

موازنة الحياة والرعاية

... إيجاد طرق للتعبير حيالنا الخاصة

العمل ... تلقي العلم ... الترفيه ...



العمل

يقوم ثلاثة ملايين شخص بموازنة العمل والرعاية.

للعديد من الناس، خاصة لأكثر من مليون شخص الذين يقومون بالرعاية لمدة تزيد عن ٥٠ ساعة في الأسبوع، العمل ليس خياراً يمكن اعتباره إلى حد معقول. ولكن قد يكون العمل محتملاً مع رب عمل متفهم ومساند، سوية مع المساعدة والرعاية التي تكون ملائمة مع ساعات العمل. قد يكون وضع رعايتك قد تغير والذي يتطلب منك إعادة النظر في ساعات عملك.

التفكير بشأن الآتي

- إعلام رب عملك عن قيامك بموازنة العمل والرعاية. ويمكن لرب العمل المتفهم أن يؤثر جداً حول ما إذا كنت تشعر بأنك قادراً على أن تطلب المساندة في مكان العمل.
- ما هي المساعدة العملية، من ضمنها الرعاية البديلة، التي قد يكون لها التأثير
- ما هي التغييرات لساعات عملك التي قد تساعدك في موازنة العمل والرعاية
- ما هو المناسب لك وللآخرين. يحق الاختيار، وذلك يعني حق التخلي عن العمل بالإضافة إلى حق البقاء في العمل. تشمل الخيارات، التوقف المؤقت عن العمل، والتقاعد، والفصل عن العمل الطوعي. قد تحتاج إلى المساعدة بالأشياء العملية من ضمنها الرعاية البديلة



إذا كنت تتلقى بدل القائم بالرعاية، فقد يتوقف ذلك إذا كنت تعمل وتكسب أكثر من ٨٢ جنيه في الأسبوع بعد خصم البعض من الخصومات. ولكن، قد يكون هناك مساعدات يمكنك طلبها. أطلب النصح من مكتب نصح المواطنين المحلي - Citizen Advice Bureau، أو من مكتب مشروع الحق للمعونات - welfare rights project.



مزيد من المعلومات حول العمل موازنة العمل والرعاية: معلومات عن القائمين بالرعاية: دراسة القائمين بالرعاية في المملكة المتحدة.

"أحياناً، الحضور إلى العمل يكون تقريباً ماثلاً لفترة استراحة من الرعاية في المنزل لمدة ثمانية ساعات".

”

"كنت أظن أن أيام عملي قد انتهت. ولكن التحدث عن العمل مع موظف الخدمات الاجتماعية جعلني أدرك مدى أهمية العمل لي. لقد حصلت على القليل من المساعدة الإضافية من الخدمات الاجتماعية ومن منظمة القائمين بالرعاية المحلية التي سمحت لي بأن أقوم بالعمل الجزئي بالإضافة إلى الاستمرار برعاية زوجي".

”

"المساعدة في أجور سيارات التاكسي، كان لها تأثير كبير. أتمكن من إلباس والدتي لتكون جاهزة، والوصول إلى مكان العمل في الوقت المناسب".

”

تقوم روز برعاية لونها



العمل ... تلقي العلم ... الترفيه ...

تقوم لينا برعاية زوجها



وتقوم صالح برعاية عمه

وتقوم نوري برعاية لونها

هل تقوم بالرعاية؟

يقوم ستة ملايين شخص في المملكة المتحدة برعاية شريكهم بالمعيشة أو أحد أفراد العائلة أو صديق الذي لا يستطيع تدبير أموره بدون المساعدة لأنه إما مريض أو ضعيف أو لديه عاقبة.

تختلف حالة كل شخص عن الآخر وكل شخص يتمكن من القيام بالرعاية بطريقتهم الخاصة. قد تكون قائماً برعاية شخص ما على مدار ٢٤ ساعة في اليوم، أو قد تكون قائماً بمساعدة شخص ما على نحو منتظم. على سبيل المثال، بالتسوق أو بالطهي من أجلهم.

وللبعض من الناس، يتطور دور الرعاية تدريجياً بدون أن يلاحظوا ذلك تقريباً، وللبيعض الآخرين ربما أزمة مفاجئة تسببت لهم بأن يصبحوا قائمين بالرعاية. وغيرهم ربما اختاروا بأن يصبحوا رعاة ولكن بعد مقدار كبير من التفكير والمناقشة.

