

## أكتشف رعاية المسنين: النسخة 1

في منظمة رعاية المسنين : نحن نعمل لتقديم المساندة و الفرص للأشخاص المسنين. منذ عام 1976 ونحن نعمل بعرض مدينة كارديف و وادي ، جلامورجان، من أجل تحسين نوعية الحياة للأفراد فوق الستين من العمر.

- أن الخدمات التي نقدمها توفرا الكثير للأفراد الذين يحتاجون مساعدتنا فنحن:
- نقدم الخدمات و المساندة
- نوفر التعليم للعامة و تمثيل قضاياهم
- التطوير و البحث
- تشجيع المشاركة و التعاون مع الهيئات العامة و المنظمات التطوعية في منطقتنا.

### برنامج الشيخوخة بصحة – الصحة، الثراء – الحكمة؛

و لأن "جوى" و "دافيد" و "رينشارد" يتقدمون في السن و يرغبون أن يظلوا في صحة جيدة، فان برنامجنا "الشيخوخة بصحة" يعمل على تسويق الصحة الجيدة و اللياقة العامة للأفراد فوق الخمسين. و نموذج لخدماتنا : نحن ننظم للمجتمع الأحتفاليات التي تسمح للأفراد الحصول على المعلومات عن المواضيع المرتبطة بالصحة , و أنشطة مختلفة مثل رقص "التاي شاي" الخطى، و أنشطته العديدة , و كذلك أنشطة ترويحوية مثل ألعاب الورق الصامتة و دروس الطهى، ورحلات يومية، و فن قص و لصق الورق المجسم , و التجديد، و أشغال الأبرة أيضا متوفرة.

و هنالك دائما الفرصة متاحة لتعليم شىء جديد من خلال المحاضرات التعليمية فى مجالات : الطعام، اللياقة الجسمانية، التاريخ المحلى، أمن المجتمع، مواضيع الصحة، و الديموقراطية المحلية. هذه الأحتفاليات ترتب ضمن برنامج: "صحى و غنى و حكيم" فى "أبيلى" و منطقة "جلامورجان" و كذلك فى محل "صحة المسنين" فى "بارى"، الذى كان بالفعل أول مشروع يؤسس فى "ويلز" لبرنامج الشيخوخة بصحة.

و أيضا الأنشطة الرياضية جزء هام من البرنامج مع فصول "الامتداد" ، حفلات الشاي الراقصة , المحافظة على اللياقة , السباحة. اليوجا , و رياضة السير. أن برنامج " الشيخوخة الصحية" مثالى للأفراد مثل "جوى" و "دافيد" و "رينشارد" اللذين يرغبون فى دوام مستوى لياقتهم و فى نفس الوقت ممارسة نمط الحياة الأجتماعية النشطة.

### برنامج الشيخوخة بصحة – خدمة الأستشارة:

أن "أن" تشعر بالوحدة و الأنعزالية و ترغب فى فرصة للتكلم، بصفة خصوصية، عن متاعبها... أن برنامج "الشيخوخة الصحية" يركز أيضا على الحالة الصحية العاطفية و المشاعر، و نحن نوفر الخدمات الأستشارية فى كارديف للمسنين فوق الخمسين الذين يعانون من المشاكل النفسية و العاطفية و يحتاجون التحدث عنها فى خصوصية. الاستشاريون المدربون هم غالب الأمر متطوعون متبرعون بوقتهم و خبرتهم مجانيا. أن الأتصال بخدمات الأستشارة عملية مباشرة و سهلة , كما يمكن أيضا للطبيب أو الأخصائية الأجتماعية أو الزائرة الصحية من تحويل الشخص للأستشارة. لقاءات الأستشارة يمكن عقدها فى المنزل , أو فى غرف الأستشارة و هى عادة ما تعقد لمدة ساعة أسبوعيا و لفترة ستة أسابيع.

### برنامج الأرتباطات:

أن أشتراك "فرانك" فى برنامج الأرتباطات هذا يسمح له الأستمرار فى أهتماماته بالشؤون المحلية، و الآن وهو أكثر تقدما فى العمر: فإنه يرحب بالفرصة للأستمرار فى التعبير عن آرائه , خصوصا عن الخدمات المتوفرة للمسنين. أن برنامج "الأرتباطات" يوفر العديد من الفرص ل"فرانك"

والآخرين المسنين المماثلين له أن يظلوا مشتركين أو يصبحوا مشتركين في الأحتفاليات و المؤتمرات و برنامج "الأرتباطات" يصدر أيضا جريدة كل ربع عام و عنوانها " أوقات الحياة". و " أوقات الحياة" تغطي المواضيع التي تهتم المسنين و تمنحهم الفرصة للمساهمة بأرائهم عن طريق كتابة المقالات , إرسال الخطابات و اقتراح المواضيع و المقالات للأعداد المستقبلية من الجريدة.

