدمات الصحة الوطنية "NHS" في غلوسترشاير.

عندما يعاني الشخص، الذي تقدم له الرعاية، من مشاكل صحية، قد يكون الأمر مثير للقلق والتوتر. إذا احتجت إلى شخص لتحدث معه، فثمة بعض الخدمات التي قد تساعدك.

يمكنك التحدث إلى الممرضة المعنية أو الأخصائي المجتمعي. يمكن أيضًا لمدير الفريق أو الأعضاء الآخرين تقديم المساعدة.

**كما يمكنك التحدث إلى:**

خدمة المشورة والتواصل للمرضى التابعة لخدمة الصحة الوطنية في  
غلوسترشاير

**Gloucestershire Health and Care NHS "**  
**Foundation Trust Patient Advice and Liaison**  
**"Service (PALS)**

**0300 421 8313** 

**experience@ghc.nhs.uk** 

خدمة المشورة والتواصل للمرضى التابعة لمستشفيات غلوسترشاير  
**Gloucestershire Hospitals NHS Foundation Trust "**  
**"Patient Advice and Liaison Service (PALS)**

**0800 019 3282** 

**ghn-tr.pals.gloshospitals@nhs.net** 

مركز مقدمي الرعاية في غلوسترشاير

**"Gloucestershire Carers Hub"**

**9000 111 0300** 

**carers@peopleplus.co.uk** 

## مَن هو مقدم الرعاية؟

"مقدم الرعاية هو شخص يقدم مساعدة ودعم دون مقابل مادي على أساس منتظم لوالدة/ أو طفل أو قريب أو صديق أو جار، ضعيف أو لديه مرض جسدي أو عقلي أو إعاقة أو مشاكل إساءة استعمال المواد. مقدم الرعاية ليس موظفًا لتقديم هذه المساعدة لكنه يفعل ذلك لتحسين جودة حياة الشخص المعني."

مؤسسة مقدمي الرعاية "Carers Trust"

نستخدم مصطلح "مقدم الرعاية" لتمييز هؤلاء الذين يقومون بالدور المبين هنا.

نفهم إن الكثير من الآباء والأقارب والأصدقاء الذين يقدمون الدعم للمرضى ومستخدمي الخدمة كجزء من علاقتهم قد لا يعرفون أنفسهم باستخدام هذا المصطلح - لكننا نأمل أن تكون هذه المعلومات مفيدة لك بغض النظر عن كيف ترى دورك.

## حقوق كمقدم رعاية

كمقدم رعاية، لك الحق القانوني في إجراء تقييم احتياجاتك بموجب قانون الرعاية لسنة 2014.

## تقييمات مقدمي الرعاية

يقدم مقدمو الرعاية مساهمة هائلة للمجتمع ولهم حقوق معينة. ويشمل ذلك حقوق التوظيف والحق في طلب تقييم مقدمي الرعاية.

تقييم مقدمي الرعاية ليس اختبارًا لقدرك على الرعاية. بل إنه يأتي إقرارًا لدورك الحيوي ولدعم رفاهك على المستوى الجسدي والنفسي والعاطفي.

## بناءً على احتياجاتك واستحقاقك، قد يسفر التقييم عن:

- معلومات وتوجيهات عن السبل الأخرى التي يمكن تلبية احتياجاتك بها.
- سداد مبلغ مالي لك لإنفاقه على شيء ما يجعل مهام رعايتك أيسر.
- بعض المساعدة العملية لك، مثلاً: الرعاية المؤقتة.

إذا كنت تعتقد أن ذلك قد يكون مفيداً لك أو تريد معرفة المزيد، يمكن أن يساعدك طاقم العمل من خلال تيسير التواصل مع مركز مقدمي الرعاية في غلوسترشاير **"Gloucestershire Carers Hub"**، والذي سيتحدث معك عن:

- احتياجاتك وما تعتقد إنه سيشكل دعماً لك.
- الخدمات المتاحة محلياً لمساعدتك.
- كيفية الاستفادة من الخدمات التي تستحقها.

يمكن أن يساعدك طاقم العمل بمركز مقدمي الرعاية في غلوسترشاير **"Gloucestershire Carers Hub"** في تقرير ما إذا كنت بحاجة إلى إجراء تقييم رسمي كمقدم رعاية.

لست ملزماً بإجراء تقييم مقدمي الرعاية كي تحصل على الدعم المتاح محلياً لمقدمي الرعاية مجاناً.

## قد يشمل ذلك:

- معلومات وتوجيهات عن الدعم في المجتمع.
- الدعم النفسي والرعاية لك.