حول الرعاية

غالباً ما يقوم الرعاة بموازنة متطلبات أخرى مع قيامهم بدور الرعاية مثل العائلة والعمل. عندما تكون منشغلاً في تدبير أمور المتطلبات اليومية والاستجابة إلى متطلبات الآخرين، من السهل أن تنسى حياتك الخاصة، والتي قد يكون لها عواقب بالغة مثل الحاجة إلى أن تتخلى عن عملك أو دراستك.

موازنة الحياة والرعاية

يقول العديد من الرعاة أنه عندما يكون لديك حياة خارج الرعاية، يساعدهم ذلك على الشعور بأنهم أكثر قدرة على تحمل الإجهاد والإرهاق. القيام بالعمل والأنشطة الأخرى مثل تلقي العلم والترفيه، يمكن أن تبدو بأنها فترة راحة من الرعاية مرحب بها والتي قد توفر الاستقلالية والمعايشة الاجتماعية. وللعديد من الرعاة، موازنة العمل والرعاية هي ضرورة مالية.

وفي نفس الوقت، الرعاية قد تعني بأنه قد يكون من الصعب السعي وراء ما تريده.

هذه الكراسة هي للتيقن من أنك تعرف حقوقك ولتساعدك على تسخير قانون جديد ليعمل من أجلك في الحصول على ما تريده.



التفكير بشأن
الآتي

- ما إن كنت تريد تطوير مهارة أو رغبة حالية، أو أن تتعلم شيء جديد؟
- أين تريد القيام ببرنامج الدراسة – هل تريد أن تذهب إلى مركز أو كلية خاصة بتعليم البالغين؟ هل تريد تجربة التعلم عن بعد أو حتى البرامج التعليمية على شبكة الإنترنت؟
- ما هو مقدار الوقت الذي تريد تضييقه؟ ما هي المساعدة التي تحتاجها لتتمكن من القيام بالتعلم أو متابعة رغباتك؟ أو متابعة رغباتك؟

“يسعدني أن أكون في حديقتي، لدي شغف للأزهار، لذا كنت سعيدة جداً عندما وجدت الفصل الدراسي في زراعة وتصنيف الأزهار. إن سعادتني ليست حول الفصل الدراسي بحد ذاته – والذي يوفر المرح والإبداع – ولكنها تتعلق بوجودي مع الناس الذين يشاركون في اهتماماتي والذين أتمكن من التحدث معهم، إنه يتعلق بكوني أنا بنفسى...”

العمل ... تلقي العلم ... الترفيه ...

... ممتعة ... العمل ... تلقي العلم ... ممتعة ...

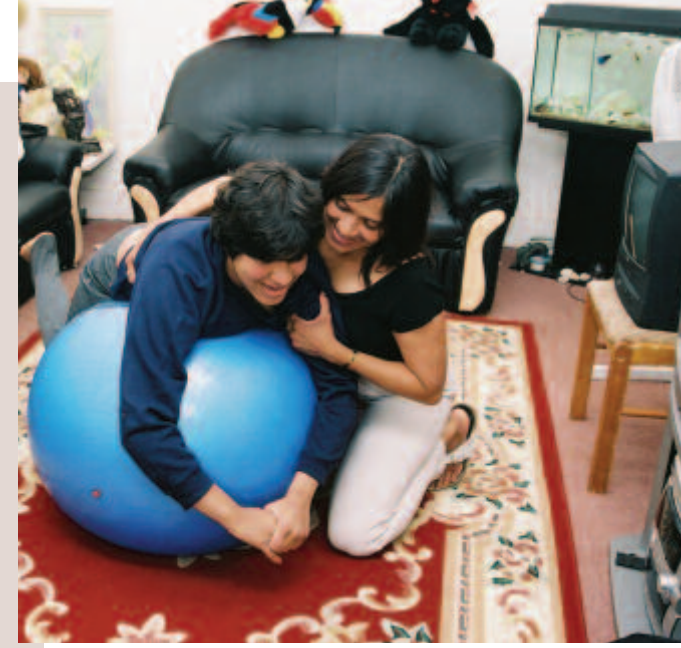
تلقي العلم

قد يكون تلقي العلم بمثابة وقت خاص بك أنت أو قد يتعلق بالانتقال إلى شيء آخر، مثل العمل الطوعي أو المدفوع أجره. وقد يكون من الصعب التفكير بما هو الصحيح لك عندما لم تقوم بالتفكير بشأن نفسك أو احتياجاتك منذ زمن طويل.

