

مرشد
مقدمي الرعاية
من أبناء الأسرة



הארגון הישראלי לבני משפחה מטפלים

نحن هنا من أجلك! | www.caregivers.org.il

سبتمبر 2021

فهرس املحتويات

- 4..... هل أُعتبر مقدّم رعاية؟
- 5..... ما الذي من شأنه أن يساعدني؟
- 6..... من أين نبدأ 1. تنظيم الرعاية والتخطيط لها
- 7..... 2. الحصول على معلومات موثوقة
- 8..... نصائح لإدارة المعاملات الورقية
- 10..... العائلة والأصدقاء
- 12..... مكان العمل
- 14..... الطاقم الطبي والمهني
- 18..... جمعية caregivers - كيف يمكن لنا أن نساعد؟
- 20..... الخدمات الحكومية والمجتمعية
- 22..... الأدوات الشخصية
- 26..... تمرين استرخاء
- 27..... رعاية المريض، بوصفها حقا إنسانيا
- 28..... الأحاديث التي تتمحور حول الوداع
- 30..... شكرا
- 31..... Caregivers Israel نحن هنا من أجلكم

إلى أبناء العائلات الأعزّاء

كيف حالكم اليوم؟

حينما يضطر شخص قريب منّا لمواجهة مرض أو إعاقة، فإن حياتنا نحن أيضا تتغير. يحصل الأمر فجأة في بعض الأحيان، حينما يتم تشخيص مرض خطير، أو قد يحدث الأمر بشكل تدريجي. وعلى أي حال، فإننا مطالبون بتطوير مهارات جديدة من أجل إدارة مسألة تقديم الرعاية، وتقديم الدعم العاطفي، والمساعدة في المهام الروتينية، كزيارة الطبيب، وتناول الأدوية، والمساعدة في الاغتسال وارتداء الملابس، وتوفير المساندة المادية وغيرها. يحتمل ألا تكون تجربة تقديم الدعم هذه مشابهة لأية تجربة عشناها في السابق، حيث أن كلاً منا سيعيشها بطريقته الخاصة، وبدرجات متفاوتة من الشدّة. قد يبدو مصطلح "مقدّم الرعاية" أو "Caregiver" غريبا أو دخيلا، وذلك نظرا لأن جزءا من دور الوالد، أو الزوج، أو ابن والدين مسنين، يتضمن تقديم الدعم والمساعدة العاطفية. إننا بوصفنا أعضاء في الأسرة نستجيب لأي حدث وأي احتياج، بحيث نكتشف فجأة بأن الكثير من وقتنا قد صار مكرسا لرعاية شخص آخر. ومع ذلك، فإننا في الكثير من الأحيان، حينما نلجأ إلى مقدّم الرعاية من أبناء الأسرة ونسأله عن حياته أو عن قدرته على التأقلم، فإن اهتمامه ينصب على وصف المصاعب التي يعاني منها المتعالج. هذا ليس مفاجئا، لأن معظم مقدمي الرعاية لا يعتبرون أنفسهم أو المصاعب التي يواجهونها بشكل شخصي تستحق التقدير والاهتمام. ونتيجة لذلك، فإنهم يمتنعون عن طلب وتلقي المساعدة التي قد تسهّل عليهم الأمر. نحن نسعى إلى تغيير هذا.

يتعامل هذا الكتيب معكم، مقدّمي الرعاية من أبناء الأسرة، ومع مواجهتكم لواقع حياتي جديد، بوصفكم شركاء في رعاية شخص مريض أو مسن. لقد تمت كتابة هذا الكتيب من أجل مساعدتكم في تحديد احتياجاتكم وتفهم دوركم ولكي نضع أمامكم مصادر الدعم والخدمات التي لطالما ستحتاجونها. أتمنى أن تجدوا في هذه الكراسة مصدر دعم، ومعلومات وأدوات تسهم في التخفيف عنكم، وتمنحكم معنى وأملا في هذه المرحلة من حياتكم؛ هكذا سيكون بإمكانكم توفير الرعاية الأمثل لمن تحبون، في الوقت الذي تحافظون فيه على العلاقات بينكم، وتحافظون فيه على صحتكم. نقترح عليكم استخدام هذه الكراسة، وأن تتذكروا دائما أن فاقد الشيء لا يعطيه، وانه لن يمكنكم أن تقدموا شيئا للآخرين قبل أن تشعروا بالامتلاء

محبّتنا

راحيل لداني
المديرة العامة

شلوميت شدمون - ازرد
مديرة منظومة الاستشارة

هل أنا Caregiver. هل أعتبر مقدّم رعاية؟

كان من المحزن أن أكتشف فجأة بأن أُمي بحاجة إلي بأكثر من حاجتي أنا إليها

جميعنا، تقريبا، نعتبر Caregivers، مقدّمي رعاية، أو أننا في واحدة من مراحل حياتنا سنقدم الرعاية لشخص قريب إلينا ممن يواجهون مرضا، أو إعاقة، أو التقدم في السن. إن واحدا من كل ثلاثة إسرائيليين يقدم الرعاية لأحد أقاربه ويقدم له العون الجسدي، العاطفي، الروحاني، المادي، والعملي من الصعب علينا أن نقول على وجه التحديد متى يبدأ المرء بلعب هذا الدور، ومتى ينتهي. إذ أنكم قد تتحولون إلى مقدمي رعاية بين ليلة وضحاها، حيث تجدون أنفسكم تتحملون دورا لم تتدربوا أبدا في حياتكم على أدائه. وفي بعض الأحيان يدور الحديث عن تقديم الرعاية لأحد الوالدين المسنين، ممن يواجهون مصاعب نفسية. وفي بعض الأحيان يحدث هذا عبر مرافقة أحد أفراد الأسرة ممن أصيبوا بمرض مزمن، على مدار سنوات طويلة، وقد تؤدون هذا حين تتطوعون إذا ما وقع طارئ. وعلى أي حال، فإن رعاية شخص آخر هي مسألة قد تكون مجزية وصعبة في الوقت ذاته. يمكن لهذه المهمة أن تنطوي على غير المتوقع، ويمكن لها أن تكون مهمة متطلبة، كما يمكن أن تُعتبر مهمة لا يمكن مواجهتها. إن النشاطات الروتينية على غرار الذهاب للوظيفة، الترتيبات اليومية وإدارة جدول الأعمال قد تبدو مسائل إشكالية إلى حد أن مسألة التخطيط لنهار الغد قد تكون عملية صعبة. وعلى الرغم من هذه المصاعب، يمكن أن تصبح رعاية شخص مريض تجربة تنطوي على تمكين وذات مغزى وقادرة على تغيير الحياة. قد يمنحك الأمر فرصة لاكتشاف قواك، وقدراتك على مواجهة الأزمات، وتلبية

الاحتياجات، وحل المشكلات، وأخيرا وليس آخرا: قد يمثل الأمر فرصة لاكتساب الامتنان والتقدير من جانب المريض والمحيطين بك. في ظل تشابك المشاعر هذا، ليس من غير المألوف أن تشعر بالتوتر والقلق والغضب لأن حياتك كما تعرفها قد تغيرت فجأة ومن دون منحك الفرصة للاستعداد المسبق. ستكون لديك العديد من الأسئلة: إذ كيف ستتم إدارة شؤون العلاج والرعاية؟ هل هذا دوري أنا؟ ما الذي أنا بحاجة لمعرفته؟ ما هو أول ما علي فعله؟

إن كل تجربة من تجارب تقديم الرعاية لأحد أفراد الأسرة المرضى هي تجربة فريدة بحد ذاتها. إذ أنها تنطوي على مشاعر مختلفة وتحديات متنوعة. يُطلب إلى الشخص الذي يقدم الرعاية لأحد أبناء أسرته أداء دور معقد وصعب يشمل رعاية المريض أو المسن، ومهامه الشخصية في المنزل والعمل، والمهام التي سبق للمريض أو للمسن القيام بها في السابق ولم يعد بإمكانه القيام بها الآن. من ناحية عاطفية، يشعر مقدم الرعاية بتجربة الخسارة، لكنه يشعر غالبا بأنه ما من شرعية للتعبير عن مشاعره أمام المريض أو المسن، أو أمام البيئة المحيطة. إن جملا على غرار "كوني قوية من أجله" و "لا تبكي وأنت إلى جانبه" هي جمل يسمعا الكثير من مقدمي الرعاية من قبل أبناء عائلاتهم طيلة الوقت. من المهم أن نتذكر أن مقدّم الرعاية هو الآخر بحاجة إلى الدعم والاهتمام والأذن الصاغية.

هذا هو سبب وجودنا هنا معكم. إذ يهمننا أن نكون جزءًا من فريق الدعم الخاص بك، لكي ننير الطريق التي انطلقت فيها مع من تحب. نحن هنا لكي نحاول تسهيل الأمر عليك ومساعدتك على تشخيص احتياجاتك بوصفها احتياجات تستحق الاعتراف والاهتمام بها.

