



دليل
الخدمات

المحتويات

الدورات المخصصة لمقدمي الرعاية	13	رسالة لمقدمي الرعاية	3
خلبك مستعد	14	نحن منو	4
ماكس كارد	15	هل أنا من ضمن مقدمي الرعاية؟	5
معلومات	16	مقدمي الرعاية للبالغين والآباء	6
تبادل الخبرات والمعارف	17	ممكن أتلقى ياتو نوع من الدعم؟	7
كير ماترز	18	تقييمات مقدم الرعاية	8
الفوائد	19	هوية مقدمي الرعاية	9
21-20 خبرات مقدمي الرعاية		مجموعات مقدمي الرعاية	10
23-22 جهات اتصال مفيدة		إجازات قصيرة	11
		الوقت المخصص ليك	12



رسالة لمقدمي الرعاية



بصفتك مقدم رعاية، ممكن تواجهك تحديات جديدة كل يوم، لكن إنت ما براك. كيررز أو كسفورد شاير بتدعمك؛ وهم ناس متميزين في مجتمعنا بخلونا نشعر بأننا ما برانا وإننا أكثر قدرة على التأقلم. نحن بنساعد من خلال تقديم دعم متخصص من ناس مهتمين في الأساس برعاية مقدمي الرعاية أنفسهم.

نحن موجودين هنا عشان ندعمك لأنو انت بتقوم بعمل رائع، بس ممكن ما تسمع أي زول يقول ليك شكراً أو يطمئنك إنك مجتهد في شغلك. نحن عاوزينك تعرف إنك بتقدم في شغل عظيم ومهم ونحن عارفين الموضوع ده كويس.

إذا كان في أشخاص يعتمدوا عليك
إنت ممكن برضو تعتمد علينا

نحن منو

نحن بنقدم الدعم والمعلومات لمقدمي الرعاية غير مدفوعي الأجر. نحن بنقدر نساعدك إذا كان عمرك 18 سنة أو أكثر وبتقدم خدمات الرعاية للناس العاشين في أكسفورد شاير

كيررز أو أكسفورد شاير هي مؤسسة شراكة بين المنظمات الخيرية Rethink Mental Illness و Action for Carers Oxfordshire. نحن مكلفين من الرعاية الصحية والإجتماعية في أكسفورد شاير وبننسق معاهم لتقديم الدعم. فرقنا بتعيش في أكسفورد شاير وهم بعرفوا المنطقة الساكن فيها إنت كويس. وكثير من طواقمنا عندهم خبرة في مجال الرعاية غير مدفوعة الأجر. عشان كده، نحن فاهمين كل أسرار العمل في مجال الرعاية.

نحن عارفين أنو الشغل في الرعاية ممكن يكون مرهق، لكن في نفس الوقت ممكن يكون مرضي ومجزي جداً.



Carers
Oxfordshire

=



+



Action for Carers
Oxfordshire

هل أنا من مقدمي الرعاية؟

إنّ بتعتبر واحد من مقدمي الرعاية غير مدفوعة الأجر إذا كان في زول يعتمد عليك عشان يعيش بأمان وصحة كويسة وفي نفس الوقت إنت ما بتتلقى أجر مقابل الدعم البتقدمو.

الزول الإنت بتقدم ليهو الرعاية ده ما مهم يكون عمره كم وما ضروري برضو تكون إنت ساكن معاها. الناس الزي ديل ممكن يكونوا محتاجين دعم بسبب معاناتهم من الإعاقة أو مرض عقلي أو جسدي أو الإدمان أو بسبب الإحتياجات الإضافية التانية. وهم ما محتاجين يكون عندهم تشخيص رسمي.

أي زول ممكن يكون مقدم رعاية بغض النظر عن العمر. نحن بندعم الناس العمرهم 18 سنة فما فوق.

مقدمي الرعاية للناس البالغين

مقدمي الرعاية للناس البالغين ديل عمرهم 18 سنة فما فوق ويقدموا الدعم غير مدفوع الأجر للناس العمرهم 18 سنة فما فوق. الزول الإننت بتقدم ليهو الرعاية ده ممكن يكون واحد من أفراد الأسرة، أو صديق أو واحد من الجيران.