يتوقف بدل القائمين بالرعاية إذا بدأت فصل دراسي ينطوي على ٢١ ساعة دراسة أو أكثر في الأسبوع.

مزيد من المعلومات حول تلقي العلم القائمين بالرعاية وتلقي العلم ... شيء لك كراسة القائمين بالرعاية في المملكة المتحدة.

للمعلومات حول فرص البرامج الدراسية في منطقتك المحلية، وعلى الإنترنت، والتعلم عن بعد، اتصل بـ "لين دايركت" – LearnDirect على الرقم: ٠٨٠٠ ١٠١ ٩٠١



قانون جديد

تم إصدار قانون جديد – قانون المساواة للقائمين بالرعاية – للتأكد من إعطاء الدعم للرعاية ليتمكنوا من موازنة النواحي المختلفة في حياتهم على نحو أفضل.

يعني القانون بأنه يحق للرعاية طلب التقييم لاحتياجاتهم من الخدمات الاجتماعية. ويتعين على الخدمات الاجتماعية أن يسألوا عن احتياجاتك من ناحية العمل والتعليم والترفيه.

الترفيه

إن يكون لك رغبة خارج قيامك بالرعاية هو شيء مهم لصحتك بشكل عام – ولكن رغباتك الترفيهية قد تكون الأولى التي يتم إلغاؤها عندما تأخذ الرعاية وقتك بكامله.

إن كنت قادراً على الحصول على الدعم الملائم، حاول تخصيص الوقت لرغباتك الخاصة. القراءة، ولقاء الأصدقاء، ولعب الجولف، أو أي شيء آخر تستمتع به سوف لن يساعدك في قدرتك على الرعاية وحسب، بل أنه قد يحسن صحتك أيضاً.

توجد لدى العديد من مراكز الرعاية الأنشطة للرعاية – جلسات العلاج بالعمور، ورحلات نهائية، لقاءات جماعية وفرص للتعرف على أصدقاء جدد يشاركون رغبات مماثلة – بالإضافة إلى ذلك، قد يكون لدى السلطات المحلية أجور أو بطاقات للنقل العام المخفضة للرعاية وللمعايدين.

اتصل بمجلسك البلدي لمعرفة المزيد عن ذلك.

الحصول على المساعدة عن طريق الخدمات الاجتماعية

الطريقة الرئيسية للحصول على المساعدة عن طريق الخدمات الاجتماعية هي بالحصول على التقييم الخاص بالرعاية. ينص القانون بأنه يحق لك التقييم إن كنت تقوم برعاية صديق أو قريب الذي لا يتمكن من تدبير أموره بدون مساعدتك.

الغرض من التقييم

الغرض من التقييم للرعاية هو من أجلك أنت بكونك قائم بالرعاية وذلك لتناقش مع الخدمات الاجتماعية ما هي المساعدة التي تحتاجها في الرعاية. يجب أن ينظر التقييم على المساعدة التي تحتاج لها لتساعدك في المحافظة على صحتك، وموازنة الرعاية مع نواح أخرى من حياتك مثل التزامات العمل والعائلة. تستخدم الخدمات الاجتماعية التقييم للتقرير بشأن نوع المساعدة التي سيقدّمونها.

ماذا سيحصل وقت إجراء التقييم

يجب أن يسأل موظف الخدمات الاجتماعية أو الشخص الذي يقوم بالتقييم، ما إذا كنت راغباً أو قادراً على القيام بعدد من المهام المتعلقة بدورك في الرعاية. قد تكون أنك تجد صعوبة بالغة في الاستمرار بالرعاية. قد يكون هناك البعض من المهام التي تجدها صعبة. قد تكون ما زلت تقوم برعاية شخص ما، ولكن تجد صعوبة في رعايتهم. توجد لدى القائمين بالرعاية نفس الحقوق كأى شخص آخر لمتابعة العمل والتعلم والترفيه. ينص القانون بأنه يتعين على موظف الخدمات الاجتماعية أن يسأل بشكل محدد عن العمل والتعلم والترفيه وكيف تتأثر هذه النواحي من حياتك بسبب دورك في القيام بالرعاية. من المهم أن تخبر موظف الخدمات الاجتماعية إذا كنت تجد صعوبة في موازنة العمل والرعاية. الأشياء الأخرى التي يلزم مناقشتها تشمل صحتك الشخصية، وعدد فترات الاستراحة وما يحصل في الحالات الطارئة. يمكنك اصطحاب شخص ما في موعد التقييم.

