



كبير السن

في كل مرحلة ستجد ما يلي:

- ما يمكنك فعله - إجراءات مقترحة
- كيف يبدو الأمر بالنسبة لك - أمثلة عملية.
- في النهاية، ستجد أيضًا:
- أشياء تساعدك - أدوات وخدمات وموارد
- كيف يُحدث الآخرون الذين مثلك فرقًا - أمثلة واقعية.

لست مُلزمًا بقراءة هذا القسم من البداية إلى النهاية. يمكنك الانتقال مباشرةً إلى الجزء الذي تراه أكثر مناسبة لك.

إذا كنتَ في خطر مُحدد أو لا تشعر بالأمان،
فاتصل برقم الطوارئ (000) إن أمكن.

إذا لم يكن الاتصال برقم الطوارئ (000) آمنًا
أو ممكنًا، فاطلب من شخص تثق به القيام
بذلك نيابةً عنك. لست مضطرًا للتعامل مع
هذا الموقف بمفردك.

في الحالات غير الطارئة، تحدث مع خدمة
دعم مختصة بإساءة معاملة كبار السن، أو
العنف الأسري، أو الخدمات القانونية، أو
الصحية، أو خدمات الدعم المجتمعي، حول
خياراتك وما تشعر أنه الأنسب لك.

لكل شخص الحق في الشعور بالأمان والاحترام والتقدير
والتحكم بحياته مع تقدمه في السن.

يركّز هذا القسم على الخطوات التي يمكنك اتخاذها
للبقاء على اتصال. عبّر عن رغباتك، وحافظ على خياراتك،
واطلب الدعم إذا شعرت أن شيئًا ما ليس على ما يرام.

الإساءة وسوء المعاملة ليسا خطأك أبدًا. أحيانًا يتراكم
الضرر ببطء، خاصةً في العلاقات الوثيقة أو في ترتيبات
الرعاية. قد تشعر بالحيرة، أو الحرج، أو القلق من إزعاج
أحدهم، أو الخوف من أن طلب المساعدة سيزيد الأمور
سوءًا.

لست مضطرًا لمواجهة الأمر وحدك. تحدث مع شخص
تثق به، أو الحصول على استشارة مستقلة، أو التواصل
مع خدمة دعم، كل ذلك سيساعدك على فهم خياراتك
وتحديد ما تشعر أنه الأنسب لك.

كيفية استخدام هذا القسم

يُنظَّم هذا القسم وفقًا لثلاث مراحل:

1. الوقاية من الأذى قبل وقوعه
2. اكتشاف المخاطر مبكرًا والاستجابة لها
3. الاستجابة بعد وقوع الأذى ودعم التعافي

امنع الضرر قبل وقوعه

ما يمكنك فعله

خطّ مُسبقًا للقرارات المهمة

يُساعد التخطيط المُبكر على ضمان معرفة رغباتك واحترامها، خاصةً إذا طرأت حالة طارئة أو مُرهقة لاحقًا.

قد يكون مفيداً التعرّف على: أدوات مثل التوكيلات الدائمة، وتوجيهات الرعاية المسبقة، والوصايا.

احصل على مشورة مستقلة قبل التوقيع وتحدث مع أشخاص تثق بهم حول ما يهتمك.

حافظ على تواصلك ووسّع نطاق الدعم

فالتواصل المستمر يدعم صحتك النفسية ويُسهّل عليك الحصول على المعلومات والنصائح ووجهات النظر المختلفة.

حاول قدر الإمكان الحفاظ على التواصل المباشر مع الأصدقاء والعائلة والجيران والمجموعات المجتمعية والمجموعات الثقافية والجماعات الدينية أو الخدمات. حاول أن لا تعتمد على شخص واحد في كل ما يتعلق برعايتك أو تواصلك أو معلوماتك أو قراراتك.

حافظ على إمكانية الوصول إلى أموالك ووثائقك المهمة

احتفظ، قدر الإمكان، بنسخة من بطاقتك المصرفية، ورقم التعريف الشخصي (PIN)، وبطاقة هويتك، ووثائقك القانونية، ومعلومات حسابك.

لست مضطراً للقيام بكل شيء بمفردك، ولكن من المهم أن تتمكن من متابعة ما يجري، وتطرح الأسئلة، وتتخذ القرارات بشأن أمورك. إذا واجهت صعوبة باستخدام الخدمات الرقمية، فاسأل عن الخيارات غير الرقمية أو الدعم اللازم لتعزيز ثقتك بنفسك.

