Australian Multicultural Community Services

العطف

Arabic edition | *إبريل (نيسان) 2021*

في هذا الإصدار:

- نصائح للحماية من السقوط
- باقات الرعاية المنزلية المصممة خصيصًا حسب احتياجاتك
- التعرف على عملاء باقة الرعاية المنزلية
- *مناقشة للأمور المالية من أجل حياة أفضل عند التقدم في العمر*

نحن نقدم الرعاية، نقدم الدعم **والتمكين**

صورة الغلاف: السيد كابوانغ والسيدة غارسيا زوجان يعيشان معا، لذا لم يكن التباعد الاجتماعي مطلوبًا.

رسالة من الرئيسة التنفيذية

أهلا بكم في إصدار أبريل/نيسان من النشرة الإخبارية لمنظمة AMCS.

نركز هذا الشهر على موضوع ***العطف***. في AMCS، نحن في وضع يمَكننا من نشر قيمة العطف بين أفراد المجتمع من خلال توفير الرعاية والدعم لكبار السن.

وبصفتنا منظمة رعاية، فنحن نركز جهودنا على توسيع خدمات الدعم داخل المجتمع ونتطلع إلى إعادة تقديم المزيد من الأنشطة وجهًا لوجه قريبًا.

آمل أنكم قضيتم عيد فصح آمن وسعيد. كانت فترة الاستراحة فرصة رائعة لقضاء بعض الوقت مع الأشخاص المهمين في حياتنا الذين ينعمون علينا بعطفهم.

نتمنى لكم السلامة دائمًا، وتذكروا دائمًا أننا على استعداد للمساعدة إذا كان هذا بإمكاننا. نحن نستمتع بعملنا ويسعدنا دعم أحبائك الذين قد يستفيدون أيضًا من خدمات الرعاية التي نقدمها.

إليزابيث دروز

الرئيسة التنفيذية بمنظمة AMCS

ركن التمريض - كيفية منع السقوط

مع التقدم في العمر، يصبح الخوف من السقوط أكثر شيوعًا. الآلاف من كبار السن يتعرضون لكسور في العظام كل عام. وقد يتجنب كبار السن أنشطة مثل المشي أو التسوق أو المناسبات الاجتماعية. ولكن مع توجيهات الطبيب، يمكن للنشاط البدني أن يقطع بك شوطًا طويلاً نحو الوقاية من السقوط.

فيما يلي أهم النصائح لتجنب السقوط:

- **مارس النشاط البدني باستمرار.** التمرين المنتظم يقوي عضلاتك ويحافظ على مرونة مفاصلك. جرب المشي أو اليوجا.
- **اهتم بعمل فحوصات لعينيك وأذنيك.** فالتغييرات الطفيفة في البصر والسمع قد تسبب السقوط.
- **تعرف على الآثار الجانبية لأدويتك.** إذا كان الدواء يجعلك تشعر بالنعاس أو الدوار، فأخبر طبيبك أو الصيدلي.
- **نَم جيدًا.** فعندما تكون متعبًا يزيد احتمال سقوطك.
- **قلل من تناول الكحول.** المشروبات الكحولية تؤثر على توازنك وعلى الأفعال المنعكسة، حتى الكميات القليلة منها.
- **قف ببطء.** قد يؤدي النهوض بسرعة كبيرة إلى انخفاض ضغط الدم وتذبذبه.
- **استخدم أداة مساعدة على الحركة إذا كانت مشيتك غير مستقرة.** يمكن أن تمنع العصي والمشايات المناسبة السقوط، خاصة في المناطق التي لا تعرفها جيدًا أو ذات المسارات غير المستوية.
- **ارتدِ أحذية غير قابلة للانزلاق أو بنعل مطاطي أو بكعب منخفض أو برباط ونعل غير منزلق.** لا ترتدي الجوارب أثناء المشي على السلالم أو الممرات أو ترتدي أحذية ونعال ذات نعل أملس.
- **أخبر طبيبك إذا كنت قد سقطت منذ آخر فحص لك، حتى لو لم تصب بأذى.** عندما يعلم طبيبك أنك سقطت، فقد ينتبه إلى مشكلة طبية جديدة أو مشاكل تتعلق بالأدوية أو البصر.