مقدمي الرعاية الأبوية

كل الآباء بحيطوا أطفالهم بالنعانية، لكن بعض الأطفال يحتاجوا لدعم أكبر بسبب احتياجاتهم. إذا كنت إنت بتدعم طفلك بطريقة ما يحتاجوا ليها عادةً الأطفال الفتي عمره، ده معناه إنك مصنف ضمن مقدمي الرعاية الأبوية.

ممکن أتلقى یاتو نوع من الدعم؟

نحن بنقدم خدمات شخصية لأننا فاهمين كویس أنو حالات الرعاية بتختلف من حالة لأخرى. في الصفحات الجاية دي إنت حاتعرف معلومات عن خدماتنا الأكثر انتشاراً.

- تقييمات مقدمي الرعاية
- هوية مقدمي الرعاية
- مجموعات مقدمي الرعاية
- إجازات قصيرة
- أخذ راحتك
- الدورات المخصصة لمقدمي الرعاية
- خليك مستعد
- ماكس كارد



تقييمات مقدمي الرعاية

نحن عاوزين ندمع احتياجاتك قدر الإمكان. وبالنسبة لكثير من مقدمي الرعاية، أفضل الوسائل لتقديم الدعم ده هي من خلال امدادك بتقييم مقدمي الرعاية. ودي طريقة من خلالها بنعرف انت محتاج لياتو نوع من الدعم، أكثر منها بتقييم لقدر اترك كمقدم رعاية.

• دي فرصة لمناقشة كيف أنو تقديم الرعاية لزول معين ممكن ياتر على حياتك وبرضو فرصة عشان تفكر كيف أنك تقدر تنجز الأعمال المهمة بالنسبة ليك. إنت ممكن تختار بين إنك تملأ فورم تقييم أونلاين بنفسك أو ممكن تتصل بينا ونحن ممكن نساعدك.

• إنت ممكن تملأ فورم التقييم ده في أي مرحلة من المراحل، سواء كنت في بداية شغلك في تقديم الرعاية أو كان عندك خبرات لسنوات كثيرة. التقييمات دي بتتعمل سنوياً، أو خلال وقت أقرب من كده إذا كان الأمور اتغيرت.

ممكن تلقى معلومات إضافية هنا

[www.carersoxfordshire.org.uk/
carer-assessments](http://www.carersoxfordshire.org.uk/carer-assessments)



هوية مقدمي الرعاية

نحن بنصدر هويات لمقدمي الرعاية عشان نثبت أنك مقدم رعاية غير مدفوع الأجر. الموضوع ده ممكن يكون مفيد جداً في حالة أنو الزول الإنت بتقدم ليهو الرعاية ده نازل في المستشفى أو كنت مرافق ليهو في أي مكان ثاني إنت محتاج تثبت فيهو إنك مقدم رعاية، زي حالات الجراحة العامة مثلاً.



لما تيجي تقدم، حيطلب منك تقديم بعض المعلومات العامة وصورة فوتوغرافية. بعد داك، نحن حنرسل ليك بطاقة الهوية بتاعتك.

ممكن تلقى معلومات إضافية هنا

[www.carersoxfordshire.org.uk/
carer-id](http://www.carersoxfordshire.org.uk/carer-id)



مجموعات مقدمي الرعاية

الكلام مع غيرك من مقدمي الرعاية ممكن يكون مصدر كبير للراحة. ده ممكن يشمل طلب المشورة أو التعبير بس عن شعورك.

في مجموعات كثيرة في أكسفورد شاير لمقدمي الرعاية غير مدفوعي الأجر. بعض منها مخصص لمقدمي الرعاية عموماً زي مجموعتنا دي، وبرضو في مجموعات تانية بتستهدف مقدمي الرعاية المهتمين بالمصابين بأمراض محددة زي الخرف، والتوحد، وأمراض الصحة العقلية أو الإدمان. وفي برضو مجموعات مخصصة لمجتمعات معينة، زي قدامى المحاربين مثلاً.

حاول ألقى مجموعتك

مقدمي الرعاية للناس البالغين

<https://livewell.oxfordshire.gov.uk>

مقدمي الرعاية الأبوية:

<https://fisd.oxfordshire.gov.uk>

www.carersexfordshire.org.uk/

[carer-support-groups](http://www.carersexfordshire.org.uk/carer-support-groups)



إجازات قصيرة

كونك تأخذ راحة دي حاجة مهمة، رغم أنها ممكن تكون صعبة اعتماداً على وضعك الخاص. إذا كانت الإجازة لأيام بسيطة كويسة معاك نحن ممكن نساعدك. نحن عندنا خيارات متنوعة.