اتخاذ القرار حول نوع الرعاية التي سيتم توفيرها

بعد قيامهم بتقييم احتياجاتك، يتعين على الخدمات الاجتماعية أن تأخذ ذلك بعين الاعتبار عندما يقررون نوع المساعدة التي سيوفرونها لك وللشخص الذي تقوم برعايته. قد يعني ذلك، على سبيل المثال، مساعدة إضافية في المنزل ليتسنى لك حضور برنامج التعليم للبالغين أو المساعدة في أجور سيارات الأجرة لتتمكن من الذهاب إلى العمل في الوقت اللازم، على سبيل



المثال، في حال أنه يتعين عليك أن تقوم بغسل وإلباس الشخص الذي تقوم برعايته في الصباح.

سيكون مساعداً أن تفكر بما يمنعك عن القيام بالعمل أو التعليم أو الترفيه. وموظف الخدمات الاجتماعية الجيد، سوف يبحث معك الحلول التي قد تجعل المشاركة في هذه النشاطات ممكنة.

يجب أن تعطى لك نسخة خطية حول الخدمات التي قرروا توفيرها والتي يشار إليها أحياناً باسم خطة الرعاية.

فرض الرسوم

قد تقوم الخدمات الاجتماعية بفرض رسوم لخدماتهم. تتفاوت سياسات فرض الرسوم عبر البلد ولكن توجد هناك البعض من القوانين التي يتعين عليهم العمل بموجبها، من ضمنها الدخل المكتسب (يعني ذلك، الأجر أو الراتب) والتي يتعين عدم اعتبارها عند القيام بحساب قيمة الرسم الذي يتعين فرضه على شخص ما.



مزيد من المعلومات حول التقييم والخدمات والتغييرات كيف احصل على المساعدة: توضيح لتقييم الرعاية. كراسة الرعاية في المملكة المتحدة

عشرة طرق للحصول على المساعدة

تغطي الرعاية عدداً كبيراً ومتنوعاً من الحالات المختلفة، ومن الشروط والإعاقات والذي يعني بأنه لا يمكننا توفير أكثر من نظرة عامة عن المساعدة المتوفرة لدعم الرعايا وهؤلاء الذين يقومون برعايتهم. ههنا عشرة مقترحات مختلفة.

١ المساعدة من العائلة والأصدقاء

يعتمد العديد من الرعايا على العائلة والأصدقاء للمساعدة في المهام اليومية مثل التسوق، أو الحضور للانتباه إلى الشخص الذين يقومون برعايتهم ليتسنى لهم أخذ فترة استراحة. ربما هؤلاء الموجودون حولك يريدون تقديم مساعدتهم ولكنهم قلقون بأن ذلك يظهر كأنه تدخل منهم - لذلك أطلب مساعدتهم! إن شبكة الدعم غير الرسمية يمكن أن يكون لها كل التأثير.

٢ الترتيبات الخاصة مثل وكالات المساعدة المنزلية

يمكن لجمعية الرعاية المنزلية للمملكة المتحدة أن توفر تفاصيل ووكالات الرعاية المنزلية في منطقتك على الرقم: ٠٢٠ ٨٢٨٨ ١٥٥١. ويجب أن يكون لدى دائرة الخدمات الاجتماعية المحلية هذه المعلومات أيضاً.

٣ طلب المساعدة عن طريق الخدمات الاجتماعية

توفر دائرة الخدمات عدداً متنوعاً من المساعدات للمعاقين وللقائمين بالرعاية - خدمات عملية في المنزل، وفترات الاستراحة قصيرة الأمد (تدعى أحياناً رعاية وقت الاستراحة)، والمعدات ووسائل التسهيل، وتكيفات للمنزل، الخ. اتصل هاتفياً بدائرة الخدمات الاجتماعية المحلية وأطلب إجراء التقييم على كلا الشخص الذي تقوم برعايته وعلبك أنت بصفقتك القائم برعايته. للمزيد من المعلومات، أطلب كراستنا المجانية بعنوان "كيف أحصل على المساعدة؟". أو تكلم مع طبيبك ليقوم بإحالتك أو اتصل مباشرة - تجد الرقم في دليل الهاتف المحلي.

