

أوراق الإرشادات للأسرة: الرعاية قصيرة الأمد

resourcecentre@hollandbloorview.ca

في ورقة النصائح هذه، ستجد معلومات حول:

- ☐ ما المقصود بالرعاية قصيرة الأمد
- ☐ العثور على أخصائي الدعم المثالي
- ☐ مقابلة أخصائي الدعم وتعيينه
- ☐ تدريب أخصائي الدعم

ما المقصود بالرعاية قصيرة الأمد؟

توفر الرعاية قصيرة الأمد استراحة قصيرة مرتب لها من المطالب الجسدية والعاطفية التي تتطوي عليها رعاية أحد أفراد الأسرة الذي يعاني من إعاقة. وتؤدي الرعاية قصيرة الأمد إلى توفير فرص أكبر لجميع أفراد الأسرة للعيش بنشاط والمشاركة في الأنشطة المجتمعية، كما أنها تتيح للوالدين / الأوصياء الاستمتاع ببعض الوقت لأنفسهم. (www.respiteservices.com)

خلال فترة الراحة تلك، يمكن لأخصائي الرعاية قصيرة الأمد / الدعم عمل ما يلي:

- أخذ أحد أفراد أسرته في نزهة مجتمعية
- على سبيل المثال، إلى حديقة، أو إلى حديقة الحيوان، أو إلى مول تجاري، أو إلى مطعم
- تعليم أحد أفراد أسرته كيف يمكنه عمل وجبة خفيفة
- ممارسة كرة السلة أو الخروج في نزهة مع أحد أفراد أسرته
- ممارسة ألعاب الطاولة أو مشاهدة التلفزيون مع أحد أفراد أسرته
- اصطحاب أحد أفراد أسرته للمشاركة في برنامج للفنون

لماذا تعتبر فترات الراحة القصيرة (الرعاية قصيرة الأمد) مهمة؟

- إن الحصول على استراحات لفترات قصيرة يوفر للأطفال المعاقين أشياء ممتعة يمكنهم القيام بها مع الأصدقاء أو مع الأشخاص الآخرين.
- إن رعاية شخص آخر يمكن أن تكون مرهقة في بعض الأحيان. تساعد فترات الراحة القصيرة الأسر على استعادة الطاقة حتى تتمكن من الحفاظ على العلاقات الصحية والإيجابية.
- وتشمل الرعاية قصيرة الأمد الوقت الذي قد يقضيه الطفل مع أخصائي الرعاية قصيرة الأمد / الدعم، ويمكن أيضًا أن تكون تلك الرعاية عبارة عن برنامج يحضره الطفل، مثل المعسكرات الصيفية أو البرامج التي يتم فيها المبيت خارج البيت.

يمكن أن يزودك مركز موارد Grocery Foundation Family Resource Centre بمعلومات حول عدد من خدمات الرعاية قصيرة الأمد. ويمكن الانطلاق من الموقع www.respiteservices.com والموقع

www.hollandbloorview.ca/respite



العثور على أخصائي الدعم المثالي

يمكن لأخصائي الرعاية قصيرة الأمد دعم الطفل في الأنشطة ومساعدته على التعلم. وتوفر ورقة الإرشادات هذه معلومات حول ما يجب التفكير فيه عند البحث عن أخصائي دعم.

عند بدء البحث، فكر فيما يلي:

الصفات التي تريدها في أخصائي الدعم. يمكنك البحث عن أخصائي يتميز بما يلي:

- العطف واللفظ
- يكون شخصًا مسؤولاً
- شخص "محب للآخرين"
- معلم جيد
- يتحلى بالهدوء ومراعاة الآخرين

ما الأنشطة التي سيشترك بها ذلك الفرد من أسرتك، بما في ذلك:

- الرياضات
- الموسيقى
- ممارسة الألعاب
- الطهي
- تعلم فعل الأشياء لأنفسهم

متى تحتاج إلى أخصائي دعم:

