

دليل

راعي الأقارب باللغة البسيطة



أنا أساعد أقاربي
من أين أحصل عليّ -
المساعدة لنفسي؟

هل تعتني بإنسان قريب منك الذي لا يستطيع تدبر أموره بدون مساعدتك في مسائل الحياة اليومية؟ هل أنت راعي القريب؟

يعطي هذا الدليل معلومات باللغة الواضحة عن رعاية الأقارب والمسائل التي تتعلق بها. يبين هذا الدليل ما هي رعاية الأقارب وما هي المعونات التي يمكن طلبها لذلك في فنلندا.

إنك كراعي أقارب تحتاج إلى معلومات عن كيفية عمل نظام الرعاية في فنلندا، كما أنك تحتاج إلى إرشادات عملية تساعدك على تدبر أمور الحياة اليومية.

يتشابه الناس واحتياجاتهم في كل مكان. تختلف الثقافات والعادات والتقاليد لكن كل الناس يحتاجون إلى الرعاية والاهتمام في مرحلة ما من حياتهم.

يوجد في فنلندا كثير من راعيي الأقارب. لست لوحيدك في هذا الوضع.



الفهرس

- 4 • مقدمة
- 6 • هل أنت راعي أقارب؟
- 8 • ماهية رعاية الاقارب؟
- 11 • مراحل رعاية الأقارب
- 14 • المعونات والخدمات المتوفرة لراعي الأقارب
- 15 • ما معنى معونة راعي الأقارب؟
- 17 • كيف تقدم على دعم راعي القريب
- 18 • ماذا تشمل معونة رعاية الأقارب
- 21 • الخدمات الأخرى التي تدعم رعاية الأقارب
- 24 • العمل ورعاية الأقباء
- 25 • راعي الأقارب – اعتني بنفسك
- 26 • العمل ورعاية الأقباء
- 27 • معونة من الناس الآخرين
- 29 • منظمات رعاية الأقارب
- 30 • جمعية مسجلة جمعية راعيي الأقارب في منطقة العاصمة
- 31 • المنظمات الأخرى
- 33 • الهيئات الدينية
- 34 • مقدمي الخدمات الخاصة



مقدمة

يعطي هذا الدليل معلومات باللغة الواضحة عن رعاية الأقارب والأمور المتعلقة بها. سوف نشرح في هذا الدليل ما هي رعاية الأقارب وما هي المعونات التي يمكن طلبها لذلك في فنلندا.

يحتاج الناس أحياناً إلى مساعدة في شؤون الحياة اليومية كالمأكل والملبس. يمكن أن تعود الحاجة إلى المساعدة إلى كبر السن أو الإعاقة أو المرض. في هذه الأحوال لا يقدر الإنسان على العناية بنفسه، بل يحتاج إلى مساعدة إنسان آخر.

وفي معظم الأحيان يكون الأصدقاء الأقارب أهم المساعدين. فإذا كان الإنسان يحتاج إلى مساعدة من أقاربه بشكل متواصل، فيطلق على ذلك القريب المساعد تسمية «راعي الأقارب»، وهو ما يعني أن راعي الأقارب يوظف وقته للاهتمام بإنسان آخر.

هذا الدليل مخصص لأولئك الأشخاص الذين يعملون كراعيين للأقارب. يمكن لراعي الأقارب أن يحصل على معونة مالية مثلاً لرعاية أقاربه، لكن يجب عليه أن يطلب الخدمات والمعونات.

هذا الدليل يمكنك التفكير بالخدمة أو المعونة التي يمكن أن تساعدك وتساعد قريبك في هذه الحالة. وإضافة لذلك يحتاج راعي الأقارب إلى إرشادات عملية عن كيفية تدبر الأعمال الحياتية اليومية مع الأقارب الذين يراعاهم.

اقرأ الدليل!

اتصل بالسلطات المختصة إذا كنت مرهقاً أو تشعر بالوحداية، وتحدث للعامل الاجتماعية / العاملة الاجتماعية أو الطبيب مثلاً عن الوضع في بيتك وعن كيفية اعتنائك بأقاربك. وإذا شعرت أنك لا تحصل على المساعدة، فاتصل مرة أخرى.

قد تبدو الأمور صعبة ومعقدة، لذلك تساعد الأسئلة والإرشادات والتفسيرات على توضيح الوضع. إن مهمة السلطات المختصة هي مساعدتك ومساعدة أقاربك، لذلك

يستحسن بك أن تسأل وأن تستمع إلى ما تقوله السلطات المختصة. تحدث عن حالتك بصراحة ووضوح. وإذا كانت المسألة صعبة لك، فيمكنك أن تتحدث لهم عنها أيضاً. وتذكر أن السلطات المختصة تلتزم بواجب كتمان السر، مما يعني أنها لا تفصح عن أمور عائلتك إلى الآخرين.

اصطحب معك شخص داعم إذا شعرت أن من الصعب عليك مراجعة السلطات المختصة مثلاً بسبب المصاعب اللغوية. يمكنك أن تحضر معك مترجماً إذا كنت لا تتكلم اللغة الفنلندية بالجودة الكافية.

الجميع يشعر بالقلق في بعض الأحيان عن صحة ورفاهية أحبائهم. ليس عليك أن تكون وحيداً مع مخاوفك.



هل أنت راعي أقارب؟

يمكن لعديد من الناس أن يكونوا راعين للأقارب دون أن يشعروا بذلك.