أكثر إجازاتنا المفضلة بننظمها مع "كير فري"، وهي منظمة خيرية شريكة لينا شغالة في تحويل المساكن الخالية لأماكن لقضاء الإجازات بالنسبة لمقدمي الرعاية غير مدفوعي الأجر.

والعرض ده مصمم عشان يديك راحة من مسئولياتك الخاصة بتقديم الرعاية. إختار قضاء ليلة أو ليلتين من السكن المجاني خلال الإجازات من بين مجموعة كبيرة من المواقع في كل أنحاء المملكة المتحدة. إنت لازم يكون عمرك 18 سنة فما فوق عشان تكون مؤهل للمنافسة على العرض ده.

ممكن تلقى معلومات إضافية هنا

**[www.carersoxfordshire.org.uk/
short-breaks](http://www.carersoxfordshire.org.uk/short-breaks)**



أخذ راحتك

الرعاية ممكن تعني حاجات مختلفة لمختلف الناس، لكن الشيء المؤكد لكل واحد من مقدمي الرعاية أنو الزول لازم يرتاح عشان يقدر يواصل. المتطلبات المعروفة بتاعت الرعاية مكن تقود للشعور بالإرهاق، عشان كده مهم جداً أنك تعرف إنت متين محتاج للراحة.

نحن عندنا مجموعة من العروض بتمنح مقدمي الرعاية غير مدفوعي الأجر أوقات خاصة للراحة والبتختلف حسب أوضاعهم الخاصة. وتوجد خيارات كثيرة ومتنوعة ممكن الزول يستعرضها.

ممكن تلقى معلومات

إضافية هنا

www.carersoxfordshire.org.uk/time-for-you



الدورات المخصصة لمقدمي الرعاية

"كيررز جيرني" هي عبارة عن سلسلة من ورش العمل الحائزة على جوائز مصممة لمقدمي الرعاية بالشراكة مع "كيررز أوكسفورد شاير" و "أبينغدون وويتني كولييج". السلسلة دي مصممة بشأن تساعدك على تحسين صحتك واكتساب الثقة في تقديم الرعاية للناس في البيوت.

2020/21
الحائزة على
جائزة بيكون

ورش العمل دي بتدعم التحديات العملية والعاطفية المتعلقة بتقديم الرعاية، مع مراعاة التوازن بين تعلم المهارات العملية وجلسات الإسترخاء والإبتكار. ومعظم ورش العمل دي بتجرى أونلاين.

نحن براضو بنساهم في أي دورات تنظمها "أبينغدون" أو "ويتني كولييج" بدوام جزئي أو في الفترات المسائية. العرضين متوفرين لمقدمي الرعاية العمرهم 19 فما فوق والبدعمو الناس العايشين في أكسفورد شاير.

ممكن تلقى معلومات إضافية هنا

[www.carersoxfordshire.org.uk/
courses-for-carers](http://www.carersoxfordshire.org.uk/courses-for-carers)

خليك مستعد

خليك مستعد لأي حدث احتمال يأخذك بعيد من دورك بتاع الرعاية، يعني مثلاً ممكن تدخل المستشفى بطريقة ما كنت متوقعها.

هل حصل فكرت ممكن يحصل شنو للزول الإننت بتقدم ليهو الرعاية إذا ما تمكنت من الوصول للمستشفى؟ لما تحصل التطورات الما متوقعة، حياتنا بتكون غالباً متوقفة أثناء ما نحن بنتعامل مع التطورات دي. ومن المهم أنو الزول الإننت بتقدم ليهو الرعاية يكون بتلقى العناية خلال الظروف الزي دي.

وده البخلينا نطلب منك تكون مستعد من البداية بخطة تساعدك إننت والزول البتقدم ليهو الرعاية. موقعنا الإلكتروني بحتوي على نموذج واضح إضافة إلى معلومات تانية مفيدة ودليل بخصوص كيف تجهز نفسك.



