

Multicultural Seniors Information Guide

دليل معلومات للمسنين من مختلف الجاليات

عن خدمات الدعم الممولة من الحكومة
لمساعدتك على عيش حياة أفضل



لوصحلاً تآحر نننسلماً قنآعر تآمدآى لآء



1800 200 422



www.myagedcare.gov.au

نمكنكم الحصول
على المعلومات عن طريق:

ما الخدمات التي أآآآإ إليها؟

نمكن أن ننشأ آآآآة إلى المعلومات وآسآعة في أية مرآة من مرآل آآآآك، وآد تكون مآآولة تلمس طرنفك عبر منظومة المعلومات أمراً مضمناً. وآذا الكآبب وُضع لمسآدآك أنت وآآآآك في معرفة الآدآت التي تمولها آآآة وآمآآة لمن تبلغ أعمارهم 56 عاماً فأكثر لنعشوا آآة صآة.

المحتويات

2	رآة عمل My Aged Care
3	منظومة رآة المسننن في أستراليا.
4	آدآت الترجمة التحريرية وآورية.
6	آرف
9	مهام الشآص القائم على رآة المسن.
11	التآطب للمسآبل.
17	الرآة التآطفية.
19	إسآة معآمة المسنن.
21	فهم آقوقك.
24	سلس البول.
27	برنامج الزوار المتطوعن لرآة المسنن (ACVVS).
28	النقل المجتمعي.
29	توصيل الوجبات (Meals on Wheels).
30	البآآ عن آدآت الرآة.
31	الصآة النفسية.
33	قآمة المصادر.

© آقوق النشر 2018 مآفوظة لمجلس آآآآة المتنوعة ثقافياً في إيلوارا (MCCI) - الطبعة الرابعة 2023. نآوز نسآ هذه المعلومات وتوزنعها وآسآر آصها وتآزبلها، وآآرة التعامل معها بشروط أن ننسب إلى مجلس آآآآة المتنوعة ثقافياً في إيلوارا (MCCI) بصفتها المآلكة لها.

Partners in Culturally Appropriate Care (PICAC) في ولاية نيو ساوث ويلز ومآاطعة العاصمة الأسترآية هي آآء من التآالف الوطنى لشركآ الرآة المآآمة ثقافياً الذى تموله آآآة الأسترآية لآع آآآة رآة المسننن لتآدم رآة التي نلبي آآآآة المسننن من آآآآة المتنوعة ثقافياً ولآوباً (CALD). PICAC NSW & ACT. آآة رآة MCCI.

نآبب إآآر آدآت رآة المسننن إآآ آآآر آآآة أو ظروفك

1 العآور على الآدآت

إآآ كنآم آرف آآآآر على القبآم بآلك بآنفسكم، فآطبوا من آآد آرف آآآآكم أو آدآآآكم أو موظف آدم أو الطببب مسآدآكم في العآور على آدآت رآة المسننن.



نمكن لآآد آرف عآآآآكم أو آدآآآكم أو موظف آدم أو الطببب عمل إآآة عن طريق الإنترنت أو الاتآصال بموظف "MY AGED CARE" نبآة عنكم إآآ كنآم آرف آآآر بن على القبآم بآلك بآنفسكم.

سبآرآ علك موظف "MY AGED CARE" عآداً من الأسئلة لنعآنوا من آآآب آآآآآك، وسبآومون بعمل الترتببآت اللازمة للحصول على آدآت الترجمة الكآآببب وآورية لك إآآ كنآ لا آآبب التآآآ بالإنآلبزبة.

2 عن طريق الإنترنت أو الاتآصال بموظف "MY AGED CARE"

3 اعرف آآآآآك

نمكن أن آآبلك "MY AGED CARE" لآدآت تمدك بالرآة الأساسية التي آآآآة (كآلوجبات أو المواصلآت). أو

سآكلف "MY AGED CARE" المتآصصنن في آآبب آآآة بآل رآة منزلبة لك للآعرف على آآآآة من الرآة.

سبآوروك آآد المتآصصنن في آآبب آآآة حسب المنطقة (RAS) أو فربب آآبب رآة المسننن (ACAT).

4 سبآرآ علك موظف "MY AGED CARE" عآداً من الأسئلة لنعآنوا من آآآب آآآآة، وسبآومون بعمل الترتببآت اللازمة للحصول على آدآت الترجمة الكآآببب وآورية لك إآآ كنآ لا آآبب التآآآ بالإنآلبزبة.

آدآت آآبب آآآة حسب المنطقة (RAS) نمكنهم ترشببكم للحصول على:

آدم والرآة الموقآة في المنزل والمآآع (كآلمسآة في التآطف والآنة الشآصبة أو الحصول على مسآة موظف آدم)

فربب آآبب رآة المسننن (ACAT) نمكنهم ترشببكم للحصول على:

بآآت الرآة المنزلبة أو الرآة الموقآة في آآآن الرآة ذات الإآمة السكنبة والرآة (كآع العبش في المنزل أو الرآة التمرببببة)

5 سبآرآ علك موظف "MY AGED CARE" عآداً من الأسئلة لنعآنوا من آآآب آآآآة، وسبآومون بعمل الترتببآت اللازمة للحصول على آدآت الترجمة الكآآببب وآورية لك إآآ كنآ لا آآبب التآآآ بالإنآلبزبة.

برنامج الكومولآ لآدم المنزلب
بآة الرآة المنزلب
آآآن الرآة السكنبة

6 سبآرآ علك موظف "MY AGED CARE" عآداً من الأسئلة لنعآنوا من آآآب آآآآة، وسبآومون بعمل الترتببآت اللازمة للحصول على آدآت الترجمة الكآآببب وآورية لك إآآ كنآ لا آآبب التآآآ بالإنآلبزبة.

سبآرآ الشآص المتآصص في آآبب آآآة إلى آة تآدم آدآت من آآآرآك لتآلقب إآدى الآدآت الآآبة.



خدمة الترجمة التحريرية والفورية

خدمة الترجمة التحريرية والفورية (TIS) هي خدمة ترجمة فورية تقدمها وزارة الشؤون الداخلية لمن لا يتحدثون الإنجليزية وللوكالات والشركات التي تحتاج إلى التواصل مع عملائها غير الناطقين باللغة الإنجليزية.

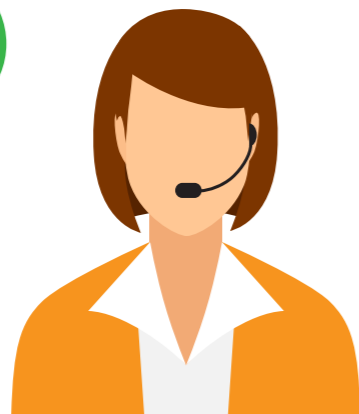


يمكنكم استخدام خدمة الترجمة
التحريرية والترجمة الفورية
(TIS) من أجل:

المواعيد الطبية وزيارات
المستشفى



الترجمة الفورية
للمكالمات الهاتفية
على مدار الساعة



الاجتماعات وجهاً
لوجه



تقييمات الرعاية
للمسنين



نظام رعاية المُسنّين في أستراليا



دور الرعاية السكنية



الرعاية البديلة المؤقتة في دور
الرعاية السكنية

الرعاية المتخصصة



الخدمات الصحية



دور رعاية المُسنّين

الإقامة



العناية الشخصية



المرافق الترفيهية



خيارات التمويل غير الحكومي

المرافق الترفيهية



الخدمات الصحية والتجميلية



منافذ بيع الطعام



أماكن للمقابلة



العيش باستقلالية
المرافق والخدمات المشتركة

كيفية استخدام خدمة الترجمة التحريرية والفورية

يمكن الاتصال بموظفي My Aged Care عبر خدمة الترجمة (TIS).