هل أنت راعي أقارب؟

- هل تعتني بأحد أقاربك يومياً؟
- هل يستطيع تدبر أموره بدون مساعدتك في أمور الحياة اليومية؟
- هل تساعده بملبس أو الاستحمام أو تناول الأدوية؟
- هل تساعده في المأكل والتحرك؟
- هل تعطيه الأدوية ليلاً أو تبدل له الحفاضات؟
- هل يجب على شخص آخر أن يراعي قريبك في حال غيابك؟
- هل تعمل أشياء كان يستطيع قريبك عملها بنفسه سابقاً؟

يمكن أن يكون قريبك مريضاً أو معاقاً أو مسنناً. فإذا كنت تقوم يومياً بأعمال الغسيل واللباس والطعام، فأنت راعي أقارب. وإذا كنت توافي شروطاً معينة، فيمكنك أن تحصل على معونة وخدمات من منطقة الرفاهية.

منطقة الرفاهية هي المسئولة عن تنظيم الرعاية الاجتماعية، عمليات الرعاية الصحية والإنقاذ للناس الذين يعيشون في أراضيها.

من يمكن اعتباره راعي أقارب؟

- الأم أو الأب
- الطفل الراشد
- الزوج/الزوجة
- أحد الأقارب
- الجار
- الصديق

من لا يمكن اعتباره راعي أقارب؟

- الشخص غير المعروف
- العامل في مجال الرعاية الذي تم توظيفه لرعاية قريبك
- الطفل القاصر للشخص الذي ترعاه

يحتاج راعي الأقارب إلى دعم في الحياة اليومية. لذلك من المهم أن يلاحظ ما إذا كان يعمل كراعي أقارب، حيث إن الشخص الذي يرعاه يحتاج إلى عناية كافية ولاتفة.

لا يمكن أن يكون راعي الأقارب ذلك الشخص الذي لا يريد أو لا يستطيع رعاية أقاربه. يجب على راعي الأقارب أن يهتم برفاهية ومصالحة قريبه الذي يرعاه، أي لا يجوز لراعي الأقارب ألا يتسبب في ضرر أو خطر للشخص الذي يرعاه.



ماهية رعاية الاقارب؟

قد تضطر بصفتك راعي أقارب أن تتولى مهام جديدة أو غير معروفة. تشمل رعاية الأقراب تعلم أشياء جديدة.

فقد تقوم مثالاً:

- بإعطاء الأدوية
- بالطعام
- بالمساعدة في الاستحمام
- بإعطاء الدعم النفسي
- بالرفع والنقل
- بالمراقبة والإشراف

إن كل هذه المهام مهمة، إذ أن الشخص المسن أو المعاق أو المريض لا يقدر على عمل تلك الأشياء، بل أنه يحتاج إلى مساعدة شخص آخر.

قد تكون رعاية الأقراب مهمة شاقة، وقد يبدو الوضع جديداً وصعباً، وقد تصبح أنت قلقاً وعصبياً بسبب الدور الجديد الذي تعمل به كراعي أقارب. وقد لا تدري فوراً ما يجب عليك أن تفعله أو ماذا يتوقع الآخرون منك أن تفعله، وقد تصبح مشاعرك متضاربة وقد تشعر بالكرب أو الغضب أو الحزن، كما يمكن أن تشعر بنفس الوقت برغبة للعناية بأقاربك بشكل أفضل. إن كل هذه المشاعر عادية في الوضع الجديد.

إن رعاية الأقراب عمل شاق دائماً، فهي تعني خدمة شخص آخر وإسداء أفعال حسنة له. لذلك يجب أن يكون أداؤها نابغاً عن إرادة شخصية. وعلى كل حال يمكن

لراعي الأقارب أن يحصل على المساعدة، حيث إنه لايفترض به أن يعمل كل شيء بمفرده.

تختلف نظرة الناس إلى رعاية الأقارب في مختلف الثقافات والدول، فقد يكون للعائلة عاداتها الخاصة في رعاية الأقارب. وفي عديد من الثقافات يتولى الأولاد، البنات منهم خصوصاً، برعاية والديهم المسنين. وفي بعض الدول يسكن الوالدان مع أولادهم حتى النهاية. كذلك كان من العادة في فنلندا سابقاً أن يسكن الناس من مختلف الأجيال مع بعضهم بعضاً، وما زالت العائلة شيء مهم من ناحية الرعاية على الرغم من أن الأقارب ما عادوا يسكنون مع بعضهم بعضاً. وإذا لم ترعى الناس بعضها بعضاً فقد يتعرض المجتمع لمصاعب كبيرة. إن عمل راعي الأقارب شيء مهم.

تختلف رعاية الأقارب في مختلف المراحل وعند مختلف العائلات، ففي بعض الأحيان تعني رعاية الأقارب أن يعتني الراعي بقريبه طوال الوقت وعلى مدار الساعة كما في الحالات التي يكون فيه القريب غير قادر بمفرده على الأكل، أو اللبس، أو الذهاب للمرحاض، أو الاهتمام بأمانه مثلاً. وفي بعض الحالات قد يضطر راعي الأقارب لرعاية قريبه إضافة إلى عمله الفعلي ويقضي في ذلك كل وقته الفراغ. وقد تستمر رعاية الأقارب بضع سنوات أو حتى طوال العمر.

تغير رعاية الأقارب حياة العائلة، فقد تتبدل حياة العائلة فجأة إذا تعرض القريب إلى حادث، وقد تنشأ الحاجة للرعاية شيئاً فشيئاً مع تقدم القريب بالعمر.

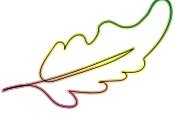
تعني رعاية الأقارب المحافظة على الأدوار المعروفة بالعائلة

حيث يبقى الراعي والشخص الذي يرعاه زوجين مثلاً. يكون الوالدان أو الزوجان أو الأولاد أطراف رعاية الأقارب في المقام الأول.