- في أي وقت من اليوم؟
- في أي يوم من أيام الأسبوع؟
- لكم ساعة؟
- في أي وقت من السنة؟
- ما مدى تكرار حاجتك أنت وأسرتك لأخصائي الدعم؟

اختيار الأشخاص المناسبين لعمل مقابلة شخصية معهم

فكر في شخص لديه الخبرة في العمل مع الأطفال أو الشباب أو المراهقين:

- مدرب السباحة
- مستشار المخيمات
- معلم متقاعد
- طالب في الكلية أو الجامعة أو طالب ثانوي ناضج

فكر في شخص يعرف ذلك الفرد من أفراد أسرتك ويتأقلم معه بالفعل

- قد يكون هذا الشخص جارك أو صديقًا للأسرة أو طالبًا يعرفه ذلك الفرد من أفراد أسرتك من المدرسة

فكر في الاعتماد على أخصائيين مختلفين للأنشطة المختلفة لذلك الفرد من أفراد أسرتك. على سبيل المثال:

- أخصائي يحب الرياضة، حتى يتمكن من الذهاب معه إلى مكان ممارسة اللعبة
- أخصائي يستمتع بالموسيقى، حتى يتمكن من الذهاب معه إلى الحفلات
- أخصائي لا يمانع أن يتعرض للاتساخ لكي يهتم بالحديقة معه
- أخصائي يفهم لغة الإشارة
- أخصائي يمتلك قدرات جيدة في التعامل مع التقنيات لمساعدته في التعامل مع أجهزة التواصل

فكر في المدة التي يمكن أن يبقاها هذا الشخص للعمل مع أسرتك:

- قد يضطر الطلاب للمغادرة لقضاء عطلة الصيف أو إذا حصلوا على وظيفة
- قد يغادر شخص يقوم بعمل بدوام جزئي إذا حصل على عمل بدوام كامل

فكر في المهارات التي ترغب في أن يمتلكها الأخصائي:

- الإسعافات الأولية / الإنعاش القلبي الرئوي
- الحصول على تدريب للتدخل لمنع الأزمات (CPI)
- يمتلك رخصة قيادة وتأمين على السيارات والمركبات
- القدرة على إعطاء الأدوية
- القدرة على المساعدة في استخدام المرحاض (مثل تغيير الحفاضات)
- أي مهارات أخرى يمكنك التفكير بها

أين تبحث عن أخصائي الدعم

- اتصل بالموقع www.respiteservices.com للحصول على قائمة أخصائي الرعاية قصيرة الأمد الخاصة بهم
- توجه إلى الموقع www.hollandbloorview.ca/respite للحصول على المزيد من المعلومات حول برنامج الرعاية قصيرة الأمد في مستشفى Holland Bloorview
- اطلب من الموقع resourcecentre@hollandbloorview.ca الحصول على ورقة إرشادات "فرص الرعاية قصيرة الأمد في المجتمع"
- تحدث مع الأسر الأخرى حول كيفية العثور على أخصائي الدعم
- قم بعمل نشرة أو منشور إلكتروني لتوزيعه في المدارس الثانوية والكليات والجامعات المحلية (على مواقع الويب الخاصة بتلك الجهات أو لتوزيعه لديهم بشكل شخصي)

مقابلة أخصائي الدعم وتعيينه

سيتمكن بك الأشخاص لمعرفة المزيد عن الوظيفة التي تعرضها. قم بقضاء بعض الوقت في التفكير في الأسئلة التي تريد طرحها.