يمكن لحادث بسيط أن يغير حياتك، ولكن معظم حالات السقوط يمكن تجنبها. لعملاء باقة الرعاية المنزلية، يرجى الاتصال بمستشار الرعاية الخاص بك للإحالة إلى أخصائي العلاج الطبيعي أو المهني إذا كنت بحاجة إلى مساعدة إضافية. ولغيرهم، يمكنكم طلب المشورة من طبيبكم.

الصورة: التقطت تلك الصورة قبل الوباء.

باقات الرعاية المنزلية المصممة خصيصًا حسب احتياجاتك

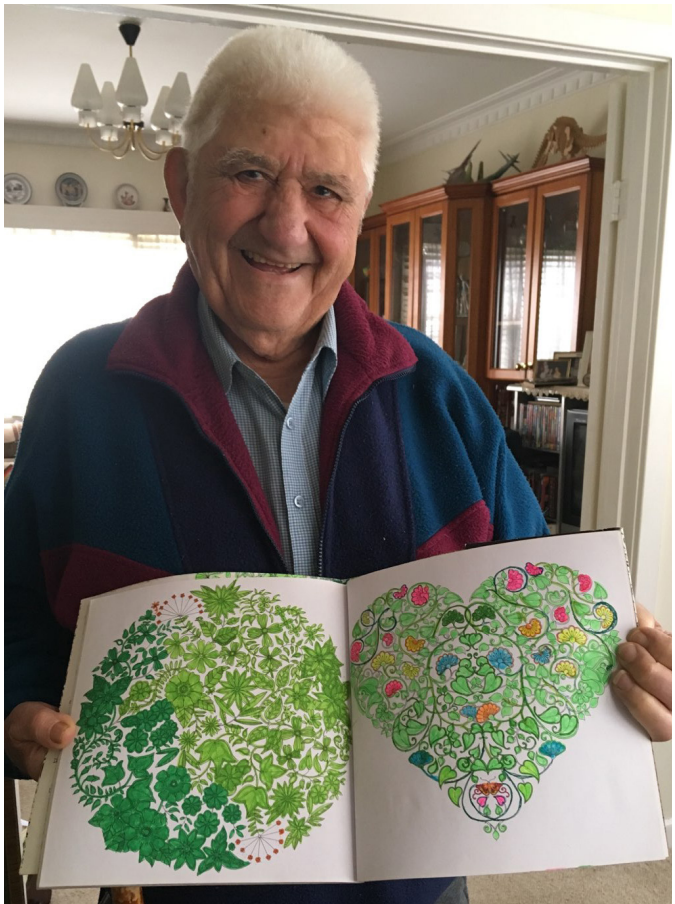
من أجل حياة أفضل لكبار السن

مع تقدمنا في العمر، قد تصبح بعض المهام أكثر صعوبة. لكن هذا لا يعني الانتقال تلقائيًا إلى دار رعاية المسنين أو تغيير حياتك بأكملها. في الواقع ، يفضل العديد من كبار السن الاستمرار في العيش بشكل مستقل في منازلهم مع القليل من الدعم الإضافي.

تقدم منظمة AMCS خدمات باقة الرعاية المنزلية المصممة خصيصًا لكبار السن من العديد من الخلفيات الثقافية المتنوعة.

جورج روسو هو أحد عملاء باقة الرعاية المنزلية من AMCS، وهو يتلقى خدمات صحية وزيارات أسبوعية من موظفي الدعم للتنظيف بالمكنسة الكهربائية والمسح وإزالة الغبار وصيانة حديقته. يرتدي جورج المنبه الشخصي MindMe Pro بعد ترتيبات أجرتها له AMCS، للمساعدة في حالة السقوط أو الطوارئ.

يتذكر جورج قائلاً: "انضممت لمتلقي خدمات AMCS لأن صوفي، التي هي الآن مستشارة الرعاية التي تتابع حالتي، قابلتني وتحدثت معي أنا وزوجتي إيليني. وكانت صوفي ودودة وصبورة، وأخذت الوقت الكافي لفهم احتياجاتنا وتقديم المعلومات والأسعار بطريقة واضحة وصادقة؛ مما أشعرنا بالثقة في اختيار AMCS. شعرت إليني أن الأمر يناسبنا".