يكون راعي الأقارب مثلاً

- والدا الشخص المعاق
- أحد الزوجين الذي يرعى الزوج الآخر
- النساء والرجال الذي يرعون والديهما المسنين

تعني رعاية الأقارب أن يتمكن القريب من العيش في بيته إلى أطول وقت ممكن، لأن ذلك يضمن جودة نوعية حياة الشخص القريب.



مراحل رعاية الأقارب

قد تواجه العائلة مهمة رعاية الأقارب في أي وقت من الأوقات، وقد تنشأ الحاجة ببطء أو بسرعة، وقد يحتاج القريب إلى مساعدة إضافية عندما يتقدم بالعمر. إذا ولد الطفل معاقاً سوف يحتاج إلى عناية مميزة. وقد يتعرض القريب إلى نوبة مرضية مفاجئة أو إلى حادث.

تؤثر رعاية الأقارب على حياة كل العائلة وتؤدي رعاية الأقارب دائماً إلى تغييرات في الحياة عندما يمرض أو يصاب بإعاقة أحد أفراد العائلة.

تتألف رعاية الأقارب من عدة مراحل يختلف طولها، وليس من الضروري أن تمر كل العائلات بكل المراحل. يحدد مرض أو إعاقة القريب سرعة أو بطء مرور راعي الأقارب في تلك المراحل
تبين القائمة التالية مختلف مراحل الرعاية وما يتم فيها.

مراحل رعاية الأقارب

المرحلة الأولى: الاستعداد

يقوم راعي الأقارب في المرحلة الأولى بالاستعداد للرعاية القادمة، مدركاً أن قريبه سيحتاج في المستقبل القريب إلى مساعدة ووقت أكثر. تتغير حياة كل العائلة في هذه المرحلة، لذلك من المهم جمع المعلومات المهمة والاستفسار.

كيف تستعد؟

- استوضح الأمور
- اسأل واجمع المعلومات
- تكلم عن الأمور مع قريبك ومع المهنيين
- قم بعمل خطة مثلاً عن كيفية إدارة الشؤون المالية لقريبك
- أو لنفسك.

المرحلة الثانية: البدء برعاية الأقارب

في هذه المرحلة تبدأ رعاية الأقارب وتتطور الطرق التي ستتبعها في الرعاية. ابحث عن تلك الطرق التي تناسبك أنت وقريتك وعائلتك

كيف تبدأ؟

- جرب وتعلم الأمور التي ستضطر للقيام بها
- ابحث عن الخدمات وأنواع الدعم التي تساعدك في الرعاية
- اتصل بغيرك ممن يراعون الأقارب وتعرف عليهم
- اتصل بالمنظمات التي تقدم الدعم والخدمات

المرحلة الثالثة: رعاية القريب

تكون رعاية القريب جزءاً من حياتك في هذه المرحلة ويكون قد نشأ عندك روتين للرعاية، حيث إنك طورت طريقة معينة لرعاية قريبك، وأصبحت رعاية القريب جزءاً من حياتك وحياة عائلتك وصارت حياتك وحياة عائلتك متزنة بفضل الروتين في الرعاية، وأصبحت أنت تتحمل بشكل جيد وعائلتك في وضع حسن

كيف تحافظ على التوازن بين مهمة الرعاية وحياتك الشخصية؟

من المهم أن تحصل على الدعم في مهمة الرعاية، ويمكن أن يكون الدعم مالياً أو نفسياً. يمكنك أن تحصل على معلومات عن مختلف أنواع الدعم من المنظمات مثلاً، كما يمكنك أن تشارك في فعاليات المنظمات كالدورات التدريبية. كما أن الدعم التماثلي في مجموعات الأقران مهم أيضاً، وهو ما يعني أن بإمكانك أن تتحدث عن أمورك مع أشخاص آخرين في نفس حالتك.

اهتم بنفسك. تحرك واسترح بشكل كاف. مارس هواية ما تحبها. اترك لنفسك فرص استراحة من الرعاية واطلب المساعدة من الآخرين.

المرحلة الرابعة: انتهاء رعاية الأقارب

في هذه المرحلة الأخيرة تنتهي رعاية الأقارب وينتقل قريبك للسكنى في مكان آخر كدار رعاية العجزة أو دار خدمات الشيخوخة، أو ربما يتوفى.

كيف تعيش مرحلة انتهاء رعاية الأقارب؟
انتهت رعاية الأقارب ولم تعد الرعاية جزءاً من حياتك. إن انتهاء رعاية الأقارب هو تغير على الرغم أن قريبك قد انتقل إلى الرعاية في مكان آخر.

من المهم أن تعيش مشاعرك. بإمكانك ان تتحدث مع الآخرين وان تشارك تجاربك. إذا مات شخص عزيز عليه، عليك أن تحزن عليه وتذكره. يحزن الناس بطرق مختلفة. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للحزن. يمكنك مساعدة مقدمي الرعاية الآخرين من خلال مشاركة تجاربك تدوين أفكارك يمكن أن يجعلك تشعر بالتحسن.



المعونات والخدمات المتوفرة لراعي الأقراب

إن مهمة راعي الأقراب هامة، فهو يهتم بأقاربه وبرفاهيته. يجب على راعي الأقراب أن يهتم بنفسه أيضاً كي يتحمل رعاية شخص آخر. لذلك من المهم أن يعرف المعونات المتوفرة ومن أين يمكنه أن يطلبها.

يمكن لراعي الأقراب أن يحصل على خدمات ومعونات مختلفة، لكنه يجب عليه أن يطلبها بنفسه. من المهم أن يكون راعي الأقراب نشيطاً وأن يستوضح بنفسه ما هي المعونات التي يمكنه أن يحصل عليها.

