

# بيان حقائق عن رعاية البالغين

دعم مقدمي الرعاية ومساعدتهم في المنازل

هل أنت من مقدمي الرعاية؟

يوجد ما يقرب من ستة ملايين من مقدمي الرعاية غير مدفوعي الأجر في المملكة المتحدة. مقدم الرعاية هو الشخص الذي يقدم دعمًا غير مدفوع الأجر في المهام المعيشية اليومية أو الرعاية الشخصية إلى أحد أفراد الأسرة أو صديق. وقد يكون أولئك الذين ترعاهم مرضى أو ضعفاء أو ذوي احتياجات خاصة أو يعانون من ضعف في الصحة العقلية أو يعانون من مشكلة سوء استعمال المواد أو الكحول.

موقع **Carers in Derbyshire** الإلكتروني

تم تطوير موقع **Carers in Derbyshire** الإلكتروني بشراكة بين مقدمي الرعاية وإدارة رعاية البالغين (Adult Care) والخدمات الصحية ومنظمات القطاع التطوعي بهدف مساعدة مقدمي الرعاية المقيمين في ديربيشاير على إيجاد المعلومات والمشورة الموثوقة المحدثة بشأن الخدمات.

يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني عبر [www.carersinderbyshire.org.uk](http://www.carersinderbyshire.org.uk)

دعم اتحاد مقدمي الرعاية في ديربيشاير

يعمل اتحاد مقدمي الرعاية في ديربيشاير (Derbyshire Carers Association) بالشراكة معنا بصفتنا المقدم الأساسي لخدمات الدعم لمقدمي الرعاية في ديربيشاير.

وتتضمن الخدمات المقدمة من اتحاد مقدمي الرعاية في ديربيشاير:

- المعلومات والنصيحة والتوجيه
- تقييم مقدمي الرعاية
- الدعم الفردي، سواء وجهًا لوجه أو عبر الهاتف
- الزيارات المنزلية
- مجموعات الدعم
- فرص التطوع والتدريب
- الرسائل الإخبارية.

تواصل مع اتحاد مقدمي الرعاية في ديربيشاير على الهاتف رقم: 222373 01246 أو 833833 01773 أو

البريد الإلكتروني: [info@derbyshirecarers.co.uk](mailto:info@derbyshirecarers.co.uk)

مجموعات الدعم

يوجد العديد من مجموعات دعم مقدمي الرعاية في جميع أنحاء المقاطعة. ويمكنك استخدام دليل مقدمي الرعاية في

موقع **Carers in Derbyshire** الإلكتروني عبر: [www.carersinderbyshire.org.uk/carers-](http://www.carersinderbyshire.org.uk/carers-)

## التخطيط للطوارئ

بطاقة الطوارئ الخاصة بمقدمي الرعاية هي وسيلة لتعريف خدمات الطوارئ أنك أحد مقدمي الرعاية وأن هناك من يعتمد على دعمك له. عند طلب البطاقة يُطلب منك وضع خطة طوارئ مقدم الرعاية الخاصة بك وذكر أسماء جهات الاتصال في حالة الطوارئ. يتم الاحتفاظ بتلك المعلومات بعد ذلك في قاعدة بيانات إدارة رعاية البالغين. يمكنك معرفة المزيد عبر [www.carersinderbyshire.org.uk/planning-for-an-emergency](http://www.carersinderbyshire.org.uk/planning-for-an-emergency)

## تقييم مقدمي الرعاية

يمكن تحديد احتياجاتك بصفتك مقدم رعاية وتقييمها عبر إجراء تقييم مقدمي الرعاية. يساعد التقييم في تحديد احتياجاتك من المساعدة والدعم ويتيح لك الفرصة للتحدث عن الأمور التي قد تيسر عملية الرعاية. ويتولى اتحاد مقدمي الرعاية في ديربيشاير جميع تقييمات مقدمي الرعاية نيابةً عنّا حالياً. ونتيجة للتقييم، قد يتم إمدادك بمعلومات الخدمات وتفاصيلها لدعمك فيما تقدمه من رعاية. وقد تكون هذه المعلومات عن الدورات التدريبية أو مجموعات الدعم أو الخدمات التي تتيح لك أخذ إجازة من الرعاية. إذا استوفيت معايير أهلية مقدمي الرعاية، فقد تتمكن من الحصول على ميزانية شخصية تسد بها تكاليف إجازتك أو تشتري بها غرضاً ييسر عليك دور الرعاية.