وبالإضافة للأجتماعات و الجريدة الدورية , فالبرنامج لديه روح الأبتكار و الأبداع فى تشجيع الطرق المبتكرة الأخرى للأرتباط , و مثال على هذا : مشروع مسرح " الذكريات " و كذلك العديد من مجموعات النقاش التي تركز على مواضيع محددةمثل: المواصلات , الصحة , اللياقة العامة, و الأسكان. ان برنامج " الأرتباط " قد سمح ل"جون" بالفرصة للتعبير عن آرائه , و التأثير فى عمله أخذ القرارات حاليا" فى فترة تقاعده. وهو لا يزال يشعر بأنه عضو له قيمة فى المجتمع.

### الخدمات التجارية:

"أودرى" ترغب فى الفرصة بالتحدث لشخص متفهم , وجها" لوجه , الذى بدوره يستطيع الأجابة على أى أسئلة لديها عن وثيقة التأمين لديها ... فى " رعاية المسنين " قد قمنا بتطوير العديد من المنتجات و الخدمات خصوصا" مع الأخذ فى الأعتبار أحتياجات الذين فوق الخمسين من العمر . بأستخدام هذه الخدمة "أودرى" صارت قادرة على الحصول على تأمين للمنزل وللترحال و للسيارة , تأمين يأخذ فى الأعتبار ظروفها , نظام مريح للغاز و الكهرباء , جهاز أذار شخصى لطاب المعونة أو الأذار , وهى الآن يمكنها الأختيار أن تظل مستقلة ...و كذلك ترتيبات الجنازة التي تمنحها راحة البال .. كما أنها تستطيع أيضا" شراء بطاقة الياناصيب الأسبوعية , التي هى وسيلة طريفة لجمع التبرعات للمؤسسة الخيرية . و بالطبع فإن أى مكاسب تجنى من الخدمات التجارية فأنها تحول لتمويل مشاريع أخرى تنفذها منظمة " رعاية المسنين " .

### خدمة المحاماة:

"قال" ترغب فى المساندة للتعريف بوجهات نظرها للقسم المحلى للخدمات الأجتماعية . قد يكون استخدام خدمات المحاماة لدى " رعاية المسنين " أحدى الطرق الممكنة للتأكد من أن وجهة نظر " قال " تسمع لدى الذين يحتاجون أن يسمعوها . خدمة المحاماة تركز على التقوية عن طريق استخدام عامين و متطوعين مدربين خصيصا" على تمكين الذين فوق الستين من ممارسة حقوقهم عن طريق كتابة الخطابات , عمل المكالمات الهاتفية , تمثيل رغباتهم , أو المناظرة مع الهيئات الخارجية , كما فى حالة قسم الخدمات الأجتماعية لدى "قال" . يمكنك استخدام خدمة " المحاماة " من منزلك , أو من دار الرعاية أو حتى أثناء أقامتك بالمستشفى .

### خدمة حقوق "الدعم و الرفاهية" :

مع أرتفاع تكاليف المعيشة , قام "بيل" بالأتصال بمنظمة " رعاية المسنين " فى منطقته يطلب إرسال المرشد المتخصص بالرفاهية و الدعم المادى ألى منزله بهدف تقييم حالته و التحقق من استحقاقاته التي قد تحسن من وضعه المادى . مع أرتفاع الأسعار , مثل "بيل" , قد يحتاج الى بعض المعلومات عن المساندة المادية التي قد تكون متوفرة أن خدمات حقوق " الدعم و الرفاهية " متوفرة لكل الأفراد فوق الستين من العمر فى منطقة وادى "جلامورجان" و مدينة كارديف . و المرشد المتخصص فى حقوق الرفاهية و الدعم المادى سوف يمدك بالنصيحة عن الدعم المادى , مثلا" المعاشات , الدعم لضرائب البلدية , و دعم رعاية المعوقين , كما أنه سيساعد فى أكمال ملأ الطلبات المناسبة عند مقابلتك فى منزلك . أن ملايين الجنيهات من المستحقات المالية لا تطلب أو تصرف فى كل عام ... لماذا تفوت الفرصة على نفسك فى حين أنك قد تكون مستحقا" لتحسين مستوى حياتك ؟

### خدمات الخروج من المستشفى:

أن "ليان" ذاهبة الى المستشفى و تريد أن تعرف أنه من سيكون هنالك شخصاً" لمساعدتها عند خروجها مباشرة من المستشفى .... عند خروج المريض تقوم المستشفى بتوفير خدمة مرنة لفترة قصيرة , و هذه لأى فرد فوق الستين من عمره و يعيش فى مدينة كارديف أو وادى "جلامورجان" .