تتعدد أنواع المعونات والخدمات المتوفرة، لذلك يجدر بك أن تبحث عن تلك الأنواع من المعونة التي تناسبك وتناسب عائلتك على أفضل وجه.

يمكنك أن تحصل على المعونات من الجهات التالية:

- منطقة الرفاهية الخاصة بك
- مؤسسة الضمان الاجتماعي اي كيلا
- المنظمات
- جمعيات الكنائس

ما معنى معونة راعي الأقارب

يمكن لراعي الأقارب أن يحصل على معونة رعاية الأقارب التي تمنحها منطقة الرفاهية. تعني معونة رعاية الأقارب أن راعي الأقارب يحصل على دعم مالي لقاء عمله بالرعاية. وإضافة لذلك يحصل راعي الأقارب على إجازة، وحينئذ يقوم شخص آخر، كاختصاصي مهني مثلاً برعاية قريبه. تشمل معونة رعاية الأقارب تلك الخدمات التي تعطى للقريب المرعي.

يمكن لمنطقة الرفاهية أن تمنح معونة رعاية الأقارب إذا وافقت تلك الرعاية بعض الشروط. نذكر فيما يلي ما هي هذه الشروط.

(١) الشخص المرعي مصاب بمرض أو اعاقه

- الشخص مصاب بمرض أو عاهة تمنعه من العناية بنفسه
- قدرة الشخص على العناية بنفسه أصبحت ضعيفة بحيث ال يستطيع أن يتدبر شؤونه بمفرده في ظروف البيت.
- في تلك الحال يحتاج الشخص إلى رعاية أو اهتمام.

(٢) قريب الشخص المرعي يمكن أن يكون مسؤول عن الرعاية

- يمكن لقريب الشخص المريض أن يرعاه وأن يتولى مسؤولية رعايته بمساعدة الخدمات الضرورية.
- يجب أن يكون الراعي نفسه سليم الصحة وقادر على العناية بقريبه.

٣) العناية في رعاية الأقارب كافية

- يحصل الشخص في رعاية الأقارب على العناية الكافية بالنسبة لصحته ورفاهيته وأمانه.
- تعني العناية الكافية أن يحصل الشخص المرعي على الخدمات الضرورية الأخرى أيضاً التي يمنحها الاختصاصيون المهنيون بالرعاية الصحية مثلاً.

٤) البيت مناسب للرعاية

- بيت الشخص المرعي مناسب لرعايته فيه.
- تقييم السلطات المختصة ما إذا كانت رعاية الشخص في البيت تناسب مصلحته. وفي تلك الحالة تتأكد السلطات المختصة من أن الرعاية في البيت أفضل من الرعاية في مكان آخر مثلاً.



كيف تقدم على دعم راعي القريب

يجب عليك التقدم بطلب للحصول على دعم راعي القريب. يتم التقديم في منطقة الرفاهية التي يسكن فيها الشخص الذي تتم رعايته. منطقة الرفاهية تعني منطقة محدودة معينة يعيش فيها الناس. وهي وحدة إدارية مستقلة تؤمن الخدمات لسكانها.

استمارة طلب معونة الأقارب (tukihakemus omaishoidon) أو اطبع هذا الطلب من صفحته الرسمية. املاً الاستمارة وأعدّها إلى مكتب الشؤون الاجتماعية. وبعد ذلك يقوم الاختصاصيون المهنيون بتقييم الوضع.

يحضر من مكتب الشؤون الاجتماعية اختصاصي مهني ليناقدش الوضع. تتم المناقشة في البيت ويمكن ان يحضرها اختصاصي مهني في الرعاية الصحية. إن هذه المناقشات مهمة ويمكنك بكل راحة أن تتحدث عن كيفية سريان أمور الحياة اليومية، كذلك يمكنك أن تفكر وأن تتحدث عن المعونة التي تحتاجها كي تستطيع رعاية قريبك.

وبعد المناقشات تتخذ السلطات المختصة قراراً حول معونة رعاية الأقارب. ويمكن أن يكون القرار بالموافقة أو بالرفض. فإذا جاء القرار بالموافقة فسوف تحصل على معونة رعاية الأقارب، وعندئذ تعقد مع منطقة الرفاهية اتفاق رعاية الأقارب. يسمى الاتفاق (omaishoitotosopimus) اتفاق رعاية الأقارب

وبعد ذلك يقوم ممثل البلدية وراعي الأقارب والشخص المرعي بإعداد مضمون خطة تبين (asiakas- ja palvelusuunnitelma) الرعاية التي تدعى «خطة الزبون او الخدمة هذه الخطة تلك الخدمات التي يحتاجها الشخص المرعي وما هي الخدمات التي تقدمها منطقة الرفاهية. كذلك تحدد الخطة كيفية ومدى الرعاية. يبدون في الخطة مثلاً هل تتم الرعاية على مدار الساعة أم لا.



ماذا تشمل معونة رعاية الأقارب

وللشخص المرعي. يتم تدوين كافة الخدمات والتفاصيل في خطة الرعاية والخدمة. يدون مثالاً كيف يتم ترتيب إجازات راعي الأقارب، أي من سينوب عنه في رعاية الأقارب عندما يكون غائباً.

الخدمات الأخرى التي تدعم رعاية الأقارب

الرعاية

- تشمل معونة الأقارب تلك الرعاية التي يحصل عليها الشخص المرعي من قبل راعي الأقارب.
- يحصل الشخص المرعي على الرعاية حتى عندما يكون راعي الأقارب في إجازة.

الخدمات

- تشمل المعونة الخدمات التي تقدمها مصلحة الرعاية الاجتماعية والصحية.
- يمكن أن يحصل الشخص من البلدية على الوسائل المساعدة أو الخدمات التي تتعلق بالتدبير المنزلي مثالاً كخدمة وجبات الطعام.