من الخدمات التي تقدمها AMCS ضمن باقة الرعاية المنزلية ما يلي:

- المساعدة المنزلية - التنظيف والغسيل وأعمال البستنة
- النقل - (إلى) التسوق والمواعيد المصرفية والطبية
- الدعم الاجتماعي - المرافقة وحضور الأنشطة
- العناية الشخصية - الاستحمام وارتداء الملابس وتحضير الوجبات
- Allied Health - الإحالات إلى الرعاية التمريضية والعلاج الطبيعي والعلاج الوظيفي

يقول جورج: "أبنائي يدعمونني كثيرًا. يمكنني البقاء في منزلي بمساعدتهم ومساعدة AMCS".

للأسف توفيت إيليني، زوجته لأكثر من 60 عامًا فجأة في عام 2018.

خلال القيود التي فرضت مع كوفيد-19، بدأ جورج ممارسة الرسم والطلاء والتلوين.

أيقظت تلك الهواية جانبه الإبداعي واكتشف حبه للصور والألوان. القطعة الفنية التي يفضلها من بين أعماله هي قلب يعبر عن حبه لإيليني، وهو إهداء منه لذكراها في عيد الحب.

موظفو الدعم الذين يعملون مع جورج يحبون زيارته لتقديم المساعدة له حسب احتياجاته الشخصية. وهم يتحدثون معه ليتعرفون عليه بشكل أفضل، ويساعدونه ليتمشي في حديقته ويحبون الاطلاع على أعماله.

"أحب التحدث عن الطعام وعن حديقتي وعن الأخبار وعن أعمالي الفنية. أقرأ الجريدة كل يوم. الجميع ودودون، وهم يدعمونني للعيش في المنزل."

لمزيد من المعلومات حول باقات الرعاية المنزلية، يرجى التواصل مع إيلوينا زيبيدا (Eloina Zepeda)، مسئول الإدارة والقبول عبر البريد الإلكتروني eloina.zepeda@amcservices.org.au أو الرقم 0432 099 225.

من ملفات العملاء

تعرفوا على إرما ثيل

في كل مرة، تستقبل إرما موظفي الرعاية بابتسامة و"شعرها ملفوف في بكرات اللف".

هناك دائمًا شيء ما يخبز في الفرن وبطاقات مصنوعة يدويًا جاهزة لأحبائها.

تقول إرما: "أنا أحب الطهي وصنع الكثير من البسكويت. دائمًا ما أقضي تشرين الثاني (نوفمبر) في ترتيب ست جرار من البسكويت لأطفالي". "كما أنني أخبز كعكات عيد الميلاد مع الويسكي، ثلاث كعكات في كل مرة."

كما تذهب إرما إلى الكنيسة التي تقع في الشارع المقابل لمنزلها، وهي مدرجة في قائمة لإعداد شاي الصباح مع الكعك.

الروابط الأسرية

وُلدت إرما في ليتون، بنيو ساوث ويلز، ولديها شقيقان صغيران وشقيقتان كبيرتان.

تقول إرما: "كان والدي قسًا لوثريًا، وكان هو القس اللوثري الوحيد في تسمانيا عندما جئنا إلى هنا". كنا نسافر كثيرًا، لكن السفر الليلي المتكرر أثر على عينيه".

التقت بزوجها في الكنيسة اللوثرية.

تقول: "لدينا أربعة أطفال: ولد، بنت، ولد، بنت - وثمانية أحفاد".

على الرغم من أن زوجها يعيش الآن في دار رعاية المسنين التي تزوره فيها أسبوعياً، لكنها لا تشعر بالوحدة.

تضحك قائلة: "كان دائم السيطرة على التلفاز، وكان يشاهد أفلام الحرب التي لا أحبها". "لم تكن لدي الفرصة أبدًا لأخذ الريموت كنترول في يدي كما هو الحال الآن ".

العمل من 9 ص إلى 5 م

تعلمت إرما الكتابة بالاختزال على طريقة داكوم في المدرسة في ميلدورا. وفي الاختبار، ارتكبت خطأً واحدًا فقط.