الاحتياجات الرئيسية لمقدمي الرعاية من أبناء العائلات، كما ظهرت في الاستشارات سواء في مجموعات التركيز أو في مجتمعات فيسبوك

توفير الراحة

الحصول على مساعدة التخفف من الأحمال
الوضوح الخروج من الحيرة الحقوق

الوعي والوعي الذاتي التكيف في العمل

معرفتي بأنني لست وحدي القوي الداخلية الطاقم
التقدير الوقت التوجيه إلى المصادر

توفر شخص يمكنني التحدث إليه الاحتياج إلى الإصغاء

روتين جديد متانة تبديد الشعور بالوحدة
التهدئة الاعتراف الخارجي



مقدمة
رعاية من
أبناء الأسرة

ما الذي من شأنه أن يساعدني؟

من أين نبدأ

1

تنظيم الرعاية والتخطيط لها

حان الوقت لتنظيم أفكاركم ولكي تحاولوا التخطيط لبضعة خطوات مسبقا. اطرحوا على أنفسكم الأسئلة التالية، سجلوا الإجابات وشاركوها مع الحلقة الأقرب إليكم.:

- من هو الشخص الذي تقدمون له الرعاية؟ ما المشكلة التي يعاني منها
- ما هي المساعدة التي من المفترض أن تقدموها إليه
- هل يشارك أفراد أسرة آخرون في تقديم الرعاية؟ من الذي تريدون تجنيده لمساعدتكم؟
- ما هي المعلومات التي أنتم بحاجة إليها بشأن المرض وطرق علاجه؟ ما هي المعلومات الأخرى التي أنتم بحاجة إليها؟
- من هم الأشخاص المهنيين الذين لهم علاقة بالأمر؟ أي مهنيين يُنصح بتواجدهم، من هو / هي طبيب/ة العائلة؟ الأطباء المختصون؟ العمال الاجتماعيون؟
- كيف يتماشى الأمر مع مكان عملكم؟
- ما هي الموارد المالية المطلوبة لتقديم الرعاية؟ أية تأمينات لديكم؟
- هل أنتم بحاجة إلى توكيل رسمي؟ إلى توكيل رسمي دائم؟ هل هنالك حاجة إلى وصاية؟
- أية مؤسسات حكومية عليكم التوجه إليها؟
- ما هي حقوقكم، حقوق سائر أبناء عائلتكم، وحقوق أبناء أسرة المريض أو المسن؟
- ما هو شعوركم حيال العبء والمسؤولية؟ وكيف تتعاملون مع هذا الشعور؟
- من أين تستمدون القوة وممن؟ (العائلة، الأصدقاء، الجمعيات التطوعية، الشبكة الاجتماعية؟)
- هل يشغلكم الخوف من الموت أو يشغل من ترافقونه؟ كيف يمكن التعامل مع هذه الأسئلة؟
- ما هي الجوانب الإيجابية التي يمكنكم العثور عليها في هذه الفترة؟

2

الحصول على معلومات موثوقة

أنتم بحاجة إلى أكبر قدر من المعلومات الموثوقة حول ما ينتظركم، ابتداء من المعلومات المتعلقة بالمريض وطرق رعايته، مروراً بالأطباء الذين ينصح بالتوجه إليهم، والعيادات، وانتهاء بحقوق المريض وحقوقكم، والإجراءات المختلفة التي ينبغي اتخاذها أمام السلطات.

لكي تكونوا على أتم الاستعداد لذلك، فمن الأفضل أن تختاروا المحترفين الذين بإمكانهم تزويدكم بالمعلومات الهامة والموثوقة والذين من شأنهم أن يكوّنوا فريقكم لاحقا. ومن ضمن هؤلاء سيكون هنالك مهنيون كأطباء العائلة، الأطباء الاختصاصيين، العاملة الاجتماعية في المستشفى أو العاملة الاجتماعية خارجه، الموظفين في مجال الرفاه الاجتماعي، موظفي الموارد البشرية في مكان عملكم، أبناء أسرته، الأصدقاء، والجمعيات المختلفة.

نظرا لأننا نعلم بأن الفضول من شأنه أن يقودكم إلى تصفح الانترنت، فإليكم بعض الأشياء التي يجب عليكم وضعها بعين الاعتبار:

يمكن للوفرة الهائلة من المعلومات الطبية الموجودة على الانترنت وعلى شبكات التواصل الاجتماعي أن توفر لكم التوجيه وأدوات التأقلم، ولكنها في الوقت ذاته قد تتسبب أيضا في قلق غير ضروري أو في خداع شديد. عليكم التأكد ممن يقومون بنشر المحتوى الذي تقرأون. ما هي صحة البحث الذي عثرتم عليه؟ هل هذا البحث محتلن؟ ابحثوا عن الإشارات التي تشير إلى موثوقية المادة، أو تأكدوا من أن الجهة التي تنشرها هي جهة موثوقة ومعروفة، وقوموا بالمقارنة بين المصادر.

من أين يفترض بي أن أبدأ؟ صار علي، فجأة أن أفهم في الكثير من المجالات التي لم أكن أعرفها في السابق. إنني حتى لا أعرف ما الذي علي أن أسأله

نصيحة:

يمكنكم العثور على معلومات موثوقة عن الحقوق وطرق ممارستها من خلال موقع "كل الحق" (كل זכות). إلى جانب ذلك، ولدى قيامكم بتقديم الرعاية لأفراد الأسرة المسنين، فمن الممكن أن تستخدموا المرشد المخصص لأبناء العائلة المسنين في موقعنا على الانترنت Caregivers Israel - "מדריך און ליין".



جمعية caregivers israel



مكان العمل

إنها بداية الطريق

دعونا نرتب الأمور معًا، ونعمل على تقليل مساحة انعدام اليقين. لهذا الغرض سنحاول الحصول على أكثر تفاصيل ممكنة لتكوين صورة الواقع الجديد، وما هي الهيئات والخدمات التي من المحتمل أن نستعين بها على امتداد الطريق، من بإمكانه مساعدتنا، وما هي الأدوات التي نحتاجها لكي ندير الأمور في ظل هذا الواقع.



أدوات شخصية



العائلة والأصدقاء



الخدمات الحكومية والمجتمعية



طاقم الطبي والمهني

نصائح لإدارة المعاملات الورقية:

اصنعوا ملفًا منظمًا واجمعوا فيه كل الأوراق المهمة: وثائق التاريخ الطبي، وتلخيصات زيارات المستشفيات، والوصفات الدوائية، ووثائق التأمين، ونتائج الاختبارات الطبية، وغيرها.

بالنسبة لهواة العمل على الوسائط الرقمية، فإن هنالك طريقة رقمية سهلة من خلال التطبيق الهاتفي الخاص بصندوق المرضى، يوصلكم إلى نتائج الفحوصات وعلى الوثائق الطبية، إلى جانب تقرير طبي يركّز جميع تفاصيل الحالة الطبية، وتوصيات شخصية ومعلومات بشأن الأدوية. كما يمكنكم التوجه إلى الطبيب بطلباتكم المختلفة من خلال هذه الخدمة.

بالنسبة لهواة العمل على الوسائط الرقمية، فإن هنالك طريقة رقمية سهلة من خلال التطبيق الهاتفي الخاص بصندوق المرضى، يوصلكم إلى نتائج الفحوصات وعلى الوثائق الطبية، إلى جانب تقرير طبي يركّز جميع تفاصيل الحالة الطبية، وتوصيات شخصية ومعلومات بشأن الأدوية. كما يمكنكم التوجه إلى الطبيب بطلباتكم المختلفة من خلال هذه الخدمة.



العائلة والأصدقاء



”لقد تدهور الوضع فجأة، وتفاقت الحالة الجسدية والمصاعب، والحالات المزاجية. الأمر يؤثر على الأسرة كلها وعلى الأحفاد، ولا أحد يتحدث عن الأمر.“

في حالات التعامل مع المرض أو الشيخوخة، فإن جزءا كبيرا من العبء يقع على كاهل المريض وعليكم. يؤثر الضيق، والألم، والقلق الذي يعاني منه أجاؤكم عليكم بشكل مباشر على الصعيدين العاطفي والجسدي. إن الموارد المتمثلة في الوقت، والانتباه، والمساحة المادية، والوسائل الاقتصادية، ليست موارد غير محدودة، وفي حالات العبء الناتج عن رعاية شخص مريض، فإننا نواجه محدودياتها بشكل كبير. قد يجد **الأزواج**، على سبيل المثال، أنه لا وقت أمامهم للجلوس معا والتشارك فيما يمرّ عليهم خلال اليوم، أو علاوة على ذلك، قد يشعرون بأنه ليس من المناسب أن يتحدثوا مع بعضهم أو مع المريض حول مواجهة المشاعر الصعبة. سيجد **الأبناء** البالغين الذين يعتنون بأحد الوالدين (الجيل المتوسط) أنفسهم ممزقين بين الوالدين الذين يحتاجون إلى مساعدتهم، وبين الأسرة الجديدة. وعلى الرغم من صعوبة **إقامة حوار عائلي** حول موضوع الرعاية، فإن تحضير خطة مسبقة من شأنه أن يساعد في تخفيف التوتر.

