

# بأصواتنا

## In our own voices

Carers NSW  
Australia

NSW  
GOVERNMENT



محادثات مع مقدمي رعاية من مجتمعات متنوعة ثقافيًا ولغويًا (CALD) عن الرعاية التلطيفية - اللغة العربية

**Conversations with carers from culturally and linguistically diverse (CALD) backgrounds about Palliative Care – Arabic**

### Discussing Palliative Care with your family and community

Carers NSW in partnership with Ethnic Communities Council of NSW has produced a series of audio programs that share the experience of carers from a Arabic speaking background to help other carers understand more about palliative care and how it can help them to care for someone with a life-limiting illness. This information shares some of the content of these podcasts. Please go to [www.carersnsw.org.au](http://www.carersnsw.org.au) to listen to all the podcasts.

### مناقشة الرعاية التلطيفية مع عائلتك ومجتمعك

أنتجت مؤسسة Carers NSW (مقدمو الرعاية في نيو ساوث ويلز) بالشراكة مع مجلس المجتمعات الإثنية في نيو ساوث ويلز سلسلة من البرامج الصوتية التي تبرز تجربة مقدمي الرعاية من خلفية ناطقة باللغة العربية لمساعدة مقدمي الرعاية الآخرين على فهم المزيد عن الرعاية التلطيفية وكيف يمكن أن يساعدهم ذلك على رعاية شخص مصاب بمرض يحدّ من عمره. تبرز هذه المعلومات بعضًا من محتوى هذه المدونات الصوتية (بودكاست). يرجى الذهاب إلى [www.carersnsw.org.au](http://www.carersnsw.org.au) للاستماع إلى جميع مقاطع البودكاست.

**AN AUSTRALIA THAT VALUES AND SUPPORTS ALL CARERS**

لقد سألنا الأشخاص الذين أجرينا مقابلات معهم كيف تحدثوا مع عائلاتهم ومجتمعهم عن الرعاية التلطيفية. وهذا ما قالوه لنا.

We asked our interviewees about how they talked with their family and community about palliative care. This is what they told us.

**ممرضة الرعاية التلطيفية:** بصفتي ممرضة ممارسة للرعاية التلطيفية، ولكوني شخصياً من خلفية متنوعة ثقافياً، فإنني أعرف عن كثر التحديات والحوجز الثقافية التي يمكن أن تؤثر على نظرة العائلات إلى موضوع الرعاية التلطيفية والموت والاحتضار. وهذه النظرة في بعض الأحيان عبارة عن معتقدات وتقاليد ثقافية تعود إلى آلاف السنين.

إن بعض هذه التقاليد، على الرغم من أهميتها الثقافية ووجوب أخذها في الاعتبار، قد تؤثر في بعض الأحيان على الرعاية ومستوى الدعم الذي قد ترغب العائلة في قبوله أو تلقيه.

**Palliative Care Nurse:** As a palliative care nurse practitioner, being from a culturally diverse background myself, I know firsthand the challenges and cultural barriers which can affect the way in which families consider palliative care and death and dying. These are sometimes cultural beliefs and traditions which date back thousands of years.

Some of these traditions, while they are culturally important and needs to be considered, may at times affect the level of palliative care or support.

**عابية:** لم تتلمعن يتحدث عاذا رعاية الرعاية التلطيفية لالة أو احتضات أوو م ر. من يحدث عن اب لمسا من لالة بدو. ييا ممرلا مقدمة ات في عائلة عربو لم ما بلذاك تجري مقدمة رت نفقا عابية، كية الذاحية ا مهتمة بالحدث تتلليس أن الالأسب لمسنات قولا لمضري ف شمة كة إ لي بليبا عت. لكتبو الك ي نبل بر عاذا يت لي. لمأ ك أمالي نكل. لمي تعاذ م عن ذه ي موجودت أذ كنتي ت للثلي، أو أنف. واء وجع دي فميدا اهدن سشت لمي ف اكا الأمر في أ تذك اك موقاً. لكت مقولا ليفهمو الذنبو لسانو أعيد رايخبا. م همة ف ما علته ي نلأذ ك قتمفهمة لاية وغلّت لي ا نأها النا صرح العلة. لا بد يد من يلعل ما ف ع قدول ك بايلند م لم نزال لي ل واعدس لمة تديك ا فديم ت م ف نلامه ضر لانا متنا ك لصيبت ت فسيديض. في بنل لقيخذا ا وطمتم ت ترتيبات أبيض ا ا أيضاً نفس ير بأنكفدو شيحه يقاس. لته بعض ت قولاً بطما أع ين بعض يتعل بين عيد كالم ي قدم ن لأحيار رعاية

**Carer:** My family did not talk about palliative care, death or dying. Culturally it is not appropriate to talk about death in an Arabic family. It is like you are inviting trouble into your home. As a carer I was concerned to talk about it in front of my family. But I found I could ask the nurse on my own time, or while I was at the hospital. It helped me. I didn't tell my family I was doing this. They would not have understood. I'm glad I did. The nurse was very understanding and gave me many tips.



She even organised a massage volunteer to come home and help massage his legs as they were getting stiff. This gave me a little time to myself as well. Sometimes we have to, as carers, also think of ourselves.

**مقدم رعاية:** الحديث عن الموت موضوع حساس في الثقافة العربية والبعض يتحدث بصراحة أكثر من البعض الآخر. الإيمان مهم جداً للكثيرين. سيقبل الناس الرعاية التلطيفية إذا لزم الأمر. فهم يقدرّون الدعم المقدم. ويمكن للعائلات إجراء مناقشة بشأن الشخص ولكن قد يخفي البعض أشياء عن الآخرين لحمايتهم.