٤ منظمات القائمين بالرعاية

قد يوجد في منطقتك المحلية منظمة خاصة بالقائمين بالرعاية. يقوم بإدارة المنظمة إما مجلسك البلدي المحلي أو ائتمان الـ "برينسس رويال للرعايا" (مراكز الرعايا) أو منظمة طوعية أخرى. توفر هذه المنظمات عدداً متنوعاً من الدعم للقائمين بالرعاية من ضمنهم مجموعات الدعم حيث يمكنك لقاء أشخاص قائمين برعاية آخرين، والحصول على المعلومات والنصح حول كافة نواحي الرعاية والإعاقة أو المرض الذي يؤثر على الشخص الذي تقوم برعايته والمساعدة في طلب معونات الدولة. يوجد لدى البعض منهم فرص التدريب التي تغطي مواضيع لتساعدك في الرعاية مثل الإسعافات الأولية، ورفع الاجسام الثقيلة بطريقة آمنة، وتخفيض التوتر ومواضيع للرغبات العامة مثل الكمبيوتر.

٥ المنظمات الطوعية

تقوم العديد من المنظمات الطوعية بتقديم النصح والدعم لهؤلاء المعاقين وللقائمين برعايتهم. على سبيل المثال، توفر جمعية كروسروودز - Crossroads الرعاية البديلة لتسمح لك بأخذ فترة استراحة. اتصل بمكتب مشروع الإعاقة المحلي أو بمنظمة القائمين بالرعاية (أنظر صفحة ٤) من أجل تفاصيل المنظمات في منطقتك.

٦ طبيب الصحة العامة "جي بي" والعناية الصحية الأولية

غالباً ما يشكل أطباء الصحة العامة بوابة للحصول على أنواع مختلفة من المساعدة. يمكنك أن تطلب من طبيبك ليحيلك إلى خدمات طبية أخرى، أو قسم ترميز الجالية، أو خدمة العلاج الإرشادي، وإلى قسم الخدمات الاجتماعية المحلية. يجب أن يكون لدى عيادة طبيبك سجل بالرعايا. تأكد من أن يعرف طبيبك بأنك قائم بالرعاية.

٧ خدمات القائمين بالرعاية

يمكن أن تكون هذه الخدمات أي شيء الذي يساعد الراعي في عنيته بالشخص أو الحفاظ على صحته وعافيته. أمثال عن ذلك، هاتف جوال لتعطي الراعي الاطمئنان عندما يكون بعيداً عن الشخص الذي يقوم برعايته؛ المساعدة في أجور سيارات الأجرة ليتمكن القائم بالرعاية بالوصول إلى مواعيد المستشفى أو إلى العمل في الوقت المحدد؛ العلاج الإرشادي أو العلاج البديل لمعالجة المسائل العاطفية والتوتر العصبي. يمكن توفير هذا النوع من الدعم بشكل الدفع المباشر (أنظر أدناه). هذا النوع من الخدمات جديد نسبياً ويتفاوت جداً في المناطق المختلفة. لمعرفة ما هو المتوفر، اتصل بقسم الخدمات الاجتماعية (أنظر ٣).

٨ الدفعات المباشرة

الدفعة المباشرة هو مبلغ من المال يعطى لك، أو للشخص الذي تقوم برعايته، من قبل قسم الخدمات الاجتماعية. وتستخدم المال لشراء الخدمات التي تحتاجها وذلك بدلاً عن قيام الخدمات الاجتماعية بتوفيرها مباشرة. الفائدة من تلقي الدفعة المباشرة هي أنها تمكنك من شراء الدعم الملائم وفي الوقت المناسب. لا يمكن صرف الدفعات المباشرة إلا للحصول على الدعم الذي تم التقييم عليه بأنك أنت أو الشخص الذي تقوم برعايته بحاجة له. تريد الحكومة أن يستفيد أكبر عدد ممكن من الناس من الدفعات المباشرة. ولكن، لا يتعين عليك أن تتلقى الدفعات المباشرة إن كنت لا تريد ذلك - يمكنك أن تختار الحصول على الخدمات بدلاً عن ذلك.