حافظ على أن يكون رأيك محورياً في ترتيبات الدعم

ينبغي أن يكون الدعم محترماً ومتفقاً عليه وعادلاً. يجب أن تكون قادراً على طرح الأسئلة، ورفض أي شيء دون خوف، وتغيير رأيك، والمشاركة في اتخاذ القرارات المتعلقة بحياتك.

طلب المساعدة لا يعني الاستسلام، أو التخلي عن الخصوصية، أو الكرامة، أو السيطرة. إذا كنت غير متأكد من مدى ملاءمة أمر ما، فناقشه مع شخص تثق به أو اطلب مشورة مستقلة.

كيف يبدو الأمر بالنسبة لك؟

التخطيط المسبق قبل أن تصبح قرارات الرعاية ملحة

Aunty Shirley امرأة مسنة تعيش في مجتمع صغير ناءٍ في أقصى شمال أستراليا في TOP END. لطالما عاشت في الريف وتستمتع بالجلوس في الهواء الطلق في المساء المنعش، تراقب الأطفال وهم يلعبون بين المنازل.



ومع ازدياد احتياجاتها الصحية، تقول ممرضة في المستشفى إنها قد تحتاج في نهاية المطاف إلى رعاية المسنين في مركز إقليمي كبير، بعيداً عن عائلتها ومسؤولياتها الثقافية وخدمات الرعاية الصحية المألوفة.

تُدرِك Aunty Shirley أنها قد تحتاج إلى مزيد من الرعاية، ولكن هي تخشى أنه إذا اتُخذت القرارات خلال أزمة، فلن يسألها أحد عما يهتمها.

بينما لا تزال بصحة جيدة، تطلب من أحد مختصي الرعاية الصحية الخاصين بالسكان الأصليين مساعدتها في التخطيط للمستقبل. يتحدثان معاً مع منظمة الصحة المجتمعية المحلية للسكان الأصليين (Aboriginal Community-Controlled Health Organisation) حول الدعم المنزلي، والمواصلات ومشاركة العائلة الموثوق منها.

تسجل Aunty Shirley تفضيلاتها وتخبر عائلتها أن الارتباط بالوطن واللغة والطقوس والمجتمع يجب أن يظل محورياً لرعايتها.

الحفاظ على الاستقلالية بعد الاعتماد على مُساعد واحد موثوق به

بعد وفاة زوجها، انتقلت Anjali إلى أستراليا للعيش مع ابنتها وزوجها. كانت عائلتها مُحبة، واستمتعت Anjali بمساعدة أحفادها بعد المدرسة. في البداية، بدا من الطبيعي أن تدع ابنتها تتولى مواعيدها، ورسائلها، وتساعدتها في هاتفها، وتتولى مهامها، والوثائق المهمة.



بعد بضعة أشهر، أدركت Anjali أن كل شيء تقريباً أصبح يدور حول شخص واحد. فإذا كانت ابنتها مشغولة، لا تستطيع الذهاب إلى المتاجر. وإذا وصلت رسالة، فإنها تنتظر ليتم شرحها لها. وإذا أرادت زيارة المعبد أو التحدث إلى خدمة ما، فهي بحاجة إلى مساعدة.

لم يحدث أي مكروه، لكن Anjali قررت أن تبني المزيد من الاستقلالية باكراً. انضمت إلى مجموعة محلية متعددة الثقافات لكبار السن، حيث التقت بكبار السن، وتعلمت كيفية استخدام وسائل النقل العامة، وطلبت من عيادة دكتور العائلة (GP) حجز مترجمين محترفين فوريين للمواعيد، واحتفظت بنسخ من وثائقها.

المشاركة في القرارات بعد تشخيص الخرف

Tony هو محاسب متقاعد. شُخص مؤخراً بمرض الخرف في مراحله المبكرة. يشعر بالقلق، لكنه لا يزال يدفع فواتيره، ويتسوّق لنفسه، ويعرف ما يريد لمستقبله.



في اجتماع عائلي، يتحدث أبنائه البالغون وكأن كل شيء قد تغيّر بالفعل. يقول أحدهم إنه يجب عليهم "الاستحواذ على الحسابات المصرفية الآن". ويقول آخر إنه يجب نقل Tony إلى دار رعاية قبل أن يصبح "صعب المراس". يشعر Tony أن الناس يتحدثون عنه، لا إليه.

في موعده التالي مع دكتور العائلة (GP)، طلب Tony شرح معنى التشخيص ومدى تأثيره. ثم التقى بمختص في دعم مرضى الخرف ومحام مجتمعي لمناقشة اتخاذ القرارات بمساعدة الآخرين. دَوّن Tony تفضيلاته فيما يتعلق بالرعاية الصحية والمال وترتيبات المعيشة، وقام بالتعبير بشكل واضح عن من يثق به للمساعدة في اتخاذ القرارات المعقدة.

