



# هل انت مساعد ومقدم للرعاية العائلية؟



المساعد والمقدم للرعاية العائلية هم اشخاص من جميع الفئات العمرية، يقدمون مساعدات لشخص عزيز، مصاب بمرض عضوي او عقلي، اعاقه، اذمان او اي حالة اخرى. تستدعي الرعاية لمدة طويلة، هذا العمل مقدم لاسباب فعلية، مجاناً بدون اي مقابل. ومن خلال الاحصائيات الاخيرة، يتبين انه اكثر من ٨٠ في المئة من هذه الخدمات والعلاجات الممنوحة في الاتحاد الاوربي، هي مقدمة من طرف مساعدين او رعاة عائليين. هؤلاء المساعدين العائليين، في الغالب هم الوالدين، الشريك، الابناء، الاحفاد، الاخوة او اصدقاء الشخص المحتاج للمساعدة



وانت، هل تعتبر مساعدا وراعيًا عائليًا؟

لمعرفة ذلك، عليك الاجابة على الاسئلة التالية

هل واحد من اقاربك او شخص عزيز عليك، لديه مشاكل صحية مثلا

اعاقة جسدية (مثلا. اعاقة جسدية ناتجة عن ضعف، عن حادثة، حادثة عمل او مرض

مرض عقلي(مثلا. اكتئاب، توتر وقلق

اضطرابات معرفية(مثلا. اضطرابات

بسبب خرف" ضعف في القدرة على التفكير و التذكر"، الزهايمر، التوحد، اضطرابات و صعوبات في التعلم، متلازمة داون

اذاًمان(مخدرات او كحول

مشاكل اخرى متعلقة بالصحة

نعم

لا

نعم

لا

هل تقدم مساعدة، علاج او دعم لشخص من العائلة، او اصدقاء متضررين؟

اذا كنت قد اجبت ب "نعم" في كلا السؤالين، فانك من الممكن ان تكون مساعدا و راعيا عائليا

اذا كنت تظن انك في حاجة الى مساعدة او دعم، فانك ستجدهم قريين منك. اقرأ الفقرة القادمة للمزيد من المعرفة

## كيف يكون المساعد والراعي العائلي؟

### المساعد والراعي العائلي، يمكن ان يتعرض لتأثير سلبي على

الصحة الجسدية والنفسية-رعاية شخص ما،لمدة طويلة،يمكن ان تكون لها نتائج سلبية على صحتك،سواء الجسدية او العقلية،على سبيل المثال،يمكن ان تحس اذك مكتئب،متوتر،غاضب.او يمكن ان يصيبك الارق وقلّة النوم،او تعاني من الاستهلاك المفرط للسيجارة او الاكل او الكحول.ايضا،يمكن ان لا تجد وقتا للاهتمام بصحتك(مثلا.تقوم بتاجيل قحوصات او تحاليل تضحك

العمل-اذا كنت مشغولا بالرعاية والعلاج،فانه من الممكن ان تجد صعوبات في العمل بدوام كامل،وستجد نفسك مضطرا للقيام بعمل بدوام محدود او وظائف مؤقتة، وعليه سيكون مدخولك ضعيفا،وبالتالي دفع اشتراكات قليلة للتقاعد

الوضعية المالية- رغم ان هناك مساعدات عمومية مقدمة،الا ان علاج و رعاية شخص مريض او معاق،لها تكاليف باهضة(مثلا.الدواء،التدفئة،نظام الاكل الصحي) وهذا يمكن ان يكون له تأثيرا سلبيا على وضعيتك المالية

الحياة الاجتماعية- تخصيص وقت كبير من اجل علاج ورعاية اقاربك،يمكن ان لا يوفر لك وقتا كافيا من اجل ممارسة هواياتك للاسترخاء،وتوطيد علاقات و صداقات

## هل انت مساعد و راعي عائلي من اصل اجنبي؟

إذا كنت مساعدا وراعيًا عائليًا، مواطنًا أو غير مواطن، من أصل أجنبي، يمكن أن تواجهك مشاكلًا أو عوائقًا أخرى.