1. استخدم اللغة الإنجليزية وأخبر موظف الهاتف باللغة التي تتحدثها.

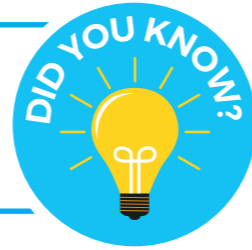
2. سيوصلك موظف الهاتف بمترجم فوري يتحدث لغتك.

3. أخبر المترجم أنك تريد الاتصال بخدمة My Aged Care على الرقم 1800 200 422 وسوف يتصل بهم موظف خدمة الترجمة (TIS) نيابةً عنك. وبمجرد أن يرد موظف My Aged Care على الهاتف، سيتولى المترجم الفوري ترجمة محادثتك.

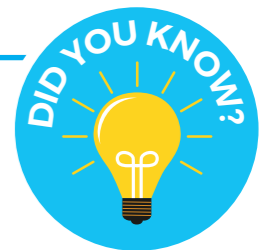
الخرف

الخرف

الخرف هو مصطلح شامل يغطي أكثر من 100 نوع مختلف من الأمراض التي تؤثر على القدرات الإدراكية لدى الفرد. ومرض ألزهايمر أكثر أنواع الخرف شيوعًا. وعلى الرغم من أن الخرف يؤثر في الغالب على كبار السن، فإنه ليس جزءًا من الشيخوخة الطبيعية.



أنواع الخرف



هناك خدمة تسمى (خدمة الترجمة الهاتفية الآلية ATIS) وهي خدمة تستخدم تقنية حديثة للتعرف على الصوت لتحديد اللغة المطلوبة وتوصيلك تلقائيًا بمترجم فوري يتحدث هذه اللغة. يمكن استخدام خدمة الترجمة الهاتفية الآلية للمكالمات التي تجريها الوكالة، وليس للمكالمات التي يبدأها متحدث لا يتحدث الإنجليزية.

يجب على غير الناطقين باللغة الإنجليزية الاتصال بالرقم 131 450 للاستعانة بمترجم.



اعرف المزيد

131 450

www.tisnational.gov.au

خدمات الترجمة التحريرية والفورية



كيفية الحصول على المساعدة

1. كن مطلعًا وميِّز الأعراض التي تظهر عليك أو على صديق أو أحد أفراد العائلة.

1.

2. استشر أحد المتخصصين، ويُفضَّل أن تبدأ بطبيبك العام الذي بدوره يتولى بعد ذلك إحالتك.

2.

3. احصل على تشخيص من طبيب متخصص.

3.

4. ابحث عن معلومات حول الخدمات المتاحة وخيارات الرعاية أو الدعم المناسبة.

4.

5. يمكنك الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية والاجتماعية المناسبة للحصول على الدعم طوال الرحلة خلال الإصابة بالخرف.

5.



اعرف المزيد

تقدم **Dementia Australia** مجموعة من الخدمات الحساسة والمرنة لدعمك في حال إصابتك بالخرف أو كنت تعتني بشخص مصاب بالخرف. المعلومات متاحة بـ 34 لغة مختلفة.

1800 100 500

www.dementia.org.au

Dementia Support Australia (DSA) (دعم مرضى الخرف في أستراليا) هي خدمة تديرها HammondCare وتجمع بين الخبرة في رعاية مرضى الخرف من مختلف قطاعات رعاية المسنين.

1800 699 799

<https://dementia.com.au>

مرض ألزهايمر	مرض ألزهايمر داءٌ يدمر الدماغ	يؤدي إلى ضعف الذاكرة وسوء التفكير والسلوك كلما تقدم المرض إلى أجزاء أعمق من الدماغ، كما يفقد المريض الذاكرة طويلة الأمد
الخرف الوعائي	نوع من الخرف يرتبط بمشاكل تدفق الدم إلى الدماغ	يرتبط بفقدان القدرة على التعلم وضعف الذاكرة واللغة ويشمل البطء والخمول وصعوبة المشي والتقلبات العاطفية
خرف أجسام ليوي (LBD)	خرف أجسام ليوي هو مرض ينجم عن تلف الخلايا العصبية في الدماغ وموتها.	من أعراضه: صعوبة التركيز والانتباه، والهلوسة البصرية، والشعور بأعراض مرض باركنسون
الخرف المرتبط بتعاطي الكحول	له صلة بالإفراط في شرب الكحول	يؤثر على الذاكرة والقدرة على التعلم والوظائف العقلية الأخرى
الخرف الجبهي الصدغي	ينشأ بسبب تلف تدريجي في الفص الجبهي والصدغي للدماغ.	يمكن أن يؤدي إلى انخفاض القدرات العقلية وتغيرات في الشخصية والعاطفة والسلوك.

أعراض الخرف

! ? ?



العزلة الاجتماعية



مشكلات في الذاكرة أو اللغة أو كليهما



مشكلات مع التفكير المتجرد

1+1=?

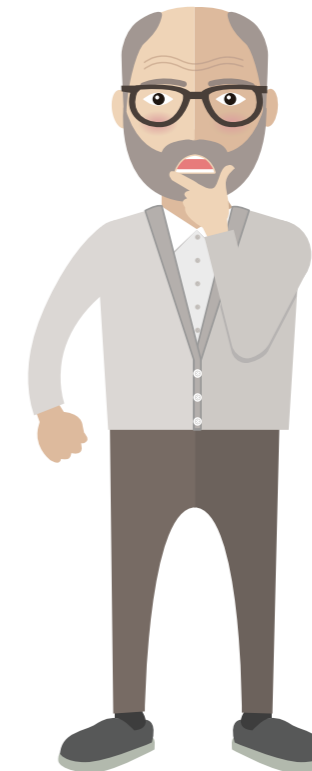
صعوبة أداء المهام المألوفة

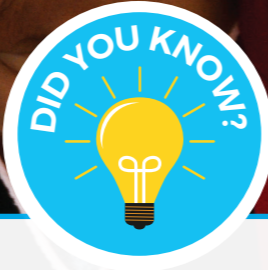


تغيرات في المزاج أو السلوك



فقد الإدراك الزمني والمكاني





يمكن أن يحصل الشخص الذي ترعاه على رعاية ودعم إضافيين من الخدمات الحكومية لرعاية المسنين أو ذوي الاحتياجات الخاصة. وإذا كان من تعتني به من ذوي الإعاقة وعمره أقل من 65 عاماً، فقد يكون مؤهلاً للحصول على دعم الإعاقة من البرنامج الوطني للتأمين ضد الإعاقة (NDIS). للمزيد من المعلومات، اتصل على الرقم: 1800 800 110 أو قم بزيارة: www.ndis.gov.au. إذا كان عمر من ترعاه أكبر من 65 سنة، انتقل إلى الصفحة 2 لمعرفة المزيد من المعلومات حول My Aged Care.