تتذكر قائلة: "لن أنسى أبدًا هذا الخطأ، وهو كلمة "طفل".

قدرات إرما في الكتابة بالاختزال ساعدتها عندما اشتغلت بأعمال الكتابة والنسخ في أورلاندو واينز.

"كان إشبين العريس في حفل زفافنا هو مدير التوريد. سألني عما إذا كان بإمكاني المساعدة في العمل لبضعة أسابيع". "وتحولت تلك الأسابيع التي كان من المفترض أن تكون قليلة إلى عشرين عامًا."

كانت تحب وظيفتها وكانت تقطع المسافة من صن شاين نورث إلى أوكلي يوميًا.

سارق النبيذ

في حين أن معظم الناس يحبون العمل في الأماكن

حملة العطف

نبرز المشاركة المجتمعية الإيجابية مع كبار السن

حملة العطف تُذكّر الناس بالتفاعل مع كبار السن وتبرز عملهم الرائع.

لقد رأينا أفرادًا يعلمون أجدادهم كيفية استخدام البلاي ستيشن ويشاركون القصص

التي تقدم النبيذ مجانًا، لم تكن إرما تشرب إلا نادرًا جدًا. "عندما انتقلنا إلى منزل جديد، اضطررت إلى التخلص من الكثير من زجاجات النبيذ لأنني كنت أحتفظ بهم في سقيفة في الخلف"، كما تقول.

ولكن أحدهم كان يريد الاستمتاع بهذا النبيذ بشدة.

"ذات صباح أحد أيام الأحد، اجتاز شخص ما عبر السياج وسرق عشرات الزجاجات. كنا نعلم أن اللص كان في مكان قريب لأنه لن يكن ليتمكن من حملها بنفسه". عثر ابني وزوجي على النبيذ مخبأ تحت جسر قريب. اتصلنا بالشرطة لكننا لم نعرف من هو هذا اللص".

بيت البطاقات

في عام 1994، حضرت إرما معسكرًا للحرف اليدوية في Halls Gap في فيكتوريا، وولعت بعمل البطاقات منذ ذلك الحين. هذا النشاط هو طريقتها في الاندماج مع الناس.

تشرح قائلة: "كنت أذهب إلى مجموعة الحرف اليدوية بعد ظهر كل يوم اثنين وأبيع عددًا قليلاً من البطاقات". "بعض الناس يشتركون في نشاط الحياكة، وهناك من كانوا يأتون للتحدث فقط ".

في معظم السنوات، تنتج العديد من بطاقات عيد الميلاد وعيد الفصح وعيد الميلاد والمناسبات الخاصة. دائما ما يكون لديها صندوق مجهز بالبطاقات، ويأتي الناس لزيارتها في Lifestyle Brookfield لشرائها بحوالي أربعة دولارات للبطاقة.

تجربتها مع AMCS

"في عمر الثالثة والثمانين، يكون من الصعب أن تقوم بكل شيء. وأسوأ جزء هو تغيير ملاءات السرير. لا أستطيع رفع المرتبة. تقول إرما: "تأتي موظفة الدعم الخاصة بي كل أسبوعين". "يمكنني الاعتماد عليها في الأمور العامة ولا أضطر حتى لإخبارها بما يجب فعله."

مع كبار السن في مجتمعهم ويتبادلون المهارات مثل الخياطة.

هل أنت عطوفًا مع كبار السن؟
أرسل صورك إلى
marketing@amcservices.org.au ويمكنك الفوز ببطاقة هدايا بقيمة 20 دولارًا من Coles Myer.

الصورة: التقطت تلك الصورة قبل الوباء.

من ملفات موظفينا

تينا باريزي
عاملة دعم

1. منذ متى وأنتِ تعملين في AMCS؟

22 شهرًا.

2. أخبرينا عن دورك في العمل.

