

هل تتولى رعاية شخص ما قريب منك؟

إذاً، فقد تكون مقدم رعاية لا يتقاضى أجرًا على عمله



نظرتك إلى نفسك كمقدم رعاية لا يتقاضى أجرًا

ربما لم تطلق على نفسك اسم مقدم رعاية حتى الآن... ربما تقتصر حقيقته على أنه الواقع لما تقوم به. سواء كان ذلك بدافع الحب، أو طيبة القلب، أو إحساس بالواجب والمسؤولية.

إذا كنت تدعم أحد أفراد أسرتك أو طفلًا أو زوجًا أو قريبًا أو صديقًا أيًا كان عمره للتعامل مع حالة مرضية طويلة الأمد أو إعاقة أو حالة صحية جسدية أو نفسية أو إدمان، فإن الإجابة هي نعم - أنت مقدم رعاية.



**3 من أصل كل
5 أشخاص في
المملكة المتحدة**

يتحملون رعاية غيرهم في
مرحلة معينة من حياتهم

"لم أر نفسي أبدًا كمقدم للرعاية. لكن دور مقدم الرعاية فُرض عليّ.
بما أن سيبين زوجي، فقد أدركت أنني سأعتني به عندما يسوء وضعه
النفسية... لكن الأمر يمثل تحديًا كبيرًا ومليء بالضغوطات. يوفر مركز
VOCAL لي مكانًا مناسبة للتحدث عن ذلك."

— فيكتور

**مركز VOCAL متاح من أجل
مقدمي الرعاية الذين لا يتقاضون
أجرًا كما هو الحال معك**

VOCAL (صوت مقدمي الرعاية في أنحاء
لوثيان) هو مؤسسة خيرية يديرها مقدمو رعاية
وتقدم المساعدة والدعم لأي شخص في إدنبرة
يرعى زوجًا أو فردًا من الأسرة أو صديقًا.





هل تقضي بعضًا من
وقتك في رعاية شخص
ما - زوجك أو طفل أو
فرد في الأسرة أو صديق
أو جار - والذي يعتمد
على مساعدتك؟

هل ذلك الشخص يعاني من...؟

- الضعف والهزال
- حالة مرضية طويلة المدى أو إعاقة
- حالة متعلقة بالصحة البدنية
- حالة متعلقة بالصحة النفسية
- احتياجات إضافية
- إدمان المخدرات والكحوليات

إذا كانت الإجابة بنعم، فأنت بالطبع
مقدم رعاية لا تتقاضى أجرًا.



الطرق التي من خلالها نستطيع مساعدتك

قد تتحول أحياناً رحلتك كمقدم رعاية لا تتقاضى أجرًا إلى رحلة تسودها الصعاب والشعور بالوحدة. نحن في مركز **VOCAL**، بجانبك لنساندك في كل خطوة من رحلتك. نحن هنا لنندعمك بالمعلومات والنصائح حول المشكلات العملية وبالدعم النفسي والاجتماعي ولتحتظي بالفرصة لتحصل على بعض الراحة، ولتتهتم بنفسك.

الدعم الفردي المباشر

تعرف على حقوقك وما هو متاح لك بصفتك مقدم رعاية خلال إحدى جلسات الدعم الفردي المباشر. سنتعاون معك من أجل إنشاء خطة دعم لمقدم رعاية للكبار ونبحث سويًا في التخطيط للمستقبل. يمكنك طلب دعم المتابعة عندما تحتاج إليه في أي وقت.

الاستشارة

تطرأ تغيرات كثيرة على حياتك عندما تصبح مقدم رعاية لا تتقاضى أجرًا. نحن هنا لنساعدك على إدارة سلامة عافيتك النفسية وصحتك النفسية. تقدم خدمة الاستشارة لدينا الدعم النفسي وتستطيع مساعدتك في تطوير آليات التكيف والتأقلم.

مجموعات دعم الأقران

من خلال المشاركة في إحدى مجموعات دعم الأقران، يمكنك مشاركة التجارب مع باقي مقدمي الرعاية الذين يعيشون نفس ظروفك. تنعقد اجتماعات مجموعات الدعم عبر الإنترنت وعن طريق حضور الأشخاص بأنفسهم في شتى أنحاء إدنبره.

رعاية شخص مدمن كحوليّات أو مخدرات

هل أنت متضرر من إدمان أحد أصدقائك أو أفراد

أسرتك للمخدرات أو الكحول؟ تقدم هذه الخدمة دعمًا فرديًا مباشرًا ودعمًا جماعيًا بالإضافة إلى دورات تدريبية قصيرة.

المساعدة في الحصول على الإعانات ووضع الخطط المالية

يستطيع فريقنا المساعدة في طلبات الحصول على إعانات الرعاية الاجتماعية لضمان أنك تطلب كل شيء تستحق الحصول عليه. تتوفر أيضًا المساعدة في استخراج التوكيلات القانونية ومستندات الوصاية والوصايا وتخطيط الصناديق الائتمانية.