مهام الشخص القائم على رعاية المسن

الشخص القائم على الرعاية (أو مقدم الرعاية) هو كل من يقدم الرعاية والدعم لأحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء الذين يعانون من إعاقة أو مرض نفسي أو إدمان على المخدرات أو الكحول أو حالة مرضية مزمنة أو داء عضال أو ضعف بدني. ومقدم الرعاية قد يطبخ للشخص الذي يرعاه وينظف المكان له، ويساعده على استخدام الحمام والاعتسال، ويراعي مواعيد تناول أدويته، ويرافقه إلى مواعيد استشارة الأطباء، أو قد يقدم له الدعم العاطفي فقط. وبعض مقدمي الرعاية يوفران الرعاية لبضع ساعات فقط في الأسبوع، في حين أن توفير الرعاية يعني لكثيرين منهم أنها مسؤولية بدوام كامل.

دعم مقدمي الرعاية

في بعض الأحيان يشعر مقدمو الرعاية بالإرهاق أو الوحدة أو التوتر، وخاصة إذا شعروا أنهم غير مدعومين في دورهم في تقديم الرعاية. هذه المشاعر طبيعية، ولكن من المهم أن تطلب المساعدة إذا كان هذا شعورك. قد يكون لديك أفراد آخرون من العائلة أو الأصدقاء يمكنهم تقديم المساعدة، أو قد تحتاج لطلب الدعم الإضافي من الخدمات الرسمية. وقد يكون مقدمو الرعاية مؤهلين أيضاً للحصول على الدعم المالي من سنتر لينك (Centrelink)، مثل علاوة مقدم الرعاية أو دفعة مقدمي الرعاية.

وهناك عدد من الخدمات المتاحة لمقدمي الرعاية مثل:

اعرف المزيد

Carers Australia هي الهيئة الوطنية العليا التي تمثل مقدمي الرعاية غير المدفوعة الأجر في أستراليا. وهي جهة تعمل على تحسين صحة وأحوال مقدمي الرعاية ومرونتهم وأمنهم المالي ولضمان أن تكون الرعاية مسؤولية تشترك فيها الأسرة والمجتمع والحكومة.

تعمل Carers Australia بالتعاون مع الشركاء والمنظمات الأعضاء في الولايات والمقاطعتين، وشبكة الجمعيات الوطنية لمقدمي الرعاية، لتقديم مجموعة من الخدمات الأساسية الوطنية لمقدمي الرعاية.

1800 242 636 www.carersaustralia.com.au

Carer Gateway هي خدمة وطنية عبر الإنترنت والهاتف توفر معلومات عملية وموارد لدعم مقدمي الرعاية.

1800 422 737 www.carergateway.gov.au



قائمة التخطيط للمستقبل

قد ترغب في استخدام القوائم التالية لمساعدتك في التخطيط للمستقبل.

1. قائمتك المرجعية للتخطيط للمستقبل

معلومات أخرى	نعم / لا	سجل التخطيط للمستقبل
أين هو؟ من هو وصيك الدائم؟		هل اخترت وصياً دائماً؟
أين هو؟		هل كتبت نموذج "سجل رغباتي"؟
أين هي؟ من هو وكيلك؟		هل صغت وكالة قانونية؟
أين هي؟		هل كتبت توجيهات الرعاية المتقدمة؟
هل تريد تسجيل ذلك؟ من الذي أخبرته بذلك؟		هل فكرت في التبرع بالأعضاء والأنسجة؟
أين ذلك؟		هل خططت لجناساتك؟



التخطيط للمستقبل

سرعان ما تتغير الأحوال في حياتك، والتخطيط للمستقبل يساعدك على استشراف الأمور التي تحتاج إليها لرعاية نفسك وأحبائك.



خطط الرعاية المسبقة

ما العلاجات والرعاية الطبية التي أريدها في المستقبل؟

تحدث إلى طبيبك وأقربائك بشأن أنواع الرعاية الطبية والصحية التي قد ترغب في تلقيها في حالة عدم قدرتك على التعبير عن نفسك.



الوصي الدائم

من سيتخذ القرارات بشأن صحتي ومكان إقامتي إذا كنت لا أستطيع اتخاذ هذه القرارات بنفسني؟

يمكنك تعيين أوصياء دائمين لاتخاذ القرارات الصحية والمتعلقة بنمط الحياة بالنيابة عنك إذا فقدت القدرة على اتخاذ هذه القرارات.



الوكالة القانونية

من سيتخذ القرارات المالية إذا لم أستطع أنا القيام بذلك؟

يمكنك اختيار أحد أفراد العائلة، أو أحد الأصدقاء، أو مكتب وصاية في نيو ساوث ويلز ليكون وكيلك القانوني. يمكنك أيضاً إلغاء الوكالة القانونية في أي وقت ما دمت تتمتع بالقدرة على اتخاذ القرارات. راجع قائمة جهات الاتصال أدناه للحصول على معلومات حول الولايات الأخرى.



الوصية

من الذي يرث كل أشيائي بعد أن أموت ومن سيجرص على تنفيذ رغباتي فيها؟

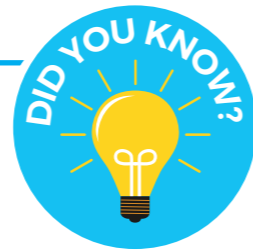
أفضل طريقة للمساعدة على ضمان حماية أصولك أن تترك وصية واضحة وحديثة ونافذة من الناحية القانونية. كما يمكنك تغيير وصيتك في أي وقت وكلما حلوك ما دمت تتمتع بالقدرة على اتخاذ القرارات بنفسك.

2. قائمة جهات الاتصال

الشخص الذي يمكن التحدث معه	نعم / لا	تفاصيل الاتصال
هل تحدثت مع متخصصي الرعاية الصحية والاجتماعية حول رغباتك؟ إذا فعلت ذلك، هل تم إعداد ملخص لخطط الرعاية المستقبلية بالنيابة عنك؟		
هل تحدثت مع أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء حول رغباتك؟		
هل أعددت مستندات التخطيط لمستقبلك (وصية، توكيل، وصاية دائمة) بواسطة أحد المتخصصين؟		
هل عينت شخصاً أو مؤسسة وصاية لتنفيذ وصيتك؟		

3. قائمة المعلومات والمستندات

المعلومات / المستندات	من يعرف مكانها؟	ملاحظات
شهادة ميلادك		
بيانات حسابك البنكي		
تفاصيل وثيقة التأمين على حياتك		
تفاصيل وثيقة التأمين على المنزل		
تفاصيل وثيقة التأمين على السيارة		



تُقدّم خدمات كتابة الوصية مجاناً للمستحقين للحصول على معاش المسنين الكامل من مؤسسة سنترلينك (ويشمل ذلك من يتلقون مساعدات حكومية أخرى، مثل معاش إدارة شؤون المحاربين القدامى، الذين يستحقون في الأساس لمعاش المسنين الكامل من مؤسسة سنترلينك).





