

مساعدة من يقدم المساعدة

(Helping the Helper)



عليك بزيارة **ADRC** المحلي أو وكالة
الشريك القبلي الخاصين بك اليوم.



اتصل بنا:

نظرًا لاحتياج الجميع للدعم.

يضحي مقدمو الرعاية بأوقاتهم لتزويد الآخرين بنوعية
حياة ممتازة. إلا أنهم ينسون في كثير من الأحيان رعاية
أنفسهم.

تقدم Wisconsin's local aging and
disability resource centers (ADRCs)

(مراكز موارد المسنين وذوي الإعاقة المحلية في ولاية
Wisconsin) ووكالات الشريك القبلي الخدمات
لكبار السن ومن يعيشون بإعاقة - بالإضافة إلى الأسر
والأصدقاء الذين يراعونهم.

وتفخر ADRCs ووكالات الشريك القبلي "بمساعدة من
يقدم المساعدة" من خلال مواردنا. ويمكنك تقديم الدعم
لهم أيضًا.



امسح الباركود
FindMyADRC.org



WISCONSIN DEPARTMENT
of HEALTH SERVICES

P-03712CAR (03/2025)

عند الطلب، يمكن توفير أماكن للإقامة، مواد بتنسيقات بديلة، ومواعيد بعد انتهاء
ساعات العمل. وتتوفر حلقات استماع في الموقع؛ فُرجى الاتصال لترتيب مسألة
الترجمة أو المعلقين

ما هي بعض الأشياء التي يجب القيام بها لمساعدة مقدم الرعاية؟

• العرفان بجهودهم

قد تهر مساهمات مقدمي الرعاية دون ملاحظة. فاعترف بكل ما يقدمونه بملاحظة أو كلمة شكر بسيطة.

• تجنب مقارنة القصص أو التجارب

من الطبيعي أن تظهر أنه يمكنك الربط، ولكن مشاركة قصص "الرعب" قد يكون محبطاً ومخيفاً.

• مساعدتهم على أخذ استراحة

توفير الرعاية المؤقتة أثناء استمتاع مقدم الرعاية بساعة أو نحوها من الوقت لأنفسهم.

• تقديم يد العون

عرض تنظيف الغرفة، جز العشب، إصلاح شيء ما، تنفيذ المهام، أخذ الأطفال من المدرسة أو مصابحتهم إلى المواعيد.

• مشاركة الطعام

ضائع وصفتك المفضلة لتقديم وجبة منزلية أو أعطهم بطاقة هدية لأحد المطاعم المحلية.

كيف تعرف إذا ما كان مقدم الرعاية بحاجة إلى المساعدة؟

إذا كنت مقدم رعاية أنت أو شخص ما تعرفه وتواجه أي من هذه الأعراض، فهذا هو الوقت المناسب لطلب المساعدة.

المشاكل الصحية

مثل الألم المزمن، الإجهاد، المرض، تغير الوزن، ارتفاع ضغط الدم، والمزيد.

المشاكل العاطفية

ومنها الانفعال، الضغط، الاكتئاب، القلق، فقد الاهتمام، إلخ.

مشاكل النوم

مثل صعوبة النوم، صرير الأسنان، أو الاستيقاظ في منتصف الليل.

كيف يمكن لـ ADRCs ووكالات الشريك القبلي تقديم المساعدة لمقدمي الرعاية؟

تقوم برامج دعم مقدمي الرعاية السرية بربط الأسر بخدمات الدعم المؤقتة وغيرها، وقد تتمكن من المساعدة في تغطية بعض التكاليف.

يمكننا توفير معلومات عن:

- الأجهزة التكميلية.
- مجموعات دعم مقدم الرعاية والخدمات المؤقتة.
- الرعاية والتمريض الشخصي في المنزل.
- برامج الصحة والتغذية وتوصيل الوجبات للمنازل.
- التعديلات الخاصة بالمنزل والسلامة.
- خدمات التدبير المنزلي والأعمال المنزلية.
- خيارات السكن.
- Social Security و Medicaid و Medicare (الضمان الاجتماعي).
- المواصلات.