يدرك أنه قد يحتاج إلى مزيد من المساعدة مع مرور الوقت، ولكن الخرف لا يمحو حقوقه أو تفضيلاته أو كرامته.



انتبه للمخاطر مبكراً واستجب لها

انتبه للمخاطر مبكراً واستجب لها

قد يعاني شخصاً قريباً منك من مشاكل في الصحة النفسية، أو إدمان المخدرات، أو إدمان القمار، أو البطالة، أو عدم استقرار السكن، أو ضغوط مالية، أو غيرها من التحديات.

يمكنك الاستفسار عن الدعم المتاح لهم بينما تحصل أيضاً على نصائح حول حماية سلامتك، وأموالك، ومنزلك، وصحتك، وراحة بالك. لا ينبغي أن يعني طلب المساعدة لشخص آخر تعريض نفسك للخطر.

راجع أموالك وحساباتك وترتيباتك القانونية

راجع بانتظام كشوفات حسابك البنكي، وفواتيرك، وحساباتك، ووصيتك، وتوكيلك الدائم، وغيرها من المستندات القانونية. تأكد من أنها لا تزال تعكس رغباتك.

إذا كان شخص آخر يُساعدك في إدارة أموالك، يمكنك طلب سجلات أو تحديثات أو توضيحات. إذا شعرت بضغط أو استعجال أو عدم يقين بشأن القروض أو التحويلات أو العقارات أو الضمانات أو الترتيبات العائلية، فلا بأس من التوقف مؤقتاً والحصول على استشارة مستقلة.

يمكنك أيضاً الاستفسار من البنك عن تغيير أرقام التعريف الشخصية (PIN) أو كلمات المرور أو صلاحيات الوصول إلى حسابك، أو مراجعة المعاملات الأخيرة، أو إعداد التنبيهات، أو تحديد من يمكنه استخدام حساباتك.

تحدث على انفراد مع شخص تثق به أو مع خدمة دعم

قد يكون من المفيد التحدث مع شخص غير معني بالأمر بشكل مباشر، مثل دكتور العائلة (GP)، أو عاملاً صحياً، أو عاملاً مجتمعياً، أو مرجعاً ثقافياً أو دينياً، أو جاراً، أو صديقاً.

يمكنك أيضاً الاتصال بخط مساعدة متخصص، أو خدمة محلية لطلب نصيحة. يحق لك أن يُنصت إليك، وأن تُعامل باحترام، وأن يُؤخذ طلبك على محمل الجد. توفر العديد من الخدمات مترجماً فوراً.

احصل على الدعم إذا كان شخصاً قريباً منك يواجه صعوبات

قد يعاني شخصاً قريباً منك من مشاكل في الصحة النفسية، أو إدمان المخدرات، أو إدمان القمار، أو البطالة، أو عدم استقرار السكن، أو ضغوط مالية، أو غيرها من التحديات.

يمكنك الاستفسار عن الدعم المتاح لهم بينما تحصل أيضاً على نصائح حول حماية سلامتك، وأموالك، ومنزلك، وصحتك، وراحة بالك. لا ينبغي أن يعني طلب المساعدة لشخص آخر تعريض نفسك للخطر.

كيف قد يبدو الأمر بالنسبة لك

الحصول على دعم خاص عندما يبدأ الشعور بأن المساعدة تتحكم بك

تعيش Maria بمفردها في بلدة صغيرة في الأرياف. وهي بطبيعتها شخصية انطوائية. تذهب إلى المكتبة معظم الأسابيع، حيث أن العاملين هناك يحجزون لها أحدث الروايات الغامضة ذات الطباعة الكبيرة. يساعدها ابن أخيها، Daniel، في التسوق وفي مواعيدها. لأنها لم تعد تقود السيارة.



في الآونة الأخيرة، كان Daniel يطلب مبالغ أكبر لتغطية تكاليف البنزين والوقت الذي يقضيه. عندما تتردد Maria، يُدَّكرها بأن الناس في الكنيسة لا يعلمون أنها كانت على علاقة طويلة الأمد مع امرأة. في أحد الأيام، وقبل وصول الزوار، أزال صورة مؤطرة لشريكها الراحلة من غرفة المعيشة، وقال إنه "يحميها" من النميمة.