**Carer:** Talking about death is a sensitive subject in Arabic culture and some talk more openly than others. Faith is very important to many. People will accept palliative care if it is needed. They appreciate the support offered. Families can have discussion about the person but some may hide things from others to protect them.

**عابية:** قشت رفأ عم ادي تعائل المهط او خهتا جاي تحال نلة بسنلة. بايلبقت لمسة شفا لنا من منك تملكل ذهه او لماضي. قما في فتى، قمت مقدمة أعراذ اء بصري لأش المنكن يملك. حكا أخش صيخ لة و بافوطحن عائلة عنلذ ك لحدث عن ذلاد انتعائل ا بر كلاً سنأ. أنه ليس من اعائش لالذحدث عن هتله لرفأ عم

**Carer:** I had those discussions with my family members about her needs and future plans. For us we are a loving family so we were able to discuss all those topics. In my culture, I think it is not so common to talk about these things openly. But we, as grown ups, could speak about it with our older family members.

**مقدم رعاية:** لم أتحدث مع العائلة عن ذلك. الرجال هم من يتخذ القرارات في ثقافتني. لم أتصل بأخي في الولايات المتحدة عندما طلبت مني أمي ذلك لأنني لم أرغب في إزعاجه. انتهى الأمر بوصول أخي في اليوم السابق لموتها إذ أنه ارتاب في الأمر عندما لم نتصل به كالمعتاد. نصيحتي للآخرين هي أن يكونوا أكثر انفتاحاً وأن يتعلموا ويواجهوا الحقائق وأن يكونوا مستعدين. في ثقافتني، من المحرمات التحدث عنها. كنت بحاجة إلى بناء الشجاعة للحديث عن ذلك. من الجيد بناء علاقة طيبة مع الناس أولاً والتحدث عن مواضيع مختلفة أولاً. لم أخبر عائلتي عن الرعاية التلطيفية لأنني لم أرغب في جعلهم يشعرون بعدم الارتياح.

**Carer:** I didn't talk to family about it. Men make decisions in my culture. I didn't ring my brother in the US when mum asked me to as I didn't want to upset him. My brother ended up arriving the day before she died as he became suspicious when we hadn't called him as usual. My advice to others is to be more open, learn and face the facts and be prepared. In my culture it is taboo to talk about it. I needed to build up courage to talk about it. Its good to build rapport with people first and talk about different topics first. I didn't tell my family about palliative care as I didn't want to make them feel uncomfortable.

**ممرضة الرعاية التلطيفية:** بصفتي ممرضة للرعاية التلطيفية، كثيراً ما أسمع مخاوف من المرضى وعائلاتهم بشأن الأدوية وبشأن التفكير أو الاعتقاد بأنها تزيد بالفعل من سرعة موت الشخص. الرعاية التلطيفية هي رعاية طبية متخصصة للأشخاص الذين يعانون من مرض خطير. يركز هذا النوع من الرعاية على توفير الراحة من أعراض المرض ووظائفه. والهدف هو تحسين نوعية الحياة لكل من المريض والعائلة.

ويمكنني أن أؤكد لكم أن الرعاية التلطيفية تهدف إلى توفير الرعاية التي يحتاجها الشخص للمساعدة في تخفيف آلمه وضيقة. فنحن نركز على الراحة والعيش بشكل جيد خلال ما تبقى من حياة الشخص.

**Palliative Care Nurse:** As a palliative care nurse, we often hear concerns from patients and their family about medications and the suggestion or belief that it actually increases the speed at which the person passes away. Palliative care is specialized medical care for people living with a serious illness. This type of care is focused on providing relief from the symptoms and stress of the illness. The goal is to improve quality of life for both the patient and the family.

I can assure you that palliative care aims to provide the care the person needs to help ease their pain and distress. We are all about comfort, about living well with the time they have.

## للمزيد من المعلومات

### For more information

دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز - مقاطع بودكاست حول الرعاية التلطيفية بلغات غير الإنجليزية (لغات متعددة)

NSW Health - Palliative care podcasts in non-English languages (multiple languages)  
<https://www.health.nsw.gov.au/palliativecare/Pages/podcasts-non-english.aspx#bookmark1>

مؤسسة الرعاية التلطيفية أستراليا - معلومات مترجمة عن الرعاية التلطيفية (لغات متعددة)

Palliative Care Australia - translated information about palliative care (multiple languages) <https://palliativecare.org.au/multilingual-resources>

مؤسسة Carers NSW رعاية شخص مصاب بمرض يقصر من حياته - موارد للمساعدة في دعم الأشخاص الذين يعتنون بشخص ما في نهاية حياته أو مصاب بمرض يقصر الحياة (الإنجليزية، العربية، الصينية، اليونانية)

Carers NSW - Caring for someone with a life-limiting illness - Resources to help support those who care for someone at the end of their life or with a life-limiting illness. (English, Arabic, Chinese, Greek)

[www.carersnsw.org.au/about-caring/who-are-carers/caring-for-someone-living-with-a-chronic-condition-or-terminal-illness](http://www.carersnsw.org.au/about-caring/who-are-carers/caring-for-someone-living-with-a-chronic-condition-or-terminal-illness)

قواعد وإيماءات دقمة

Carer Gateway – 1800 422 737,  
[www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au)

كبيط يلى! ثدحت - ةسسؤم

Carers NSW – [www.carersnsw.org.au](http://www.carersnsw.org.au)

مزيد من المعلومات والدعم

Talk to your doctor

Developed in collaboration with