معونة رعاية الأقارب لراعي الأقارب

المال

- تشمل معونة رعاية الأقارب مبلغاً مالياً يدفع لراعي القريب.
- يعتمد مبلغ المعونة المالية على مد الزامية الرعاية، أي الزمن الذي يقضيه الراعي من وقته في الرعاية
- في عام 2023، الحد الأدنى لرسوم الدعم لرعاية الأسرة هو 439.70 يورو شهرياً. رسوم العلاج في الحالات التي تتطلب الكثير من الرعاية أعلى أي ما لا يقل عن 879.40 يورو شهرياً.

- قد يختلف مبلغ المكافأة حسب في أي منطقة الرعاية الاجتماعية التي تعيش فيها.
- رسوم العلاج هي الدخل الخاضع للضريبة أي: تدفع عليه الضريبة.

أيام الإجازة

- يحصل راعي الأقارب على أيام إجازة حسب مدى إلزامية وصعوبة الرعاية.
- يحق لراعي الأقارب دائماً أن يحصل على يومي إجازة في الشهر أو ثلاثة أيام إجازة إذا كانت الرعاية صعبة وتقتضي كثيراً من العناية
- تتولى منطقة الرفاهية مسألة رعاية القريب خلال أيام الإجازات. هناك طرق مختلفة لتنظيم العناية. يمكن تأمين الرعاية في مؤسسة أو في منزل الشخص الذي تتم رعايته، وفي تلك الحال تؤمن منطقة الرفاهية راعياً نائباً.
- يستطيع أن يكون الراعي النائب من الأقارب الزم أو الأقرباء
- تقرر منطقة الرفاهية دائماً بخصوص كيف ترتيب الرعاية خلال أيام الإجازة يمكن للشخص الذي يتلقا الرعاية و راعي القريب ان يقولو رايهم
- يتم ترتيب أيام الإجازات دائماً بحيث تصان مصلحة الشخص
- يمكن في بعض البلديات الحصول على قسائم خدمة نقدية لغرض تأمين أيام الإجازات. ترشد السلطات المختصة على طريقة استعمال هذه القسائم.
- إذا كان الوضع ثقيلًا، فيمكن للبلدية أن تمنح راعي الأقارب أكثر من ثلاثة أيام إجازة. وإضافة لذلك يمكن للبلدية أن تمنح إجازات قصيرة للاستجمام

ضمان التقاعدية

- تزيد معونة رعاية الأقارب من تقاعدية راعي الأقارب. تعني التقاعدية ذلك المال الذي يحصل عليه الشخص عندما تنتهي سنوات خدمته في العمل.
- تزيد معونة رعاية الأقارب من التقاعدية عندما يكون راعي الأقارب تحت سن 68 سنة من العمر.

التأمين

- توفر منطقة الرفاهية التأمين لمقدمي الرعاية. وهذا يعني أن مقدم الرعاية مؤمن ضد الحوادث
- حادث يعني، على سبيل المثال، حادث يتسبب فيه مقدم الرعاية في إصابة نفسه
- التأمين فعال خلال فترة الرعاية و السفر المتعلقة بالعلاج او الرعاية إذا تعرض مقدم الرعاية لحادث، فيجب عليه رؤية الطبيب
- بالنسبة لشركة التأمين، يشترط وجود سجل طبي للحادث
- يجب على مقدم الرعاية الإبلاغ فورًا عن الحادث إلى الشخص الذي اتفق معه على تقديم الرعاية.

المعونات الأخرى

- يتم تعيين موظف لرعاية الأقارب يمكنه أن يتصل به. يسمى الموظف «الموظف المسؤول».
- يعطي الموظف المسؤول المعلومات والمساعدة في الأمور التي تتعلق برعاية الأقارب.
- طبقاً للقانون، يجب على الموظف المسؤول أن يوجه ويرشد راعي الأقارب في تلك الأمور التي تتعلق بمعونة وخدمات رعاية الأقارب
- يمكن التواصل مع المسئول مثلاً عندما يمرض راعي الأقارب نفسه وتصبح الرعاية في البيت غير ممكنة.
- تدعم منطقة الرفاهية تحمل راعي الأقارب في مهمة الرعاية تحدث إلى الموظف المسؤول حول أشكال الدعم التي قد تساعدك.
- يتم تسجيل أشكال الدعم هذه في خطة العمل أو خطة الخدمة
- يمكن لمقدم الرعاية أيضًا أن يطلب فحصًا للرفاهية والصحة.
- تنظم منطقة الرفاهية التدريب لمقدمي الرعاية الجدد.

الخدمات الأخرى التي تدعم رعاية الأقارب

يمكن للشخص أن يحصل من منطقة الرفاهية الخاصة به على خدمات مختلفة تدعم رعاية الأقارب. لا يتم الحصول على هذه الخدمات تلقائياً، بل يجب طلبها أو يجب مباحثتها مع الموظف المسؤول، علماً أنه ليس من الضروري أن تكون هذه الخدمات مجانية، بل قد يضطر الشخص إلى تسديدها من حسابه.

فكر في وضعك الذاتي. ما هو الشيء الذي يستهلك قواك وما هي المجالات التي تحتاج فيها إلى المساعدة، ثم أخبر الموظف المسؤول عنها، فهو يعرف كيف يرشدك على أفضل وجه.

إذا كان قريبك معاق/ فيحق له الحصول على الخدمات المنصوص عليها في قانون خدمات المعاقين. يقرر الطبيب مدى الإعاقة ويصدر شهادة بذلك.

لا تحتوي هذه النصوص على الخدمات المخصصة للأشخاص للمعاقين. يمكنك أن تستعلم عن ذلك من الموظف المسؤول.