Maria اتصلت بخدمة كبار السن لـ LGBTIQ+ من المكتبة حيث لا يستطيع Daniel سماع المكالمات، الموظف المختص ساعدها على التفكير في الخطوات الآمنة التالية. استكشفت Maria وسائل النقل المجتمعية، وطلبت من جار تثق به أن يكون جهة اتصال في حالات الطوارئ، وتم ربطها بخدمات الدعم القانوني والاستشاري. بدأت في إعادة بناء وخصوصيتها، وخياراتها ودعمها خارج سيطرة Daniel.

التصرف مبكراً عندما تشعر أن هناك خطأ ما في أموالك

Martin يعيش الطبخ ويجرب دائماً وصفات جديدة. ولأنه مصاب بالتهاب المفاصل، فإنه يعطي حفيدته Chloe بطاقة المصرفية أحياناً لتشتري مكونات خاصة بعد العمل، ويتوقع منها إعادتها بعد كل عملية شراء.



بعد بضعة أسابيع، لاحظ Martin أن رصيده أقل من المتوقع. يُظهر كشف حسابه عمليات شراء عبر خاصة الدفع الإلكتروني لا يعرفها، بما في ذلك البنزين، والطعام الجاهز، والاشتراكات عبر الإنترنت. تقول Chloe إنه لا بد أن يكون خطأ من البنك. عندما يسألها Martin عن الأمر، تنزعج وتقول إنه "جنون الريبة".

يشعر Martin بالحرج، لكنه يتصل ببنكه. يؤكدون أن بطاقةته ربما أُضيفت إلى محفظة رقمية.

ألغى Martin البطاقة، وغيّر رقم التعريف الشخصي (PIN)، وفعل تنبيهات المعاملات، وأنشأ حساباً بحد أدنى للإنفاق اليومي. كما راجع وثائقه القانونية وقرر عدم منح Chloe أي دور رسمي في إدارة أمواله.

الحصول على الدعم قبل أن تصبح الرعاية غير آمنة أو مرهقة

يحب Samir الجلوس قرب نافذة المطبخ بعد الإفطار، والاستماع إلى الموسيقى، ومشاهدة الشارع وهو يستيقظ. يعاني من الخرف، وتتولى زوجته Nadia رعايته.



لفترة طويلة، كانت Nadia تُدير الأمور بكفاءة. لكن مع ازدياد احتياجات Samir، بدأت تُصاب بالإرهاق. كانت تنفجر غضباً عندما يُكرر الأسئلة، وينسى أفراسه، وأحياناً تتركه يرتدي نفس الملابس لأيام. يعلم Samir أن Nadia تُحبه، لكنه لم يعد يشعر بالأمان في ترك الأمور على حالها.

في موعده التالي مع دكتور العائلة (GP)، طلب Samir التحدث معه على انفراد. قال أن Nadia متعبة وغاضبة، وأنها تتخلف عن مهام الرعاية المهمة ولكنه قال إنه لا يريد أن تُعاقب.

ساعده دكتور العائلة (GP) على التواصل مع جهات دعم مرضى الخرف، وخدمات الرعاية المؤقتة، والاستشارات الخاصة بمقدمي الرعاية. بدأت ممرضة مجتمعية بزيارات منزلية، ويحضر Samir برنامجاً نهائياً مرتين أسبوعياً. تحصل Nadia على فترات راحة، ويتلقى Samir رعاية من أكثر من شخص.



التعامل مع الأذى ودعم التعافي

ما يمكنك فعله

تذكر أن ما حدث لم يكن خطأك

قد يُشعر الإيذاء وسوء المعاملة الشخص بالخجل أو الحيرة أو الإحراج أو المسؤولية. هذه المشاعر شائعة، لكن الأذى لم يكن خطأك.

قد يُفيدك التحدث مع شخص تشعر معه بالأمان والاحترام، كصديق موثوق، أو أحد أفراد الأسرة، أو دكتور العائلة (GP)، أو مستشار، أو محام، أو عامل مجتمعي، أو جهة قانونية، أو خدمة دعم متخصصة.

أعد التواصل بوتيرتك الخاصة

قد يشعر الأشخاص المعرضون للإيذاء وسوء المعاملة بالعزلة أو عدم اليقين بشأن من يثقون به.

قد يشمل التعافي إعادة التواصل مع الأشخاص الموثوق بهم، والمجتمع، والثقافة، والمعتقدات، والهويات، والخدمات، أو الروتين اليومي الذي يهيكلك. يمكنك القيام بذلك تدريجياً، بطرق تشعر بالأمان والقدرة على التحكم بها.