- دورات وتعليم عن الرعاية والاعتناء بنفسك.
  - التواصل مع مقدمي رعاية آخرين في حالات مماثلة، يعرفون ما تمر به وبالتالي يمكن مشاركة تجاربهم وخبراتهم.
  - معلومات عن الاستحقاقات والمساعدة على إدارة الديون يمكن أن تكون مفيدة أيضاً.
- ليس من الضروري أن تعيش مع الشخص الذي تدعّمه أو ترعاه طوال الوقت،  
لتتحدث إلى مركز مقدمي الرعاية في غلوسترشاير " Gloucestershire Carers Hub".

كما يمكنك الاتصال بهم في أي وقت. بيانات الاتصال بهم متاحة في مقدمة هذا الدليل. كما يمكن لطاقم العمل لدينا إحالتك إلى تلك الخدمات.

## حقوق التوظيف

إذا كنت توازن بين عملك ودورك كمقدم رعاية، فلك حقوق توظيف معينة. يتضمن ذلك الحق في طلب ساعات عمل مرنة والحق في الحصول على إجازات غير مدفوعة خلال حالات الطوارئ من دون أن يؤثر ذلك في عملك.

يضمن قانون المساواة لسنة 2010 حماية الأشخاص من التمييز في العمل والتعليم وعند تلقي الخدمات. لا يمكن التمييز ضد مقدم الرعاية بسبب ارتباطه بشخص من ذوي الاحتياجات الخاصة.

## مثلث الرعاية



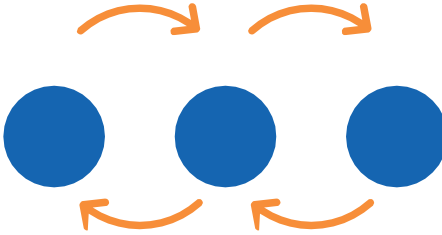
طُور مثلث الرعاية لدى مؤسسة مقدمي الرعاية " Carers Trust" لتعزيز التعاون بين مقدم الرعاية والأخصائيين الصحيين لمصلحة المريض ومستخدم الخدمة.

يدعم المخطط هؤلاء الذين يلتزمون بالتغيير من خلال التقييم الذاتي لخدماتهم الحالية، وتنفيذ البرنامج وفقاً لستة مبادئ رئيسية.

فهو يمثل علاقة ثلاثية، يكون فيها مقدم الرعاية ومستخدم الخدمة والأخصائي المهني شركاء متكافئين في ظل تحالف علاجي. كما أنه يعزز السلامة ويدعم التواصل والمحافظة على الرفاه.

إلى هناك

مستخدم الخدمة

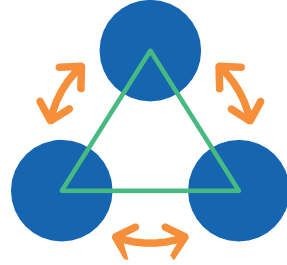


الأخصائي المهني

مقدم الرعاية

من هنا

مستخدم الخدمة



الأخصائي المهني

مقدم الرعاية

اكتشف المزيد عن مثلث الرعاية من خلال:

[carers.org/triangle-of-care](https://carers.org/triangle-of-care)





## ميثاق مقدمي الرعاية

كمقدم رعاية، ينبغي أن:

- تكون لديك الفرصة للتحدث إلى أخصائي بنفسك ومشاركة المعلومات التي تراها مهمة وذات جدوى.
  - حقوق السرية عند التحدث مع متخصص.
  - التشجيع على الشعور أنك عضو قيم بفريق الرعاية.
  - الثقة في التعبير عن آرائك وأي مخاوف لديك.
  - دعم دورك كمقدم رعاية.
  - إجراء تقييم احتياجاتك، وخطة الدعم المكتوبة.
- قد يكون لدى كل مؤسسة ميثاق مقدمي الرعاية، والذي يوضح دورك في رعاية الشخص الذي تعتني به.

