

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

What is Palliative Care?

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 to listen to all the podcasts.

ما هي الرعاية التلطيفية؟

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 يحد من عمره. تبرز هذه المعلومات بعضًا من محتوى هذه المدونات الصوتية (بودكاست). يرجى الذهاب إلى www.carersnsw.org.au للاستماع إلى جميع مقاطع البودكاست.

AN AUSTRALIA THAT VALUES AND SUPPORTS ALL CARERS

لقد سألنا مهنين صحيين في مجال الرعاية التلطيفية ومقدمي رعاية ناطقين بالعربية عن تجربتهم في ميدان الرعاية التلطيفية. وهذا ما قالوه لنا.

We asked palliative care health professionals and Arabic speaking carers about their palliative care experience. This is what they told us.

ممرضة الرعاية التلطيفية: تعرّز الرعاية التلطيفية أفضل نوعية ممكنة للحياة. والرعاية التلطيفية هي للأشخاص المصابين بمرض لا يمكن الشفاء منه. لذا فإننا نركّز على تحسين نوعية حياة هؤلاء الأشخاص من خلال إدارة احتياجاتهم الجسدية والاجتماعية والعاطفية والروحية، ولدينا فريق من المحترفين لإعطائك هذا الدعم المتخصص.

بناءً على الظروف والاحتياجات الفردية للشخص، قد تشمل الرعاية التلطيفية ما يلي:

• الأدوية لتسكين الألم والتحكّم بالأعراض الأخرى

• دعم أفراد العائلة، بما في ذلك مقدم الرعاية، لفهم مراحل الرعاية التلطيفية المختلفة والاستعداد لها.

• المساعدة على تلبية المتطلبات الروحية أو الدينية أو الثقافية

سيتملّقى المريض وعائلته زيارات منتظمة من العاملين الصحيين ومقدمي الرعاية الآخرين للتأكد من عدم تركك بمفردك خلال ما قد يكون وقتاً صعباً.

Palliative Care Nurse: Palliative care promotes the best possible quality of life. Palliative care is for people living with an illness that cannot be cured. We focus on improving the persons quality of life by managing their physical, social, emotional, spiritual needs and we have a team of professionals to provide you with this specialized support.

Depending on the person's individual circumstances and needs, palliative care may include:

- Medication to relieve pain and manage other symptoms
- Support for family members including the carer to understand the various palliative care stages and to be prepared.
- Help to meet spiritual, religious or cultural requirements.

The patient and family will receive regular visits from health workers and other care providers to make sure you are not left alone during what could be a difficult time.



مقدمة رعاية: الرعاية التلطيفية هي مرحلة في حياة الشخص عندما تتأثر صحته بمرض خطير يتطور ويحتاج إلى رعاية مختلفة عن الدعم العادي الذي يمكن توفيره له عبر الرعاية العادية.

Carer: Palliative care is a stage in someone's life where their health is affected by a serious illness that is progressing and they need different care.

ةيرعالا ضعلطيفية: في بتالافاقتلت أو اللع لمجتمت دقتعيانلس أن ارعالية لهذلية احياة لوصابو ين ضيق لبا ام. تيامد عنديشدلاترقالهح **مرضة ما** اعلى ص شخولوشك الموت أو أن عمره صرقيسي إذا اليفتلتطيه ليهي طقفرعاية رمألقيقح لاذي نعدتلا ارعالية اليفتلتطيه مهعلي، ذلك أنهم دقتعيون أن ووجد أمل أو أنك دقلت تسلمس لموبقا ارعالية لذهن. كلا. يفتلتطيه لاجافيد عدم

Palliative Care Nurse: In some cultures or communities, people think palliative care is just for end of life care and get very distressed when it is suggested to them, as they think the person is about to die or their life will be reduced if they accept palliative care. This is far from the truth. Palliative care does not mean there is no hope or that you have given up.



مرضة ما ترعانا املطيفية: عندنا نتأخ نافر قير ف لاصة في صخشة ابلقما لمراحل ه، فإضر من ذلك يمنحنا فيا لواقع لوقت رعلتلاف ضناع على بالبعض أن لموساً تر فعمه. يمكنناض مشتديب ارعالية اوهبرغريبيتل اكرتبه لمن واهمي ره تاغول ه على أفضتساعد م يمكننا فيكوه ج. و على عائلته قبل برخل لك حانول إاء فضاع طابلا رفرادي على نهج وعائلته في اوصول اهلعليل في لواقع إدير ياملى ه اص شخلوه جحتايوفي إن كل ن ع فختليص خشلذل رطل د أفضيحد تيقة دقت ليم دير يامه. ارعالية اللهمد قذي تل وأتذني في انماسلاخ

Palliative Care Nurse: When our team have the opportunity to meet people in the early stages of their illness it actually gives us time to get to know each other and their family before they become too unwell. We can find out how they and their family would like to be cared for. What their wishes are and how we can best help them. Everyone is different and so we try to individualise our care approach. We take time to really listen to what they require and how to best provide this.