يمكنك معرفة المزيد على موقع Carers in Derbyshire الإلكتروني عبر [www.carersinderbyshire.org.uk/carers-assessment](http://www.carersinderbyshire.org.uk/carers-assessment)

## هل تحتاج بعض المساعدة في المنزل؟

هل تحتاج بعض المساعدة في الأعمال المنزلية أو إعداد الوجبات؟

يمكنك دفع أجر لأحدهم لكي يتولى مهام التنظيف أو غسل الملابس.

ويمكنك العثور على الشركات التي تتولى التنظيف والغسل عبر:

- البحث في موقع Trusted Trader الإلكتروني عبر [www.derbyshire.gov.uk/tt](http://www.derbyshire.gov.uk/tt)
- الطلب من خدمة الوطاء مساعدتك في العثور على إحدى الشركات. يمكنك الاتصال بهم على 01629 537763.

وقد تتمكن الخدمة المجتمعية التطوعية (Community Voluntary Service) بالقرب من مكان إقامتك من مساعدتك في التسوق أو الوصول إلى المتاجر.

- هاتف خدمة أمبر فالي المجتمعية التطوعية (Amber Valley CVS): 01773 512 076
- هاتف خدمة ديربيشاير ديلز المجتمعية التطوعية (Derbyshire Dales CVS): 01629 154 812

- هاتف خدمة تشيسترفيلد لينكس المجتمعية التطوعية (Chesterfield Links CVS):  
274844 01246
- هاتف خدمة هاي بيك المجتمعية التطوعية (High Peak CVS): 350 735 01663
- هاتف خدمة إيرواش المجتمعية التطوعية (Erewash CVS): 740 466 01159
- هاتف خدمة ساوث ديربيشاير المجتمعية التطوعية (South Derbyshire CVS):  
163 550 01283
- هاتف مكتب جلوسوب والمقاطعة التطوعي (Glossop and District Volunteer Bureau):  
722 865 01457
- هاتف مركز باكستون التطوعي (Buxton Volunteer Centre): 23970 01298

### الأدوات المساعدة والمعدات الصغيرة

هناك بعض المعدات الصغيرة التي يمكن شراؤها لكي تساعدك في العيش بأمان في منزلك. وتتضمن هذه الأشياء:

- آلات توزيع أقراص الدواء
- الماسكات القابلة للتمدد
- أدوات المائدة القابلة للتعديل

يمكن أن تساعدك مؤسسة حياة ذوي الاحتياجات الخاصة (Disability Living Foundation) في معرفة المعدات التي قد تحتاجها. يمكنك الاتصال بهم على الرقم 0004 999 0300. أو يمكنك ملء نموذج على موقعهم الإلكتروني لكي ترى المعدات التي قد تساعدك عبر: <https://asksara.dlf.org.uk>

الرعاية عن بُعد أو الإنذارات المجتمعية

يتم توصيل جهاز الرعاية (lifeline) بمستشعرات. توزع تلك المستشعرات في جميع أنحاء منزلك أو يمكنك ارتداؤها حول عنقك كأنها قلادة.

وتنبهك تلك المستشعرات إذا كنت معرضًا للسقوط أو إذا وُجد دخانٌ في منزلك. بعد ذلك، يرسل جهاز الرعاية رسالة إلى شخص ما في أحد مراكز الاستجابة.

وحينها يتحقق الشخص في مركز الاستجابة ما إذا كنت بخير أو بحاجة إلى المساعدة.

لمزيد من المعلومات اتصل بخدمة اتصالات ديربيشاير (Call Derbyshire) على الرقم 01629 533190.

