

هناك العديد من الموارد لدعمك:

Personne proche aidante Gouvernement du Québec

مُقدِّم الرعاية أو المساعد القريب - حكومة كيبيك | الأسرة ودعم
مُقدِّم الرعاية أو المساعد القريب

Proche aidance Québec |

شبكة من المنظمات تقدِّم أدوات متعددة لمُقدِّمي الرعاية

(CIUSSS) du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal

المركز الجامعي للصحة والخدمات الاجتماعية لمنطقة غرب وسط
مونتريال | خدمات بالفرنسية والإنجليزية
[ciusscentreouest.ca/programmes-et-
services/personnes-proches-aidantes/](https://ciusscentreouest.ca/programmes-et-services/personnes-proches-aidantes/)

L'Appui pour les proches aidants

منظمة للاستماع، وتقديم المعلومات، والإحالة
يوميًا من 8 صباحاً إلى 8 مساءً
info-aidant@lappui.org
1 855 852-7784

Info-Santé / Info-Social 811 |

خدمة استشارة هاتفية مجانية وسرية
في حال وجود مشاكل صحية أو نفسية
متوفرة 24/24 و 7 أيام في الأسبوع

للتعرّف أكثر على مُقدِّمي الرعاية او المساعد القريب:

Institut universitaire SHERPA

معهد جامعي للأبحاث حول الهجرة، التنوع والصحة
[/https://sherpa-recherche.com/fr/expertise/proche-aidance](https://sherpa-recherche.com/fr/expertise/proche-aidance)

**Observatoire québécois de la proche aidance | Répertoire
de connaissances en proche aidance**

المركز الكيبيكي لمُقدِّمي الرعاية - مرجع للمعرفة
[/https://observatoireprocheaidance.ca/la-proche-aidance](https://observatoireprocheaidance.ca/la-proche-aidance)

**Centre de recherche et d'expertise en proche aidance
| Domaine d'expertise en proche aidance**

مركز البحث والخبرة في مُقدِّمي الرعاية
[/https://creges.ca/proche-aidance](https://creges.ca/proche-aidance)

موارد أخرى مفيدة:

**Alliance des communautés culturelles pour l'égalité
dans la santé et les services sociaux (ACCÉSSS) |**

تحالف المجتمعات الثقافية من أجل المساواة في الخدمات الصحية
والاجتماعية تعزيز وتقاسم المعرفة في مجال الصحة والخدمات
الاجتماعية مع مراعاة التنوع
الثقافي
accesss.net/

**Community health and social services network
(CHSSN)**

شبكة لدعم المجتمعات الناطقة بالإنجليزية في الوصول إلى الخدمات
الصحية
chssn.org/fr/

**Service d'Interprète, d'Aide et de Référence aux
Immigrants (SIARI) |**

دعم الاندماج الاجتماعي والثقافي واللغوي للمهاجرين
<https://www.siari.org/>

Cap Santé mentale |

منظمة مجتمعية في مجال الصحة النفسية
<https://www.capsantementale.ca/>
1-855-CRAQUER (272-7837)
info@capsantementale.ca

Éducaloi-Proches aidants |

مرجع للتثقيف والتبسيط القانوني
[Éducaloi - Proches aidants](https://www.educaloi.org/)

Biblio-Santé - Proches aidants |

معلومات في مجال الصحة موثوقة لمُقدِّمي الرعاية
[https://bibliosante.ca/fr/information_sante/proches-
aidants.php](https://bibliosante.ca/fr/information_sante/proches-aidants.php)

هل أنت مقدم رعاية أم أحد أفراد الأسرة الذي يقدم الرعاية؟

كل لرضف أأ دراوم ا فشت كا





هل أنت مُقَدِّم رعاية أو مساعد قريب من دون أن تعلم؟

أنت تقدِّم دعماً أو رعاية أو مساعدة - ...



شخص واحد أو لعدة أشخاص من محيطك (أحد الوالدين، طفل، صديق، جار، إلخ) يعانون من إعاقة مؤقتة أو دائمة، سواء كانت جسدية أو نفسية أو اجتماعية-نفسية، بغض النظر عن أعمارهم أو مكان عيشهم، وترتبط بهم علاقة عاطفية أو عائلية أو غير ذلك

إذن أنت مُقَدِّم رعاية أو مساعد قريب !

يمكن أن تكون هذه المساعدة أو هذا الدعم ...



- مستمراً أو مؤقتاً أو متقطعاً
- على المدى القصير أو المدى الطويل
- ولا تتقاضى عليه أية أجره و مُقَدِّمًا بشكل غير مهني
- طوعياً، بكل حرية، بوعي وإمكانية التراجع عنه، بهدف تعزيز تعافي الشخص المعنني به والذي تساعد والحفاظ على جودة حياته وتحسينها.

إذن أنت مُقَدِّم رعاية أو مساعد قريب !

يمكن أن يتخذ الدعم الذي تقدِّمه شكلاً واحداً أو أكثر من الأشكال

- المرافقة
- المساعدة في العناية الشخصية
- تنسيق الرعاية والخدمات الطبية
- المساعدة في الإجراءات الإدارية
- المساعدة في الترجمة
- العناية بالمنزل
- الدعم العاطفي والاجتماعي
- النقل
- الأعمال المنزلية

بصفتك مُقَدِّم رعاية أو مساعد قريب، قد تشعر بالآثار التالية:

- القلق
- الغضب
- التعب والإرهاق
- التوتر
- سرعة الانفعال والعصبية
- العزلة الاجتماعية
- التعرُّض لسوء المعاملة
- ضعف الوضع المالي أو عدم الإستقرار المالي
- التأخر أو الغياب عن العمل أو الدراسة
- الإنقطاع المدرسي
- الإرهاق النفسي وضغط العمل الزائد



بصفتك مُقَدِّم رعاية أو مساعد قريب، قد تكون لديك الاحتياجات التالية:

- فترات راحة وخدمات رعاية بديلة
- دعم نفسي
- دعم اجتماعي
- دعم مالي ومادي
- مساعدة في الأنشطة المنزلية واليومية
- معلومات وتكوين وتوعية
- مرونة في العمل والدراسة
- خدمات ملائمة ومناسبة للغتك ولثقافتك