أمثلة عن الخدمات

الرعاية المنزلية

- يمكن الحصول على وجبات طعام جاهزة من خدمة الوجبات.
- يمكن الحصول على مساعدة للتمريض من أجل رعاية القريب في البيت.
- يمكن للممرض المنزلي أن يعالج الجروح أو أن يعطي حقن الإنسولين مثلاً.

النشاطات النهارية

- يمكن للشخص المرعي أن يذهب إلى دار خدمات الشيخوخة لقضاء ما يسمى فترة النشاطات النهارية.
- يوجد في دار خدمات الشيخوخة نشاطات منظمة كالتنزه والموسيقى.
- كذلك يحصل الشخص المرعي على الطعام خلال النهار.
- تتولى البلدية نقل الشخص المرعي.
- تأخذ سيارة التاكسي الشخص المرعي صباحاً إلى دار خدمات الشيخوخة، وتعيده مساءً إلى بيته.

الرعاية قصيرة الأجل

- إذا صارت الرعاية أصعب، فاتصل بالموظف المسؤول عنك.
- يمكن أن «تؤمن» للشخص المرعي رعاية قصيرة الأجل في مؤسسة أو في بيت مجموعات رعاية.

لوازم الرعاية

- تحتاج الرعاية إلى لوازم مختلفة كالحفاضات وأنايب القسطرة.
- يمكن أن يكتب الطبيب شهادة عن حاجة الشخص المرعي لتلك اللوازم.
- بواسطة هذه الشهادة يمكنك أن تحصل على اللوازم بسعر أخفض أو حتى مجاناً.



معونات (كيالا) أو خدمة التقاعد الوطنية

عبارة (كيال) هي اختصار لمؤسسة الضمان الاجتماعي. تتولى كيال الضمان الأساسي للناس الساكنين في فنلندا في مختلف ظروف حياتهم. تدفع كيال معونات مختلفة مثالاً.

يمكن لراعي الأقارب والقريب المرعي أن يطلب المعونة من كيال إذا تمت موافاة بعض الشروط. نذكر من هذه المعونات على سبيل المثال معونة الرعاية ومعونات الإعاقة ومعونات إعادة التأهيل.

ينظم كيالا دورات إعادة تأهيل لمقدمي الرعاية. لدى كيالا أيضاً دورات إعادة تأهيل يمكن لمقدم الرعاية والمريض حضورها معاً.

اسأل مكتب كيال عن أنواع المعونة المتوفرة وما هي المعونة التي يمكنك أنت أن تطلبها.

يوجد لدى كيال نشرات باللغة الواضحة تبين أنواع المعونة المتوفرة من كيال.



العمل ورعاية الأقرباء

يمكن لراعي الأقارب أن يمارس عمالاً مهنيًا. وفي تلك الحال يجب عليك أن تفكر ملياً في مدى كفاية وقتك وقواك. إنك تحتاج للوقت والقوة لممارسة العمل ورعاية الأقارب والتواجد مع العائلة، كما أن من المهم أن يبقى لك وقت فراغ. لذلك تعتبر الخدمات التي تقدمها منطقة الرفاهية مهمة إذا كنت تمارس عمالاً.

تحدث مع رب عملك عن ظروفك، فمن الممكن أن يتم تعديل وقت عملك بشكل مرن. كذلك من الممكن أن تعمل عن بعد، وهو ما يعني أن تؤدي العمل في البيت. كما يمكنك أن تطلب إجازات مختلفة من العمل كإجازة التناوب أو إجازة الرعاية الجزئية، وهو ما يعني تقصير وقت عملك حيث يبقى عندك وقت أكثر لرعاية الأقارب، لكن يقل دخلك في نفس الوقت. يمكنك أن تطلب معونة مالية من كيان مثلاً. يمكن لراعي الأقارب المسن أن يطلب معاش التقاعد المبكر، وفي تلك الحال يكون العامل في العمل جزءاً من الوقت ومتقاعداً في جزئه الآخر.

وطبقاً للقانون، يحق للعامل أن يبقى خارج العمل بشكل مؤقت إذا مرض أحد أفراد عائلته فجأة أو تعرض لحادث. وفي تلك الحالة يجب على العامل أن يتفق مع رب العمل عن وقت الغياب، علماً أنه ال يدفع راتب عن فترة الغياب.

يمكن أيضاً للشخص الذي يعتني بأقربائه أن يطلب من صاحب العمل إجازة غير مدفوعة الأجر لمدة خمسة أيام من العمل المريح في السنة.



راعي الأقارب – اعني بنفسك

الشخص الآخر. قد تكون الرعاية مهمة شاقة، فقد تسبب التعب إذا لم يحصل الراعي على دعم كاف. وكراع للأقارب يجب عليك أيضاً أن تستلم المساعدات ومعونات الدعم.

اهتم بالحفاظ على نفسك في صحة جيدة، إذ أنك تتحمل أكثر كلما كنت سليم الصحة. اتبع التعليمات التالية كي تبقى في صحة جيدة:

- كل صحياً
- نم بشكل كاف
- تنزه
- اعني بلياقتك البدنية

من المفضل أن يراجع راعي الأقارب الطبيب بشكل منتظم.

قد تكون رعاية القريب على مدار الساعة، وفي تلك الحالة يحتاج القريب إلى المساعدة بشكل متواصل، مما يضطر الراعي إلى تعلم مهام جديدة كان الشخص المرعي يقوم بها سابقاً. كذلك من الممكن أن تتبدل طبيعة الشخص الذي تتم عنايته، كما يمكن أن يضطر الراعي إلى الاهتمام بكل العائلة وتحمل المسؤولية عن حياة العائلة، وهو ما يستهلك قوى راعي الأقارب.