الإحالة إلى شركائنا

بمجرد أن نفهم ظروفك واحتياجاتك كمقدم رعاية، نصبح قادرين على إحالتك إلى المؤسسات الشريكة لدينا للحصول على المساعدة والدعم الإضافيين.

يتحول ما يقرب من
1000 شخص في كل
يوم داخل اسكتلندا
إلى مقدمي رعاية لا
يتقاضون أجرًا*



*وفقًا لبحث نشرته منظمة مقدمي الرعاية في اسكتلندا "Carers Scotland" في نوفمبر 2022 (تحليل إحصائي أجراه Centre for Care "مركز الرعاية" بجامعة شيفيلد لبيانات من عام 2010 حتى 2020).

المتحركة والكراسي القابلة للارتفاع والإمالة. يمكنك أيضًا البيع عبر المتجر. يتم توجيه كل العائدات إلى تشغيل خدماتنا. اكتشف المزيد في vocal.org.uk/treasure-tree

استراحة محارب

بصفتك مقدم رعاية لا تتقاضى أجرًا، قد يصعب عليك العثور على وقت تغمته لنفسك في الحصول على بعض الراحة واستجماع طاقتك وشحنها والقيام بالأشياء التي تستمتع بها. تساعدك خدمة "Wee Breaks" على التخطيط للحصول على استراحة أنت في أمس الحاجة إليها، وذلك عبر ترتيب آلية بديلة لتقديم الرعاية والمساعدة في ترتيبات السفر، وخيارات التمويل، وغير ذلك. لدينا أيضًا ثلاثة أماكن متاحة لمقدمي الرعاية لاستراحات قصيرة ومجانية.

ألق نظرة على vocal.org.uk/wee-breaks

الدعم بالقرب منك

لمساعدتك في الحصول على الدعم في الوقت والمكان المناسبين لك، يتواجد أخصائيو دعم مقدمي الرعاية لدينا في مواقع مجتمعية في جميع أنحاء ميدلوثيان. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة موقعنا على الإنترنت: vocal.org.uk/find-us

الفعاليات والتدريبات والأنشطة

تستطيع مجموعتنا المتنوعة من الدورات التدريبية والورش العملية أن تساعد في تعزيز ثقتك ومعرفتك فيما يتعلق بمجموعة من القضايا بداية من رعاية الأشخاص الذين لديهم ظروف خاصة ووصولًا إلى إدارة الأموال والاعتناء بصحتك وعافيتك. ألق نظرة على الرابط vocal.org.uk/training

تصفح Carer Support Finder (أداة البحث عن دعم مقدم الرعاية)

دليل سهل الاستخدام عبر الإنترنت يضم المؤسسات التي تقدم الدعم المحلي والمعلومات والنصائح لمقدمي الرعاية الذين لا يتقاضون أجرًا. supportfinder.vocal.org.uk

شراء المعدات وبيعها من خلال التعامل مع متجر Treasure Tree

في Treasure Tree، وهو متجرنا للمشاريع الاجتماعية ومقره في Ocean Terminal، يمكنك شراء معدات التنقل والوصول المستعملة بأسعار معقولة مثل سكوتر التنقل والكراسي



"أعطني بابني وحدي، والذي يعاني من متلازمة أسبرجر ومن الاكتئاب." كثيرًا ما أشعر بالوحدة، إضافة إلى المشاكل المالية التي أمر بها، وهذا يجعل أخذ قسط من الراحة وممارسة هواياتي أمرًا في غاية الصعوبة. جاءت استراحة الكوخ في الوقت المناسب تمامًا - أشعر الآن أنني أستطيع إدارة الأمور بشكل أفضل.

- مقدم رعاية

ما الذي سيحدث بعد ذلك؟

فيما يلي نسرّد الأمور التي يمكنك أن تتوقعها عندما تتصل بنا في مركز VOCAL.



1 اتصل بنا هاتفياً أو أكمل نموذج الإحالة الخاص بنا عبر الإنترنت على الرابط vocal.org.uk/referrals أو امسح كود الاستجابة السريعة "QR" في الجانب المقابل مسجّلاً ضوئياً.

2 سيقوم أحد أعضاء فريقنا بمتابعة التواصل معك لمناقشة وضعك كمقدّم رعاية.

3 بعد هذه المناقشة الأولية، ستتمكن من الحصول على:

- نصائح ومعلومات منتظمة
- مجموعة خدمات الدعم الخاصة بنا بما في ذلك المجموعات والفعاليات والاستشارات وخيارات التمويل
- دعم فردي مباشر ومستمر
- الدعم اللازم لوضع خطة دعم لمقدم رعاية للكبار وخطة طوارئ.



مركز VOCAL لدعم مقدمي الرعاية بإدنبرة
30/1 Hardengreen Estate, Eskbank,
Dalkeith, EH22 3NX

هاتف 0808 196 6666
بريد إلكتروني midlothian@vocal.org.uk

/VOCALMidlothian

vocal.org.uk

Scottish Charity (المؤسسة الخيرية الاسكتلندية): SC020755. تسجيل الشركة: SC183050.