## طلب معلومات

أحياناً يكون من الصعب معرفة كيفية طلب المعلومات التي تحتاجها. قد تكون الأسئلة التالية مفيدة لك لاستخدامها عند التحدث إلى طاقم العمل:

- ما الاختبارات والتقييمات التي ستجريها؟
  - هل يمكنك إخباري عن التشخيص/ المشكلة الحالية؟
  - هل ستساعد الأدوية؟ هل هناك أي آثار جانبية؟
  - من يمكنني الحديث إليه لمزيد من المعلومات في هذا الشأن؟
  - هل هناك أي علاجات وخدمات أخرى قد تكون مفيدة/متاحة؟
  - ما هي الخطة العلاجية؟ هل يمكنني الحصول على نسخة من الخطة؟
  - كم مرة يمكن رؤية الشخص الذي أتولى رعايته؟
  - ماذا ينبغي أن أفعله إذا كنت أعتقد إن حالة صديقي أو قريبي تسوء؟
  - أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات عن الحالة والخدمات المتاحة؟
  - كيف يمكنني المشاركة في التخطيط للرعاية؟
  - ما الدعم متاح لي كمقدم رعاية؟
- من المهم عندما نلتقي بك أن تكون المعلومات المقدمة لك هي تلك التي تحتاج إلى معرفتها، ويتم شرحها لك في الوقت المناسب. كمقدم رعاية، سيكون لديك أسئلة عن التشخيص والعلاج وحالة صديقك أو قريبك في مختلف المراحل.

في بعض الاجتماعات، سيتم تدوين المناقشة كتابًا. حتى عندما يكون التواصل على مستوى غير رسمي، يمكنك أن تطلب منا تدوين المعلومات وتزويدك بأي إضافات مثل النشرات أو صفحات المعلومات التي قد تكون مفيدة لك.

في بعض المناطق، تكون جلسات المعلومات ومجموعات الدعم متاحة. قد توفر:

- الوقت للتحدث ومشاركة التجارب ودعم بعضكم البعض.
- متحدثين عن المسائل الصحية والخدمات.
- تعزيز فهم المشكلات الصحية وكيفية إدارتها.
- تثقيف مقدمي الرعاية بشأن الاهتمام برفاههم الخاص.
- معلومات عن حقوق مقدمي الرعاية.

## الدمج والدعم لمقدمي الرعاية

بصفتك مقدم رعاية لشخص ما يستفيد من خدماتنا، ينبغي منحك الفرصة للتحدث إلينا عن:

- الشخص الذي تتولى رعايته - نتمنى أن تشعر بالثقة لتخبرنا بالمعلومات التي تعتقد إنها مهمة ويجب أن نعرفها.
- احتياجاتك حسب دورك كمقدم للرعاية.

ينبغي تقديم الدعم لمقدمي الرعاية بانتظام. ما يتم عرضه سيعتمد على الخدمة التي يستخدمها صديقك أو قريبك، لكن الأمثلة الشائعة لهذا الدعم كما يلي:

- معلومات عن الحالة الصحية والإعاقات وما يمكن توقعه في المستقبل.
- الإشراك في المناقشات والاجتماعات عن خيارات العلاج وإدارة الحالة والتخطيط للتخارج من الخدمات العلاجية.
- المشورة حول الطريقة المثلى لدعم صديقك أو قريبك الذي يستخدم خدمتنا.

ندعم الأشخاص الذين يواجهون أنواع مختلفة من المشاكل الصحية وهؤلاء الذين لديهم مستويات متفاوتة من الاحتياجات. كما تعمل الخدمات المختلفة التي نعرضها بطرق مختلفة.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات في الجزء الخلفي من هذا الدليل.

## مقدمو الرعاية الشباب

هذا الدليل مصمم لمقدمي الرعاية من البالغين والآباء. ومع ذلك، قد يشترك الشباب في الرعاية ويمكنهم أن يستفيدوا من الدعم المتخصص والمشورة والإشراف في التخطيط للرعاية.

المقصود بمقدمي الرعاية الشباب هؤلاء دون 18 سنة، بينما مقدمي الرعاية الذين تتراوح أعمارهم بين 16 - 25 سنة يعدوا مقدمي رعاية بالغين. يعتني مقدمو الرعاية الشباب، بلا أجر، بقريب أو صديق لديه مرض أو إعاقة أو مشكلة في الصحة النفسية أو إدمان ما. يمكن أن تشمل الرعاية الدعم العملي والعاطفي. يمكن أن يكون لذلك الأثر في الصحة والرفاه والتعليم وجودة الحياة.

وفقاً لقانون الأطفال لسنة 1989 وقانون الأطفال والأسر لسنة 2014، يحق لمقدمي الرعاية الشباب إجراء تقييم والتأمل في أثر الرعاية، وما إذا كانوا يرغبوا في استمرار الرعاية - وما إذا كان ذلك ملائماً لهم.