ةمقدمراحة: أيعا ل بيطلالأورام أمي إلمى ارعالية اةيفتلطيلقبل عام من واهتفا اك بالأكلم ن من اجيد لإشراك دقممي ارعالية اةيفتلطيلوقت من هم حتا تامعندج إاك. مهي لنت أمي اكالهيدة لأعسنت لمساعدة في للتحكلم في وقت كريموا كنت اافيها تاعد سدة بيطلالأ ذلك كر لأبمنك بذ لك رعتف رة ماهتأحكاً، انت اتر حة دجانانا بمساعدهميا قل دقا في ابيطلالبا تقتلاز لمنل اذلا حين لك اما عندهن فإررى لاخا

إانت سليلي ذندمة اةاعكنا نانا لأوا اءبطلا انامد قجينللع لكل ن مكمو هام بيبطانبرخالأورام اللع ملج ن ارعالية اةيفتلطيل وأوضح نال **قدمم رةيعا:** واملذ لي أن يمكن اتر مالهاتقا لمابهله مد قيقحة اهمايا أ فيأقلا دمي اتر حة. لأخيرة بيطلالأورام اةيعيطار عالية

Carer: The oncologist referred mum to palliative care one year before she died to help with pain management. It was good to have palliative care involved early as then you know who they are when you need them. Mum was happy as she had met the doctor at home early on and she helped her then. So later on when she met her again she was very happy to have her help us.

Carer: I do not have any regrets because we as a family and the treating doctors provided everything possible to keep mum comfortable. We were told by her oncologist about palliative care. The oncologist explained to us what the care is and what they can provide to her to keep her comfortable in her final days.

اناعد سدقل **ةيعا** ذلك في اتحكلم بالأمموكا موفير تن اهدي نكولن ا فيلوح إاي بنور عالصي باية لأةيفتلطيلوي ويص خشلذ هه جا لموقف. وأوذ أن **ةمقدم** اذلين ونكوي نذ ه في ه احالة أن ونكوي اء يوقاً وأن وبطليل امن اهميا بأيرة خلا. ارعالية اةيفتلطيل لإن ذلك يساعدهم واءب مساعد أيهم. بلطامن ارخلين دقتهم هائبطأيهم

ناتاعد سد **ةيعا** ارعالية اير بكل بشكة اةيفتلطيل ل قبل أن يل قنل إلمى لف مستش لمي خن علي اد ملاعنا به على ار في 24 اةاعسا يولم. اكن ار باملأفعل **ةمقدم** صعبمر أكيض دالك

Carer: It helped us with pain management and in providing a calm place for us to gather around her in her final days. I would recommend palliative care to anyone facing this situation. I would ask others in this situation to be strong and ask their doctors for palliative care. It will help them and their loved ones.

Carer: Palliative Care greatly helped us. Before he became an in-patient, I had to look after him 24 hours a day. It was hard, really hard.

مرضة ما ترعانا لملطيفية: يمكن ان مدخ ساعدت ارعالية اضاً في اةيفتلطيل اساعدت تي تل دقت على يم ارعالية في از لمنل. ناهك لشم باءشأاكر لاسي باءشأا اساعد في تي تلحما لم وامللى ذلك. ذه اياءشأا ادع مات لك و ص لشلذلذي قتلبي الاعلاج. ضعبي باملتحركة و ريسر اى ف مستشوا تساعد سد دقت على يم ارعالية املبن



الأحيان يؤدي مجرد وجود قطعة من المعدات مثل الممسك في الحمام أو رافعة مقعد المرحاض إلى إحداث فرق كبير.

سيكون المعالج المهني قادرًا على تقديم النصح لك بشأن الأشياء التي يمكن أن أكثر فائدة.

Palliative Care Nurse: Palliative care services can also help with equipment to help you care at home. Things such as wheelchairs, hospital bed, bathroom aids etc. These will help you to care safely for both you and the person who is receiving the treatment. Sometimes just having a piece of equipment like a rail in the bathroom or a toilet seat raiser will make a big difference.

The occupational therapist will be able to advise you about what would help the most.

مقدمة رعاية: أصبحت عملية استحمام أمي أسهل كثيرًا بمجرد إعارتنا كرسيًا خاصًا يوضع في حجرة الاستحمام، إذ لم يكن باستطاعة أمي الوقوف لفترة طويلة، لذا مكّنتها الكرسي من الجلوس للاستحمام.

Carer: It was so much easier to shower mum once they loaned us a special chair that sits in the shower. Mum couldn't manage to stand for long so the chair meant she could sit to have her shower.

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

ةياعرلا يمّدم ةبأوب

Carer Gateway – 1800 422 737, www.carergateway.gov.au

كبي بط يلى لثأدحت - ةسسؤم

Carers NSW – www.carersnsw.org.au

مزيد من المعلومات والدعم

Talk to your doctor

Developed in collaboration with