



[www.carerhelp.com.au](http://www.carerhelp.com.au)

العربية | Arabic

## عشرة أفكار من مقدمي رعاية آخريين

اعتنت العديد من العائلات الأخرى بشخص كان مريضًا جدًا ولم يتحسن. فيما يلي أفكارهم حول ما يمكن أن يساعد في جعل الرحلة أسهل قليلًا.

1. **اعتني بنفسك** ، صحتك مهمة - حاول أن تأكل جيدًا، ومارس الرياضة والنوم واستمر في الذهاب إلى مواعيدك الطبية وتناول أي دواء موصوف.
2. **ابق على اتصال** مع العمل والأسرة والأصدقاء إذا استطعت.
3. فكر في **الدعم المالي** المتاح لك واشترك فيه في أقرب وقت ممكن.
4. فكر فيما قد يكون مطلوبًا لضمان **تسليم جميع الأعمال**. قد يشمل ذلك تغيير الأسماء في الحسابات المصرفية، ومعرفة مكان الاحتفاظ بالمستندات المهمة (بما في ذلك خطة الرعاية المتقدمة أو الوصية

الأخيرة والتركة)، والتحدث عن الأشياء العملية التي ستحتاج العائلة والأصدقاء إلى معرفتها في المستقبل (بما في ذلك الجنازة ومكان الدفن). قد يفضل الشخص الذي تقوم على رعايته أن يتم دفنه في وطنه، لذا فإن التحقق مسبقًا من السفارة أو هيئة الصحة في بلده الأصلي قد يجعل العملية أسهل في وقت لاحق.

5. **سجل في My Aged Care** إذا كان ذلك مناسبًا. My Aged Care هو برنامج ممول من الحكومة يقدم الدعم المنزلي للأشخاص الذين يحتاجون إلى المساعدة للبقاء في المنزل.
6. **اطلب المساعدة** إذا احتجت إليها من طبيبك أو العامل الصحي. يحاول العديد من أفراد العائلة والأصدقاء إدارة أنفسهم ولا يدركون أنه يُسمح لهم بطلب المساعدة. هناك الكثير من الخدمات المعدة لمساعدة أولئك الذين يعتنون بشخص مريض للغاية.



7. **اكتب أي أسئلة** قد تكون لديك واسألها في موعدك القادم.
8. **لا تخف من الاتصال بخط المساعدة** - ابق الرقم قريبًا منك.
9. **إذا كان هناك شيء لا تفهمه، فلا تخف من مطالبة الطبيب أو العامل الصحي بشرحه مرة أخرى.**
10. **تكلم.** دع الطبيب والعامل الصحي يعرفان ما هو مهم بالنسبة لك وللشخص الذي تقوم على رعايته. قيمك ومعتقداتك مهمة.