تشبه عملية رعاية المريض عملية الركض لمسافات قصيرة أو طويلة، وبهذا المعنى، فإن العائلة، والأصدقاء أيضا، هم طاقم. طاقم يلعب كل فرد فيه دورا، طاقم قادر على تقديم المساعدة للشخص المريض وسائر أعضاء الطاقم، إن تمت إدارته بصورة صحيحة. وهكذا، فإن تقديم الرعاية لإنسان مريض من شأنه أن يتحول إلى فرصة لجميع أبناء العائلة في توسيع قدراتهم: حيث يتصدى الفرد لمهام لم يقم بتجربتها في السابق. يمكن أن تكون هذه فرصة لتعميق العلاقات العائلية. حاولوا عدم توجيه الغضب أو الإحباط تجاه بعضكم البعض، اسمحوا لجميع أبناء العائلة المساهمة والمساعدة من جانب، وتفريغ العبء العاطفي من جانب آخر.

كيف يمكن تعزيز الحوار العائلي؟

الموافقة: بالاعتماد على حالة المريض وشخصيته، عليكم أن تقررروا إن كان عليه أن يقوم بدور نشط في الحوار العائلي وفي توزيع المهمات.

تحديد الاحتياجات: حاولوا توقّع وتقييم احتياجات المريض وأفراد الأسرة المهتمين به. يجب ترتيب هذه الاحتياجات حسب ترتيب أهميتها

تجميع المعلومات: ننصح بجمع القدر الأكبر من المعلومات قبل بلورة خطة علاجية قد تطرحونها أمام باقي أبناء العائلة

الحضور: من المهم أن يكون أبناء العائلة والأقارب الذين يعبرون عن رغبتهم في الضلوع بعملية اتخاذ القرارات، حاضرين في هذه اللقاءات، لعدة أسباب من ضمنها أن يشعروا بأن صوتهم مسموع

توزيع الأدوار: داخل الأسرة وخارجها. يبدأ هذا التوزيع من القرار بإجراء الحوار، ومن الإعداد لهذا الحوار. قوموا بتجهيز قائمة المهام أمامكم وناقشوها معا. هنالك خصائص مهمة قد تساعد في توزيع المهام، كمكان الإقامة والعمر والصفة الأسرية (أخت، أم، صديق، إلخ). حاولوا تشخيص نقاط القوة في كل واحد، وبناء على ذلك قوموا بتفويض الصلاحيات. مثلا، معالجة المعاملات الورقية والأوراق الرسمية المختلفة تمنح لأكثر شخص لديه خبرة في المعاملات البيروقراطية. يمكنكم أن تشاركوا في هذا العمل الأطفال أو الأحفاد، فهم قادرين على أن يكونوا مكلفين بأمور صغيرة وجيدة، كرسمة تبتث السرور، أو عصر البرتقال. هكذا سيشعرون هم أيضا بأهمية دورهم في المجهود الأسري.

تكرار الاجتماعات: تذكروا بأن الخلافات شرّ لا بد منه. لا تحاولوا اتخاذ جميع القرارات دفعة واحدة، فلا بأس من العودة إلى مواضيع معينة، أكثر حساسية، لاحقا. عودوا وافحصوا مع بعضكم البعض الخطة العلاجية التي تمت بلورتها في بداية الطريق.

تعاملوا بلطف مع أنفسكم وأبناء عائلتكم: إذ قد يكون اتخاذ القرارات المتعلقة بالعلاج أمرا صعبا ومعتما بالمشاعر المتضاربة، وقد تواجهون مشاعر صعبة كالاستياء والحزن واليأس. اعلموا بأن هذه المشاعر طبيعية. ومن المهم أن تمنحوا أنفسكم والآخرين وقتا لقبول التغييرات الحاصلة في العائلة.

”أنقذنا أصدقاء أبي. لم نضطر إلى أن نطلب منهم الكثير، إذ أنهم كانوا يأتون لزيارته على أية حال، لقد طلبنا منهم ببساطة أن ينسقوا مواعيد زياراتهم مع والدتي بحيث تتمكن من الخروج لأداء مهماتها والانتعاش قليلا في ساعات الزيارة“

مكان العمل



كان من المهم بالنسبة إلي أن أشارك الزملاء في العمل وأن أخبر عملي بالأمر. صحيح أننا الجهة التي تقدم الدعم، لكننا أيضا الجهة التي تستنزف. مجرد أنني أخبرت العمل، نقصت المشاكل التي كان يترتب علي أن أواجهها واحدة"

بعضكم يعمل في وظيفة. وقد صرتم مقدّمي عناية من دون أن تخططوا لذلك، وهي مهمة تتطلب منكم الكثير، إن بصورة تامة أو بشكل جزئي. الأمر يؤثر بشكل واضح على جودة حياتكم وعلى صحتكم النفسية والبدنية، كما يؤثر على أدائكم في العمل.

عمليا، قد تحاولون الاحتفاظ بالمهمتين: تقديم الرعاية الأفضل للشخص القريب إليكم من جهة، وأداء عملكم كموظفين من جهة أخرى. وللأسف الشديد فإن هذا غير ممكن في معظم الحالات. إذ أن الجمع بين الوظيفة وبين تقديم الرعاية إلى انخفاض في الانتاجية، والغياب عن العمل، أو ترك العمل بشكل جزئي أو كامل، وأحيانا الاستقالة من الوظيفة.

قد تشعررون بالارتباك والتوتر نتيجة هذه التغييرات. نودّ هنا أن نقترح عليكم التوقف لبرهة، والنظر في وضعكم، ومحاولة توقّع المهام التي تقع على عاتقكم، إن في العمل وإن في تقديم الرعاية لأعزائكم على المدى القصير. ندعوكم إلى إشراك المدير المباشر في العمل، ومدير قسم القوى العاملة والزملاء المقربين منكم بالحالة المعقدة التي تعيشونها.

افحصوا ماهية حقوقكم وفقا للقانون، وتوفير مكان العمل لامتيازات لكم. ننصحكم أن توضحوا للمدير حالة الإنسان القريب المحتاج للعلاج، وأن توضحوا ما هو المطلوب منكم.

تحققوا مع زملائكم إن كان بإمكانهم بشكل مؤقت تحمل المسؤولية عن بعض مهماتكم في العمل، أو في حال اضطررتكم للتغيب عن العمل بشكل مفاجئ. بإمكان هؤلاء أن يحلوا محلكم في الوقت الذي تقومون به بمهمة تقديم الرعاية، من دون الشعور بالذنب.

تذكروا أيضا تقديم الشكر، بين الفينة والأخرى، لقاء الدعم والمساعدة.

حقوقكم في مكان العمل، بوصفكم مقدّمي رعاية

قانون التعويض عن الفصل من العمل ينص على أنه في يحق للموظف الاستقالة، في حال كان الموظف أو أحد أفراد أسرته يعاني من ظروف صحية تمنع الموظف من مواصلة عمله، وكان الدافع الرئيسي للاستقالة مرض الموظف أو مرض أحد أفراد أسرته، وسيتم التعامل مع استقالته بوصفها فضلا من العمل، بحسب المنصوص عليه في القانون.

استحقاق رعاية الطفل ذو احتياجات خاصة، على حساب أيام العطلة المرضية، حتى ١٨ يوما (وفي حال كان أحد الوالدين هو مقدم الرعاية الوحيد للطفل، فإن المدة تزداد حتى ٣٦ يوما).

الحصول على ائتمان (استرجاع) ضريبي بسبب المشاركة في تمويل أي تسرير للأب أو الأم في مؤسسة رعاية.

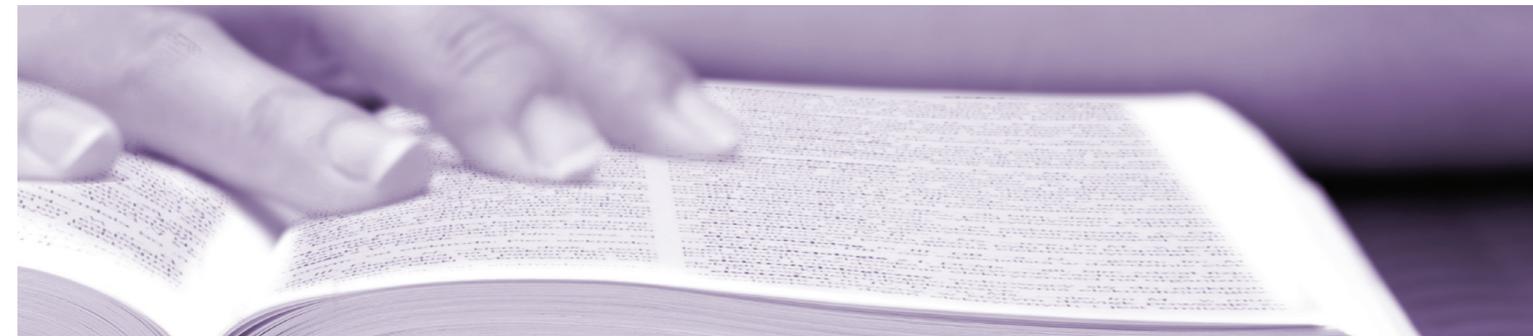
الاستحقاق في الحصول على ضمان دخل من دون الحاجة للخضوع لاختبار تشغيل، لمن يقدم الرعاية لأحد أفراد الأسرة المرضى.

يمكن الاطلاع على التعديلات على هذه الاستحقاق في موقع الانترنت الخاص بنا.

