

تقديم الرعاية للأصدقاء أو أفراد الأسرة بعد خروجهم من المستشفى

نقدّم لك هنا إرشادات مفيدة بشأن أفراد الأسرة والأصدقاء الذين يحتاجون إلى رعاية مستمرة أو دعم متواصل في الحياة اليومية. تم استخلاص هذه المعلومات من إرشادات الحكومة وقد تكون مفيدة للأشخاص الذين يعانون من الخرف ولأسرهم التي توفّر لهم الدعم.

يمكن يتم توفير المساعدة والدعم في المنزل أو عبر الهاتف أو بالاتصال عبر الإنترنت باستخدام تطبيقات مثل Zoom أو Skype. من بين الأمثلة على الدعم:

- الدعم العاطفي مثل مساعدة شخص في إدارة الشعور بالقلق أو تخطي صعوبات ذهنية أخرى
- الأعمال المنزلية مثل الطهي أو التنظيف أو الأعمال الروتينية الأخرى
- الدعم الشخصي مثل المساعدة في نقل بعض الأشياء في المنزل أو الغسيل أو تناول الطعام أو ارتداء الملابس
- المساعدة في الحصول على الأساسيات مثل الدواء أو الطعام
- المساعدة في إدارة الأمور المالية أو الرعاية مدفوعة الأجر أو الخدمات الأخرى

الأمور التي يجب الانتباه لها إذا كنت تقدم الرعاية لأحد الأشخاص

١. الحصول على مساعدة من الآخرين في تقديم الرعاية وإنجاز المهام اليومية

- تجنب تحمل مسؤولية أداء جميع المهام بنفسك. وتحدّث مع الأصدقاء والأسرة بشأن الدعم الذي يحتاج إليه الشخص الذي تقدم له الرعاية وكيف يمكنهم المساعدة وما إذا كان بإمكانهم المساهمة في إنجاز بعض المهام.
- تفضل زيارة الموقع الإلكتروني Carers UK والموقع الإلكتروني Carers Trust للحصول على [معلومات عن الدعم المتاح](#). ويحتوي موقع Carers UK على منتدى على الإنترنت، ويمكنك التحدث فيه مع مقدمي الرعاية الآخرين، وهناك أيضًا خط مساعدة مجاني يعمل من الاثنين إلى الجمعة من الساعة ٩ صباحًا إلى ٦ مساءً على الرقم ٠٨٠٨ ٠٨٠٨ ٧٧٧.
- إذا كنت موظفًا، فتحدّث مع صاحب العمل بشأن تولى مهام عمالك بجانب تقديم الرعاية. قد يكون بوسعك ترتيب ساعات عمل مرنة، وتوفر العديد من الشركات طرقًا [أخرى](#) لتسهيل سير العمل.
- إذا كنت ضمن "مجموعة دعم" يوجد فيها شخص مصاب بالخرف، فيمكنك زيارته بعد ١٤ سبتمبر (أيلول) ٢٠٢٠ حتى إذا كانت هذه المجموعة تضم ٦ أشخاص.
- إذا كنت تدرس في المدرسة أو الكلية أو الجامعة، فيمكنك إخبار الإدارة بأنك تقدم الرعاية لشخص كي يساعدوك في إدارة أوقات الدراسة. ويوجد على موقع [Carers Trust](#) قدر كبير من النصائح عن الشباب الذين يقدمون الرعاية لأفراد الأسرة أو الأصدقاء.

- اطلع على الخيارات التي يقدمها مجلس المدينة التي تتبع لها أو السلطة المحلية. وابتحث عن المواقع الإلكترونية الخاصة بهذه الهيئات باستخدام [أداة الرمز البريدي على الإنترنت](#). وقد يطرأ تغيير على الخدمات المقدمة خلال فترة تفشي الجائحة.
- يمكنك الحصول على مشورة من أحد الاختصاصيين بشأن تقديم الرعاية من المؤسسات المعنية بالحالة التي تقدم لها الرعاية، مثل **Alzheimer's Society** و **Dementia UK** و **Age UK** و **MIND** وغير ذلك. فهناك الكثير من المؤسسات التي توفر الدعم لمقدمي الرعاية.
- اطلع على الموقع الإلكتروني لمؤسسة المساواة العرقية الذي يحتوي على معلومات مترجمة إلى [عدة لغات](#) تهم الأسرة والأصدقاء الذين يقدمون الرعاية لأشخاص مصابين بالخرف.
- يمكنك التواصل مع مؤسسات الأقلية العرقية والمؤسسات المعنية بالسود التي تقدم الدعم للمصابين بالخرف وكبار السن.
- جدير بالذكر أن مجموعات الدعم المباشر للمتأثرين بالخرف (بما في ذلك مقدمو الرعاية من الأسرة) ما زالت مسموحًا بها بعد ١٤ سبتمبر (أيلول) ٢٠٢٠ حتى إذا كانت هذه المجموعات تضم أكثر من ٦ أشخاص. قد تعثر على مجموعة دعم في منطقتك من خلال إحدى المؤسسات المذكورة سابقًا.