٩ الـ "جوب سنتر بلاس"

الـ "جوب سنتر بلاس" هو مكتب المعونات المحلي لهؤلاء الذين بسن العمل. يمكن للموظفين أن يقدموا النصح والمساعدة بشأن العودة إلى العمل والمساعدة في فرص التدريب وفي التفتيش عن الوظائف بالإضافة إلى قيامهم بإدارة المعونات. يوجد مستشار في شؤون الإعاقة لدى كل مكتب، الذي يمكنه أن يساعد هؤلاء الذين يعانون من مشاكل صحية أو عاقبة ليتغلبوا على عوائق العمل والتدريب.

١٠ المعونات

يوجد عدد من المعونات المختلفة وأرصدة الضرائب "تاكس كرديتس". يمكن دفع البعض من المعونات لأنك قائم بالرعاية (على سبيل المثال، بدل الرعايا) ويمكن دفع غيرها لأسباب أخرى. على سبيل المثال، قد تكون مؤهلاً لمعونة دعم الدخل "إنكام سابورت" (أو رصيد التقاعد "بنشن كرديت" إن كنت بسن يزيد على ٦٠ سنة) لأن قيمة دخلك منخفضة. ويجب أن يتمكن مكتب نصح المواطنين - Citizens Advice Bureau، أو مكتب مشروع حقوق المعونات - welfare rights project، من القيام بالتدقيق من أجلك وذلك للتأكد من أنك ستحصل على كل ما يحق لك.

التحق بمنظمة "كاررز يو كاي" - Carers UK اليوم

"كاررز يو كاي" هي منظمة مؤلفة من هؤلاء القائمين بالرعاية - الناس الذين يقومون برعاية شركائهم بالمعيشة، أو العائلة أو الأصدقاء الذين يعانون من مرض أو إعاقة.

نقوم بوضع الضغط على صانعي القرار في جميع المستويات لكسب المعاملة العادلة للقائمين بالرعاية. وبالتحاقك بمنظمة "كاررز يو كاي"، سوف تساعدنا مساندتك في إبقاء هذا الضغط. وإضافة صوتك سوف يزيد في قوتنا لإحراز التأثير للستة ملايين من الرعاة في المملكة المتحدة.

ترحب منظمة "كاررز يو كاي" القائمين بالرعاية السابقين وغيرهم من الذين يدعمون أهدافنا كأعضاء.

سوف تتلقى بكونك عضو المعلومات الأخيرة حول عملنا، ونسخة مجانية من مجلتنا "كارينغ" - Caring، بالإضافة إلى معلومات عن حقوقك والمساعدة العملية.

أريد التأثير بالانضمام إلى منظمة "كاررز يو كاي"

نرجو أن تعلمنا إن كنت تقوم بالرعاية أو إن كنت تدعمنا

320000/BLC05
الكلفة السنوية ٣٠ جنيه. والحد الأدنى المقترح لاشتراكنا هو ١٠ جنيهات. ندرك بأنه توجد متطلبات عديدة على مادياتك، ولكن نرجو أن تعطي بسخاء بقدر ما يمكنك.

£10 £15 £20 £25 £30
فوق £30، نرجو التحديد

ضع إشارة هنا للاشتراك المجاني إن كنت تود الانضمام لنا ولكن دخلك منخفض

تعتبر منظمة "كاررز يو كاي" قانون حماية المعلومات بجدية بالغة. نعد بأننا لن نعطي تفاصيلك إلى منظمات أخرى. إن كنت لا تريد أن تتلقى أي مراسلات من "كاررز يو كاي" حول عملنا، نرجو أن تضع إشارة في هذه الخانة

أقوم بإرسال التبرع

أرد أن أتبرع تجاه عمل "كاررز يو كاي" المهم بقيمة 310100/BLC05

£10 £25 £50 £100 أو £

أرفق شيك/حوالة بريدية لصالح "كاررز يو كاي" - Carers UK

بطاقة - Master card/Visa/Switch رقم: (يرجى الشطب كما ينطبق)

صالحة من / تاريخ الانتهاء / إصدار رقم - Issue no (بطاقة Switch فقط)

التاريخ التوقيع

طريقة "جيفت أيد" - Gift Aid للتبرعات

ساعدنا في جعل تبرعك يقوم بكسب المزيد من المال لـ "كاررز يو كاي".

دافع الضرائب - إن قمت بدفع تبرعك بطريقة "جيفت أيد" - Gift Aid، فيمكننا أن نتأكد من أن مالك سوف يزداد بما يساوي حوالي الثلث - بدون أي كلفة إضافية لك. لتكون مؤهلاً لذلك، يتعين أن تكون قائماً بدفع كمية من ضريبة الدخل أو ضريبة ربح رأس المال تساوي على الأقل قيمة الضريبة على تبرعاتك التي ستطلب "كاررز يو كاي" استردادها.