قانون رسوم المرض: التغيب عن العمل بسبب مرض أحد الوالدين. يحق لكل موظف وموظفة التغيب عن عملهم حتى ستة أيام في السنة بسبب مرض أحد الوالدين أو مرض أحد والدي شريك الحياة، على حساب فترة الإجازات المرضية المتراكمة لحسابكم.

التغيب عن العمل بسبب مرض شريك الحياة: يحق للموظفين التغيب عن العمل لفترة تصل إلى ستة أيام بسبب مرض الزوج / الزوجة. في حال أصيب شريك الحياة بمرض خبيث، فإن الحق يصل إلى ٦٠ يوما في السنة، ويمكن احتساب أيام الغياب على حساب الإجازات المرضية أو الإجازات السنوية التراكمية.

يسمح قانون الأجر المرضى في حالة التغيب عن العمل بسبب إصابة الطفل الذي يقل عمره عن ١٨ عاما بالتغيب لمدة ٩٠ يوما في السنة كحد أقصى، ويمكن احتساب أيام الغياب من أيام العطلة المرضية المتراكمة أو أيام العطل السنوية المتراكمة.



الطاقم الطبي والمهني



على امتداد فترة الرعاية، ستلتقون بفرق طبية ومهنية في مواقف مختلفة: أطباء مهنيون وأطباء في المستشفيات، طبيب العائلة، ممرضات الرعاية وممرضات يعملن في مؤسسات مختلفة، معالجين، مساعدين، منسقي حجز علاجات، مختصون في الشيخوخة، وأخصائيات اجتماعيات.

جمعنا لكم هذه المعلومات والنصائح في مسألة التعامل مع الأطباء والمهنيين الذين ستلتقون بهم بشكل متكرر جدا، حيث أن التواصل معهم هو أمر هام ويستمر لفترة طويلة. يحتمل أن تلتقوا في طريقكم أيضا بمهنيين واختصاصيين آخرين، كالمعالجين، طواقم التمريض والرعاية، طواقم تنسيق العلاجات، وغيرهم، وهؤلاء لم تتوسّع في الحديث عنهم، وهؤلاء هم بالذات من سيشكلون في الواقع ركيزة أساسية بالنسبة إليكم. إن بناء علاقات إيجابية هو أمر سيخدمكم في موضوع رعاية من تحبون.

الأطباء

ربما قد تكونون قد اكتشفتهم بالفعل أن واحدة من المهام الروتينية التي ستؤدونها تتمثل في زيارة الأطباء المختلفين ومتابعتهم بانتظام.

بصفتكم من مقدمي الرعاية في الأسرة، فإن لكم تأثير على مسار الزيارة لدى الطبيب ونتائجها، كما أن لكم دورا في تطبيق توصيات الطبيب.

إن مجرد حضوركم يؤثر على ما يقال أثناء عيادة الطبيب، وعلى مستوى إدراك كل ما يقال لدى جميع الأطراف الحاضرة. نرغب في أن نقترح عليكم أدوات تساعدكم في التحضر لزيارة الطبيب المختص، وإدارة شؤون الزيارة نفسها، مع مراعاة احتياجاتكم أنتم.

إلى أي حد يتوجب عليكم أن تكونوا فاعلين؟ إلى أي حد يتوجب عليكم المشاركة؟

قبل زيارة الطبيب أو الطبيبة

• قوموا بجمع المعلومات التي حصلتكم عليها من زيارتكم لأطباء آخرين، أحضروا معكم هذه المعلومات إلى جانب قوائم وأسئلة ترغبون في التناقش حولها مع الطبيب.

• تحدثوا مع المتعالج حول كل ما يرغب بتحقيقه من زيارة الطبيب، وتحدثوا معه خصوصا حول مخاوفه ومخاوفكم الأساسية، وتناقشوا حول كيفية التحدث مع الطبيب حول القضايا المتعلقة بالمشاعر. يحتمل أن يحتاج كل منكم إلى الوقت لكي يتحدث مع الطبيب.

أثناء زيارة الطبيبة أو الطبيب:

- أعلموا الطبيب في بداية الزيارة أن لديكم ولدى المتعالج مخاوف وأسئلة، تذكروا بأن موعدكم مع الطبيب قصير، ولذا حاولوا أن تركزوا.
- تحدثوا حينما تشعرين أن عليكم فعل ذلك. يحتمل أن تشعرين بأن الطبيب يحاول استعجال المتعالج بهدف التوصل إلى قرار، في الوقت الذي لا يوجد لديكم فيه ما يكفي من المعلومات لهذا الأمر. يتمثل دوركم في مثل هذه الحالات إلى التحول من وسطاء هادئين إلى ناطقين أكثر نشاطا.
- ساعدوا أنفسكم في هذا الدور أيضا. إنكم تقومون بدور هام. تأكدوا من أنكم تدركون كيف تقومون بالواجبات الجديدة ومن أنكم مستعدون لتقديم الجرعات الدوائية المختلفة. يحتمل أن المعلومات الشفهية التي حصلتكم عليها غير كافية، وأن عليكم الذهاب للقاء إرشادي إضافي.

بعد كل زيارة تقومون بها للطبيب، ننصح بالتحدث عن الزيارة مع المتعالج:

تناقشوا في أسئلة على غرار:

- كيف كانت تجربة زيارة الطبيب؟ هل كانت هنالك أمور يستحسن القيام بها في المرة المقبلة؟
- هل المتعالج معنيّ باللقاء مع الطبيب على انفراد في المرة المقبلة؟ (مع التوضيح بأنكم لن تتأذوا من هذا الطلب.)
- هل سيكون من المقبول أن تتحدثوا مع الطبيب على انفراد في المرة المقبلة؟ عليكم فعل هذا مع التوضيح بأنكم لا تخفون شيئا، ولكن هنالك أمورا تثير قلقكم بحيث تجعلكم معنيين بالتناقش حولها مع الطبيب.

يجدر التأكيد على أنه قد تنشأ خلافات بينكم وبين المتعالج. حاولوا التفكير ببدائل وكونوا مرنين.

حاولوا أن تجدوا شعرة معاوية، التوازن الدقيق، بين السيطرة على أجواء المحادثة، وبين عدم الانخراط فيها بالمرّة.

إن إجراء محادثة مفتوحة مع الطبيب هي أمر جيد ومفيد للجميع. إذ أنها تتيح الإصغاء والاحترام المتبادلين، ومن شأنها أن تعزز من جودة الرعاية ونتائجها.

دور طبيب العائلة في إدارة شؤون المرضى

في هذا العصر الذي تتعدد فيه التخصصات، والذي بات فيه لكل عضو من الجسم ولكل مرض طبيب متخصص، تتولد الحاجة لهذا السبب بالذات بوجود من يقوم بتركيز وتنسيق شؤون المرض وأن يكون «الخط الأول» (ولربما الأخير أيضاً) لتقديم المشورة بشأن أي موضوع.

طبيب الأسرة هو الذي سينظر إلى المتعالج بوصفه شخصاً كاملاً، إنساناً ذو احتياجات جسدية ونفسية، ذو عائلة وذو تاريخ مرضي طويل. في الوضع المثالي، يكون طبيب العائلة هو «مدير الحالة» أو Case Manager. إذ أنه يملك المعلومات الطبية ذات الصلة بالمرضي والتدريب المناسب والشامل لإجراء الفحوصات والعلاجات بالنظر إلى مجمل الاحتياجات الصحية للمريض. في أغلب الأحيان، يكون الطبيب من المجتمع المحلي المحيط بالمرضى، ويكون ذو معرفة معمّقة به، وهي معرفة تتيح له ملاحظة التغييرات الهامة التي تطرأ على حالته،

ويكون عالماً بتاريخه الصحي، وخصوصاً الحساسيات التي يعاني منها، ومعتقداته وتفضيلاته. سيقوم طبيب الأسرة بإدارة شؤون صحة المريض على مدار السنوات، وسيتابع حالته ويساعد في التنقل بين سائر الجهات التي تهتم بصحته. يتمثل دور طبيب الأسرة في الاهتمام بصحة كل من المريض أو المسن، وبصحة سائر أبناء العائلة الذين يتأثرون من العلاج المتواصل. في ظل غياب تعامل من الطبيب للمصاعب التي تواجهونها أنتم أبناء العائلة من مقدمي الرعاية على الصعيد الصحي، سواء أكان جسدياً أم نفسياً، فإن عليكم أن تكونوا مبادرين: اطرحوا هذا الموضوع بأنفسكم، أشيروا إلى المصعب وإلى متطلبات العلاج منكم. هنالك احتمال كبير أن تتطور محادثة يمكنكم من خلالها التفكير معا في طرق تقديم المساعدة والدعم.



الخدمة الاجتماعية

الحقائق الاجتماعية هي جزء لا يتجزأ من مجموعة متعددة التخصصات في نظام المستشفى والمجتمع. وهي مصممة لمعالجة الصعوبات الناشئة عن المريض او الاستشفاء وتوفر للإجراءات الطبية، الاستشفاء والخروج من المستشفى.