**هل لديك مهارات يمكنك مشاركتها أو تبادلها؟**

لدينا برنامج جديد يسمى تبادل الوقت (Time Swap). يمكن لأي شخص أن ينضم ويمكنك الحصول على رصيد زمني عن طريق مساعدة شخص آخر.

يمكنك بعد ذلك مقايضة ذلك الرصيد الزمني لتحصل على مساعدة خاصة بك.

يمكنك تقديم المساعدة أو الحصول عليها في أمور مثل:

- الأعمال اليدوية والبستنة وأعمال المنزل
- كتابة خطاب أو غيره من المراسلات
- الخياطة أو الحياكة
- تعليم شخص آخر مهارة جديدة
- تنزیه الكلاب

لمزيد من المعلومات يمكنك الاتصال بالخدمة على الرقم 532409 01629 أو زيارة

[www.derbyshire.gov.uk/timeswap](http://www.derbyshire.gov.uk/timeswap)

**هل تبحث عن مزيد من الأصدقاء؟**

منتديات الخمسينيين - هي مجموعات للذين تجاوزوا الخمسين من عمرهم. يتحدث هؤلاء الأشخاص في المجموعة عما يجري في مناطقهم ويقابلون أشخاصًا جدد.

يمكنك معرفة المزيد عن منتديات الخمسينيين بالاتصال على الرقم 532466 01629.

كبار السن في المملكة المتحدة في ديربي وديربيشاير (Age UK Derby and Derbyshire) - تقدم خدمات تمكن كبار السن من مقابلة أشخاص آخرين. كما تقدم كذلك خدمة الخط الساخن لتزويد كبار السن ومقدمي الرعاية لهم بالمعلومات والنصيحة - رقم الهاتف: 768240 01773. وتدير مؤسسة كبار السن في المملكة المتحدة فصول "ممنوع السقوط مطلقًا" (Strictly No Falling) التي تستهدف الأشخاص المعرضين لخطر السقوط. تكون الفصول عبارة عن جلسات نشاط بدني تهدف إلى تحسين القوة والتوازن والتعاون للمساعدة في خفض مخاطر السقوط. اتصل على 277252 07837 لمزيد من المعلومات أو زُر

[www.derbyshire.gov.uk/falls](http://www.derbyshire.gov.uk/falls)

معلومات ونصائح وإرشادات عامة

هناك أماكن للصحة والعافية (Health and Wellbeing Zones) في:

- المكتبات
- بعض عيادات الأطباء
- بعض مباني المجالس
- بعض المراكز المجتمعية

تحتوي الأماكن على كتب ونشرات ومعلومات أخرى يمكنك استخدامها للحصول على نصائح بشأن الحفاظ على صحتك وعافيتك. يمكنك إيجاد أقرب مكان لك على موقعنا الإلكتروني عبر

[www.derbyshire.gov.uk/healthzone](http://www.derbyshire.gov.uk/healthzone)

يمكنك أن تطلب نسخًا ورقية من نشرات معلومات "رعاية البالغين" على موقعنا الإلكتروني [www.derbyshire.gov.uk/careinfo](http://www.derbyshire.gov.uk/careinfo) - وهناك مربع في أسفل النموذج يمكنك استخدامه لطلب توفير المعلومات بطريقة مختلفة، مثل إحدى اللغات الأخرى.

### برنامج "أول تواصل" الإرشادي (First Contact Signposting Scheme)

املاً نموذج "أول تواصل" لتحصل على معلومات من منظمات مختلفة في منطقتك يمكنها دعم صحتك وعافيتك. يمكنك ملء النموذج عبر الإنترنت على [www.derbyshire.gov.uk/firstcontact](http://www.derbyshire.gov.uk/firstcontact) أو طلب نسخة من نشرة "أول تواصل" التي تحتوي على نموذج ورقي بداخلها.

لمزيد من المعلومات، تفضل بالاتصال بخدمة اتصالات ديربيشاير (Call Derbyshire) على الرقم

533190 01629