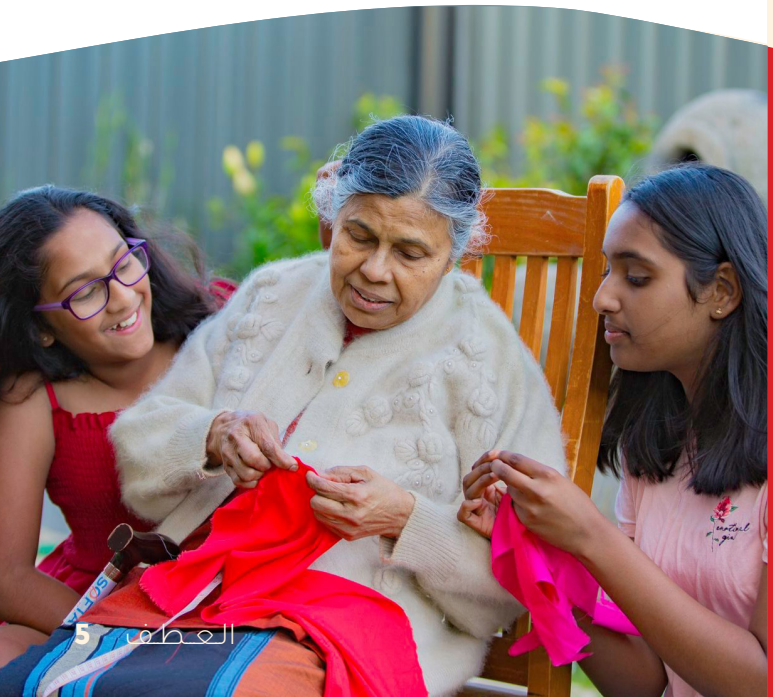
أنا عاملة دعم. دوري الأساسي هو رعاية العملاء ودعمهم في احتياجاتهم اليومية، خاصة عندما يحتاج شخص ما إلى اللغة الإيطالية. أنا أحب العمل مع كبار السن. لغتي الأولى هي الإيطالية ومعرفتي باللغتين الإنجليزية والإيطالية يفيد مجتمع كبار السن الإيطاليين.

أحب فرصة الالتقاء والتفاعل مع أشخاص من دول مختلفة.

3. أخبرينا عن نفسك.

جئت إلى أستراليا عام 1980 من إيطاليا. وأنا متزوجة ولدي ابنة في الصف العاشر، وابن بالغ وحفيدة بدأت المدرسة هذا العام. ابني يعيش مع أسرته في الجوار.

أستمتع بالطهي وابتكار وصفات جديدة وأحب الحياكة والكروشيه والقراءة وغالبًا ما أشارك هواياتي مع العملاء.



من ملفات موظفينا

هانيا هوردنسكا
مستشارة رعاية

1. منذ متى وأنتِ تعملين في AMCS؟

منذ عام 2010، منحتني AMCS الفرصة للتقدم الوظيفي والنمو.

2. أخبرينا عن دورك في العمل.

دوري هو تقديم الدعم لكبار السن الذين يريدون البقاء مستقلين في منازلهم، حتى يستمتعوا بالأشياء التي يحبونها. لم أتوقف أبدًا عن حب عملي.

3. أخبرينا عن نفسك.

لم أكن أبدًا ممن حلموا بالعيش في أستراليا. لقد جئت إلى هذه القارة من بولندا لقضاء العطلة وللمرح. ولكني وقعت في حب زوجي الحالي وأستراليا في نفس الوقت. تغيرت حياتي كلها عندما اشتريت تذكرة ذهاب فقط.

أحد موظفينا تحلق 60 سم من شعرها لأجل الأعمال الخيرية

في فبراير، تبرعت ماجدة بيدالا ساهينجوين، مديرة تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، وصبييها التوأم البالغان من العمر 10 سنوات، بشعرهم لصالح Variety - Hair with Heart. جمعية الأطفال الخيرية ستحول خصلاتهم الطويلة إلى باروكات لأجل شخص فقد شعره بسبب حالة طبية.

تقول ماجدة: "يمكن أن يكون الشعر جزءًا مهمًا من هوية المرأة أو الفتاة". "كنت أرغب في تقليل الآثار النفسية التي يعاني منها الأطفال المرضى أو المحرومين أو ذوي الاحتياجات الخاصة."