العناية وغير ذلك من الأعمال. لكن من المهم أن يكون للراعي وقت لنفسه. يحتاج كل إنسان إلى الراحة والاستجمام، حيث يحصل بذلك على قوة نفسية وجسدية. إنك تقدر على رعاية قريبك عندما تعتني بنفسك. إن العتناء بالنفس ليس عمالاً عديم الفائدة، بل ضروري ومفيد، إذ يمكنك كإنسان متزن أن تتحمل بشكل أفضل مساعدة الآخرين.

استرخي من وقت لآخر وفكر في أشياء أخرى. فكر مثلاً من أين يمكنك أن تحصل على قوة، هل عندك هواية مهمة لك؟ إذن تابع ممارسة الهواية إذا كان ذلك ممكناً.

ندرج فيما يلي بعض الأفكار التي يمكنك أن تستفيد منها للاسترخاء:

١. اعمل شيئاً تحبه. استمع إلى الموسيقى أو اقرأ كتاباً
٢. تنزه كل يوم
٣. تذكر أن ترتاح. إذا لم تنم بشكل كاف في الليل، فخذ قيلولة
٤. انتبه للفكاهة والضحك. إن الضحك دواء جيد
٥. اكتب يومياتك وسجل فيها سرورك وحنزك
٦. التقي أصحابك أو أقاربك
٧. اذهب إلى المدينة أو للتبضع أو إلى السينما أو المسرح
٨. كن مع الأوالد والأحفاد. العب معهم واروي لهم قصصاً
٩. ازرع وروداً أو اعتني بالحديقة
١٠. امدح نفسك مرة في اليوم



معونة من الناس الآخرين

شبكات دعم مهمة للإنسان، إذ يساعد الأقارب بعضهم بعضاً ويسهل طلب النصائح منهم. يحتاج الإنسان إلى دعم الأقارب وفرصة للتحدث عن الوضع عندما يمرض أحد أفراد العائلة.

يمكن أن تبدو شبكة الدعم صغيرة إذا كان الأقارب يسكنون في دولة أخرى، لكن يمكنك أن تلتفت إلى راعي الأقارب الآخرين على الرغم من أن أقاربك يعيشون بعيداً. إنك لست وحيداً في هذه الحالة، إذ يوجد في فنلندا كثير من راعي الأقارب الذي هم في وضع مشابه.

يتفهمك راعو الأقارب الآخرون، ويمكنك أن تتقاسم معهم أفكارك ومشاعرك وتجاربك. يدعى هذا التقاسم بتعبير «الدعم التماثلي». إنك تحصل منهم على كثير من المعلومات عن رعاية الأقارب. كذلك يعمل في عديد من المنظمات مجموعات أقران الدعم التماثلي لراعي الأقارب.

قد يبدو الاشتراك في مجموعة شيئاً صعباً، لكن تذكر أن ذلك مفيد لك، إذ تحصل بذلك على وقت وفرصة لنفسك. إذا كنت لا تعرف نظام الخدمة أو تعيش في مكان جديد أو تشعر بالوحدة، فإن الذهاب إلى المجموعات مهم بشكل خاص. يمكنك التعرف على مقدمي الرعاية الآخرين.

لا يستطيع الإنسان دائماً أن يشارك في المجموعة. لذلك يجدر التكمم عن رعاية الأقارب مع الأصدقاء مثلاً أو مع عاملي الهيئات الدينية، وغالباً ما يكون للأصدقاء تجارب في مجال رعاية الأقارب. إنك تحصل على الدعم والتشجيع عندما تتحدث مع أصدقائك عن هذه الأمور.

كذلك يوجد اختصاصيون مهنيون يمكنك أن تتحدث معهم بشكل سري. ال يجوز للاختصاصيين المهنيين أن يفصحوا عن أمورك للأشخاص الآخرين.

تعمل في شبكة الإنترنت مجموعات أقران الدعم التماثلي لراعيي الأقارب، كما توجد هناك صفحات حوار مختلفة. فبواسطة الإنترنت يمكنك أن تتحدث مع راعيي الأقارب الآخرين في مختلف أنحاء العالم. كذلك يمكنك بواسطة الإنترنت أن تحصل على كثير من المعلومات عن رعاية الأقارب ومرض الشخص المرعي مثلاً.

إذا كان شيء ما يقلقك في رعاية أقاربك أو قدرتك على التحمل، فاتصل بالموظف المسؤول عنك وتحدث معه عن قلقك.

لا تبقى لوحدهم مع همومك، بل اطلب المساعدة من الناس الآخرين.

منظمات رعاية الأقارب

اتحاد راعيي الأقارب والقرييين هو منظمة لراعيي الأقارب وأقاربهم المرعيين، وهو منظمة على مستوى كل الدولة وتتولى الدفاع عن مصالح أعضائها كتحسين وضع راعيي الأقارب مثلاً.

يعطي هذا الاتحاد لأعضائه الدعم والتوجيه والإرشادات. يمكن لراعيي الأقارب أن يحصلوا من هذا الاتحاد على مساعدة في المسائل القانونية أيضاً في حالات المشاكل. يمكنك أيضاً الحصول من الاتحاد على معلومات حول، إجازات مقدمي الرعاية ودورات إعادة التأهيل على سبيل المثال.