تعرض مؤسسة مقدمي الرعاية الشباب بغلوسترشاير " **Gloucestershire Young Carers** " مجموعة واسعة من الخدمات والدعم لمقدمي الرعاية الشباب ومقدمي الرعاية البالغين:

01452 733 060 

[mail@glosyoungcarers.org.uk](mailto:mail@glosyoungcarers.org.uk) 

[www.glosyoungcarers.org.uk](http://www.glosyoungcarers.org.uk) 

كما يمكنك مطالبة طاقم العمل بالمعلومات الخاصة بمقدمي الرعاية الشباب.

## الاستعداد للطوارئ والتعامل معها

### التخطيط المسبق

التخطيط ضروري في إدارة الأزمات، لذا يجب التفكير مسبقاً بشأن خطة عمل. قد تود أنت والشخص الذي ترعاه وضع خطة عما تريدوا حدوثه في حالات الطوارئ.

كجزء من الرعاية المقدمة، ستساعد الفرق صديقك أو قريبك على التخطيط لما سيحدث إذا ساءت حالته مرة أخرى. إذا كان مقدمو الرعاية جزءاً من تلك الخطة، يجب إشراكهم ومنحهم نسخة منها حتى يعرفوا ما هو متوقع منهم ومن يمكن الاتصال به عند الحاجة.

كما يمكن لصديقك أو قريبك وضع خطة لنفسه عما يريد أن يحدث في المستقبل،

إذا توافرت لديه الرغبة والقدرة على فعل ذلك. قد يود إشراكك في ذلك.

يمكن أن تكون الخطة بأي صيغة. ثمة بعض الأدوات للتخطيط المسبق للرعاية متاحة لدى طاقم العمل، لكن ليس من الضروري أن تأخذ شكلاً خاصاً. الشيء المهم هو أن يعرف طاقم العمل عن ذلك. يمكن لمستخدمي الخدمة والأصدقاء والأقارب التحدث عن التفضيلات حول العلاج والدعم الآخر الذي قد يكون ضرورياً في المستقبل،

ويمكن تدوين تلك التفضيلات وتخزينها في السجلات السريرية كي يعلم بها طاقم العمل حال نشأ موقف ما.

غالبًا ما يدرك مقدمو الرعاية العلامات المبكرة على تدهور صحة الشخص. لا تقلق من أن يظنك أحد أنك تنثير الضجة - فأنت أكثر شخص بحاجة إلى معرفة أي مشكلة ناشئة وينبغي أن يحترم طاقم العمل آرائك.

إذا كنت تطلب المساعدة، يمكن أن تساعدك القائمة التالية على تجهيز ما ستقوله:

- الموقف: مَنْ يتصل ولماذا؟ كن واضحًا بشأن الموقف.
- الخلفية: ماذا حدث تحديدًا وكيف حدث؟
- التقييم: ما المشكلات التي تقلق بشأنها؟
- التوصيات: ماذا تشعر إنه سيساعد؟
- القرار: تدوين ما تم الاتفاق عليه ومَنْ سيفعل ماذا.

## مخطط الطوارئ لمقدمي الرعاية

هذا المخطط مصمم للتخطيط لدعم الطوارئ للبالغين المحتاجين إلى الرعاية الأساسية في حال لم تتمكن من أداء دورك كمقدم للرعاية. يقدم مركز مقدمي الرعاية في غلوسترشاير " Gloucestershire Carers Hub" معلومات عن هذا المخطط وينصح مقدمي الرعاية بالتحدث إليه قبل وقوع الحالة الطارئة، حتى تكون الخطة جاهزة بالفعل.

## السرية ومشاركة المعلومات

طاقم العمل ملزم بالحفاظ على سرية المعلومات الشخصية. لمجموعة من الأسباب، لا يوافق مستخدمو الخدمة في بعض الأحيان على أن يشارك طاقم العمل المعلومات مع مقدمي الرعاية. فإذا تمكن مستخدمو الخدمة من اتخاذ هذا القرار، يجب أن يحترمه طاقم العمل.

ومع ذلك تقتضي الممارسات الجيدة من طاقم العمل مراجعة هذا القرار مع مستخدمي الخدمة وسؤالهم ما إذا كان ذلك ينطبق على كل المعلومات أم بعض الأشياء فحسب، وتذكير مستخدم الخدمة بإيجابيات إشراك مقدم الرعاية.

إذا وافق الشخص الذي تقدم له الرعاية على مشاركة تلك المعلومات معك، يجب مناقشة خطط الرعاية أو العلاج معك. أما حال لم يوافق الشخص الذي تقدم له الرعاية، لا زال يمكنك تلقي معلومات عامة شفهيًا وخطيًا، بالإضافة إلى دعم دورك كمقدم للرعاية.