المقابلات الشخصية عبر الهاتف

- تحدث مع أكثر من أخصائي واحد
- اسأل نفسك عما لو كان الشخص يمتلك الصفات التي تبحث عنها أم لا
- انتبه للمواقف الخاصة بالشخص ومرونته وصدقه وحماسه
- اختر اثنين أو ثلاثة من المتقدمين لمقابلتهم وجهًا لوجه
- ثق بمشاعرك عند اختيار المرشح النهائي
- يمكنك إشراك الشخص الذي ستتم رعايته في المحادثة الهاتفية

المقابلة الشخصية وجهًا لوجه

- الاجتماع الأول: يمكنك دعوة أخصائيي الرعاية قصيرة الأمد المحتملين لحضور اجتماع شخصي وجهًا لوجه في مكان عام، مثل المقاهي. سيوفر لك ذلك الفرصة لمعرفة ما إذا كان هذا الشخص مناسبًا للعمل مع ذلك الفرد من أفراد أسرته أم لا.
 - كيف يردون على استفساراتك؟
 - هل تشعر أن الشخص صادق ويتحلى بالمرونة؟
 - هل يتعامل الشخص بشكل جيد مع الناس؟
 - يمكنك إشراك الشخص الذي ستتم رعايته في الاجتماع
- الاجتماع الثاني: يمكنك مقابلة الأخصائيين المحتملين في الموقع الذي سيتم فيه تنفيذ الرعاية قصيرة الأمد، مع قضاء الوقت في التعرف عليهم بشكل أفضل. (مثل المنزل، أو المركز المجتمعي، أو البرنامج، وما إلى ذلك)
 - قم بعمل قائمة تحتوي على الأسئلة التي ترغب في طرحها في الاجتماع
 - اطلب منهم إحضار نسخة من سيرتهم الذاتية والمراجع الخاصة بهم
 - ا طرح الأسئلة وراقب كيف يرد الشخص عليها
 - قم بإشراك الشخص الذي ستتم رعايته في الاجتماع، وراقب مدى راحته أو رد فعله، واستمع إلى رأيه
 - ثق بمشاعرك أنت أيضًا

أسئلة يمكن طرحها على المتقدمين لشغل الوظيفة

- كيف سمعت عن هذه الوظيفة؟
- لماذا أنت مهتم بهذه الوظيفة؟
- أخبرني عن تجربتك السابقة في العمل مع الأطفال أو ذوي الإعاقات.
- كيف تعتقد أن هذا العمل يناسب خبراتك ومهاراتك؟
- متى تكون متاحًا لشغل هذه الوظيفة؟

- هل تقود السيارات؟ هل تملك سيارة؟ هل لديك تغطية تأمينية؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فما نوع التغطية التأمينية التي تمتلكها؟
- هل أنت على استعداد للخضوع لفحص شرطي؟
- هل يمكنك الالتزام بالعمل معنا لمدة ____ من الأشهر؟
- هذا هو نطاق الأجر الذي أقدمه. هل تقبل أجر ____ من الدولارات في الساعة؟
- هل يمكن أن تزودني بمرجعين شخصيين أو بمرجعي عمل؟
- هل لديك أي أسئلة بالنسبة لي أو لذلك الفرد من أفراد أسرتي؟

أشياء يجب التحدث بشأنها مع الأخصائي

- حياة وأنشطة ذلك الفرد من أفراد أسرتك
- معلومات عن أسرتك وروتينها والجدول الزمنية لها
- الأنشطة الممكنة التي قد ترغب في أن يقوم ذلك الفرد من أفراد أسرتك والأخصائي بعملها معًا
- المعلومات المتعلقة بمجتمعك
- كيفية التعامل مع مواقف "ماذا لو حدث هذا؟"
- تدريب الأخصائي على كيفية دعم طفل أو مراهق لديه إعاقة
- أجره وجدول دفع الراتب له
- العقد الذي يحدد دور الأخصائي وأوقات بدء العمل ونهايته والراتب
- تغطية التكاليف: الطعام أثناء العمل مع ذلك الفرد من أفراد أسرتك، وتكاليف النقل عند السفر مع ذلك الفرد من أفراد أسرتك

اختيار الشخص المناسب لتوظيفه

- من الجيد أن يكون لديك العديد من الأشخاص للاختيار من بينهم. حدد اختيارك بعد إلقاء نظرة على جميع المعلومات المهمة:
- هل الأخصائي مناسب لذلك الفرد من أفراد أسرتك؟
- كيف يبدو الشخص؟ هل من الممتع التواجد معه، وهل هو نشط وممتع أم لا؟
- هل لديه المهارات اللازمة للعمل مع ذلك الفرد من أفراد أسرتك؟
- هل يتعلم بسرعة؟
- هل يفهم الاختلافات ويقبلها؟
- هل يتحلى بالمسؤولية والاعتمادية والمرونة وجدير بالثقة؟
- هل يمكن للشخص العمل في الوقت الذي تحتاجه فيه؟

كخيارات احتياطية، اسأل المرشحين الآخرين إذا كنت تستطيع الاتصال بهم إذا احتجت إليهم.