### ماهي المشاكل ؟

مشاكل اللغة- إذا كانت معرفتك للغة الإيطالية محدودة، فإنك ستجد صعوبة في التفاوض مع اخصائي الخدمات الاجتماعية، و الصحة أو في مواجهة مساعدين عائليين آخرين.



نقص في معرفة خدمات الدعم- إذا كنت غير مقيما من فترة طويلة في إيطاليا، فإنه من الممكن ان لا تكون على دراية بخدمات الدعم المناسبة لك، و للشخص المرعى، أو الكيفية التي يمكن اتباعها من أجل الوصول إلى هذه المساعدات.



شبكة دعم محدودة- إذا كانت اسرتك الأصلية تعيش بعيدا عنك، فإنك ستكون محاطا بعدد قليل من الأشخاص الذين يمكنك الاعتماد عليهم في حالة الحاجة. وبالتالي فإنك ستكون وحيدا في مواجهة و تحمل التزامات العلاج.



اقتضاء- في بعض الثقافات، الاعاقة أو المرض النفسي تعتبر مرضا معديا، أو كعقاب لسلوك خاطئ، أو شيئا يجب إخفاؤه، ولا يجب التحدث عنه. ولهذا السبب، فإنك انت أيضا و بصفتك مساعدا و راعيًا عائليًا، يمكن ان تكون مقصيا و مهمشا.





## اين يمكن ان اجد المساعدة؟

إذا كانت مهامك العلاجية جد ثقيلة، و لهذا السبب تحس انك تحت الضغط و سئم او تحس انك لن تستطيع ان تتحمل هذه الوضعية،فانه بإمكانك طلب الدعم. بالقرب منك، هناك عدة منظمات و خدمات بإمكانها مساعدتك. هنا يمكنك ان تجد بعض المراجع

### خدمات اجتماعية

علاج و رعاية الشخص، هي عمل متعب، لا تقم بكل شيء لوحدهم  
الخدمة الاجتماعية في بلديتك هي اول مرجع من اجل الاستفسار عن المساعدات المتوفرة و أيضا كيفية الاستفادة منها. عادة من بين الخدمات المهمة الممنوحة للمساعدين العائليين هناك، مساعدات مالية، امكانية الاستفادة من المساعدة، و الرعاية المقدمة، مباشرة في منزلك،(مثلا. القيام باستحمام الشخص الذي تراعيه) او امكانية مرافقتك من اجل علاج او فحوصات طبية اذا لم تكن تتوفر على سيارة

طلب المعلومات هو مجاني، بينما في بعض الحالات، يمكن ان يطلب منك دفع جزء من تكلفة خدمات المساعدة

غالبا اذا كنت لا تتكلم جيدا الايطالية، يمكنك مجانا طلب حضور مترجم ( يسمى ايضا وسيطا ثقافيا) من اجل لقاءك بالمساعد الاجتماعي.

و لمعرفة المزيد، عليك الذهاب الى مقاطعتك لطلب موعد من الخدمة الاجتماعية

### الصحة العقلية و الجسدية

صحتك سواء كانت جسدية او عقلية، هي اكثر من مهمة،افعل المستحيل من اجل إيجاد وقت للاهتمام بنفسك (اول شخص يمكن ان تتحدث معه ، عندما تكون مريضا) مثلا. الم في الظهر،او عندما لا تستطيع النوم،او تحس نفسك دائما وحيدا هو طبيبك العام، (المسمى أيضا "الطبيب الاساسي") ، هو او هي يمكنهم ان يقترحوا عليك العلاج المناسب، ارسالك لعمل بعض الفحوصات و التحاليل من اجل فهم جيد لمشكلتك، او ارسالك الى طبيب مختص زيارة طبيبك الاساسي هي مجانية، بينما في بعض الحالات، يمكن ان يطلب منك دفع جزء من تكلفة الدواء، و الفحوصات، او زيارة مختص