State Administrative Tribunals (المحاكم الإدارية الحكومية) تساعد في الحالات التي لا يمتلك فيها الشخص الأهلية القانونية، أو الحالات التي تثير القلق بشأن ما إذا كان شخص ما يتمتع بالأهلية عند إعداد الوكالة القانونية أو الوصاية الدائمة.

NSW Civil and Administrative Tribunal (NCAT)
1300 006 228 www.ncat.nsw.gov.au

VIC Civil and Administrative Tribunal (VCAT)
1300 018 228 www.vcat.vic.gov.au

ACT Civil and Administrative Tribunal (ACAT)
(02) 6207 1740 www.acat.act.gov.au
(حدد الخيار #1)

QLD Civil and Administrative Tribunal (QCAT)
1300 753 228 www.qcat.qld.gov.au

SA Civil and Administrative Tribunal (SACAT)
1800 723 767 www.sacat.sa.gov.au

WA State Administrative Tribunal (SAT)
(08) 9219 3111 www.sat.justice.wa.gov.au

NT Civil and Administrative Tribunal (NTCAT)
(08) 8999 5511 www.nt.gov.au

TAS Civil and Administrative Tribunal
1300 799 625 www.guardianship.tas.gov.au

اعرف المزيد



Older Persons Advocacy Network (OPAN) (شبكة مناصرة كبار السن "OPAN") هي هيئة وطنية تقدم خدمات مجانية لمناصرة كبار السن في جميع أنحاء أستراليا وتقديم المعلومات والتثقيف لهم.

1800 700 600 www.opan.com.au

NSW Trustee & Guardian (مكتب الوصاية بولاية نيو ساوث ويلز) لديه معلومات حول التخطيط للمستقبل بعدة لغات، وكذلك منشورات مختلفة لمجتمعات السكان الأصليين.

1300 364 103 www.tag.nsw.gov.au

يوفر الموقع الإلكتروني **Planning Ahead Tools** (أدوات التخطيط للمستقبل) معلومات مبسطة بشأن كتابة الوصية والوكالة القانونية والوصاية الدائمة.

1300 554 791 www.planningaheadtools.com

Advanced Care Planning Australia (التخطيط المتقدم للرعاية في أستراليا) هو برنامج وطني يقدم معلومات حول التخطيط المتقدم للرعاية وتوجيهات الرعاية المتقدمة.

1300 208 582 www.advancedcareplanning.org.au

Legal Aid تقدم معلومات مجانية حول كتابة الوصايا، والوكالة القانونية والوصاية الدائمة في جميع أنحاء أستراليا. وبإمكانهم إحالتك إلى مكان يقدم هذه المستندات.

1300 654 314 www.legalaidact.org.au **Legal Aid ACT**

1300 888 529 www.legalaid.nsw.gov.au **Legal Aid NSW**

1800 019 243 www.legalaid.nt.gov.au **Legal Aid NT**

1300 65 11 88 www.legalaid.qld.gov.au **Legal Aid QLD**

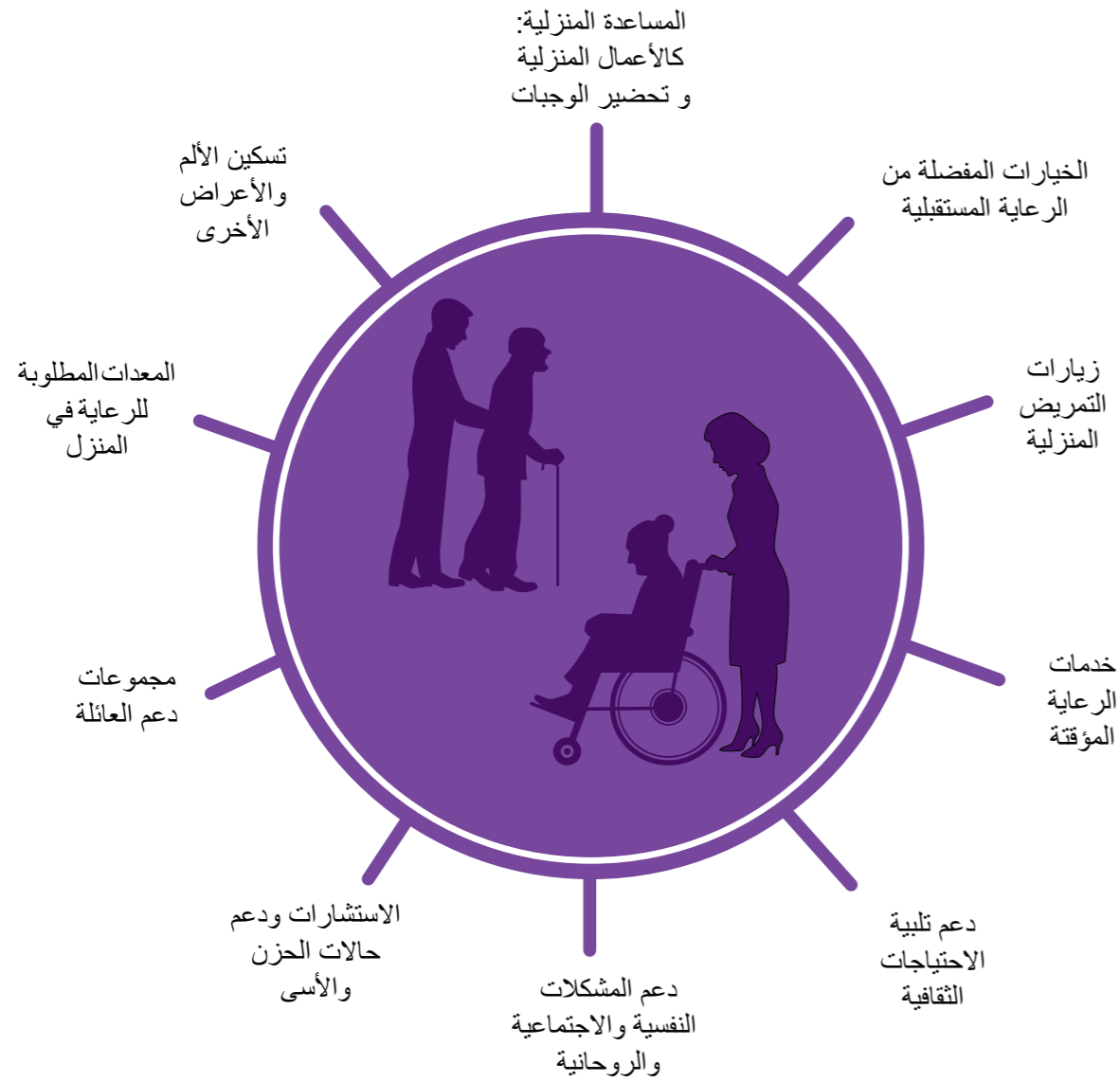
1300 366 424 www.lsc.sa.gov.au **Legal Aid SA**

1300 366 611 www.legalaid.tas.gov.au **Legal Aid TAS**

1300 792 387 www.legalaid.vic.gov.au **Legal Aid VIC**
(يدعمون 19 لغة مختلفة)

1300 650 579 www.legalaid.wa.gov.au **Legal Aid WA**

أنواع الرعاية المتاحة

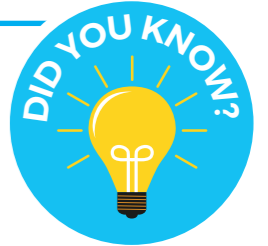


الرعاية التلطيفية

يُقصَد بالرعاية التلطيفية تلك الرعاية التي تساعد المصابين بمرض مميت أو مهدد للحياة ليعيشوا حياة مريحة ومتكاملة بقدر الإمكان.