أرجو أن تقوموا بإجراء "جيفت أيد" بشأن تبرعي. سيغطي ذلك جميع تبرعاتي التي قمت بها إلى "كاررز يو كاي" منذ تاريخ ٦ نيسان/أبريل ٢٠٠٠ وجميع التبرعات التي سأقوم بها في المستقبل حتى أقوم بإشعاركم غير ذلك.

أرجو أن ترسلوا لي التفاصيل حول كيف يمكنني أن أساعد في جمع التبرعات

تفاصيلي

يرجى ملء تفاصيلك أدناه

الاسم (السيد / السيدة / الأنسة)

العنوان

الرمز البريدي

العنوان الإلكتروني

رقم الهاتف

يرجى قطع هذه الاستمارة وإرجاعها إلى:

Carers UK, FREEPOST NAT 8132

Crawley RH11 7BR.

المزيد من المعلومات من "القائمين بالرعاية للمملكة المتحدة"

المعونات: ما هي المعونات المتوفرة وكيف تحصل عليها. نشرة معلوماتية الدفعات المباشرة للرعاة. كراسة



يمكنك معرفة مكان أقرب منظمة للرعاة بزيارة موقعنا على أنترنت www.carersuk.org

خط الرعاة "كاريرز لاين" - خط مجاني يتعلق بكافة نواحي الرعاية. نهار الأربعاء والخميس من الساعة ١٠ صباحاً حتى الظهر، ومن الساعة ٢ بعد الظهر حتى الساعة ٤ بعد الظهر، على رقم الهاتف: - ٠٨٠٨ ٧٧٧٧ ٨٠٨

منظمات مفيدة

منظمة "كونتاكت إي فاميلي" - CONTACT A FAMILY

209?211 City Road, London, EC1V 1JN

هاتف: 020 7608 8700

خط المساعدة: 0808 808 3555

www.cafamily.org.uk

بريد إلكتروني: info@cafamily.org.uk

توفر منظمة "كونتاكت إي فاميلي" الدعم والنصح

للوالدين بغض النظر عن المرض الذي يعاني منه

طفلم.

منظمة "ديسآبيلد ليفينغ فاوندیشن" -

DISABLED LIVING FOUNDATION

380 -384 Harrow Road, London, W9 2HU

هاتف: 020 7289 6111

www.dlf.org.uk

خط المساعدة: 0845 130 9177 (بالتعريف المحلية)

توفر النصح والمعلومات عن المعدات من أجل

المعيشة المستقلة

منظمة "فاينلايز" - VITALISE (سابقاً باسم

Winged Fellowship Trust

Angel House, 12 City Forum, 250 City Road

, London EC1V 8AF

هاتف: 0845 345 1972

www.vitalise.org.uk

توفر فترات استراحة للرعاة والعطلات لهؤلاء الذين

يعانون من إعاقة جسدية

منظمة "منكاب" - MENCAP

123 Golden Lane, London, EC1Y 0RT,

هاتف: 020 7454 0454، وخط المساعدة:

www.mencap.org.uk, 0808 808 1111

بريد إلكتروني: information@mencap.org.uk

توفر "منكاب" المعلومات والنصح لهؤلاء الذين

يعانون من عاقبة تلقي العلم ولعائلاتهم وللرعاة.

"كاررز ويلز"

CARERS Wales –

River House, Ynys Bridge Court
Gwaelod y Garth, Cardiff CF15 9SS

هاتف: 029 2081 1370

فاكس: 029 2081 1575

info@carerswales.org

www.carerswales.org

"كاررز يو كاي"

CARERS UK–

20-25 Glasshouse Yard,
London, EC1A 4JT

هاتف: 020 7490 8818

فاكس: 020 7490 8824

info@carersuk.org

www.carersuk.org

مؤسسة خيرية مسجلة برقم: 246329
مسجلة في إنجلترا وولز تحت: England and Wales as Carers National Association برقم: 864097

هذه المعلومات صحيحة بتاريخ نيسان / أبريل ٢٠٠٥.

تم إصدار هذه الكراسة عن طريق الدعم من وزارة الصحة وشركة: British Gas/Nwy Prydain

Equal

Nwy Prydain  **British Gas** 