و تقوم أحدى المساعدات على الأستقرار بمساعدتك فى شراء مشترواتك , فى أعداد وجبة خفيفة , صرف رويشات الأدوية , بجانب المهام اليومية الأخرى, وذلك خلال الأسابيع التالية لخروجك من المستشفى. و ستقوم المساعدات فى المتوسط بثلاث أو أربع زيارات خلال ذلك الوقت لمساعدتك على الرجوع الى أستقلاليتك من جديد. هذه الخدمة مجانية و لكنهم دائماً" يرحبون بأى تبرعات . خدمات الخروج من المستشفى مسجلة كهينة للرعاية المنزلية مع مختبرات مستويات الرعاية بويلز مما يعنى أننا من الممكن تقديم المساعدة فى الرعاية الشخصية.

### المحلات الخيرية لرعاية المسنين :

أن زيارة "جين" محل "رعاية المسنين" الخيرية لشيء ممتع حقاً" . أن المحلات الخيرية ل"رعاية المسنين" مكان مثالى للشراء و للتبرع بالبضائع فى المجتمع المحلى \_ وهو مثل كهف "علاء الدين" الذى يوفر نوعية مختلفة من البضائع لأى فرد لديه الوقت لدخول المحل و استكشاف ما بداخله.

بالنسبة للمسنين , فان زيارة المحلات هى أيضاً" وسيلة جيدة لمعرفة المزيد عما يجرى فى المجتمع المحلى , و ذلك مع إقامة الأحتفاليات المنظمة لترويج قضايا المسنين مثل منع الجريمة و الصحة و اللياقة. و الأكثر من ذلك فهناك الوجه البشوش المرحب الذى يقوم بتوجيه الأفراد للأقسام المرغوبة اذا كان لديهم أى أستفسار معين عن الخدمات الأخرى لدى هيئة "رعاية المسنين" التى توفرها خلال المجتمع. أن أهم شيء علينا أن نتذكره هو أن الأموال التى جمعت فى محلات "رعاية المسنين" بشارع "كارفيللى" وشارع "ويتشرش" بكارديف تعود مباشرة الى المشاريع الأخرى التى تنظمها الجمعية الخيرية .

### مشروع "الجيرة الطبية" :

لقد بدأت " ماريان " تشعر بالوحدة و هى غير قادرة على الخروج لزيارة صديقاتها كما اعتادت \_ كما أنها لا تستطيع أيضاً" الألام بأخبارهن عن طريق الهاتف لأن سمعها قد ضعف و قل عن قبل.

بعد عدة وقعات فى المنزل , أتصلت "ماريان" بمشروع " الجيرة الطبية " المحلى للسؤال عن بعض المعلومات عن زيارة المساعدات .

أن المنسقة المحلية ترتب الزيارة المنزلية و تتحدث بصفة عامة مع " ماريان " عن أحتياجاتها . " ماريان " تسأل عن المواصلات و بعض المهام العملية البسيطة , وقد تم الشرح لها أن الخدمات من هذا النوع يعتمد كلية" على موارد المتطوعين المتوفرين فى منطقتها .

ولقد وصلتتا هما الأثنان معا" الى أنها وحيدة تماماً" و منعزلة , و أقترحت عليها المنسقة أن تقوم المتطوعة بزيارتها بانتظام لمصادقتها , كما أنها شرحت لها أنه بأستطاعتها حضور منتدى الصداقة القادم المحلى فى مجتمعها. و مع مرور الوقت , "ماريان" الآن تقدر و تقيم المساندة الوثيقة الطويلة التى وجدتها خلال مشروع " الجيرة الطبية " .

ونحن أملين أن هذه المعلومات قد أعطتك نظرة على الخدمات و الفرص العديدة التى توفرها هيئة " رعاية المسنين " . أن هدفنا التأكد من أننا نخدم و نصل الى كل شريحة من المجتمع , و لهذا اذا وجدت أنك سوف تستفيد من مساندتنا أو اذا رغبت فى الأشتراك معنا كمتطوع بمنظمة " رعاية المسنين " , فمن فضلك اتصل بنا . أن كل وسائل الأتصال بنا موجودة بالتفصيل فى المنشور المصاحب لهذه المقالة .

\*\*\*\*\*