يمكن تقديم خدمات الرعاية التلطيفية

- في المستشفى
- في المنزل
- في جهة متخصصة في الرعاية التلطيفية
- في مرفق سكني لرعاية المسنين



اعرف المزيد

Palliative Care Australia هي الهيئة الوطنية العليا للرعاية التلطيفية. ستساعدك الرعاية التلطيفية على التعامل مع حالتك المرضية، لا سيما الألم والأعراض المصاحبة لها، بحيث تتمكن من مواصلة حياتك بأفضل ما يمكن مع التعامل مع مرضك المهدد للحياة. كما يمكن أن توفر الرعاية التلطيفية الدعم لمقدمي الرعاية وأفراد الأسرة.

02 6232 0700

www.palliativecare.org.au



الاعتداء الجنسي

- الاعتداء الجنسي جريمة ويمكن أن يشمل أي سلوك ذي طبيعة جنسية يجعلك تشعر بالانزعاج أو الخوف أو التهيب أو التهديد.
- الاتصال الجنسي بدون موافقة، مثل الإمساك بالأعضاء التناسلية لشخص ما، والتعرض غير المرغوب فيه للمواد الإباحية، والتعري القسري، والتحرش الجنسي، والاعتداء الجنسي.



الإهمال

- إعطاء الشخص جرعات دواء أكثر من اللازم أو أقل من اللازم.
- ترك الشخص في المنزل أو حبسه في غرفة "بحجة سلامته"، كأن يكون شخصاً يعاني من الخرف.
- تقييد الحصول على الرعاية؛ مثل: الدعم المنزلي، والرعاية الشخصية، ورؤية طبيبك العمومي، والنقل إلى التسوق، والنزهات الاجتماعية.
- عدم توفير الاحتياجات الأساسية مثل الغذاء والملبس المناسب والسكن.

إساءة معاملة المسنين

إساءة معاملة المسنين هي أي فعل متكرر أو لمرة واحدة، أو امتناع عن اتخاذ الإجراء المناسب، يحدث ضمن أي علاقة يُتوقع أن تسودها الثقة، مما يتسبب في إلحاق ضرر أو كرب بالشخص المُسن (بحسب تعريف منظمة الصحة العالمية).

أنواع إساءة معاملة المسنين



الإساءة المالية

- استقطاع جزء من معاشك أو سحب الأموال من حسابك المصرفي
- بيع مقتنياتك بدون إذنك
- إرغامك على تعديل الوصية
- إرغامك على توقيع وثائق تنازل عن أموالك أو ممتلكاتك لصالحه
- عدم معرفتك لما يحدث لأموالك وعدم إشراكك في القرارات المتعلقة بأموالك أو أصولك



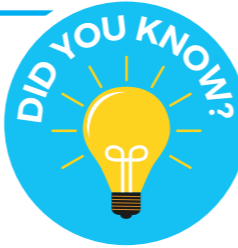
إساءة نفسية/عاطفية

- شخص يحاول إيذاءك أو إتلاف مقتنياتك
- التعرض للترهيب أو الإذلال أو المضايقة
- التعرض للتهديد بالنقل إلى دار المُسنين
- الحرمان من الحق في اتخاذ قراراتك الخاصة



الإساءة الجسدية

- الصفع، أو الضرب، أو الدفع، أو الهز، أو الدفع بعنف، أو تقييد الحركة
- القيود الجسدية أو الكيميائية غير المصرح بها
- القيود الجسدية، مثل الربط في كرسي



أسست حكومة ولاية نيو ساوث ويلز مكتباً لمفوض الشيخوخة والإعاقة لحماية البالغين ذوي الإعاقة وكبار السن ووقايتهم من الإساءة والإهمال والاستغلال على يد أشخاص يعرفونهم في المنزل أو في الخارج.

يمكن الاتصال بخط المساعدة للإبلاغ عن حالات الإساءة للمسنين وذوي الإعاقة في نيو ساوث ويلز على الرقم 1800 628 221 من أجل:

- الحصول على معلومات حول خدمات الدعم المتاحة
- التحدث مع المختصين حول مخاوفك
- أن تجد آذاناً مصغية دون انتقادك

يمكنك الاتصال دون الكشف عن هويتك وأن يكون معك صديق لدعمك عند الاتصال بخط المساعدة. وإذا رغبت في الاستعانة بمترجم فوري، فأخبر مستشار التواصل بذلك.

اتصل الآن إذا
احتجت إلى
مساعدة

اعرف المزيد

شبكة مناصرة كبار السن (OPAN) هي هيئة وطنية تقدم خدمات مجانية لمناصرة كبار السن في جميع أنحاء أستراليا وتقديم المعلومات والتثقيف لهم. ولكل ولاية خط مساعدة خاص بها. للمزيد من المعلومات، يُرجى التواصل مع شبكة OPAN.

1800 700 600

www.opan.com.au

1800 ELDERHelp (هاتف: 1800 353 374) هو رقم مجاني يوجّه المتصلين الباحثين عن معلومات ونصائح حول إساءة معاملة كبار السن إلى الخدمة الهاتفية في ولايتهم أو مقاطعتهم.

1800 353 374

مفوضية جودة وسلامة رعاية المُسنين

تقدم مفوضية جودة وسلامة رعاية المُسنين خدمة مجانية لأي شخص يرغب في التعبير عن مخاوفه بشأن جودة خدمات رعاية المسنين التي تمويلها الحكومة الأسترالية، وتشمل هذه الخدمات:

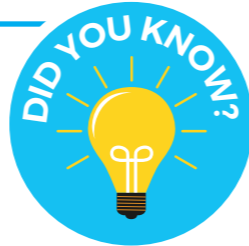
- الرعاية السكنية أو الرعاية السكنية المؤقتة
- باقات الرعاية المنزلية
- برنامج الكومولت للدعم المنزلي
- الرعاية المرنة، كالرعاية الانتقالية

كيفية الحصول على المساعدة

- يمكنك الاتصال بمفوضية جودة وسلامة رعاية المُسنين على الرقم المجاني 1800 951 822. وسوف يوفرون لك مترجمًا فوراً بالمجان، إذا دعت الضرورة إلى ذلك
- يمكنك ملء نموذج الشكوى وتقديمه الذي يمكنك تنزيله من الموقع الإلكتروني: www.agedcarequality.gov.au
- اكتب خطابًا وأرسله إلى هذا العنوان:
GPO Box 9819, The Aged Care Quality and Safety Commission
(في عاصمة الولاية حيث تعيش)

احرص على أن يشتمل خطابك على ما يلي:

- اسمك، وعنوانك، ورقم هاتفك
- التاريخ الذي تقدم فيه شكواك
- تفاصيل شكواك، وتشمل تواريخ الأحداث بدقة والتعليقات ذات الصلة
- اسم دار رعاية المُسنين أو خدمة الرعاية المنزلية واسم الولاية/المقاطعة الموجودة فيها
- اسم متلقي رعاية المُسنين الذي تتعلق شكواك به.