تشمل مجالات نشاط الخدمة الاجتماعية، من بين أمور أخرى، المساعدة في التعامل مع الصعوبات العاطفية، العائلية، السلوكية والوظيفية الناتجة عن المرض والاستشفاء؛ تزويد المريض او المسن واسرته بمعلومات عن الحقوق والخدمات؛ تعيين وصي او وكيل للعلاج الطبي؛ تنظيم وتعبئة موارد الاسرة والمجتمع اللازمة للتعامل مع الحالة الطبية وغير ذلك.

اسال الطاقم الطبي عن كيفية الاتصال بالأخصائي الاجتماعي في الجناح. في المجتمع يمكنك الحصول على المساعدة من الأخصائيين الاجتماعيين في فروع صندوق المرضى في منطقتك والأخصائيين الاجتماعيين في قسم الخدمات الاجتماعية في السلطة المحلية.

من المستحسن ان تستفسر معهم ما هي الخدمات الفريدة لرعاية افراد الاسرة، مثل الاستشارة الشخصية ومجموعات الدعم.

بالإضافة الى ذلك، في نهاية ٢٠١٩ تم اطلاق مبادرة جديدة من قبل وزارة الرعاية الاجتماعية و اشل جوينط، حيث ستجد في ثلاثون منطقة محلية في البلاد مركز اجتماعي مخصص لرعاية افراد الاسرة. التجمعات هي: اور يهودا، اشدود، بئر السبع، بئر طوفيا، بني براك، بني شمعون، بات يام، جفعات شموئيل، الجليل الأعلى، جنوب شارون، حيفا، طيرة الكرمل، يهودا، يروحام، القدس، م.أ زفولون، مجدال هعيمك، معلى أوميم الناصرة، نيشر، غور الاردن، عيمك هامعيونوت، صفد، كريات اونو، كريات بيالك، كريات طيفعون، كريات يام، سديروت، شفرعم، تل ابيب، قائمة التجمعات يمكن تحديثها من وقت لآخر، من المفضل البحث مع السلطات المحلية).

الاستشارات الشخصية والعائلية في شؤون الشيخوخة

تقدم الاستشارة العائلية الشخصية أو العائلية من قبل خبير الشيخوخة أو العاملة الاجتماعية استجابة للمصاعب التي يواجهها المسنون وأبناء عائلاتهم مع التغييرات، والقضايا الشخصية والأزمات. إن المتعالجين وأبناء عائلاتهم ممن يقدمون لهم الرعاية يحصلون على استشارة تتعلق بالتغييرات النموذجية للشيخوخة، والتي تشمل أيضاً التعامل مع الخرف، ومرض الزهايمر. وغالبا ما تتطلب هذه التغييرات الحوار بين أفراد الأسرة وبين الجهات القضائية، الطبية، والمجتمعية.

يقوم المختص في شؤون الشيخوخة بتوجيه المسن وأفراد أسرته ممن يقدمون له الرعاية إلى الهيئات المهنية المختلفة (التأمين الوطني، شركات التأمين، صناديق المرضى، وما إلى ذلك) من أجل تسهيل عملية رعاية المسنين.

خدمات إضافية

ستجدون في بعض المستشفيات خدمات مثل مراكز تحصيل حقوق المرضى وأسرهم (مثل الوحدات المختصة -יחידות גולנה- والمراكز التي تعمل بالنيابة عن المراكز الصحية)، والخدمات النفسية، ومجموعات الدعم، إلى جانب خدمات تقديم الوجبات الساخنة وخدمات النقل (التي تقدم غالباً من جانب جمعيات). ابحثوا عن هذه الجهات أو استفسروا عنها قبالة الطاقم العامل في المستشفى.



كيف يمكن لنا أن نساعد؟

لقد وفرت لي الدعم والإصغاء، وكانت هنالك من أجلي طيلة الوقت لأنني شعرت بأن العبء العاطفي الملقى على عاتقي كان ضخما حقا، ولم أعرف نتيجة لذلك ما الذي علي فعله ولم أفعله بعد. إلى جانب الإصغاء، ساعدتني بالطبع في العثور على جهات تتحدث، وتساعد، وتعالج ما يمكن عمله، سواء كانت هذه الجهات من طرف التأمين الوطني، أو العاملة الاجتماعية، أو قسم الرفاه في مكان سكني، ولكن أهم ما قامت به هو مساعدتي في النظر إلى الأمور من زوايا مختلفة عن تلك التي كنت أنظر من خلالها، في ذلك الوقت!

إن قسم الاستشارة المخصص لأبناء الأسرة من مقدمي الرعاية هو عنوانكم. فمركز الاستشارة الخاص بنا قد تأسس لكي يكون عنوانا مهنيا وشاملا لكم، ولأبناء العائلة. يمكنكم أن تتلقوا بمساعدة الاستشارة تعاملا شخصيا والحصول على إجابات من شأنها أن تسهل عليكم الأمور وأن تسهل عليكم الإبحار وسط "بحر المعلومات" الشاسع.

تحدثوا مع مستشارة

المتخصصون العاملون في مركز الاستشارة الهاتفية موجودون في خدمتكم من أجل تقديم المعلومات والإرشادات حول الخدمات والدعم. قوموا بهلمء نموذج على موقع الانترنت www.caregiversisrael.org.il أو ادخلوا إلى صفحة فيسبوك الخاصة بنا تحت عنوان "הארגון הישראלי לבני משפחה מטפלים Caregivers Israel"، لتقوم إحدى مستشارات المركز بالتواصل معكم من أجل تقديم الدعم المتواصل إليكم. إلى جانب المعلومات والإرشاد بشأن الخدمات. هذه الخدمة تقدم مجانا



قابلوا شخصا مختصا

توفر الاجتماعات التي تحصل إما وجها لوجه أو عبر برنامج "سكايب" مع مستشارينا المهنيين، لكم، الأدوات المطلوبة لإدارة شؤون العلاج ومواجهته. الهدف من ذلك هو تحقيق التوازن، والطمأنينة، والربط بين مقدم الطلب وأسرته، مع توفير الأدوات اللازمة لاتخاذ القرارات العائلية وتطبيقها. هذه الخدمة هي خدمة قطرية، وهي تتضمن رسوما. عليكم أثناء تعبئة نموذج الطلب الخاص بنا أن تحددوا بأنكم راغبين في أن يقوم/تقوم "مديرة/ة رعاية بتنسيق اجتماع شخصي / عائلي، معكم، مقابل رسوم"، وسنتصل بكم من أجل تنسيق اللقاء.



تسجلوا في مجموعتنا

انضموا إلى مجموعة الفيسبوك الخاصة بنا "דואגים למטפלים" لكي يصير بإمكانكم الحصول على معلومات واستشارات مفيدة من اختصاصيين ومن أبناء عائلة من مقدمي الرعاية، ممن يواجهون ذات المشاكل التي تواجهونها. هذا، وندعو أبناء عائلات المصابين بالنوع الثاني من مرض السكري، إلى الانضمام إلى مجموعة الفيسبوك العاملة تحت عنوان "2 סוכר".



تابعوا صفحتنا عبر فيسبوك

تابعوا صفحة Caregiver - הארגון הישראלי לבני משפחה מטפלים. ستجدون في هذه الصفحة أخبارا حول نشاطاتنا، عناوين، قصص شخصية، تطورات بشأن شؤون مقدمي الرعاية (Caregiver) وغيرها.



احصلوا على المعلومات والدعم

ستجدون في موقع الانترنت كراسات معلومات ومساعدة مختلفة، ومن ضمنها: كراس لتقديم المساعدة لأحد أبناء العائلة ممن أصيبوا بالنوع الثاني من مرض السكري؛ كراسة مرافقة وعلاج لمرض ALS؛ كراسة لأبناء أسر من يعانون من المايلوما، إلى جانب كراسات أخرى يمكنكم قراءتها رقميا.



انضموا

إلى مجموعة المتلقين لرسالتنا الدورية، من خلال صفحتنا على الانترنت



يمكنكم الاطلاع على مزيد من المعلومات في موقع الانترنت الخاص بنا تحت تبويب "מערך התמיכה".

الخدمات الحكومية والمجتمعية



يقدم قسم كبير من الخدمات التي تحتاجونها في محيط سكنكم: طبيب عائلة، عاملة اجتماعية في صندوق المرضى أو في قسم الخدمات الاجتماعية التابع للسلطة المحلية، جمعيات مختلفة وجهات مهنية، سواء أكانت خاصة أم عامة. ابحثوا حولكم حول الجهات التي يمكنها مساعدتكم. سنستعرض في هذا الفصل الخدمات المجتمعية المحلية الأساسية.

أقسام الخدمات الاجتماعية

هذه الجهات مؤمنة على مرافقة ومساعدة العائلات والأفراد في تشكيلة من المواضيع والاحتياجات، وذلك من خلال المحادثات الشخصية، البرامج العائلية، المساعدة في تحصيل الحقوق، تقديم المساعدة الاقتصادية، والعثور على استجابات مجتمعية أو بنائها. هؤلاء العاملات الاجتماعيات سيمكنهن أن يخبروكم عن الخدمات الهامة ذات العلاقة المتوفرة في البلدة، والتي من شأنها أن تساعدكم كمقدمي رعاية، أو تساعد المريض أو المسن المتعالج.

