

هل أنت أقرب قريب (في النزوح يعني ذلك شخص يساعد المرضى  
و/أو كبار السن) لأحد ما في العائلة أم لصديق؟



كل فرد هو من الناحية القانونية قريب لبعض أفراد العائلة، ولكن في هذا السياق، يشير تعبير أقرب الأقرباء إلى الشخص/الأشخاص (الذين يساعدون المريض و/أو المسن في العائلة أو بين الأصدقاء والذين يبذلون مجهودًا مهمًا) غالبًا ما يكون غير مدفوع الأجر لأولئك الذين يعانون من مرض مزمن أو إعاقة أو من حالة صحية أخرى طويلة الأمد. إنهم يساعدون هؤلاء بتأدية مهام صغيرة وكبيرة عندما لا يساعدهم مهنيو الصحة.

هذه يمكن أن تكون مساعدة المريض و/أو المسن في تناول الدواء أو التسوق أو الطهي أو دفع الفواتير أو مرافقته إلى الأنشطة المختلفة أو الطبيب أو المستشفى، والتأكد من أن المريض/المسن هو على ما يرام، أو كتابة الرسائل أو الاتصال بإدارة العمل. والرعاية الاجتماعية NAV وما إلى ذلك

هذا النوع من الرعاية يحدث عادة ضمن العلاقات الاجتماعية. غالبية الأقرباء الذين يقدمون الرعاية هم أولياء الأمور والشركاء الزوج أو الزوجة) والأطفال والمراهقون والأحفاد والأشقاء أو الأصدقاء أو حتى الجيران. غالبًا ما تكون احتياجات الشخص الذي يحتاج إلى مساعدة هي التي تتحكم في مقدار الوقت الذي يستخدمه المرء للمساعدة أو في نوع الرعاية المقدمة. بالنسبة للكثيرين، قد يبلغ إجمالي الوقت المستخدم عدة ساعات في الأسبوع لعدة سنوات. وبالنسبة للآخرين، يكون الوقت المستخدم قصيرًا أقرب الأقرباء يقومون بتأدية وظيفة مهمة! ما يقرب من ٥٠٪ من المساعدة التي تقدم للمرضى والمسنين في الزوج تأتي من طرف الأقرباء والأسرة، وفي أوروبا تصل نسبة المساعدة هذه إلى ما يقرب من ٨٠٪. ( هوفمان و رودريغز ٢٠١٠ )





## هل أنت أقرب قريب يقدم الرعاية؟

اختبر نفسك بالإجابة على هذه الأسئلة:

هل لديك أحدا ما في عائلتك أو صديق جيد أو جار يواجه تحديا صحيا مثل:

● الإعاقة الجسدية الناجمة عن المرض أو الإصابة أو الحوادث أو الشيخوخة أو يعاني من عاهة خلقية؟

● الصحة العقلية، مثل الاكتئاب أو القلق أو الأمراض النفسية، إلخ

● ضعف الإدراك مثل أمراض الخرف المختلفة (مرض الزهايمر) أو التوحد أو يعاني من صعوبات التعلم أو تلف الدماغ أو متلازمة

خلقية مثل متلازمة داونز.

● التحديات الصحية الأخرى.

نعم

لا

نعم

لا

هل أنت شخص يساعد أو يعتني ب أو يدعم أو يفعل الأشياء للشخص الذي يواجه أشكالا مختلفة من التحديات الصحية؟

إذا كنت قد أجبت بنعم على كلا السؤالين، فقد تكون قريبا يقدم الرعاية.

إذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى مساعدة أو دعم في هذا الأمر، فيمكنك العثور عليه! سنخبرك هنا بالأماكن المختلفة التي يمكنك الاتصال بها لمعرفة المزيد أو للحصول على المساعدة.