عندما تشتري سلعًا أو خدمات، فإنك تتمتع بحقوق بموجب قانون المستهلك الأسترالي. وتتمتع كذلك بالحقوق نفسها عند شراء سلع أو خدمات للرعاية المنزلية، أو الحصول عليها من خلال باقة الرعاية المنزلية التي تمويلها الحكومة. لذا، من الأهمية بمكان أن تعرف حقوقك بصفته مستهلكًا، سواء كنت تستخدم أموالك الخاصة أو تستفيد من التمويل الحكومي.

يمكنك معرفة المزيد من المعلومات بشأن حقوق المستهلك على الموقع: www.accc.gov.au/agedcare



فهم حقوقك

كلنا نتمتع بالحقوق، مهما كان محل إقامتنا أو مدى الدعم الذي نحتاجه. وإذا كنت تتلقى رعاية حكومية ممولة وخدمات رعاية المُسنين، فلك حقوق.

ميثاق حقوق رعاية المُسنين

لي الحق في الآتي:

1. أن أحصل على رعاية وخدمات آمنة وعالية الجودة
2. أن أعامل بكرامة واحترام
3. أن تحظى هويتي وثقافتي واختلافي بالتقدير والدعم
4. أن أعيش دون إساءة وإهمال
5. أن أكون على دراية بالرعاية والخدمات التي أتلقاها بطريقة أفهمها
6. أن أصل إلى جميع المعلومات التي تخصني، وتشمل المعلومات المتعلقة بحقوقى ورعايتي وخدماتي
7. أن أكون متحكمًا في رعايتي وحياتي الشخصية والاجتماعية واتخاذ القرارات بشأنها، ويشمل ذلك عندما تنطوي الاختيارات على مخاطر تمسني شخصيًا
8. أن أكون متحكمًا في الجوانب الشخصية لحياتي اليومية وشؤوني المالية وممتلكاتي واتخاذ القرارات بشأنها
9. استقلالي
10. أن أكون مسموعًا ومفهومًا
11. أن أطلب من شخص أختاره، مثل أحد مناصري رعاية المسنين، أن يدعمني أو يتحدث نيابة عني
12. أن أقدم شكواي دون تعرض للانتقام، وأن يُعامل مع شكواي بإنصاف ودون توان
13. أن أحظى بالخصوصية الشخصية وحماية معلوماتي الشخصية
14. أن أمارس حقوقي دون أن يؤثر ذلك سلبيًا على طريقة معاملتي



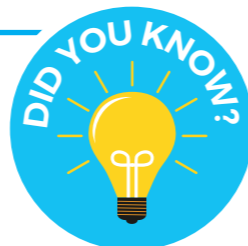
سلس البول

كلما تقدم الإنسان في السن، غابَ عليه فقدان السيطرة على البول والبراز. ومن أسباب سلس البول ما يلي:



سلس البول شائع لدى كبار السن، ولكنه قابل للعلاج ويمكن التعامل معه.

بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من سلس البول، من الضروري استخدام منتجات سلس البول مثل الفوط والسرراويل للتحكم في حالتهم. تقدم الحكومة الأسترالية وحكومات الولايات والمقاطعتين مساعدات مالية للمساعدة في تقليل بعض هذه التكاليف.



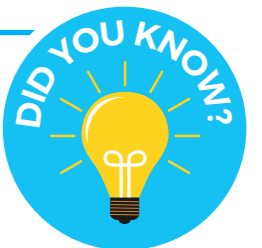
المناصرة

مناصرة رعاية المُسنّين تعني مساعدتك على إيصال صوتك في القرارات التي تؤثر على حياتك. وتهدف المناصرة إلى زيادة سيطرتك على الرعاية والخدمات ونوعية الحياة.

مسؤوليات المناصرين:

- إطلاعك على المعلومات بشأن حقوقك ومسؤولياتك
- الإنصات إليك لمعرفة مخاوفك
- المساعدة في حل المشكلات أو الشكاوى مع جهات تقديم خدمة رعاية المُسنّين
- التحدث مع جهة تقديم الخدمة إذا لزم الأمر
- الإحالة إلى وكالات أخرى إذا استدعت الضرورة ذلك

يمكن للمناصرين مساعدتك إذا كنت تظن أنك تدفع أكثر من اللازم مقابل الخدمات، أو تتعرض لمعاملة غير عادلة، أو لا تتلقى الخدمات المنصوص عليها في اتفاقك.



خدمات المناصرة هي مؤسسات مجتمعية، وهي مجانية ومستقلة وسريّة. والمناصر يحرص دائماً على الحصول على إذنك قبل اتخاذ أي إجراء.

اعرف المزيد

شبكة مناصرة كبار السن (OPAN) هي هيئة وطنية تقدم خدمات مجانية لمناصرة كبار السن في جميع أنحاء أستراليا وتقديم المعلومات والتثقيف لهم.

1800 700 600 📞

www.opan.com.au 🌐

يمكن للجنة الجودة والسلامة لرعاية المُسنّين أن تناصرك عن طريق تقديم مخاوفك مباشرة إلى جهة تقديم الخدمة لك ويمكنها مواصلة دعمك في أي مرحلة من مراحل عملية الشكاوى.

1800 951 822 📞

www.agedcarequality.gov.au 🌐



ما الأعراض

لا	نعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

إذا أجبت بنعم عن أي من هذه الأسئلة، فأنت تعاني من مشكلة في التحكم في البول أو البراز. اطلب المساعدة، فالسلس البولي قابل للعلاج والإدارة غالباً دون الحاجة إلى تدخل جراحي.

كيفية الحصول على المساعدة؟

راجع طبيبك أو اتصل بخط المساعدة الوطني لمرضى سلس البول على الرقم 1800 33 00 66. خط المساعدة الوطني لمرضى سلس البول هو خط مجاني يعمل به متخصصون في التمريض المستمر لحالات سلس البول. بإمكان خط المساعدة تزويدك بالمعلومات والتوصيات بشأن ما يلي:

- مشاكل سلس البول
- خيارات العلاج
- كيفية التعامل مع سلس البول، ويشمل ذلك منتجات مثل القوط الصحية
- خطط التمويل للمساعدة في تقليل تكاليف شراء منتجات السلس
- أماكن وجود خدمات مرضى السلس المحلية وموردي المنتجات ومصنعيها

يمكنهم أيضاً تقديم مستندات معلومات مجانية بلغات أخرى غير الإنجليزية.