يمكنكم أيضا أن تجدوا في ثلاثين بلدة عاملات اجتماعيات مختصات بمقدمي الرعاية من أبناء العائلات (القائمة المفصلة متوفرة في الفصل السابق: "الطاقم الطبي والمهني").

الدعم المجتمعي

هنالك البرامج التي توفر شبكة أمان مجتمعية للمسنين لغرض تقديم المساعدة لهم ولأبناء عائلاتهم في الاستمرار في إدارة حياتهم في المجتمع. ستجدون في سلة الخدمات إمكانيات تقديم المشورة، المساعدة في صيانة المنزل، الحفاظ على الصحة في الحالات الروتينية وحالات الطوارئ، وتقديم الاستجابات الاجتماعية في أوقات الفراغ.

تنتشر المجتمعات الداعمة في أرجاء البلاد عبر ١٤٠ سلطة محلية، وتدار من قبل الجمعية المحلية المختصة بالمسن / جمعية رعاية المسن، أو من قبل السلطة المحلية نفسها. سيكون بإمكانكم الاستيضاح حول الانضمام لهذه الجمعيات في قسم الخدمات الاجتماعية في مكان سكن المتعالج المسن.

شركة المراكز الجماهيرية

تدير شركة المراكز الجماهيرية مجتمعات محلية عبر شبكة قطرية، وتعمل من أجل توفير استجابة مبنية على المساواة والشمولية لأعضاء المجتمع من جميع الأعمار. سيكون بإمكانكم الاستعانة بالمركز الجماهيري المحلي من أجل العثور على متطوعين لأغراض مختلفة. ابحثوا عن مركز المتطوعين في المركز الجماهيري. إلى جانب ذلك، تشمل الخدمات التي تقدمها المراكز الجماهيرية على أنشطة يومية، دورات مختلفة، نشاطات مجتمعية وترفيهية.

صندوق المرضى

يشمل فرع صندوق المرضى في منطقتكم طبيب الأسرة، الذي توسعنا في الحديث عنه وعن أهميته في الفصل السابق، كما ستجدون في صندوق المرضى المحلي أيضا أخصائية اجتماعية يمكنكم من خلالها الحصول على معلومات حول الخدمات المحلية التي يقدمها الصندوق، على غرار مجموعة محلية لتقديم الدعم، العلاج النفسي، علاجات الطب المدمج (البديل) وغيرها من خدمات.

الجمعيات

ابحثوا حولكم في مكان سكنكم. ابحثوا عن الجهات التي تقدم الخدمات الاجتماعية التي أشرنا إليها هنا وعن جهات أخرى، لربما تعثرون على جهات مهنية تقدم لكم خدمات تطوعية.

الجهات المهنية الخاصة:

يمكن أيضا توفير الخدمات المهنية المجتمعية من قبل العديد من المهنيين، في مجالات عدّة كالمجال القانوني، البيروقراطي، الطبي، وشبه الطبي، والتأميني، والاقتصادي، وغيرها.

مؤسسة التأمين الوطني

توفر مؤسسة التأمين الوطني خدمات ومعلومات بشأن الإعاقات، الأضرار والمرضى، الأطفال والمسنين، ومن المحتمل جدا أن تحتاجوا إلى خدمات المؤسسة في مرحلة ما، من أجل تقديم الرعاية لأعزائكم.

يمكن اليوم القيام بالكثير من النشاطات من أجل تحصيل الحقوق عبر موقع الانترنت الخاص بالتأمين الوطني، أو من خلال الفروع المحلية، أو من خلال التوجه للمؤسسة عن طريق الهاتف.

إن كنتم من أبناء الأسرة الذين يقدمون الرعاية للمتعالجين أو المسنين، فإن أمامكم عدة مراكز خدمة هاتفية وخدمات من شأنها أن تشكل لكم عونا:

تقديم المشورة للمسن وعائلته: على رقم تقديم المعلومات والمساعدة القطري ٩٦٩٦* سيمكنكم الحصول على معلومات في مواضيع تتعلق بتحصيل الحقوق، العثور على متطوعين من أجل الزيارات المنزلية، والحصول على معلومات حول مجموعات الدعم المقدمة للأرامل أو أبناء العائلة من مقدمي الرعاية.

يعمل هذا المركز في أيام الأحد بين الساعات ٩:٠٠-١٢:٣٠ ويقدم الخدمة مجانا.

المركز الهاتفي على رقم ٢٦٣٧* والمختص بالتوجهات المتعلقة بمخصصات الرعاية: عبر هذا الرقم يمكنكم الحصول على معلومات متعلقة بنسبة استحقاقكم، بلورة برنامج راعية شخصي، وتغيير الخيارات. تمنح مخصصات الرعاية لمن بلغوا سن التقاعد ومن يعيشون في منازلهم وهم بحاجة إلى مساعدة شخص آخر في القيام بالمهام اليومية، كما يقدم إلى المحتاجين إلى مراقبة في المنزل من أجل أمانهم وأمان من يحيطون بهم. هذه المخصصات تهدف إلى مساعدة المسن وأبناء عائلته في علاجه.

الأدوات الشخصية



فكروا بشكل إيجابي

حافظوا على التفكير الإيجابي وركزوا على العثور على حلول من شأنها أن تبدد ولو قليلا من المشاعر الصعبة. ليس هذا مجرد شعار. حينما تتواجهون مع مسألة مرافقة شخص مريض أو مسن قريب منكم، فإن من شأنكم أن تجدوا أنفسكم بسهولة غارقين في الأفكار السلبية التي من شأنها في بعض الأحيان أن تشكل مدخلا إلى دوامة الاكتئاب واليأس التي من الصعب الخروج منها. في هذه الحالة، يمكن أن يساعد «تعديل» أو «إعادة كتابة» خطابكم الداخلي قليلا في تبديد الضغط النفسي. حاولوا تغيير أو هجر هذه الأفكار مسبقا. حينما تجدون أنكم تبدؤون في الغرق في الأفكار السلبية، قوموا بشكل واعي في تغيير الخطاب الداخلي لديكم. بإمكانكم أن تقولوا لأنفسكم التالي: «سأتوقف عن التفكير في هذا

تعتبر رعاية الشخص المريض تجربة روحانية وعاطفية معززة، ومع ذلك، فهي مشترطة بتقديم أثمان جسدية ونفسية. تكونون في بعض الأحيان منشغلون بالتفكير باحتياجات المتعالج، إلى الحد الذي تهملون فيه احتياجاتكم أنتم. إن معالجة شخص مريض أو مسن لا تعد مهمة يمكن لشخص واحد القيام بها. من المهم إدارة شؤون العلاج بالاستناد على نقاط القوة التي تملكها، ومع طلب المساعدة المناسبة والحصول عليها من حلقات الإسناد العائلية والمجتمعية. هكذا سيكون بإمكانكم تحقيق التوازن بين توفير احتياجات المريض أو المسن، وبين توفير احتياجاتكم أنتم.

الأمر، وبدلا من ذلك سأفكر بأمر آخر أو أقوم بأمر آخر». يؤدي الشعور بالذنب وقلة الدافعية إلى انحصار التركيز في الأفكار السلبية وانعدام القدرة على المضي قدما. هذه الحالة تضع المصاعب أمام مقدمي الرعاية في المشاركة في الأنشطة الترفيهية الممتعة. بناء على ذلك، فإن عليكم مسبقا تحديد وتيرة وكمية الوقت الذي تنشغلون فيه في النشاطات التي تفيدكم؛ شاهدوا برنامجا كوميديا أو مسرحية أو عرض ستاند أب لفنان تحبونه، استمعوا للموسيقى التي تحبونها، اخرجوا لقضاء الوقت مع الأصدقاء، احكوا نكتة أو استمعوا إلى نكتة واسمحوا لأنفسكم بالضحك. ننصحكم في الأوقات التي تتعدد فيها مهامكم أن تحاولوا خلق روتين جديد يشمل على أمر إيجابي من شأنه أن «يشحنكم» رغم صعوبة ذلك.

تأكدوا من أنكم تأخذون استراحات

اسمحوا لأنفسكم بقضاء استراحات وعطل من أجل شحن طاقاتكم. عليكم معرفة حدودكم. كونوا واقعيين بشأن مقدار الوقت المتاح أمامكم لتقديم الخدمة المطلوبة منكم. أصغوا إلى أجسادكم وتأكدوا من قدرتكم على شحن أنفسكم بالطاقات، ومن قدرتكم على التوقف من أجل الترويح عن النفس.

شاهدوا عرضا كوميديا أو عرض ستاند أب، اسمحوا لأنفسكم بالضحك بصوت عال! تقول الأبحاث أنكم، حين تبتمون، فإنكم تعززون من جهازكم المناعي. إذ يتضح أن الابتسام يشجع الجسم على إنتاج كريات الدم البيضاء لغرض مكافحة الأمراض والتلوثات.

خذوا استراحة واذهبوا لتناول البوظة
اختراروا المذاقات ذات الألوان الأجمل.

حين نستمع إلى الموسيقى اللطيفة فإننا نعزز من قدرات أجسامنا الشفائية. استمعوا إلى الموسيقى التي تجعلكم تشعرين أفضل، الموسيقى التي تثير مشاعرهم، تلك التي تدفئكم وتجعل أرواحكم تسمو. بإمكانكم أيضا الاستماع لهذه الموسيقى مع من تحبون؛ للموسيقى قدرة على خلق تجارب ممتازة وعلى التقريب بين الأفراد.

