

# كيف تعتنوا بأنفسكم؟ (للعائلات والقائمين على رعاية شخص في الرعاية التلطيفية)

نشرة المعلومات الصحية  
صدرت في تشرين الأول/أكتوبر ٢٠٢٣

## ما هو؟

إن رعاية شخص مصاب بمرض عضال أمر صعب ولكنه مجزٍ ومثمر، ومن الطبيعي أن نشعر بالحزن والضيق الشديدين خلال هذه المرحلة، وربما نشعر أيضًا بالخوف والعجز والارتباك والقلق والصدمة.

وباعتباركم قائمين على رعاية المصاب، فستلعب جهودكم دورًا كبيرًا في السنوات الأخيرة من حياة الشخص العزيز عليكم الذي تقومون على رعايته. لذا يلزم مراعاة الحصول على الدعم الذي تحتاجونه للحفاظ على صحتكم النفسية والجسدية، وقد تحتاجون أيضًا إلى إجراء تعديلات على العمل والحياة المنزلية، والحصول على المزيد من الدعم المنزلي، والنظر في الدعم المالي. يرجى التحدث مع فريق الرعاية إذا كنتم بحاجة إلى مزيد من الدعم أو المساعدة في رعاية الشخص الذي تقومون على رعايته.

## ماذا سيفعل فريق الرعاية الصحية؟

قد يتحدث طبيبك العمومي معك حول أفضل السبل لدعم صحتك في فترة قيامك على رعاية المصاب، وقد يساعدك في معرفة المزيد عن أعراض وحالة الشخص الذي تقوم على رعايته، وقد يتحدث معك عما قد يحدث في المستقبل. كما يمكن أن:

- يخبرك عن خيارات الدعم المتاحة لك
  - يخبرك كيف تعتني بصحتك خلال هذه الفترة
  - يساعدك على اتخاذ خيارات مستنيرة بخصوص الشخص الذي تقوم على رعايته، ويمكن أن يشمل ذلك عمل «توجيهات مسبقة للرعاية الصحية»
  - يطمئنك بأنه سيتم احترام رغبات الشخص الذي تقوم على رعايته
- قد يراك طبيبك العام كثيرًا للاطمئنان عليك والتأكد من قدرتك على التعامل مع الموقف ومواكبته. إذا شعرت أن التعامل مع الموقف صار صعب جدًا عليك، فيمكن أن يحيلك الطبيب العام إلى خدمة الدعم.

## ماذا يمكنني أن أفعل؟

- تحدث إلى طبيبك العام عادةً عما تشعر به. وإذا شعرت أنك تعاني، فاطلب المساعدة بدون تردد؛ حيث يمكن لطبيبك العام أن يحيلك إلى خدمة دعم محلية. مع العلم أن العيش بأسلوب حياة صحي سيساعدك على التأقلم. لذا ينبغي الحرص على:
- الالتزام بنظام غذائي صحي والحفاظ على النشاط
  - الحد من شرب الكحول والإقلاع عن التدخين
  - نوم ثماني ساعات كل ليلة
  - الحد من التوتر
  - الاستمرار في ممارسة الهوايات أو الانضمام إلى إحدى مجموعات الدعم
  - إجراء فحوصات منتظمة مع طبيبك العام

## ما هي الأسئلة التي يمكن أن أطرحها على طبيبي؟

- كيف يمكنني دعم صحتي بشكل أفضل الآن؟
- من الذي يمكنني التحدث معه إذا كنت أجد صعوبة في التأقلم؟
- كيف يمكنني التعامل مع الشعور بالذنب؟



## ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

- **CarerHelp**: يرجى زيارة موقع [carerhelp.com.au](http://carerhelp.com.au) أو الاتصال على ٧٢٢٢١ ٨٢٣٣
- **Carers NSW**: يرجى زيارة موقع [carersnsw.org.au](http://carersnsw.org.au) أو الاتصال على ٩٢٨٠ ٤٧٤٤
- **Carers Gateway** (بوابة القائمين على رعاية المرضى): يرجى زيارة موقع [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au) أو الاتصال على ١٨٠٠ ٤٢٢ ٧٣٧
- **Young Carers Network** (شبكة اليافعين القائمين على رعاية شخص مقرب): يرجى زيارة موقع [youngcarersnetwork.com.au](http://youngcarersnetwork.com.au) أو الاتصال على ١٣٠٠ ٣٧١ ٢٨٨

## أين يمكنني معرفة المزيد؟

- **Clinical Excellence Commission** - مجموعة استعدادات آخر أيام العمر: [cec.health.nsw.gov.au](http://cec.health.nsw.gov.au)
- **الرعاية التلطيفية بأستراليا** - الرعاية الذاتية مهمة: [palliativecare.org.au](http://palliativecare.org.au)