

# هل تقدّم الرعاية والدعم لأحد أفراد الأسرة أو لصديق؟

يمكنك الحصول على المساعدة والدعم من  
خلال بوابة مقدم الرعاية (Carer Gateway)



## ما هي بوابة Carer Gateway ومن هم المؤهلون لها؟

توفر Carer Gateway خدمات ومعلومات دعم مجانية للأشخاص الذين يقدمون الرعاية والدعم لأحد أفراد الأسرة أو لصديق. قد يكون ذلك بسبب إعاقة أو حالة طبية أو مرض عقلي أو ضعف بسبب العمر.

لا يهم إذا كنت تتلقى دفعة حكومية أم لا، يظل بإمكانك الحصول على المساعدة من خلال Carer Gateway. عموماً، تختلف كل حالة رعاية عن غيرها.

يعتني بعض مقدمي الرعاية بشخص آخر على مدار 24 ساعة في اليوم ويساعدونه في الحياة اليومية، بينما يقوم آخرون بدعم أشخاص لبضع ساعات للمساعدة في الأشياء اليومية.

هل تقدّم الرعاية والدعم لأحد أفراد الأسرة أو لصديق ذي إعاقة، أو لديه حالة طبية، أو مرض عقلي، أو ضعيف بسبب العمر؟

هل سيكون من المفيد أن يكون لديك خدمات تدعمك حتى تتمكن من الاستمرار في تقديم الرعاية لذلك الشخص؟

إذا أجبت بنعم على أي من هذه الأسئلة، فيمكن لـ Carer Gateway مساعدتك.

## أنت أقوى مما تعتقد. اعتنِ بنفسك وثق بحدسك.

Pam، تقدّم الرعاية لإنها.



### دورات المهارات عبر الإنترنت

تعلم مهارات جديدة للاعتناء بشخص ما وكذلك بنفسك. تعرف على طرق جديدة للتعامل مع الضغوط والأمور القانونية وتحسين الصحة والسلامة. تغطي كل دورة موضوعًا مختلفًا ويمكنك إكمالها عبر الإنترنت من مكانك.

### حزمة دعم حسب احتياجاتك وظروفك

تمّ تصميم أنواع الدعم والخدمات لمساعدتك في دورك كمقدم رعاية.

قد تتمكن من الحصول على:

- خدمات أو المعدات للمساعدة في مواصلة التعليم - على سبيل المثال، دروس خصوصية أو لوائح تعليمية أو دورات تدريبية
- رعاية بديلة مؤقتة مخططة، حيث يقوم مزود الخدمة بتوفير الرعاية لأحد أفراد أسرته أو صديقك بينما تنال أنت قسطاً من الراحة
- خدمات الطبخ والتنظيف
- المساعدة في التسوق
- النقل، لمساعدتك في القيام بأشياء مثل الذهاب إلى المقابلات الطبية أو التسوق.

### كيف أتواصل مع Carer Gateway؟

اتصل بـ Carer Gateway على الرقم 1800 422 737 من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحاً حتى 5 مساءً للتحدث مع مزود الخدمة المحلي حول الدعم والخدمات المتاحة لك. الرعاية البديلة المؤقتة أثناء الطوارئ متاحة 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع على نفس الرقم.

إذا كنت بحاجة إلى معلومات بلغة أخرى غير الإنجليزية، اتصل بخدمة الترجمة والشفهية على الرقم 131 450.

إذا أنت أصماً، أو لديك ضعف في السمع أو النطق، يمكنك الاتصال بخدمة National Relay Service على الرقم 133 677.

توفر خدمات عبر الإنترنت والمزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني: [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au) الخاص بـ Carer Gateway.

### كيف يتم تقديم الخدمات؟

تقوم مجموعة من المنظمات في جميع أنحاء أستراليا بتقديم خدمات Carer Gateway لمقدمي الرعاية في المجتمعات المحلية.

يتم تقديم الخدمات شخصياً وعبر الإنترنت وعبر الهاتف.

### كيف يمكنني الوصول إلى الخدمات؟

من خلال الاتصال بالرقم 1800422737 من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحاً حتى 5 مساءً بالتوقيت المحلي، يمكنك التحدث إلى مزود خدمة Carer Gateway في منطقتك. سيناقشون معك حالتك ويساعدونك في الوصول إلى الخدمات التي تناسب احتياجاتك.

يمكنك الوصول إلى خدمات عبر الإنترنت والمزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني: [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au) الخاص بـ Carer Gateway.

### ما هي الخدمات المتوفرة؟

#### التدريب

تعلم طرقاً جديدة لإدارة التوتر وتحسين صحتك.

• **التدريب الذاتي** - يمكنك إكمال دورات عبر الإنترنت من مكانك.

• **التدريب الحضوري** - مع أحد المدربين في منطقتك.

#### المشورة

إذا كنت تشعر بالتوتر أو الحزن أو الغضب، يمكن للمستشار أن يناقش معك حالتك ويساعدك.

• **وجهًا لوجه** - تحدث على انفراد أو في مجموعة مع مستشار في منطقتك المحلية.

• **المشورة عبر الهاتف** - تحدث مع مستشار عبر الهاتف.

#### الرعاية البديلة المؤقتة

إذا مرضت أو حدثت لك إصابة مفاجئة ولا يمكنك الاستمرار في رعاية الشخص الذي ترعاه، يمكن أن تساعد خدمات الرعاية البديلة المؤقتة في حالات الطوارئ في العناية بمن ترعاه أثناء تحسنتك. اتصل على الرقم 1800422737 في أي وقت للحصول على خدمة الرعاية البديلة المؤقتة.

#### التواصل مع مقدمي رعاية آخرين

قابل أشخاص مثلك يهتمون بأحد أفراد العائلة أو الأصدقاء. شارك القصص والمعارف والتجارب للتعلم من ودعم بعضكم البعض.

• **شخصياً** - انضم إلى مجموعة من الأشخاص في منطقتك المحلية والذين يقدمون أيضاً الرعاية لأحد أفراد العائلة أو لصديق.

• **عبر الإنترنت** - انضم إلى مجموعات الدردشة عبر الإنترنت وتحدث إلى أشخاص آخرين يقدمون أيضاً الرعاية لأحد أفراد العائلة أو لصديق.

[carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au)

ربط مقدمي الرعاية ●●●● لدعم الخدمات