**كمقدم رعاية، ينبغي مساعدتك على فهم:**

- الوضع الحالي.
- أي قيود سرية مفروضة من قبل مستخدم الخدمة.
- خطة علاج مستخدم الخدمة وأهدافها.
- أي خطة رعاية مكتوبة أو خطة إدارة الأزمات أو برنامج التعافي.
- دور الأخصائيين الضالعين في رعاية مستخدم الخدمة.
- كيفية الحصول على المساعدة بما في ذلك خارج ساعات العمل المحددة.



## التواصل والموافقة على المشاركة

تستند الرعاية الفعالة والسلسلة إلى حصول كل الأطراف الضالعة في رعاية الشخص على المعلومات الملائمة. قد يتعرض الشخص الذي يتلقى الدعم و/أو غيره للخطر حال عدم توافر تلك المعلومات.

عند مشاركة هذه المعلومات مع آخرين، فإنهم يلتزمون بحماية تلك المعلومات.

غالبًا ما نحتاج إلى مشاركة معلومات عن مستخدمي الخدمة مع مجموعة من الأشخاص، بما في ذلك الأقارب والأصدقاء والجيران وطاقم العمل بالمؤسسات مثل الخدمات الاجتماعية والإسكان والمدارس أو المتطوعين والمجموعات المجتمعية.

من المهم تدوين آراء الشخص ورغباته عما يمكن مشاركته ومع مَنْ. يُسمى ذلك الموافقة على مشاركة المعلومات، مع ضرورة التمييز بين المعلومات العامة عن الرفاه والرعاية، والمعلومات عن الخدمة، والمعلومات السرية والحساسة عن صحة الأفراد وتطور حالتهم.

الوضعية المعيارية بخصوص مشاركة المعلومات مع الأسر ومقدمي الرعاية هي أنه يتوقع من الأخصائيين السريريين القيام بذلك ما لم يحجب الشخص المعني موافقته. ذلك لأن مشاركة المعلومات والتواصل بفعالية:

- يساعد الأسر ومقدمي الرعاية على دعم الشخص بشكل أفضل وتعزيز تعافيه ورفاهه.
  - يخلق قنوات تواصل وعلاقات من شأنها تحسين الفهم المشترك بين الفرق والأسر، والاستفادة من جهود مقدم الرعاية وخفض مخاطر الانتكاس أو الإيذاء للشخص.
  - يدعم مقدمي الرعاية والأسر للحفاظ على رفاههم وتقليل العزلة والقلق والإقصاء.
- يجب أن يتناقش طاقم العمل مع مستخدمي الخدمة بشأن كيفية مشاركة المعلومات مع الأسرة والأصدقاء ومقدمي الرعاية، بحيث يسألهم عن:
- كيف يرغبوا في إشراكهم.
  - ماذا تعرف الأسرة بالفعل.
  - المعلومات التي لا يمكن مشاركتها أو المخاوف التي قد تكون لدى مستخدم الخدمة بشأن حصول الأسرة على المعلومات.
- ينبغي أن يعلم مستخدمو الخدمة إن الأخصائيين السريريين سيحاولوا عادةً التحدث إلى الأسر ومقدمي الرعاية عن منظورهم حول الوضع، واحتياجات الأسرة ذاتها للدعم. سيتفق الأخصائيون السريريون مع مستخدم الخدمة بشأن المعلومات الشخصية التي يمكن مشاركتها مع مقدمي الرعاية مسبقاً من خلال الموافقة على مشاركة المعلومات.

البالغون والشباب بعمر 16 أو 17 سنة من المفترض أن يتمتعون بالقدرة الكافية لتقرير علاجهم الطبي، ما لم يكن هناك دليل يشير إلى خلاف ذلك.

والأطفال دون 16 سنة يمكنهم الموافقة على خطة علاجهم إذا كان يُعتقد أن لديهم الذكاء والكفاءة والفهم الكافي لما تتضمنه خطة علاجهم. يُعرف ذلك بكفاءة جيليك "Gillick".

مبدئيًا، يحق للأطفال الحفاظ على سرية معلوماتهم، لكن الوالدين اللذين يتمتعان بالمسؤولية الوالدية يمكنهم اتخاذ القرارات بالنيابة عنهم.