تفخر AMCS بموظفينا الذين يقدمون الدعم والرعاية بسخاء. لمزيد من المعلومات أو للتبرع، يرجى زيارة:
https://hairwithheart.variety.org.au/fundraisers/erenanddenizsahingoez

بقعة ضوء على المتطوعين

بدأت إيونا جاسكولسكا التطوع مع AMCS في أكتوبر 2018 لتوفير الرفقة لكبار السن المعرضين لخطر العزلة الاجتماعية.

"أنا اجتماعية بطبعي، أحب مقابلة الناس ومساعدتهم". كنت أعمل معلمة في رياض الأطفال لسنوات عديدة. رعاية الآخرين تجري في دمي".

تستمتع إيونا في أوقات الفراغ بقراءة الكتب التاريخية وزراعة الخضروات والطبخ، خاصة للآخرين.

تقول ميلينا شيدلر، منسقة شؤون المتطوعين في AMCS: "إيونا إيجابية للغاية ويسعدها دائمًا تقديم المساعدة". "تزور أربعة من كبار السن، وتأخذهم للتسوق وتبقى معهم لفترة أطول مما تتطلبه الوظيفة التطوعية."

مناقشة للأمور المالية من أجل حياة أفضل عند التقدم في العمر

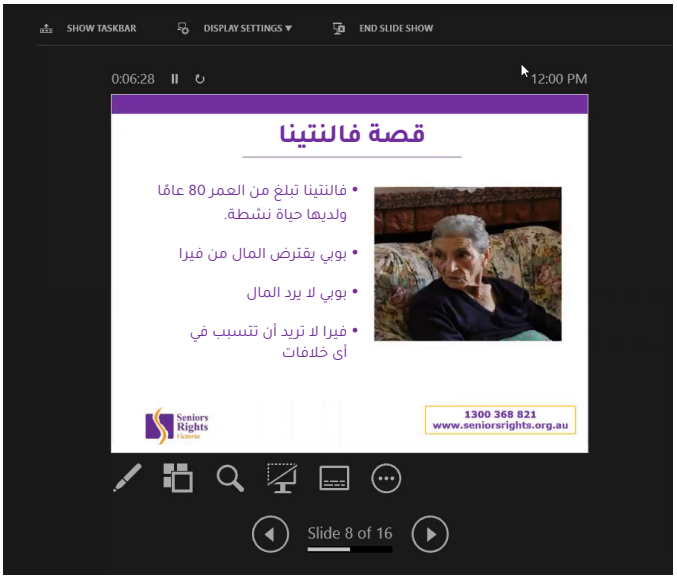
منحت مؤسسة Ecstra Foundation AMCS تمويلًا لمشروع Money Talks for Better Aging (مناقشة الأمور المالية من أجل حياة أفضل عند التقدم في العمر)، الذي يهدف إلى تعزيز الرفاهية المالية لكبار السن الذين ينتمون لخلفيات مختلفة ثقافياً ولغوياً (CALD). يوفر البرنامج سبل عادلة للوصول إلى المعلومات والموارد حول الإساءة المالية لكبار السن لاتخاذ قرارات مالية مستنيرة، إما بأنفسهم أو مع الأسرة أو مقدمي الرعاية.

قال أحد المشاركين في دراسة استقصائية، "تقديم المشورة المالية لكبار السن أمر حيوي وأعتقد أن هذه المبادرة تناولت موضوع أهمية" المستشارين الماليين عند طلب المشورة المالية ".

بتيسير من مؤسسة Seniors Rights Victoria و Financial Counselling Victoria والمستشارين الماليين المحليين، أكمل المشروع بنجاح ورشتي عمل للتصميم المشترك عبر الإنترنت مع أكثر من 100 شخص من كبار السن الذين ينتمون لخلفيات متعددة ثقافيًا ولغويًا من مدينة ملبورن الكبرى. قدمت ورشة العمل الأولى للتصميم المشترك، Money Talking Day، منصة من أجل:

- تسجيل قصص كبار السن عن سوء المعاملة المالية
- مشاركة أي مخاوف وخبرات
- استكشاف مدى فهم كبار السن للمخاطر المالية مع سوء المعاملة
- التحديات في الوصول إلى المعلومات والموارد مع الأشخاص ذوي التفكير المماثل.