إن كنتم تسكنون قريبا من البحر، فاذهبوا إلى الشاطئ، البحر مفتوح أمام الجميع، والدخول إلى الكثير من الشواطئ مجاني. تنفسوا عميقا الهواء النظيف.
أصغوا إلى الأمواج أو إلى الصمت.
إن كان الموسم مناسباً، فقوموا بالسباحة.
ألقوا بمخاوفكم ومصاعبكم ومشاعرهم السلبية إلى البحر.

وبالطبع، اهتموا بحماية أنفسكم من أشعة الشمس، واسبحوا في الأماكن التي تتوفر فيها خدمات الإنقاذ.
إن الألوان لاحتساء القهوة مع صديق أو صديقة، مع شخص مقرب من شأنه أن يكون أذنا صاغية لكم، أو أن يلهيكم.
لا تنسوا أن النوم هو الأساس، وهو من يوفر الوقود للجسم. يؤثر نقص النوم بشكل بعيد المدى على صحتكم النفسية والجسدية. حاولوا التمسك بسبعة ساعات من النوم. في حال لم يكن ذلك ممكناً فإن عليكم أن «تدبروا» لأنفسكم ليلة أو ليلتين في الأسبوع، يمكن لشخص آخر أن يحل مكانكم لكي تتمكنوا من النوم جيدا. تصبحون على خير.



اطلبوا المساعدة واقبلوها

إن قدرتي على طلب المساعدة تبدو من ناحيتي وكأنها امتياز. أشعر وكأنني بحاجة إلى خلع زي "المرأة الخارقة" الذي بدا يضيق علي. لم أعرف أصلاً أن هذا الأمر ممكن أصلاً

ليست القدرة على طلب المساعدة وتلقيها أمراً بديهياً. وعلى الرغم من الصعوبة التي ينطوي عليها الأمر، فإن مشاركة أبناء العائلة والأصدقاء والمهنيين، بل ومديركم في العمل، بما يمر عليكم، يؤثر على قدرتكم على توفير الرعاية، وهو يؤثر بالتالي على قدرة متلقي الرعاية على تلقي العلاج والرعاية المطلوبين. يلاقي الكثير منا مصاعب في طلب المساعدة. إننا نحب أن نظهر لأنفسنا وللمحيطين بها بأننا قادرين على مواجهة أي شيء. ولكن تقديم الرعاية لأحد أفراد الأسرة هو مهمة قد تكون شديدة التطلب أحياناً، وإن كان هنالك شخص واحد يتحمل كامل العبء، فإن المصاعب تكون أكبر. كونوا واعين بنقاط قواكم العقلية والنفسية والجسدية، واطلبوا المساعدة من الأصدقاء في المجالات التي تشعرون فيها بأن تلقي المساعدة سيهون عليكم. هنالك العديد من الطرق التي يمكن للآخرين تقديم المساعدة إليكم من خلالها. قد يكون الأصدقاء والأقارب والجيران وزملاء العمل قد عرضوا مساعدتهم وهم بانتظار أن تتوجهوا إليهم. يميل الناس عادة إلى المساعدة لو تلقوا توجيهات وطلبات محددة إن قمتم بالطلب، فستفاجؤون لمراي عدد الأشخاص المقربين الذين سيسرون لتقديم المساعدة.

ليس بالضرورة أن يشارك الأشخاص الذين يساعدونكم في الجوانب الأكثر حميمية من الرعاية. من المحتمل أن المساعدة في المهام الروتينية كنقل الأطفال إلى المدرسة، أو التسوق، أو المكوث مع المريض إلى حين تتمكنوا من اتخاذ الترتيبات أو قضاء بعض الوقت مع أنفسكم، سيناسب هؤلاء بشكل أفضل. إلى جانب هذا كله، حاولوا الاستعانة بالطاقم الطبي أو الطاقم المساعد، في الأمور التي لا تتقنونها؛ يحتمل أن تفاجأوا بأن هؤلاء لديهم ما يقترحونه في هذه الشؤون. شاركوهم فيما تمررون به، في مشاعرهم، في الأمور الصحية الخاصة بكم والمتعلقة بتقديم الرعاية، وبغير ذلك من الأمور.



عليكم أن تتذكروا أن المساعدة هي مورد مهم في إدارة شؤون المرض وفي الحفاظ على جودة الحياة.

ابدأوا في تدوين قائمة فيها أسماء جميع من اقترحوا تقديم المساعدة، إلى جانب قائمة المهام التي يجب القيام بها. قوموا باختيار المهمة المناسبة للشخص المتوفر لتقديم المساعدة

عليكم شرح ما ترغبون به، وتجنبوا الطلبات الغامضة. تحدثوا بوضوح: "هل يمكنكم الحضور يوم السبت لمشاهدة التلفاز مع فلانة لكي أتمكن من أخذ قسط من الراحة؟".

كونوا على استعداد لتلقي الهدايا، فهناك من لا يملكون وقت فراغ، ولكن يسعدهم تقديم مساعدة مادية.

تذكروا بأن صحتكم مهمة هي الأخرى، لأنكم مهمون في تقديم الرعاية، ولأنه أيضاً يهم أن تهتموا بأنفسكم.



أعتقد أن هنالك حاجة إلى علاج نفسي شخصي أو عائلي لكي نتعلم التحدث، والتعاون، والعثور على طرق المواجهة. لقد خضعت أيضاً لعلاج بالإبر الصينية، ومارست اليوغا، كما أنني أحب الدردشة مع الصديقات، لقد ساعدتني هذه الأمور حقاً



استراحة: تمرين استرخاء

”يمكننا عبر التأمل أن نبطئ وتيرة التحرك، وأن نجلس بهدوء، وأن نظل مع ما يظهر“ (جاك كورنفيلد، من خلال القلب، إصدارات مودان، ٢٠٠١)

الاسترخاء، أو التأمل، هما من الأساليب التي يجب عليكم تعلمها وممارستها. تسمح عملية التعلم للجسم والنفس بالمرور بتجربة الراحة والاسترخاء، كما أنها تعلم الإنسان تشغيل هذين الأمرين لاحقا في لحظات التوتر والضغط. ورغم ذلك، فمن المهم أن تتذكروا أنكم لن يمكنكم تعلم طرق الاسترخاء حين تكونون في وضع متوتر. لن يكون من المفيد أن نقول ”تنفس بعمق“ لشخص غاضب ومحبط! لأنه لا يعرف كيف يقوم بالأمر.

لكي نتمرن على الاسترخاء علينا أن نضمن لأنفسنا بيئة هادئة، وحيضا من الوقت لأداء التمرين. من شأن خمسة دقائق في اليوم، أو تفيد، ولكن علينا أن نتأكد أننا سنكون في هذه الدقائق الخمسة مع أنفسنا، في مكان هادئ، من دون أن يزعجنا شخص.

اجلسوا على كرسي أو كنية توفر الإسناد الممتاز لأجسامكم، بحيث يمكنكم الالتزام بالاسترخاء. اجلسوا جلسة مريحة وأغمضوا أعينكم. ركّزوا تركيزكم على التنفس. اهتموا على وجه الخصوص بالشهيق واسمحوا لأنفسكم بالشعور بجسمكم وهو يرتخي ويشفي نفسه مع كل شهيق. تخيلوا الشهيق وكأنه موجة داخلية ناعمة تغطي جسمكم وتسحب معها الألم والتوتر. دعوا الكرسي يحمل جسمكم وتحرروا من التوتر الزائد عن الحاجة في أعضائكم. حين يتشتت انتباهكم، استعيدوا التركيز بلطف ووجهوه نحو الشهيق والزفير بعده.

لدى انتهاء الوقت الذي خصصتموه للتمرين، عليكم البقاء لدقيقة أو دقيقتين إضافيتين لكي تتمكنوا من الخروج تدريجيا من حالة الاسترخاء قبل عودتكم إلى أداء مهامكم. حاولوا المحافظة على شعوركم الداخلي الهادئ حتى بعد انتهاء وقت التمرين.

تمار إيشل بايلخ

اختصاصية نفسية سريرية

رعاية المريض، بوصفها حقا إنسانيا

من شأن تقديم الرعاية لشخص مريض أن تكون أمرا شديدا تتطلب، ولكنها تعد في الوقت ذاته تجربة من شأنها أن تعززكم روحانيا وعاطفيا.

ينطوي تقديم الرعاية على تقارب مكثف وحميم مع ابن الأسرة المريض، وهذا التقارب يتعزز مع الوقت.

يمنحك هذا التقارب فرصة لاكتشاف أنفسكم كمقدمي رعاية في مواجهة الأزمات، فرصة لاختبار صبركم، قدرتكم على توفير الاحتياجات وحل المشاكل، وتقديم الشكر والتقدير للمتعالج. إن الشعور بأن الآخرين محتاجين إليكم، وشعور الاكتفاء الناجم عن كونكم تسعدون الشخص الذي تحبونه، وتوفرون له شعور أمان وراحة، يثري الروح ويوسع القلب.