اعرف المزيد



Continenence Foundation of Australia (مؤسسة مرضى السلس في أستراليا) هي الهيئة الوطنية العليا التي تعمل على تعزيز صحة المثانة والأمعاء. تمثل المؤسسة مصالح الأستراليين المصابين بسلس البول والبراز أو المعرضين لخطر الإصابة به، وتقدم لهم خدمات المناصرة.

1800 330 066

www.continenence.org.au

Bladderbowel.gov.au تقدم معلومات للمساعدة في الوقاية من مشاكل سلس البول والبراز وإدارته.

www.bladderbowel.gov.au

National Public Toilet توفر معلومات عن أكثر من 61 ألف مرحاض متاح للعامة في جميع أنحاء أستراليا، ومنها إمكانية الوصول وساعات العمل والمرافق.

www.toiletmap.gov.au



النقل المجتمعي

خدمات النقل المجتمعي ميسورة التكلفة ومرنة ويسهل الوصول إليها. يمكنك استخدام وسائل النقل المجتمعية في هذه الحالات:

- الذهاب إلى زيارات طبية
- الذهاب إلى زيارات طبية
- نزهات ترفيهية أو اجتماعية
- حضور مناسبات مهمة
- التسوق

يمكن أن تحصل على خدمة النقل (بسيارة أو حافلة) أو ربما تتلقى قسائم تشمل خدمات التاكسي.

كيفية الحصول على المساعدة

يمكنك التأهل للحصول على خدمة النقل المجتمعية إذا كنت:

- من جالية أجنبية
- لديك إعاقة حركية تمنعك من استخدام وسائل النقل التقليدية أو تعاني الخرف (وهم من تزيد أعمارهم على 65 أو 50 سنة بالنسبة للسكان الأصليين أو سكان جزر مضيق توريس)
- تعيش في منطقة نائية/معزولة لا تصلها وسائل النقل التقليدية
- تعاني من ضائقة مالية

يمكن لجهة تقديم خدمة النقل المجتمعي المحلية مناقشة أهليتك للحصول على الإعانات، وإذا كنت مؤهلاً لذلك يدخلون عملية التقييم والتسجيل.

اعرف المزيد

يوفر النقل المجتمعي خدمات التوصيل من الباب إلى الباب لمن يعانون صعوبات في التنقل. وتتيح جهات تقديم خدمات النقل المجتمعي في جميع أنحاء أستراليا للأشخاص الوصول إلى المناسبات الاجتماعية والعائلية والثقافية والذهاب للتسوق وحضور المواعيد الطبية.

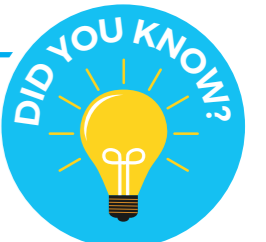
1300 679 286

www.cto.org.au



برنامج الزوار المتطوعين لرعاية المسنين

يمكن لكبار السن الذين يشعرون بالوحدة أو العزلة عن ثقافتهم وتراثهم، ويرغبون في التعرف على أشخاص جدد، أن يحصلوا على الدعم من خلال برنامج الزوار المتطوعين لرعاية المسنين (ACVVS) المجاني. يعمل البرنامج على ربط الأواصر بين كبار السن والمتطوعين من خلال ترتيب زيارات منتظمة أو مكالمات هاتفية. والبرنامج متوفر لمن تبلغ أعمارهم 65 عامًا فأكثر والذين يتلقون (أو تمت الموافقة على تلقيهم) رعاية سكنية لكبار السن مدعومة من الحكومة أو باقات الرعاية المنزلية، ويشمل ذلك متلقي الرعاية المعتمدين أو المدرجين في منظومة الأولوية الوطني للرعاية السكنية والمنزلية.



هل كنت تعلم أن هناك 140 منظمة مجتمعية لبرنامج الزوار المتطوعين لرعاية المسنين (ACVVS) في أستراليا؟ كان هذا البرنامج يُعرف سابقًا باسم برنامج الزوار المجتمعيين (CVS) وهو موجود منذ 30 عامًا. برنامج الصداقة مجاني وتموله الحكومة الأسترالية.

اعرف المزيد

يعمل أعضاء برنامج الزوار المتطوعين لرعاية المسنين (ACVVS) على ربط أواصر الصلة بين المتطوعين وكبار السن. اعرف كيف يتم ذلك وكيف تتقدم بطلب للزيارة.

مقاطعة العاصمة الأسترالية، نيو ساوث ويلز، فكتوريا 0491 272 417

الموقع الإلكتروني لبرنامج الزوار المتطوعين لرعاية المسنين (ACVVS)

health.gov.au/our-work/aged-care-volunteer-visitors-scheme-acvvs



توصيل الوجبات (Meals on Wheels)

تتوفر خدمة توصيل الوجبات (Meals on Wheels) للمسنين الراغبين في توصيل وجباتهم إلى منازلهم. تقدم هذه الخدمة مجموعة متنوعة من الخيارات لتلبية احتياجات النظام الغذائي المختلفة، منها وجبات صحية لمرضى السكري، ووجبات منخفضة الصوديوم، ووجبات تناسب الخلفيات الثقافية المتنوعة.

كيفية الحصول على المساعدة

- إذا كنت تبلغ من العمر 65 عاماً أو أكثر (50 عاماً للسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس)، فقد تكون مؤهلاً لتلقي خدمات الدعم المنزلي، وتشمل توصيل وجبات الطعام إلى باب منزلك.
- تواصل مع خدمة توصيل الوجبات المحلية من خلال الموقع الإلكتروني المذكور أدناه. وسوف يوضحون لك كيف تعمل الخدمة ويبدؤون العمل معك.
- لتلقي وجبات بتكلفة مدعومة، يجب أن تكون مصاباً بإعاقة كاملة أو جزئية أو تحصل على معاش كبار السن. ومقدمو الرعاية مؤهلون لذلك أيضاً.

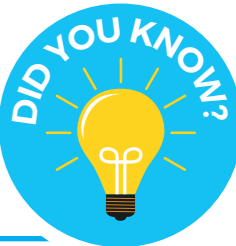
البحث عن خدمات الرعاية

يحتاج بعض الناس إلى مساعدة إضافية لفهم خدمات الدعم التي يحتاجونها ومعرفة كيفية الوصول إليها. وخدمة البحث عن خدمات الرعاية (Care Finders) هي خدمة مجانية مخصصة لكبار السن الأكثر ضعفاً ومن ليس لديهم أفراد عائلة أو أصدقاء يساعدونهم.