## ماذا يعني أن يكون المرء أقرب قريب يقدم الرعاية؟

قد يعني ذلك أنك تشعر بحدوث تأثير على:

صحتك النفسية والعقلية:

أن يكون المرء أقرب أقرء شخص مريض قد يكون صعبا أيضا بالنسبة للذي يقدم المساعدة للمريض. هناك زيادة بنسبة ٢٠٪ في تحديات الصحة العقلية لدى ذوي المرضى/المسنين مقارنة بالشخص الذين ال يقدمون مثل هذه الرعاية. وهذا ينطبق بشكل خاص على أولئك الذين يقومون بتقديم المساعدة لساعات عديدة أسبوعياً (٢٠ ساعة أو أكثر). من المؤلف أن يعاني القريب نفسه من الاكتئاب والعصبية والشعور بالجهاد والشعور بالغضب والإحباط عند الضالغ مهام الرعاية الشاقة

OECD ٢٠١١

أن يكون المرء قريبا لمريض/الشخص مسن يصاحب ذلك أيضا عدم الاهتمام بالنفس وعدم تناول الطعام بشكل صحيح وعدم الحصول على قسط كاف من النوم والراحة، وعدم مقابلة الأصدقاء والقيام بأشياء لطيفة أو عدم العناية بالصحة الذاتية عن طريق إهمال إجراء فحوصات منتظمة.

الحياة العملية:

يصعب على القريب أن يعمل إذا كان أحدا ما في عائلته أو أحدا من أصدقائه يمرض بكثرة بطرق مختلفة. هذا يعني أن الكثيرين يعرفون أنهم ال يستطيعون العمل نهائيا أو أنهم ال يستطيعون أن يعملوا بقدر ما يريدون. وهذا يعني أن المرء ال يكسب بنفس القدر مثل الآخرين. وفَقال «الدراسة الاستقصائية الأوروبية بشأن نوعية الحياة (European Quality of Life Survey) ( فإن ، ١٤٪ من الذين ال يعملون وهم في نفس الوقت أقارب مرضى/المسنين قد شعروا بالكتئاب طوال الوقت أو في جزء منه، وهو ضعف نسبة أولئك القادرين على العمل جنبا إلى جنب تقديم الرعاية كأقرب القرباء. ومع ذلك ، فإن لعب دور أقرب القرباء يخلق تحديات أولئك الذين يرغبون في العمل. إذ يحصل هؤلاء على فرص أقل للترقية ويتلقون أجورا منخفضة واستحقاقات تقاعد أقل خاصةً أن الكثيرين منهم يضطرون إلى العمل بدوام جزئي.

الوضع الاقتصادي:

من الشائع أن يواجه المرء مشكلات مالية بسبب تقديم المرء للرعاية كقريب. التحديات الصحية المختلفة تكلف كثيرا لأن المرء ينفق أكثر على الأدوية أو المعدات أو العناية أو الطعام الخاص وعلى وسائل النقل. كما يتعين على العديدين تكثيف المنازل ودفع مبالغ أكثر كرسوم استخدام (حصص شخصية). بالإضافة إلى ذلك، لا يعمل كثيرون منهم بقدر ما يريدون أو بقدر ما يحتاجون إليه، وإذا فقد المرء دخل الشخص المريض نفسه، فإن ذلك يأتي كإضافة.

الحياة الاجتماعية:

ليس من السهل أن يشارك المرء في كل الأشياء إذا كان أحدا ما في العائلة مريضا. فهذا الوضع يؤثر على كل من المريض أو المسن، وعلى الأقارب المعنيين. قد يجد الكثيرون أن العائلة والأصدقاء يتعدون أو أنه ليس من السهل البقاء على اتصال بهم أو تلقي زيارات منهم أو زيارتهم. يمكن أن يشعر الكثيرون بالذنب والعار حيال الوضع الذي هم فيه، مما يجعل من الصعب عليهم الاتصال بالعائلة أو الأصدقاء.

## وإذا كنت مهاجرًا وأقرب الأقراب؟



أن يكون المرء مهاجرًا وأقرب الأقراب في نفس الوقت قد يكون عبئًا مزدوجًا. فهوية المرء كأقرب الأقراب غير محددة بالنسبة لجهاز المساعدة و/أو المرء ذاته لم يقر بذلك - كما أنه لا يزال لا يعرف بلده أو مكان إقامته الجديد بشكل جيد بما فيه الكفاية.