٢. رعاية نفسك والشخص الذي تقدم له الرعاية

عليك الاهتمام بنفسك للحفاظ على صحتك وتجنب إنهائك قواك. تناول طعامًا متوازنًا واحصل على قسط كافٍ من النوم وحاول تخصيص وقت في اليوم للتمارين البدنية. ويمكنك إنجاز بعض المهام للحفاظ على صحتك بجانب صحة الشخص الذي تقدم له الرعاية. اطلع على [نشرة حول تقديم المساعدة لمصابي الخرف للحفاظ على الصحة](#).

خصص وقتًا لنفسك لممارسة التمارين أو استنشاق بعض الهواء النقي لتخفيف التوتر ومساعدتك على إدارة يومك بفاعلية. لمزيد من النصائح، اطلع على مقالة ["الحفاظ على الصحة الذهنية للجميع" المتاحة على موقع NHS الإلكتروني](#). إذا تدهورت صحتك أو صحة الشخص الذي تقدم له الرعاية بسبب الإصابة بفيروس كورونا أو أي مرض آخر، فعليك التحدث إلى الممارس العام المسؤول بشأن الحالة أو التحدث إلى NHS على الرقم 111.

٣. التفكير الاستباقي للتغلب على التغييرات الطارئة والاستمرار في تقديم الرعاية

اكتب خطة بشأن الرعاية التي يحتاج إليها الشخص الذي تقدم له الرعاية وما يجب على الآخرين فعله إذا عجزت عن الاستمرار في تقديم الدعم لأي سبب. ويجب أن يكون من السهل على الآخرين العثور على الخطة بسرعة وفهم الاحتياجات التي يجب الوفاء بها في غيابك. ويحتوي الموقع الإلكتروني Carers UK على إرشادات لوضع الخطة المناسبة.

٤. إرشادات لمقدمي الرعاية غير المدفوعة

تحتوي الإرشادات التي أصدرتها الحكومة على تفاصيل بشأن تقديم الرعاية للأصدقاء أو الأسرة خلال فترة تفشي فيروس كورونا، ويمكنك الاطلاع عليها على الموقع الإلكتروني GOV.UK. قد يفيدك أيضًا الاطلاع على معلومات ومصادر حول تقديم دعم أفضل للأفراد المصابين بالخرف وأسره من السود أو المنحدرين من أقلية عرقية.

٥. مصادر أخرى للمعلومات

خط المساعدة التابع لجمعية Alzheimer's Society Dementia Connect على الرقم

0333 150 3456

خط المساعدة The Silver Line على الرقم 0800 4 70 80 90

للحصول على مشورة صحية من هيئة NHS، اتصل على الرقم 111 (أو يمكنك زيارة

www.111.nhs.uk)

إذا كان يمكنك الوصول إلى الإنترنت، فيمكنك الحصول على الكثير من المعلومات المفيدة والمواقع الإلكترونية الموثوق بها.

- جمعية Alzheimer's Society على الموقع الإلكتروني: www.alzheimers.org.uk
- مؤسسة Age UK على الموقع الإلكتروني: www.ageuk.org.uk/cymru
- هيئة NHS على الموقع الإلكتروني: www.nhs.uk
- شبكة BBC على الموقع الإلكتروني: www.bbc.co.uk
- الموقع الإلكتروني للحكومة: www.gov.uk / www.gov.wales
- وكالة الصحة العامة في إنجلترا على الموقع الإلكتروني: www.gov.uk/government/organisations/public-health-england
- مجلس المدينة المحلي: <https://www.gov.uk/find-local-council>
- مؤسسة Race Equality Foundation على الموقع الإلكتروني: www.raceequalityfoundation.org.uk/blog/better-support-for-bame-people-living-with-dementia
- مجموعة المتطوعين Covid Mutual Aid UK على الموقع الإلكتروني: www.covidmutualaid.org