كيف تكون
مستعد من
البداية

ممكن تلقى معلومات
إضافية هنا

www.carersoxfordshire.org.uk/be-prepared

ماكس كارد

ماكس كارد هو كارت خاص بالتخفيضات للأطفال أصحاب الإحتياجات التعليمية الخاصة والمعاقين العائشين في أكسفورد شاير. و ماكس كارد هو شراكة بين "كيررز أكسفورد شاير" وإدارة الطفولة والتعليم والأسرة في أكسفورد شاير.

ويمكن الأسر تستخدم الكارت ده في مختلف الأماكن في كل أنحاء المملكة المتحدة للحصول على دخول مجاني أو مخفض. والتخفيض المقدم يختلف من مكان لمكان ثاني. مثلاً، بعض الأماكن يتمنح تذاكر مجانية لمقدمي خدمات الرعاية بينما بعض الأماكن الثانية يتمنح تذكرة مجانية لكل طفل قصاد دخول زول بالغ بمقابل. عشان تطلع على القائمة الخاصة بالأماكن المضمنة والتفاصيل الخاصة بتخفيضاتهم ممكن تدخل على:

www.mymaxcard.co.uk



ممكن تلقى معلومات إضافية هنا
للتقديم لماكس كارد أدخل على:

www.carersoxfordshire.org.uk/max-card

معلومات

الحصول على المعلومة الصحيحة في الوقت المناسب ممكن يعمل نقلة نوعية لمقدمي الرعاية والناس البتكفلوا برعايتهم برضو. نحن عندنا القدرة نخليك قادر على إدارة شغلك في الرعاية بطريقة أكثر سهولة عن طريق امدادك بالمعلومات عشان تقدر تتعامل مع الأنظمة الممكن تكون معقدة.

موردنا مصممة عشان تمدك بالإستشارات والمعلومات الإنترنت محتاج ليها، بكل بساطة ودقة. وبما أننا متسلحين بالمعرفة والثقة، ممكن نعرف كيف نتعامل سوا مع مختلف المواقف.



- تبادل الخبرات
- مجلة كبير ماترز
- الفوائد

تبادل الخبرات

تبادل الخبرات هي فرصة لمقدمي الرعاية لتبادل الخبرات في مجالاتهم علاوة على مجال الخدمات المحلية وإبداء الرأي للناس البقدروا يعملوا تغيير حقيقي.

المناسبات الجاية موجودة على موقعنا الإلكتروني

www.carersoxfordshire.org.uk/events

“



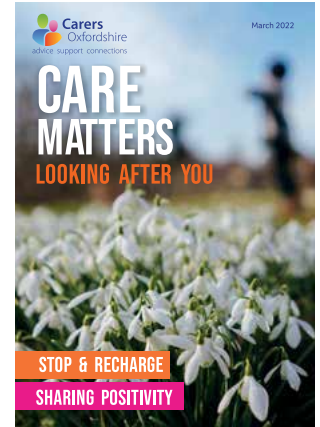
”



كير ماترز

كير ماترز هي مجلة كيررز أكسفورد شاير. وبتحتوي على أخبار ومعلومات ونصائح لمقدمي الرعاية. وكل عدد يركز على موضوع معين، من الأمثلة السابقة مثلاً تكلفة المعيشة والصحة العامة والرفاه.

أخبار
ونصائح
لمقدمي
الرعاية



ممكن تلقى معلومات إضافية هنا

www.carersoxfordshire.org.uk/care-matters-magazine

الفوائد

مع الإرتفاع المتواصل لتكلفة المعيشة أصبح من المهم أكثر من أي وقت مضى معرفة شيىء عن المساعدات المالية. توجد الكثير من الفوائد المختلفة إضافة إلى توفر ميزة السداد لمرة واحدة. والقائمة متغيرة باستمرار، وده ممكن يسبب إرباك لما تفكر في ياتو فوائد ممكن تكون إنت مؤهل ليها. نحن ختينا قائمة محدثة على موقعنا الإلكتروني عشان نساعدك.

نحن عندنا نشرة بالفوائد متوفرة على موقعنا الإلكتروني (أو اتصل علينا ونحن ممكن ننشرها)، والنشرة دي بتحتوي على معلومات خاصة بتقدير ات الفوائد إضافة إلى قائمة من الوكالات الإستشارية.