### ما هو الأمر الخاص بهذه المجموعة؟

يمكن أن يواجه المهاجرون وأقرب الأقراب المزيد من التحديات بسبب خلفيتهم.

#### الظروف السكنية السيئة

قد يكون المرء مقيمًا في مركز لاستقبال طالبي اللجوء أو في أشكال مختلفة من السكن المؤقت.

#### عقود عمل غير واضحة

نعلم أن العديد من الأشخاص الذين لديهم خلفيات مهاجرة قد ينتهي بهم المطاف في أشكال مختلفة من العمل العرضي أو من عقود الاستعانة بمصادر خارجية التي لا تمنح أجورًا جيدًا أو توفر ظروف عمل خاضعة للتنظيم فيما يتعلق بساعات العمل أو برامج الرعاية الاجتماعية أو الإجازات المرضية مدفوعة الأجر. يحصل كثيرون على رواتب منخفضة، وليس لديهم متحدث رسمي أو مندوب سلامة أو اتحاد مهني يدافع عن قضاياهم. كما يمكن وضع كثيرين منهم في مساكن غير مقبولة.

#### التمييز

على أساس الجنسية أو الدين أو لون البشرة.

#### الوصم

كون المرء مهاجرًا ويتحمل مسؤولية كأقرب أقراب شخص مريض/مسن، قد يؤدي إلى وصف المرء بكونه يشكل «عبئًا مزدوجًا» لدولة الرفاه الاجتماعي.

#### الإدماج

تحديات اللغة والثقافة والحالة الاقتصادية التي تقيد الاندماج في المجتمع وانعدام إمكانية تلقي التعليم ودخول الميادين الاجتماعية والحصول على خدمات الدعم التي يمكن أن يجدها ويحصل عليها الأقراب من سكان البلد الأصليين.

#### غير مرئيين في المجتمع

أن يكون المرء مهاجرًا وأقرب أقراب شخص مريض/مسن قد يكون عقبة مزدوجة أمام أن يصبح المرء مرئيًا في المجتمع ويشعر نفسه كجزء طبيعي من المجتمع والدولة التي أتى إليها المرء.





## كيف يبدو عليه الوضع في الترويج؟

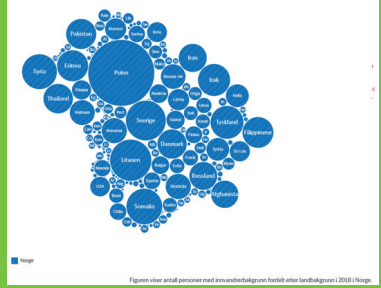
نشير إلى صفحة الحقائق هذه على موقع مكتب الإحصاء المركزي الترويجي (SSB)، والذي يحتوي دائماً على أحدث الأرقام وأين يمكن العثور على المعلومات الأساسية لكل بلد:

<https://www.ssb.no/innvandring-og-innvandrerer/faktaside/innvandring>

عند مديرية الدمج والتنوع المجتمعي IMDI نرى القارات التي يهاجر الناس منها قبل مجيئهم إلى الترويج، ونرى كم هي نسبة الآباء الذين لديهم خلفية مهاجرة. ٤,٤ ٪ من سكان الترويج لديهم خلفية كلاجئين.

<https://www.imdi.no/om-integrering-i-norge/innvandrerer-og-integrering/innvandrerbefolkningen-i-norge/>  
<https://www.ssb.no/innvbef>  
<https://www.ssb.no/befolkning/statistikker/flyktninger>

This picture shows the largest migrant populations in Norway:



Eigen: size: antal personer med innvandringsgrunn (totalt over land/region) 2018 (Norge)

أسباب مجيء الناس إلى الترويج؟

<https://www.ssb.no/befolkning/statistikker/innvgrunn/aar>

أكبر ثلاث مجموعات سكانية غير أوروبية أتوا من سوريا وإيران والعراق والصومال. أين يمكن الحصول على المساعدة إذا كان المرء أقرب أقرباء شخص مريض أو مسن؟ هناك العديد من المجموعات والشبكات المختلفة التي يمكن للمرء الوصول إليها بشكل تصادفي أو بأن يتم إحالة المرء لها. سوف نشير إلى الصفحات الرسمية التي ينبغي أن يعرفها أقارب المهاجرين ومساعدوهم.