تدريب أخصائي الدعم

قد يكون الطفل أو المراهق الذي تتم رعايته يعاني من إعاقة، مثل الشلل الدماغي أو الإعاقة التنموية أو إصابة في الدماغ أو من اضطراب طيف التوحد. يتواصل الأشخاص المعاقون ويتعلمون ويفهمون بشكل مختلف عن الأصحاء. كما يمكن أن تكون لديهم اهتمامات مختلفة كذلك. قد لا يعرف أخصائي الدعم بالضبط كيفية دعم ذلك الفرد من أفراد أسرته بأفضل طريقة بعد، ولكن يمكنك تعليمهم ذلك!

مشاركة المعلومات

- قم بإنشاء كتاب "كل شيء عني" أو مخطط معلوماتي أو عرض شرائح لمساعدة الأخصائي على فهم الأشياء الأكثر أهمية بشأن ذلك الفرد من أفراد أسرته
- إذا كنت بحاجة إلى أمثلة عن كتب "كل شيء عني" أو المخططات المعلوماتية أو عروض الشرائح، يرجى التواصل عبر عنوان البريد الإلكتروني resourcecentre@hollandbloorview.ca
- قم بتضمين كيفية المشاركة في أنشطة الأسرة وروتيناتها وقم بتوضيح ذلك للأخصائي
- استفسر عن طرق التواصل مع الأخصائي واتفق على تلك الطرق، سواء عبر التواصل الشخصي وجهًا لوجه أو عبر الهاتف أو وسائل التواصل الاجتماعي أو عبر البريد الإلكتروني.
- قم بمشاركة المعلومات حول ذلك الفرد من أفراد أسرته، بما في ذلك:
 - ما يحبه وما يكرهه وروتيناته
 - معلومات الصحة، أو السلامة، أو المعلومات الطبية، أو برامج العلاج
 - المعدات أو وسائل الدعم
- قم بتدريب أخصائي الدعم وتشجيعه على طرح الأسئلة
- قم بمشاركة المعلومات حول الاتصالات والموارد المجتمعية

دعم أخصائي الرعاية قصيرة الأمد

- تواصل بوضوح مع الأخصائي الذي تتعامل معه وبالطريقة التي اتفقتما عليها
- تأكد من أن الأخصائي الذي تتعامل معه مرتاح حيال المبلغ الذي تدفعه
- تعرف على المهارات التي يمتلكها الأخصائي
- قم بإنهاء النقلة مع أخصائي الدعم من خلال الحديث عن يومه
 - تحدث معه عن أي مشكلات وساعده في العثور عن الحلول لها
 - اطمأن على الأخصائي واسأله إذا كان لديه أي أسئلة
 - اسأل عن النجاحات: هل قام بتعليم ذلك الفرد من أفراد أسرته شيئًا جديدًا؟
 - قدّم بعض الملاحظات بشأن شيء إيجابي لاحظته
- اعرض لمراجعة تجربة أخصائي الدعم كل بضعة أشهر
 - اسأله عما إذا كان هناك شيء يرغب في تعلمه
 - اسأل عما إذا كان بحاجة إلى أي مساعدة بشأن أي شيء وكيف يمكنك المساعدة في هذا الشأن
 - اسأله إذا كانت لديه أفكار بشأن أي أنشطة جديدة

تاريخ آخر تحديث في نوفمبر 2019 من قبل أخصائي دعم الأسرة ومعلم الأسرة