يرتبط تقديم الرعاية للمريض بأثمان جسدية وعاطفية، ومع ذلك، تظهر الأبحاث أن تقديم المساعدة من شأنه أن يعزز قدراتكم على المواجهة، وأن

يخلق الاكتفاء، بل وأن يعزز قدرة مقدم الرعاية على تلافي الأمراض، أو يعزز قدرته على الشفاء منها.

يجد الكثير من الناس العزاء والاكتفاء وتجدد الطاقات، في مثل تلك الأوقات، إنهم يرون الخصال الحميدة والخيرة في العلاقات الزوجية، أو في توحد وتماسك العائلة. إلى جانب ذلك، فإن التغيير في الأوقات التي يقضيها أبناء العائلة معا تتيح توسيع مجالات الاهتمام، وهذا ما من شأنه أن يوفر معنى للحياة، وامتعة من الأمور الصغيرة والبسيطة.

من شأن رحلة تقديم الرعاية للمريض أن تكون رحلة عميقة، تنطوي على النمو والمعنى. يحتمل أن تكتشفوا قوى مفاجئة في ذواتكم. هذه القوى تخلق شعورا بالتعزيز وتساعدكم في التعامل مع تقديم الرعاية مع الشخص القريب منكم.





يمكنكم تقديم العون للمريض في موضوع التحدث حول الأمر، والرد عليه قائلين: "هل هذا صحيح؟ هل أنت مستعد لتوديع الحياة؟"، "أدرك بأنك تفكر بالموت". حينما تختارون الاستجابة للموضوع بشجاعة ولا تخشون من التحدث عن الموت، فإنكم تساعدون المريض، وتوفرون له الاحتواء، وتتيحون له مشاركته في مخاوفه وقلقه في الوداع، كما تتيحون له تلخيص وتقدير النحو الذي كانت حياته عليه.

يمتتع أفراد الأسرة في بعض الأحيان من فتح هذا الموضوع، بناء على خوفهم من الحديث عنه، وهكذا، يعتقد المريض أن الأمر علامة على كونه على وشك الموت. تظهر التجربة أن غالبية المرضى يعلمون أنهم على وشك الموت. إنهم يعرفون بالأمر بشكل متقطع، ليس طيلة الوقت، ولكنهم يعرفون. وبذا فإن الحديث عن الأمر لا يشكل محفزا حقا.

الأحاديث التي تتمحور حول الوداع

لا يناسب هذا الفصل جميع القراء، لكننا اخترنا رغم ذلك أن نترك له مكانا في هذا الكتيب، لكي يستفيد منه الآن من قد يكونون بحاجة إليه في المستقبل.

إن كانت المضامين المذكورة هنا لا علاقة بكم، فتجاوزوها..

ليس الحديث عن الموت أو الفراق سهلا على أي منا. إذ يريد الجميع حماية أنفسهم والامتناع عن التسبب بالألم للآخرين. يبدو أن من يمتنعون عن التحدث مباشرة عن موضوع الموت، وانعدام قدرة المتعالج أو عائلته على التحدث عن الأمر، يترك الجميع أمام شعور الوحدة. علينا أن نفترض أن موضوع الموت موجود في أفكار المرضى الذين يعرفون مثلكم تماما مسار المرض، ويشعرون بتطوره. الكثير من المرضى يكونون مشغولين بكيفية موتهم. يفضل البعض الموت في المنزل في الوقت الذي يحيط أفراد الأسرة بهم جميعا، ويفضل البعض مغادرة المنزل إلى المستشفى من منطلق الرغبة بالشعور بالأمان وعدم التسبب بالألم لأحبائهم. سيرغب بعض الموتى في أن يتلوا وصيتهم على أحبائهم أثناء حياتهم، أو التخطيط لجنازتهم، كما سيفضل آخرون ترك هذه القرارات للعائلة.

كيف إذا يمكن التحدث عن الموت؟

يختار الكثير من المرضى التعبير عن مشاعرهم عبر القول: "أود أن اموت بالفعل"، أو "لم يعد لدي ما أعيش من أجله"، "أنا فقط أثقل عليكم"، والعديد من العبارات الأخرى. وقد يجيب أفراد الأسرة، بهدف محاولة تخفيف حدة الموقف، عبر القول "لكنك قوي، لديك أطفال وأحفاد، انظر إلى الأمور الجيدة التي لديك". قد يمنع رد الفعل هذا المريض من خوض محادثة حول الموضوع الذي يشغله، وهو عادة ما يتركه وحيدا مع مشاعره وأفكاره.

نحن هنا لكي:

خلق وعي بهذا الدور، وبالنتائج التي تترتب على المستوى الفردي، ومكان العمل، والمجتمع الإسرائيلي.

جعل المعلومات المتوفرة في المتناول، وتطوير خدمات جديدة في أماكن العمل وفي المجتمع.

توفير المرافقة والمشورة الشخصية.
www.caregivers.org.il



تمت كتابة هذا الكراس من قبل

شلوميت شدمون -أزرد، مديرة منظومة الإرشاد
راجيل لداني، المديرة العامة لجمعية caregivers israel
المحررة: عنبال جيل
التصميم والرسومات: طالي شاحم- מחשבות מצוירות

أن نكون مقدمي رعاية (Caregiver)، هي قصتنا جميعا

هنالك نحو مليون ونصف من سكان البلاد يخدمون كمقدمي رعاية caregivers. يقدمون الرعاية والعلاج لأحد أفراد أسرتهم أو أحد أصدقاءهم ممن يواجهون مرضا أو إعاقة أو شيخوخة. إنهم يقومون بالأمر على التوازي مع مهماتهم اليومية في المنزل والعمل، ويقدمون ما معدله ٢١ ساعة من الرعاية أسبوعيا، لمدة متوسطة أربعة سنوات ونصف، وكل ذلك مجانا.

ستزداد نسبة مقدمي الرعاية (caregivers) بشكل كبير خلال العقود المقبلة بسبب تقدم السكان في السن، وارتفاع منسوب الأعمار، مع العبء المتزايد من الأمراض المزمنة، وارتفاع منسوب النساء العاملات، وتعقيد المنظومات الطبية. هذه الظاهرة الآخذة في الاتساع لها إسقاطات بعيدة المدى: بدءا من مصاعب الأداء على المستوى الشخصي، مروراً بزعزعة الحصانة المجتمعية، ووصولاً إلى المساس بالوظائف والاقتصاد الوطني.

Caregivers Israel، الجمعية الإسرائيلية لأبناء العائلة من مقدمي الرعاية، هي منظمة غير ربحية، تحمل رؤية مفادها أن أبناء العائلة من مقدمي الرعاية، يحظون بالاعتراف والإسناد، والحقوق والأدوات التي تتيح لهم مواصلة أداء عملهم مع الحفاظ على صحتهم وجودة حياتهم.

أفراد الأسرة، الأصدقاء، والأقارب الأعزاء

إن كنتم قد وصلتكم إلى هذه الصفحة، فهذا يعني أنكم قد كرستم بضع لحظات لأنفسكم. نعلم أنه قد مر وقت منذ أن فعلتم هذا.

نعلم أيضا أنه قد مر وقت طويل منذ قال لكم شخص: شكرا.

يحتمل أن أحدا لم يقدم الشكر لكم حينما أوقفتم كل شيء، عملكم، سيرتكم المهنية، حينما لم تتمكنوا من حضور حفلة تخريج طفلكم.

ربما لم يقدم لكم أحد الشكر على كونكم لم تتمكنوا من أخذ عطلة لأنفسكم، أو حينما قمتم بحجز عطلة ولم تذهبوا إليها لأن شخصا في ذلك الموعد بالذات كان بحاجة إليكم.

من المؤكد أيضا أن أحدا لم يقل لكم كم أنتم شجعان. شجعان لأنكم قد تجرأتم على فعل أمر لم يكن لدى الآخرين لا القدرة ولا الإخلاص الكافيين للقيام به

ولكننا نراكم

نحن نرى كل ما قررتم التضحية به

نحن نرى هذا الإنهاك الواضح في عيونكم، ونسمع القلق في أصواتكم.

نعلم بأنكم تبكون أحيانا، لوحدكم في السر، لكيلا يرى أحد مخاوفكم.

نعرف عن الليالي الطويلة التي قضيتها من دون نوم.

لربما يكون هذا مجرد قطرة في بحر التقدير والحب الذي تستحقونه.

ورغم هذا كله، فشكرا لأنكم تقومون بالمستحيل.

شكرا لكم لأنكم تخليتم عن كل ما تخليتم عنه

نحن هنا من أجلكم، لكي نصغي إليكم، ونقدم إليكم الدعم، والتوجيه، ولكي نخفف عنكم.



www.caregivers.org.il | انضموا إلينا عبر فيسبوك:
הארגון הישראלי לבני משפחה מטפלים



تم إصدار هذا الكراس برعاية شركة يانسن

- جميع الحقوق محفوظة لجمعية Caregivers Israel
- يحظر نسخ، أو طباعة، أو نشر، أو إصدار هذا الملف، أو أي جزء منه، أو استخدامه تجاريا. ويشمل الأمر المقالات والآراء المنشورة فيه، وخصوصا ترجمته، من دون استصدار موافقة مسبقة وخطية من محررات الكتيب