<https://helsenorge.no>

هو الموقع الرسمي الذي يحتوي على الكثير من المعلومات حول النظام الصحي في الترويج. هناك أيضا صفحة باللغة الانجليزية تحتوي على معلومات بالانجليزية.

<http://helsenorge.no/other-languages/english>

إذا كنت تواجه تحديات جسدية و/أو نفسية:

هنا تجد معلومات حول حق كل شخص يعيش في الترويج في الحصول على الرعاية الصحية:

<https://helsenorge.no/rettigheter/rett-til-helsehjelp>

إذا كنت لاجئًا أو طالب لجوء، فلك ولعائلتك الحق في الرعاية الصحية:  
<https://helsenorge.no/utlendinger-i-norge/flyktninger-og-asylsokere>

يوفر هذا الرابط نظرة عامة على منظمات المرضى للعديد من الأمراض والحالات الصحية:  
<https://profesjon.no/brukerorganisasjoner/>

لدى المعهد النرويجي للصحة العامة (Folkehelseinstituttet) العديد من الإحصاءات الجيدة والمفيدة للمهاجرين ومشاريع

جارية في العديد من المجالات:

<https://fhi.no/cristin-prosjekter/aktiv/levek-ar-og-helse-blant-innvandrerer-i-norge/>

مركز الكفاءة الوطني لصحة المهاجرين والأقليات (NAKMI) كان في السابق وحدة مستقلة، ولكنه الآن جزء من المعهد النرويجي للصحة العامة وهناك الكثير من الخبرة التي يمكن الحصول عليها هنا:  
<https://fhi.no/hn/migrasjonshelse/>

إذا كنت أقرب أقرباء مريض أو مسن، فيمكنك استخدام هذا الموقع للبحث عن الحقوق والمساعدة بطرق عديدة، ويمكنك طرح الأسئلة عبر الهاتف أو خدمة الدردشة أو البريد، والعثور على المساعدة محليًا في البلدية:  
<http://www.parorendesenteret.no/hjem>  
<http://www.parorendesenteret.no/kontakt#kart>

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة من أجل السكن واللغة وخدمات الترجمة الفورية وما إلى ذلك، فإن مديرية الدمج والتنوع المجتمعي IMDI هي المكان الذي لديه كل المعلومات:  
<https://www.imdi.no/>

من أجل تقديم طلبات حول الحصول على دعم بخصوص المدرسة والسكن والمساعدات الاجتماعية فيجب الاتصال ب NAV  
<https://nav.no>

إذا كنت طالب لجوء وتحتاج إلى مساعدة أو كانت لديك أسئلة ذات طابع قانوني، فيمكنك طلب المساعدة من المنظمة النرويجية لمساعدة طالبي اللجوء NOAS  
<https://www.noas.no/samarbeidspartnere/>

## الروابط الخارجية:

- ▼ Eurocarers. (2018). Recognition and valorisation of informal carers – Italian members of Eurocarers network meet their MEPs (Press Release). Available at: <http://www.eurocarers.org/Press-Release-Recognition-and-valorisation-of-informal-carers-Italian-members-of-the-Eurocarers-network-meet-their-MEPs-?lang>
- ▼ Christensen, K. and J. Manthorpe. (2016). Personalised risk: new risk encounters facing migrant care workers. Health risk and society, 18 (3-4): 137-152.
- ▼ Hoffmann, F., & Rodrigues, R. (2010). Informal carers: who takes care of them? Vienna: POLICY BRIEF APRIL 2010 European Centre for Social Welfare Policy and Research.
- ▼ Help Wanted? Providing and Paying for Long- Term Care, OECD Health Policy Studies – OECD Publishing, Colombo, F. et al, 2011.
- ▼ Vilans, Centre of Expertise for Informal Care, MOVISIE, Mezzo & Eurocarers. Family care in Europe. Available at: <http://www.eurocarers.org/userfiles/file/factsheets/FactsheetEurocarers.pdf>
- ▼ <https://parorendealliansen.no/fakta-statistikk/>



Univerza v Ljubljani