ليكن في علمك انه عندما تقوم بزيارة مختص، او عندما تكون انت او الشخص الذي تراعيه، راقدون في المستشفى، فانه، في حالات عديدة، يمكنك مجانا طلب حضور مترجم (مسمى ايضا "وسيط ثقافي") اذا كنت لا تتكلم جيدا اللغة الايطالية

من اجل معرفة المزيد، عليك الذهاب الى طبيبك الاساسي

## اجتماع مع مساعدين عائليين اخرين

الاجتماع و اللقاء بمساعدين عائليين اخرين،مثلك، والذين يعيشون وضعية مشابهة لوضعيتك، يعتبر مهما، لانه سيسعرك انك لست وحيدار وايضا يمكنك من التعرف على اشخاص جدد واخذ نصائح و ارشادات من الذي عاش التجربة والتي بالنسبة لك هي جديدة في ايطاليا، يوجد العديد من الجمعيات و المجموعات، المكونة من اقارب واصدقاء لاشخاص ذوي امراض صعبة (مثلا الجمعيات التي تهتم بمرض الزهايمر، مرض الباركنسون، و الذين تعرضوا لسكتة دماغية...) او ذوي اعاقه او المذمنين عادة يعرضون مساعداتهم مجانا، او عن طريق دفع مبلغ رمزي من اجل الاشتراك لمعرفة الجمعيات التي توجد في منطقتك،وكيف يمكن مساعدتك، يمكنك ببساطة الاتصال بمركز الخدمات التطوعية القريبة منك (المسمى ايضا CSV).

هي منظمة تجمع كل الجمعيات التي تعمل في نفس المدينة او في نفس الجماعة والتي ستعرف كيف توجهك حسب وضعيتك. لمعرفة مكان تواجد هذه المنظمة، قم بزيارة الموقع الالكتروني

<https://www.csvnet.it/i-csv-in-italia>

## التمييز

في اوروبا، التمييز ممنوع. اذا كنت تظن انك تعامل بطريقة غير عادلة بسبب اصلك، دينك، عمرك، انتماؤك الجنسي، او لانك مراعي لشخص معاق، يمكنك طلب المساعدة و فرض حقوقك

لمعرفة المزيد، يمكنك الاتصال بالمكتب الوطني ضد التمييز (UNAR) مكتب عام سيسمع حالتك و سينصحك بالتدابير التي يجب اتباعها

UNAR من اجل الاتصال ب

يمكنك الاتصال بالرقم المجاني ٨٠٠٩٠١٠٠١٠ من الاثنين الى الجمعة، من الساعة ٨،٠٠ الى الساعة ١٧،٠٠. كل العاملون يتكلمون اللغة الإيطالية، الانجليزية، الفرنسية، الاسبانية، العربية و (اذا اخذت موعدا مسبقا) يمكنك التكلم ايضا بالروسية الرومانية، الصينية الماندرين و رمثس

## مصادر

MEPs اوروكيررز٢٠١٨، تقدير و اعتراف مقدمي الرعاية الغير الرسميين. لقاء الاعضاء الايطاليون في شبكة اوروكيررز (خبر صحفي)متوفر في

<http://www.eurocarers.org/Press-Release-Recognition-and-valorisation-of-informal-carers-Italian-members-of-the-Eurocarers-network-meet-their-MEPs-?lang>

Vienna: ٢٠١٠). مقدمي الرعاية الغير الرسمية من الذي يعتني بهم). Hoffmann, F., & Rodrigues, R. موجز السياسات ابريل ٢٠١٠.المركز الاوروي لسياسة و ابحاث الرعاية الاجتماعية

دراسات السياسات الصحية OECD. مطلوب مساعدة؟ توفير و دعم الرعاية الطويلة الامد OECD F ٢٠١١. نشر كلمب



Univerza v Ljubljani