سيقوم موظفوا البحث عن خدمات الرعاية بما يلي

- يلتقون بكم شخصياً إذا رغبت في ذلك
- يوضحون لك نظام رعاية المسنين
- يساعدونك للحصول على الخدمات التي تتأهلون للحصول عليها

إذا كنت في حاجة عاجلة إلى الطعام، فيمكنك الاتصال بخدمة توصيل الوجبات (Meals on Wheels) المحلية مباشرة. وهم سيقدمون خدمة فورية ويمكنهم مساعدتك في الإحالة إلى My Aged Care.



اعرف المزيد

توفر جمعية توصيل الوجبات (Meals on Wheels) الأسترالية (AMOWA) منصةً لوضع أفضل الممارسات ومشاركتها من بين 600 خدمة تمثلها جمعيات الولايات والمقاطعتين، إلى جانب تعزيز خدمة توصيل الوجبات (Meals on Wheels) وزيادة الوعي بها في أستراليا.

(02) 8219 4200 📞

www.nswmealsonwheels.org.au 🌐 NSW

(03) 9345 1800 📞

www.redcross.org.au 🌐 ACT

1300 090 97 90 📞

www.qmow.org 🌐 QLD

0459 406 433 📞

www.mealsonwheelsvictoria.org.au 🌐 VIC

1800 854 453 📞

www.mealsonwheelssa.org.au 🌐 SA

1800 696 325 📞

www.mowtas.org.au 🌐 TAS

contactwa@mealsonwheels.org.au 📞

www.mealsonwheelswa.org.au 🌐 WA

المساعدة من موظفي البحث عن خدمات الرعاية

ثمة منظمات للبحث عن خدمات الرعاية (Care Finder) في جميع أنحاء أستراليا، يمكنهم الاتصال بهم لتلقي المساعدة.

www.myagedcare.gov.au/help-care-finder 🌐

اتصلوا بمجلس الجاليات الأجنبية في إيلوارا (MCCI) على رقم (02) 7566 4229 لتوصيلكم تليفونيا بجهات تقديم خدمة أخرى



اعرف المزيد

- **My Aged Care** - خدمات لرعاية المُسنّين تقدمها الحكومة الأسترالية.
1800 200 422 www.myagedcare.gov.au
- **Head to Health** يمكن أن تساعدك في العثور على خدمات الصحة النفسية الرقمية من بعض أكثر المنظمات الموثوقة في مجال الصحة النفسية في أستراليا. وهي تضم تطبيقات، وبرامج ومنتديات على الإنترنت، وخدمات هاتفية، ومصادر رقمية للمعلومات.
1800 648 911 www.headtohealth.gov.au
- **At Ease** - لدعم الصحة النفسية للمحاربين القدامى، يمكن أن تساعدك في معرفة علامات المرض، والتصرف السليم، والحفاظ على مستويات أعلى من الصحة والعافية.
133 254 www.at-ease.dva.gov.au
- **Beyond Blue** - توفر المعلومات والدعم لمساعدة الجميع في أستراليا على التمتع بأفضل صحة نفسية ممكنة، بغض النظر عن عمرهم ومكان إقامتهم.
1300 22 4636 www.beyondblue.org.au
- **SANE Australia** - توفر الوعي بالصحة النفسية، ودعم الأقران عبر الإنترنت وتقديم المعلومات، والحد من وصمة العار، ودعم خطوط المساعدة المتخصصة، والبحث، والمناصرة.
1800 187 263 www.sane.org
- **Lifeline** - خدمات الدعم في حالة الأزمات ومنع الانتحار على مدار 42 ساعة.
13 11 14 www.lifeline.org.au
- **Suicide Call Back Service** - خدمة وطنية تقدم استشارات مهنية عبر الهاتف والفيديو عبر الإنترنت على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للأشخاص المتأثرين بالانتحار.
1300 659 467 www.suicidecallbackservice.org.au
- **Health Direct Australia** - استشارات ومعلومات صحية مجانية على مدار 24 ساعة.
1800 022 222 www.healthdirect.gov.au

الصحة النفسية

المرض النفسي هو حالة صحية لها تأثير كبير على كيفية شعور الشخص، وتفكيره، وسلوكه، وتفاعله مع الآخرين. وثمة عوامل اجتماعية متعددة ونفسية وبيولوجية قد تؤثر سلبيًا على مستوى صحتكم النفسية. والصحة النفسية جزء أساسي من رفاه الإنسان. وقد يؤثر تدهور الصحة النفسية على ثقافتك وقدرتك على التعامل مع الحياة والتقدم في السن يأتي بتحديات وقد تجد أنه يصعب على المرء أن يبقى نشيطًا عقليًا وبدنيًا في بعض الأحيان. هناك العديد من المشكلات التي يمكن أن تؤثر على صحتك النفسية مثل المرض، والحزن والفقدان، والضغط المالي، وتغيير الأوضاع المعيشية، والعزلة الاجتماعية. من المهم أن نتذكر أن المرض النفسي لا يختلف عن أي مرض جسدي. فكما أن اكتشاف أمراض القلب في وقت مبكر أمر ضروري في علاج المريض واستعادة عافيته، يمكن قول الشيء نفسه عن الأمراض النفسية.

كيفية الحصول على المساعدة

أول خطوة صحيحة أن تطلب نصيحة طبيبك بشأن صحتك النفسية، إذا دعت الحاجة إلى ذلك؛ والطبيب بإمكانه أن يحيلك إلى خدمات الدعم التي تناسب احتياجاتك على أكمل وجه. وهناك أيضًا بعض المنظمات المتميزة التي يمكن لكبار السن ومقدمي الرعاية أن يتواصلوا معها للحصول على المساعدة.

المنظمات المساهمة



قائمة المصادر

- www.mindhealthconnect.org.au/anxiety
- www.bspg.com.au/dam/bsg/product?client=BEYONDBLUE&prodid=BL/0063&type=file
- www.tisnational.gov.au/
- www.myagedcare.gov.au/
- www.dementia.org.au/
- www.healthdirect.gov.au/dementia-symptoms
- www.cancercouncil.com.au/blog/palliative-care-infographic/
- www.palliativecare.org.au/understanding-palliative-care-parent-menu/what-is-palliative-care
- www.carersnsw.org.au/facts/who-are-carers
- www.agedcare.health.gov.au/support-services/the-national-aged-care-advocacy-program
- www.agedcarecomplaints.gov.au/raising-a-complaint/lodge-a-complaint/
- www.continence.org.au/
- www.opan.com.au
- www.health.nsw.gov.au
- www.australiancta.org.au
- www.mealsonwheels.org.au
- www.alz.org/alzheimers_disease_10_signs_of_alzheimers.asp
- www.agedcare.health.gov.au/older-people-their-families-and-carers/community-visitors-scheme
- www.mcci.org.au/media/WEB_Carers_Support_Booklet_English_11.10.2017.pdf
- www.dhi.health.nsw.gov.au
- www.health.nsw.gov.au/patients/acp/Pages/acd-form-info-book.aspx
- www.be.macmillan.org.uk



هذه المادة من إعداد



مكاتب (MCCI) في إيلوارا ومقاطعة العاصمة الأسترالية

(02) 42297566 / (02) 6169 3986 ☎

admin@mcci.org.au ✉

mcci.org.au 🌐

تابعنا على فيسبوك