



HM Government



رعاية الأسرة أو الأصدقاء بعد مغادرتهم المستشفى؟



تسرد هذه النشرة نصائح مفيدة لعائلة وأصدقاء الأشخاص الذين يحتاجون إلى رعاية مستمرة أو دعم في الحياة اليومية.

ما نوع الدعم الذي يمكن أن تقدمه لشخص ما

قد يكون الدعم في المنزل أو عن بُعد (على سبيل المثال عبر الهاتف) ، مثل:

- **الدعم العاطفي** مثل مساعدة شخص ما على إدارة القلق أو الصحة العقلية؛
- **الأعمال المنزلية** مثل الطهي أو التنظيف أو الأعمال المنزلية الأخرى ؛
- **الدعم الشخصي** مثل المساعدة في التنقل والغسيل والأكل وارتداء الملابس ؛
- **المساعدة في الحصول على العناصر الأساسية** مثل الأدوية أو الغذاء ؛
- **المساعدة في إدارة الأموال أو الرعاية المدفوعة أو الخدمات الأخرى**



إذا لم تكن قادرًا على تقديم الرعاية ، و / أو كنت بحاجة إلى المساعدة ، فيحق لك تقييم مقدم الرعاية لأخذ احتياجاتك في الاعتبار أيضًا.

تحقق مما يمكن أن يقدمه مجلسك أو سلطتك المحلية. ابحث عن المواقع الإلكترونية الخاصة بهم باستخدام أداة الرمز البريدي عبر الإنترنت في www.gov.uk/find-local-council. قد تتغير الخدمات أثناء الوباء.

ما يجب مراعاته إذا كنت تعتني بشخص ما

1. **احصل على المساعدة من الآخرين فيما يتعلق بالعناية والمهام اليومية:**

- **انتقل إلى المواقع الإلكترونية لـ Carers UK و Carers Trust** للحصول على معلومات حول الدعم المتاح. لدى Carers UK أيضًا منتدى عبر الإنترنت حيث يمكنك التحدث إلى مقدمي رعاية آخرين وخط مساعدة مجاني، مفتوح من الاثنين إلى الجمعة، من 9 صباحًا إلى 6 مساءً على الرقم 0808 808 7777. موقع Carers Trust الإلكتروني: www.carersuk.org



HM Government

- إذا كنت موظفًا ، فتحدث إلى صاحب العمل حول إدارة العمل أثناء الرعاية. قد تكون قادرًا على ترتيب عمل مرن ويقدم العديد من أصحاب العمل دعمًا آخر لتسهيل الأمور.
- إذا كنت في مدرسة أو كلية أو جامعة ، أخبرهم أنك تهتم بشخص ما حتى يتمكنوا من مساعدتك في إدارة دراستك. Carers Trust لديها الكثير من النصائح المفيدة للشباب الذين يعتنون بأفراد الأسرة أو الأصدقاء. موقع Carers Trust الإلكتروني: [/www.carers.org](http://www.carers.org)
- احصل على مشورة متخصصة حول الرعاية من المنظمات ذات الصلة بالحالة مثل Society'Alzheimer و MIND وغيرها. أيضًا موقع AgeUK الإلكتروني: www.ageuk.org.uk/information-advice/care/arranging-care/homecare
- حاول ألا تفعل كل شيء بنفسك! تحدث إلى الأصدقاء والعائلة حول ما يمكن للآخرين فعله للمساعدة. هل يمكنهم مشاركة أي مهام؟

2. اعتني بصحتك وكذلك الشخص الذي تدعمه:

من المهم أن تهتم بصحتك وعافيتك. تناول نظامًا غذائيًا متوازنًا ، واحصل على قسط كافٍ من النوم وحاول تخصيص وقت كل يوم للنشاط البدني. حتى أخذ أنفاس قليلة يمكن أن يخفف من التوتر ويساعدك على التعامل اليومي. تحقق من موقع 'Every Mind Matters' التابع لـ NHS للحصول على المزيد من النصائح: [/www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters). إذا ساءت صحتك أو صحة الشخص الذي تدعمه، بسبب فيروس كورونا أو مرض آخر، فتحدث إلى طبيبك أو اتصل بخدمة NHS 111.

3. فكر مسبقًا لجعل الرعاية قابلة للإدارة إذا تغيرت الأمور:

اكتب الرعاية التي يحتاجها الشخص وما الذي يجب على الآخرين فعله إذا لم تتمكن من الاستمرار في تقديم الرعاية لأي سبب من الأسباب. من المهم أن يجد الآخرون خطتك بسهولة وأن يفهموا بسرعة ما يجب القيام به إذا لم تكن موجودًا. لدى Carers UK نصائح على موقعهم الإلكتروني حول كيفية وضع خطتك.

4. اطلب دعمًا إضافيًا من المستجيبين المتطوعين Volunteer Responders في الـ NHS:

يمكن لمقدمي الرعاية بالإضافة إلى من يهتمون بهم الحصول على مجموعة من المساعدات بما في ذلك التسوق وأنواع الدعم الأخرى عن طريق الاتصال بـ 0808 196 3646.