مشاركة المعلومات مع أي فرد غير ضالع بصورة مباشرة في رعاية مستخدم الخدمة يجب أن تتم وفقًا للمبادئ المبينة في قسم: السرية - مدونة الممارسات بخدمة الصحة الوطنية NHS:

لدى مقدمي الرعاية الحق في السرية أيضًا، ويمكنهم طلب الحفاظ على سرية المعلومات التي يقدمونها وحجبها عن مستخدم الخدمة. عندما يشارك مقدم الرعاية معلومات سرية عن نفسه، ينبغي تخزينها في سجل منفصل لمقدم الرعاية.

يمكن العثور على مزيد من المعلومات بروتوكول السرية على أساس الحس السليم - دليل لطاغم العمل والقائمين على الرعاية والأسرة والأصدقاء. اطلب من الموظفين إن أردت نسخة.

## الاعتناء بنفسك

من المهم الاعتناء بنفسك والبقاء بحالة جيدة حتى يمكنك تلبية متطلبات دورك كمقدم للرعاية. إذا كان الشخص الذي ترعاه غاضبًا أو منزعجًا، أو إذا وجدت نفسك تؤدي دورًا لم تختاره، سيكون الموقف عصيب بالنسبة لك. ليس من الغريب أن يعاني الكثير من مقدمي الرعاية من مشكلات تتعلق بالصحة الجسدية والنفسية بسبب متطلبات الرعاية.

النصائح التالية للاعتناء بنفسك. بعضها مستمد من مقدمي رعاية آخرين، وبعضها من البحوث حول صحة مقدمي الرعاية.

إذا كنت تشعر بالقلق أو التوتر أو الإحباط أو الاكتئاب، تحدث إلى الممارس العام عن تقديم بعض المساعدة لك. قد يكون ذلك من خلال العيادة أو من خلال مجموعة من ورش العمل وخدمات الاستشارات التي يمكن أن يحيلك الممارس العام إليها.

كما يمكنك إحالة نفسك إلى علاجات الكلام لدى خدمة الصحة الوطنية في غلوسترشاير "Gloucestershire NHS Talking Therapies" للحصول على الدعم النفسي.

هذه خدمة مجانية تقدمها خدمة الصحة الوطنية NHS للأشخاص بعمر 18 سنة فما فوق. يقدمون دورات أو دعم فردي عبر الهاتف أو علاج وجهًا لوجه حسب احتياجاتك.

رقم الاتصال بخدمة الصحة الوطنية في غلوسترشاير "Gloucestershire NHS Talking Therapies":

0800 073 2200 

يمكنك معرفة المزيد عن الخدمة عبر:

[www.letstalkglos.nhs.uk](http://www.letstalkglos.nhs.uk) 

إذا احتجت إلى التحدث عن دورك كمقدم للرعاية،  
فثمة مؤسسات معنية يمكنها تقديم الدعم الفردي وفي مجموعات.

**حاول الحفاظ على صحتك الجسدية والنفسية**  
من خلال ممارسة بعض التمارين والأكل الصحي.

إذا عُرِضت عليك فحوصات صحية، حاول أن تخضع لها. مقدمو الرعاية  
معرضون لمخاطر المشكلات الصحية التي يتم تشخيصها في مراحل لاحقة من  
حياتهم لأنهم قد يفوتون الفحوصات الصحية.

**التواصل مع الآخرين** - ليس من الضروري دائماً أن يكون التواصل وجهًا لوجه  
كي يكون فعالاً.

**كن عطوفاً تجاه نفسك** - قد تكون عليك متطلبات كثيرة، لذا ركز على ما حققته  
بدلاً من الشعور بالذنب حيال ما فوّته.

إذا كنت تجد صعوبة في قول لا أو وضع حدود، ابحث عن أساليب الجزم عبر  
الإنترنت، من الكتب، الوصفات أو الدورات.

لدى مركز مقدمي الرعاية في غلوسترشاير " **Gloucestershire Carers Hub**"  
مجموعة من سبل الدعم المتاحة لمقدمي الرعاية لمساعدتك  
على الاعتناء بنفسك بما في ذلك التجمعات المنتظمة والأنشطة والدورات.

يمكنك اكتشاف المزيد على موقعهم الإلكتروني:

[www.gloucestershirecarershub.co.uk](http://www.gloucestershirecarershub.co.uk) 

مؤسسة "Mobilise" لدعم مقدمي الرعاية بالمملكة المتحدة تنظم مجموعات دعم  
وتقدم المشورة عبر الإنترنت.

