

# أين يمكن لمقدمي الرعاية الحصول على الدعم

سرجون، بقدّم  
الرعاية لابنته.



## ما هي Carer Gateway؟

تقدّم Carer Gateway خدمات شخصية وهاتفية وخدمات عبر الإنترنت ودعم لمقدمي الرعاية الأستراليين غير المدفوع لهم والبالغ عددهم 2.65 مليون. توفرّ Carer Gateway العديد من الخدمات التي يمكن أن تساعدك في تحدياتك اليومية، والضغط العاطفية والمالية التي قد تواجهها في دورك كمقدم رعاية.

مقدم الرعاية هو شخص يرضى أحد أفراد الأسرة أو صديق ذي إعاقة أو لديه حالة طبية أو مرض عقلي أو شخص ضعيف بسبب السن.

إذا كنت مقدّم رعاية، يمكنك الحصول على المساعدة والدعم من خلال بوابة مقدم الرعاية (Carer Gateway).

# ”بينما تخصص قدر كبير من الوقت والطاقة لرعاية شخص ما، أنت تحتاج أيضاً إلى تخصيص بعض الوقت لنفسك“.

سرجون، يقدم الرعاية لابنته.



## كيف أستخدم خدمات Carer Gateway؟

يمكنك التحدث إلى مزود خدمة Carer Gateway بالاتصال على الرقم **1800 422 737** من الاثنين إلى الجمعة بين الساعة 8 صباحاً و 5 مساءً. وسيتحدث معك موظفو Carer Gateway حول احتياجاتك ويساعدونك في الحصول على الخدمات والدعم. إذا كنت تريد التحدث مع شخص ما بلغتك، يمكنك الاتصال بخدمة الترجمة التحريرية والشفهية على الرقم **131 450**. تتيح لك خدمة الترجمة التحريرية والشفهية الوصول إلى مترجمين يتحدثون أكثر من 160 لغة. الخدمة متاحة على مدار الساعة طيلة أيام الأسبوع.

لدى Carer Gateway أيضاً موقع إلكتروني وطني ([carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au)) يحتوي على خدمات ومعلومات عبر الإنترنت لدعمك كمقدم رعاية.

## توفر Carer Gateway العديد من الخدمات، بما في ذلك:

### التدريب



إذا كنت ترغب في تعلم طرق جديدة للتحكم في التوتر وتحسين صحتك، يمكن أن تساعدك الدورات التدريبية الموجهة ذاتياً والمتاحة على موقع Carer Gateway الإلكتروني.

### المشورة



إذا كنت تشعر بالضغط أو القلق أو الحزن أو الإحباط، يمكن لأخصائي المشورة التحدث معك عن مخاوفك ومساعدتك. ويمكنك التحدث وجهاً لوجه مع أخصائي مشورة محترف في منطقتك، أو عبر الهاتف وأنت مرتاح في منزلك. إذا كنت ترغب في التحدث مع شخص ما بلغتك، يمكنك الاتصال بخدمة الترجمة التحريرية والشفهية على الرقم **131 450**.

### الرعاية البديلة المؤقتة



”الإراحة“ أو ”الرعاية البديلة المؤقتة“ هي عندما يعتني شخص آخر بالشخص الذي تقدم له الرعاية. وقد تحتاج إلى رعاية بديلة طارئة إذا أصبحت فجأة غير قادر على تقديم الرعاية، على سبيل المثال إذا كنت مريضاً أو تعرّضت لإصابة. يمكنك أيضاً التخطيط للرعاية البديلة المؤقتة حتى تتمكن من الاستراحة. ولترتيب رعاية بديلة في حالة الطوارئ، أو رعاية بديلة مخططة، اتصل بـ Carer Gateway على الرقم **1800 422 737** لمناقشة الخيارات المتوفرة في منطقتك.

### التواصل مع مقدمي رعاية آخرين



إذا كنت تشعر بالوحدة أو ترغب في الحصول على مشورة من مقدمي رعاية آخرين، يمكن أن تساعدك Carer Gateway على مقابلة أشخاص لديهم ظروف رعاية مماثلة لمشاركة قصصك ومعرفة خبرتك. ويمكنك مقابلة مقدمي رعاية في منطقتك شخصياً ومشاركة النصائح والتعلم من بعضكم البعض في مكان آمن. يوفر موقع Carer Gateway أيضاً منتدى عبر الإنترنت يمكنك الانضمام إليه وتصبح جزءاً من مجتمع داعم عبر الإنترنت مع مقدمي رعاية آخرين.

### دورات مهارات عبر الإنترنت



يمكنك تعلم مهارات جديدة من خلال دورات تفاعلية قصيرة عبر الإنترنت على موقع Carer Gateway الإلكتروني. ستساعدك الدورات في دورك كمقدم للرعاية وتوفر لك معلومات حول كيفية العناية برفاهتك والتعامل مع الإجهاد والأمور القانونية.

### الدعم المالي



بصفتك مقدم رعاية، قد تتمكن من الحصول على مساعدة مالية. هناك حزمتان للدعم المالي متاحان لمقدمي الرعاية المؤهلين من خلال Carer Gateway. قد تكون قادراً على الحصول على تمويل لشراء دعم عملي لمرة واحدة في شكل معدات أو أشياء لمساعدتك في دور الرعاية الذي تقوم به. وقد تتمكن أيضاً من الحصول على تمويل لمجموعة من أشكال الدعم العملية المستمرة، مثل الرعاية البديلة المخططة أو خدمة النقل، والتي يتم توفيرها على مدى اثني عشر شهر.

## كيف أتواصل مع Carer Gateway؟

يمكنك زيارة موقع Carer Gateway الإلكتروني الوطني على [www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au) أو الاتصال على الرقم **1800 422 737** من الاثنين إلى الجمعة بين الساعة 8 صباحاً و 5 مساءً.