ممكن تلقى معلومات إضافية هنا
[www.carersoxfordshire.org.uk/
benefits](http://www.carersoxfordshire.org.uk/benefits)

او اتصل على: 01235 424715



خبرات مقدمي الرعاية

”

**نحن طلبنا من مقدمي الرعاية
يكلمونا بتجربتهم مع دعمنا المقدم.**

كل شيء كان مصمم بعناية لتتويجي ومساعدتي
بواسطة زول كان بملك فكرة ممتازة عن المشاكل
الكانت بتواجهني.

وقبل تقديم الدعم، أنا كنت مرهق جداً وشاعر
بالوحدة وأنو مافي زول مهتم بالحاصل. لكن أنا
هسي في وضعية أحسن كثير.

أنا كنت غافل عن المميزات البستحقها بصفتي واحد
من مقدمي الرعاية. وأنا هسي شاعر بالراحة لأنو
شايف في أمل يخليني أعيش حياة كويسة من جديد.

وأنا شاعر هسي بأهميتي، وبرضو بأهمية الزول
البقدم ليهو الرعاية.

“



94%

حسنوا من ثقتهم الكلية للتأقلم.

99%

شعروا بأننا تفهّمنا
أوضاعهم واحتياجاتهم الشخصية.

95%

قالوا أننا ساعدناهم على تحسين
علاقاتهم الإجتماعية أو المحافظة
عليها.

94%

شعروا بأننا ساعدناهم
في الحصول على المعلومات
والإستشارات البحتاجوا ليها.

جهات اتصال مفيدة

فاعلي الخير

116 123

www.samaritans.org

مساحة تبادل الأفكار

01865 901 222

www.oxfordhealth.nhs.uk/talkingspaceplus

معينات الحركة للصليب الأحمر البري
يطاني - القروض قصيرة الأجل

01235 552664

redcross.org.uk

خدمة المكتبة المنزلية

01865 810259

www.oxfordshire.gov.uk

إستشارات أو كسفورد شاير
المتخصصة (الإستشارات المالية)

01865 410660

تعال لنا (الإستشارات المالية)

0808 802 2000

www.turn2us.org.uk

موني هيلبر

0800 138 7777

www.moneyhelper.org.uk

موقع أكسفورد شاير الإلكتروني

01235 424 715

www.gettingoxfordshireonline.org

مساعدة من أصدقاء التكنولوجيا

07584 148 507

www.ageuk.org.uk/oxfordshire

كيررز يو كي

0808 808 7777

www.carersuk.org

الرعاية الاجتماعية للأطفال والبالغين

0345 050 7666

www.oxfordshire.gov.uk

الأخصائي الاجتماعي خارج ساعات
الدوام

0800 833 408

www.oxfordshire.gov.uk

خدمات المعلومات الأسرية في أكسفورد
شاير

01865 323332

www.oxfordshire.gov.uk

خدمات الشيخوخة في أكسفورد شاير

01865 410210

www.dementiaoxfordshire.org.uk

الصحة العقلية في أكسفورد شاير

01865 247788

www.oxfordshiremind.org.uk

شبكة الدعم الأسري في أكسفورد شاير

07821 987 080

www.oxfsn.org.uk

إسكان أفضل

صحة أفضل

0800 107 0044

www.bhbh.org.uk

دليل أكسفورد شاير لحياة أفضل

livewell.oxfordshire.gov.uk



ري ثينك مينتل إنس

01865 904499

www.rethink.org

أيج يو كي أكسفورد شاير

0345 450 1276

www.ageuk.org.uk/oxfordshire



كيررز أكسفورد

في طرق كثيرة إنت ممكن تتصل بيها
علينا.



www.carersoxfordshire.org.uk

بريد إلكتروني: carersinfo@carersoxfordshire.org.uk

تلفون: 01235 424715

oxoncarers  carersoxfordshire 



للتبرعات:

[www.justgiving.com/
actionforcarers-oxfordshire](http://www.justgiving.com/actionforcarers-oxfordshire)





أكشن فور كيررز أكسفورد شاير هي منظمة خيرية محلية مستقلة، شغالة مع مقدمي الرعاية للبالغين ومن أجلهم في كل أنحاء أكسفورد شاير.
منظمة خيرية مسجلة بالرقم 1149577.

 **Carers**
Oxfordshire
إستشارات دعم علاقات