[www.mobiliseonline.co.uk](http://www.mobiliseonline.co.uk) 

## استراحات قصيرة للوالدين ومقدمي الرعاية للصغار

إذا كنت والد أو مقدم رعاية لطفل أو شاب لديه احتياجات خاصة، يمكن أن تشمل الاستراحات القصيرة أنشطة نهائية وليالية وخلال عطلات نهاية الأسبوع والإجازات، ومنح الصغار الفرصة للمرح والاسترخاء مع أصدقائهم. يمكن أن تمتد الاستراحات القصيرة من دعم الأطفال والشباب للانضمام إلى الأنشطة والخدمات بمجتمعاتهم إلى الاستفادة من خدمات متخصصة، أو المزج بينهما.

خدمة غلوسترشاير للاحتياجات التعليمية الخاصة والمشورة بشأن الإعاقات وخدمات الدعم (SENDIASS) يمكنها تقديم المشورة أو التوجيه للوالدين/مقدمي الرعاية حول الاستراحات للصغار:

0800 158 3603 

أو استخدم نموذج الاتصال على:

[www.sendiassglos.org/contact-us](http://www.sendiassglos.org/contact-us) 

## خدمات الدفاع

تقدم خدمات الدفاع الدعم لضمان معاملة الأشخاص المحرومين بإنصاف وحصولهم على حقوق مساوية.

في غلوسترشاير، تقدم مؤسسة POhWER خدمات الدفاع بما  
يتضمن:

- خدمة الرعاية المستقلة "Independent Care Act Advocacy"
- خدمة الكفاءة النفسية "Independent Mental Capacity Advocacy"
- خدمة الصحة النفسية "Independent Mental Health Advocacy"
- خدمة الشكاوى الصحية "Independent Health Complaints Advocacy"
- خدمة مستقلة للأفراد المستحقين الذين يرغبون في تقديم الشكاوى بشأن تجاربهم مع الرعاية الاجتماعية.

**مؤسسة POhWER**

0300 456 2370 

[pohwer@pohwer.net](mailto:pohwer@pohwer.net) 

كما يمكنك إرسال رسالة نصية بكلمة "pohwer" مع اسمك ورقمك إلى:

81025 

## سجل مقدمي الرعاية لدى الممارس العام

لدى العديد من عيادات الأطباء بروتوكول محدد لتعريف مقدمي الرعاية بخدماتهم.  
ومع ذلك، يجب أن تخطر الممارس العام إذا كنت طفلاً أو شخصاً بالغاً تعتني بشخص آخر بالمنزل  
أو بأي مكان آخر إذا كان هذا الشخص لديه مرض جسدي أو نفسي أو يعاني من صعوبات التعلم أو إدمان الكحول أو المخدرات أو كان لديه احتياجات خاصة أو إعاقة أو كان مسنّاً أو كان عرضة لمختلف المخاطر.

## بمجرد تسجيلك كمقدم رعاية، تعرض الكثير من العيادات بعض مما يلي أو كله:

- تطعيمات أنفلونزا سنوية مجانية.
- مواعيد مشتركة للمرضى ومقدمي الرعاية.
- المواعيد المتوالية للمرضى ومقدمي الرعاية لهم.
- المواعيد المنزلية لمقدمي الرعاية الذين لا يستطيعون مغادرة المنزل.
- الفحوصات الصحية لمقدمي الرعاية، والتي ترتبط أحياناً بتقديم المشورة.
- مشاركة المعلومات ذات الصلة مع مقدم الرعاية بخصوص مرض الشخص الذي يتولى رعايته وخطة علاجه وتشخيصه بعد الحصول على الموافقة الملائمة.
- موعد "طوارئ" واحد أو أكثر "مجاني" كل يوم لمقدمي الرعاية.
- موظف معين يتصل هاتفياً بالمرضى كبار السن أو المعرضين للخطر، الذين يؤدون دور مقدم الرعاية بانتظام.
- موظف معين لقيادة مقدمي الرعاية.
- لوحة نشر مخصصة لمقدمي الرعاية ورابط لمقدم الرعاية على الموقع الإلكتروني للمعلومات.
- ربط القیود على السجل بإحالة لتقييم مقدمي الرعاية و/أو إحالة إلى مؤسسة أو وكالة ذات صلة للمشورة والدعم.
- ربط التسجيل بدعوة إلى مجموعة دعم لمقدمي الرعاية المحليين.



## أرقام مفيدة

لا تتردد في الاتصال إذا احتجت إلى المساعدة.

إذا شعرت بخطر وشيك، اتصل على 999 واطلب الشرطة.

خط المساعدة لدى خدمة الصحة الوطنية "NHS 111": تقديم المشورة والمعلومات الصحية في سرية تامة بشأن الحالات غير الطارئة أو متى يتطلب الموقف مشورة أو تطمين.