معلومات التواصل

Omaishotajaliitto ry
<https://omaishoitajat.fi>
Puhelin: 0800 390 229

جمعية راعي الأقارب في منطقة العاصمة جمعية مسجلة

إنها جمعية محلية حيث يمكنك الحصول على المعلومات والتوجيه والمشورة
تنظم الجمعية مجموعات مقدمي الرعاية والرحلات والفعاليات
يمكنك المشاركة في النشاط، حتى لو لم تكن عضواً في الجمعية
وتحدث الجمعية عن أنشطتها في مجلة الأعضاء التي تصدر أربع مرات في السنة
ويمكن العثور على معلومات حول الأنشطة أيضًا على موقع الجمعية الإلكتروني
ووسائل التواصل الاجتماعي
Android و iOS التابعة للأعضاء على أجهزة Oma-app يمكن تنزيل مجلة
تطبيق مجاني

يمكنك أن تصبح عضوًا في جمعية مقدمي الرعاية الأسرية عن طريق دفع رسوم
العضوية وفي الوقت نفسه، تصبح عضوًا في الجمعية المحلية
تسجيل واحد يكفي. في عام ٢٠٢٣، تبلغ رسوم العضوية ٢٥ يورو سنويًا

والتي يتم نشرها أربع مرات في Lähellä-lehti و Oma-lehti يتم إرسال الأعضاء
السنة. كما توجد جمعيات محلية في أماكن أخرى غير منطقة العاصمة
اكتشف ما هي جمعيتك المحلية. هناك الكثير منهم في أجزاء مختلفة من البلاد

معلومات التواصل

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
Ratamestarinkatu 7 B, 00520 HELSINKI

<https://www.polli.fi/> ja <https://www.omaistuettu.fi/>

Puhelin: 040 5332 710



المنظمات الأخرى

يوجد في فنلندا كثير من المنظمات والجمعيات التي تعمل لصالح قضية معينة. يمكن للناس وللهيئات أن تنسب إلى هذه المنظمات والجمعيات. وتقريباً يوجد لكل مجموعات الأمراض والإعاقة منظمات خاصة بها. يدعم عديد من المنظمات الشعبية راعيي الأقارب. تدافع المنظمات الشعبية عن مصالح الناس وتساعدهم. حاول أن تجد تلك المنظمة التي يكون نشاطها مناسباً لك ولقريبك.

إذا كنتم أب أو أم طفل معاق فيمكنكم أن تحصلوا على كثير من المعلومات المفيدة والدعم من اتحاد دعم المعاقين عقلياً -Kehitys- (tukiliitto) vammaisten ومن اتحاد إعاقة النمو. (Kehitysvammaliitto) يوجد في صفحات الإنترنت لهذه الاتحادات معلومات باللغة الواضحة أيضاً.

فيما يلي روابط الإنترنت لهذه الاتحادات :

<https://www.tukiliitto.fi/>

<https://www.kehitysvammaliitto.fi/>

إذا كنت ترعى والديك المسنين، فيمكنك أن تحصل على معلومات ودعم مثلاً من اتحاد أعمال الشيخوخة المركزي (Vanhuskeskusliitto) (keskusliitto) واتحاد خدمات الشيخوخة والقريبيين (Vanhusliitto) (lähimmäispalvelun ja) واتحاد الذكرى (Muistiliitosta).

فيما يلي روابط الإنترنت لهذه الاتحادات :

<https://www.vtkl.fi/>

<https://www.valli.fi/>

<https://www.muistiliitto.fi>

إذا كان لقريبك مرض نفسي، فيمكنك أن تحصل على المعلومات والمساعدة مثلاً أو من (keskusliitto Mielenterveyden) من الاتحاد المركزي للصحة النفسية أو الاتحاد (Mielenterveysseura) جمعية الصحة النفسية المسمى «الأقارب كداعمين العمال الصحة النفسية» - (mielenterveys- tukena) Omaiset). työn فيما يلي روابط الإنترنت لهذه المنظمات:

فيما يلي روابط الإنترنت لهذه الاتحادات :

<https://www.mtkl.fi/>

<https://www.mieli.fi/>

<https://www.finfami.fi/>

اسأل المزيد عن مختلف المنظمات التي يمكن أن تساعدك. يمكنك أن تحصل على مزيد من المعلومات من جمعيتك لرعاية الأقارب.

الهيئات الدينية

ينشط في عديد من الهيئات الدينية مجموعات راعيي الأقارب، التي يمكنك أن تحصل منها على دعم تماثلي في مجموعات الأقران، كما يمكنك أن تقضي وقتاً معهم. كذلك يمكنك أن تناقش المواضيع مع أولئك الناس الذين عندهم ظروف تشابه ظروفك.

تنظم الهيئات الدينية برامجً لراعيي الأقارب كإجازات الاستجمام والمحاضرات والمعسكرات. تقدم الهيئات الدينية أيضاً دعماً نفسياً. كذلك يمكنك أن تتحدث مع عاملي الهيئة الدينية بشكل سري عن أمورك. اسأل المزيد عن النشاط من هيئتك الدينية.

مقدمي الخدمات الخاصة

تبيع العديد من الشركات خدمات متنوعة للعائلات التي تقدم الرعاية، على سبيل المثال المساعدة في تقديم الرعاية أو المساعدة في التسوق أو خدمات التنظيف

عند شراء مثل هذه الخدمة، تحقق مما إذا كان يحق لك الحصول على خصم ضريبي إذا كان دخلك مرتفعًا، فقد تكون خدمة الرعاية التي تم شراؤها من شخص عادي في بعض الأحيان خيارًا أرخص بالنسبة لك من الخدمة التي تقدمها منطقة الرفاهية لذا، من المفيد التحقق من تكلفة الخدمات المختلفة

تعرف الشركات كيفية تقديم المشورة وإعداد التخفيضات الضريبية لك.







**Autan läheistäni.
Mistä saan apua itselleni?**

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

poili.fi

omakausvo.fi

 **Pääkaupunkiseudun
OMAISHOITAJAT**