مكنت ورشة العمل الثانية للتصميم المشترك، Your Money-Your Safety (مالك هو أمانك) الأفراد من إنشاء حلول قابلة للتنفيذ مع خبراء ماليين.



قال مشارك آخر: "لقد كانت جلسة ممتعة. يمكنني الآن تثقيف نفسي حول الأشكال المختلفة لإساءة معاملة كبار السن ماليًا ".

من خلال ورشتي العمل، اكتشفنا العديد من التحديات التي يواجهها كبار السن الذين ينتمون إلى خلفيات ثقافية ولغوية متنوعة:

- عدم التحلي بالثقة لقدر يكفي لطلب المساعدة
- قلة الخبرة التكنولوجية
- صعوبة الوصول إلى المعلومات بسبب الحواجز اللغوية
- نقص المعرفة بالموارد متعددة اللغات.

حاليًا، نعمل على تطوير موارد وسائط مثل مقاطع فيديو على يوتيوب ووثائق معلومات بعشر لغات مختلفة، وننظم ورش عمل لمشاركة المعلومات للمجموعات التي تنتمي لمجتمعات مختلفة.

للتعبير عن اهتمامك بورش العمل القادمة، يرجى التواصل مع إسوريكا ويجيواردنا (Isurika Wijewardhena)، منسقة المشروع، على البريد الإلكتروني isurika.wijewardhena@amcservices.org.au أو الرقم 0432 099 369.

مسابقة الحياكة:

والفائزة هي...

هيمامالا فيثاناراشيشي، التي حصلت على 63 إعجابًا على فيس بوك.

شكرًا لكل من شاركوا برأيهم. تلقينا 21 لعبة مُحاكة، وبعد المسابقة، تبرعت AMCS بها للأطفال المحتاجين في Launch Housing, Bob'sPlace Dandenong.

الذكرى السنوية للموظفين والمتطوعين - من مارس إلى أبريل 2021

شكرًا لموظفينا ومتطوعينا على تفانيهم المذهل ودعمهم لكبار السن في مجتمعاتنا. يحتفل العديد منهم بالذكرى السنوية معنا خلال شهري مارس (آذار) وأبريل (نيسان).

الموظفون

ليندا فاروجيا	5 سنوات في أبريل
هانيا هوردينسكا	10 سنوات في أبريل
تيريزا شيبيلكيفيتش	10 سنوات في مارس
ليز زوريك	10 سنوات في أبريل

المتطوعون

فيلا تشواستا	14 سنة في مارس
فرانك ديفينسكي	3 سنوات في مارس
لين دريسكول	سنة واحدة في مارس
ستيفاني جيليبراند	3 سنوات في أبريل
ريناتا يانكوفسكا	3 سنوات في مارس
جوسك جيرزي	4 سنوات في مارس
سالي جونز	سنة واحدة في أبريل
جاكي كبالا	3 سنوات في مارس
فران نايت	سنة واحدة في أبريل
مارينا كرستوفا	3 سنوات في مارس
زبيغنيو (زيبي) كودر	سنة واحدة في أبريل
ديانا ليفا	سنة واحدة في أبريل
دانوتا ليبسكي	6 سنوات في مارس
زيجمونت أوستروفسكي	سنتان في مارس
أوزلم أوزكان	3 سنوات في أبريل
إنغريد بودسير	سنتان في مارس
منى صليب	6 سنوات في مارس
آنا ستيبين	6 سنوات في مارس
جيسيكا توريس	3 سنوات في مارس
أنطونيتا فاتا	3 سنوات في مارس
يافوزلار محمد	2 سنوات في أبريل
مارك يوه	3 سنوات في أبريل

مكتب ملبورن
Melbourne Office

Suite 111, 44-56 Hampstead Road
Maidstone VIC 3012

(03) 9689 9170
info@amcservices.org.au

www.amcservices.org.au

مكتب جيلونج
Geelong Office

Suite 6, 79 High Street
Belmont VIC 3216

(03) 5241 2446
geelongoffice@amcservices.org.au

Australian Multicultural Community Services

Australian Multicultural Community Services (AMCS)
linkedin.com/company/amcs
amcs_melb@
@AMCSAgedCare