111 

خدمات غلوسترشاير للرعاية الاجتماعية

:"Gloucestershire Social Care Services"

01452 426 868  - مكتب المساعدة للبالغين

Adult Helpdesk""

01452 426 565  - خدمات الأطفال والأسر " Children and Families "

Services"

01452 614 194  - خارج ساعات العمل "Out of hours" (للطوارئ فقط)

شرطة غلوسترشاير:

101  - للمشورة في الحالات غير الطارئة، اتصل هاتفياً

السامريون "Samaritans":

116 123 

Shelterline - تقديم المشورة بشأن السكن

0808 800 4444 

Refuge - للنساء اللاتي تعانين من العنف الأسري

0808 200 0247 

Respect - للرجال الذين يواجهون انتهاكات بالمنزل

0808 801 0327 

## مصادر المعلومات والمشورة والدعم

### خدمة غلوسترشاير للدعم في حالات العنف الأسري " Gloucestershire Domestic Abuse Support Service"

01452 726 570 

support@gdass.org.uk 

www.gdass.org.uk 

منتدى الآباء مقدمي الرعاية

07494 704564 

info@glosparentcarerforum.org.uk 

www.glosparentcarerforum.org.uk 

العلاجات بالكلام في غلوسترشاير

### "Gloucestershire Talking Therapies"

0800 073 2200 

letstalk@ghc.nhs.uk 

www.letstalkglos.nhs.uk 



اكتشف المزيد عن الدعم المتاح لمقدمي الرعاية على الموقع الإلكتروني لمؤسسة  
غلوسترشاير للصحة والرعاية "GHC"

www.ghc.nhs.uk/carers-information 

أعد هذا الدليل بالشراكة مع مؤسسة غلوسترشاير للصحة والرعاية " Gloucestershire Health and Care NHS Foundation Trust" لكل مقدمي الرعاية في غلوسترشاير.

إذا كان لديك أي أسئلة عن أي شيء بهذه الوثيقة، يُرجى الاتصال بفريق التواصل  
"Communications Team" على:

ghccomms@ghc.nhs.uk 



## تجربتك

رأيك يهمنا. إذا احتجت إلى مشورة أو كان لديك أي تعليقات، يُرجى الاتصال بفريق تجارب الخدمة  
تظل كل الاستفسارات سرية تمامًا.

### مؤسسة غلوسترشاير للصحة والرعاية

#### مؤسسة غلوسترشاير للصحة والرعاية

#### " Gloucestershire Health and Care NHS Foundation Trust"

اتصل بنا بين 9 ص - 5 م، من الاثنين إلى الجمعة

☎ 0300 421 8313 (مجيب آلي خارج ساعات العمل).

✉ [experience@ghc.nhs.uk](mailto:experience@ghc.nhs.uk)

🌐 [www.ghc.nhs.uk/get-in-touch/give-us-views](http://www.ghc.nhs.uk/get-in-touch/give-us-views)

#### فريق تجارب المرضى ومقدمي الرعاية

#### "Patient and Carer Experience Team"

"مؤسسة غلوسترشاير للصحة والرعاية"

"Gloucestershire Health and Care NHS Foundation Trust",  
Edward Jenner Court, 1010 Pioneer Avenue, Gloucester  
Business Park, Brockworth, Gloucester, GL3 4AW

للاستفسارات العامة أو لمزيد من المعلومات أو للحصول على هذه النشرة بلغة أخرى أو بخط أكبر  
أو تنسيق صوتي، يُرجى الاتصال بفريق التواصل لدى مؤسسة غلوسترشاير للصحة  
على العنوان أعلاه "GHC" والرعاية.

✉ [ghccomms@ghc.nhs.uk](mailto:ghccomms@ghc.nhs.uk)

☎ 0300 421 8100

#### مستشفيات غلوسترشاير التابعة لخدمة الصحة الوطنية

#### "Gloucestershire Hospitals NHS Foundation Trust".

اتصل بنا بين 9 ص - 5 م، من الاثنين إلى الجمعة.

☎ 0800 019 3282 (مجيب آلي خارج ساعات العمل)

✉ [ghn-tr.pals.gloshospitals@nhs.net](mailto:ghn-tr.pals.gloshospitals@nhs.net)

#### "PALS" مكتب المشورة والتواصل للمرضى

"Gloucestershire Royal Hospital" مستشفى غلوسترشاير الملكي  
Great Western Road, Gloucester, GL1 3NN