احصل على المساعدة في المشاكل المالية أو القانونية

إذا أثرت الإساءة على أموالك، أو ممتلكاتك، أو وثائقك القانونية، أو سكنك، أو ترتيبات رعايتك، أو حقوقك في اتخاذ القرارات، يمكنك طلب المشورة.

قد تتمكّن جهة قانونية، أو مستشار مالي، أو بنك، أو محام، أو خدمة معنية بإساءة معاملة كبار السن من مساعدتك على فهم ما حدث، وحماية حساباتك، وتغيير الترتيبات القانونية، واسترداد الأموال إن أمكن، أو تقليل خطر المزيد من الأذى.

اختر الدعم الذي يناسبك

قد تحتاج إلى مساعدة لإدارة علاقة مهمة مع وضع حدود أوضح. يجب ألا يتم اللجوء إلى الوساطة، أو الاستشارة، أو حل النزاعات الأسرية إلا إذا شعرت بالأمان، والملاءمة، والرغبة.

يختار بعض الأشخاص أيضاً مشاركة تجاربهم، أو دعم الآخرين، أو الدعوة إلى التغيير. بينما يفضل آخرون عدم القيام بذلك. كلا الخيارين صحيهان. إذا كنت ترغب في مشاركة تجربتك، فابحث عن طرق آمنة ومدعومة للقيام بذلك من خلال منظمة مناصرة، أو مجموعة دعم، أو منظمة مجتمعية، أو خدمة لكبار السن.

إذا أثرت الإساءة على
أموالك، أو ممتلكاتك، أو
وثائقك القانونية، أو سكنك،
أو ترتيبات رعايتك، أو
حقوقك في اتخاذ القرارات،
يمكنك طلب المشورة.

كيف قد يبدو الأمر بالنسبة لك؟

إعادة التواصل مع الناس والحصول على الدعم بعد العزلة

Ken هاو شغوف بمراقبة الطيور، ويولي اهتمامًا خاصًا لـبغاوات الروزِيلَا وببغاوات قوس قزح التي تزور حديقته الخلفية. يعاني من ضعف شديد في السمع، ويستخدم سماعات أذن وأجهزة مساعدة ورسائل نصية للتواصل.



كانت شريكته، Denise، تساعد في السابق في المواعيد والخدمات، لكنها أصبحت متسلطة. أخفت البطاريات والشواحن، وأوقفت الترجمة، وحذفت رسائل الأصدقاء، وأخبرت المختصين أنه من الأسهل التحدث معها لأن Ken "لم يعد يتابع الأمور". انعزل Ken وبدأ يشك في أن أحدًا سيأخذه على محمل الجد.

بعد دخوله المستشفى، كتب Ken رسالة يطلب فيها التحدث دون حضور Denise. قام الموظفون بتوفير دعم للتواصل ومدافع عن حقوق ذوي الإعاقة. بعد انتهاء علاقتهما، أعاد Ken بناء قنوات تواصل آمنة، وحدّث ترتيبات اتخاذ القرارات المدعومة، وبدأ جلسات استشارة نفسية. لاحقًا، انضم إلى مجموعة مناصرة لتحسين استجابة الخدمات لكبار السن الذين يعانون من ضعف السمع.

استعادة السيطرة بعد إساءة استخدام السلطة القانونية

Aunty Sarah هي إحدى كبار السن في المجتمع، تحب معرفة من سيأتي لزيارتها قبل وصولهم، ودائمًا ما تُبقي علبة صغيرة من البسكويت جاهزة للزوار الذين تعرفهم وتثق بهم. عيّنت ابنة أختها، Leanne، وكيلًا عنها بموجب توكيل رسمي دائم لأن Leanne كانت منظمة وتعيش في مكان قريب.



في البداية، ساعدت Leanne في دفع الفواتير وحجز المواعيد. مع مرور الوقت، توقفت Aunty Sarah عن تلقي كشوفات الحسابات البنكية. قالت Leanne إن كل شيء "تحت السيطرة". ثم انقطعت الكهرباء عن منزل Aunty Sarah. ساعدها أحد العاملين في المجتمع في مراجعة حساباتها، واكتشف عمليات سحب كبيرة وفواتير غير مدفوعة وتحويلات لم تفهمها.

تتواصل Aunty Sarah مع دائرة الخدمات القانونية للسكان الأصليين. يزورها محام متخصص في قضايا السكان الأصليين في منزلها، ويطمئننها بأن سوء المعاملة لم يكن خطأها، ويساعدها في إلغاء EPOA، وتأمين حساباتها، وطلب سجلاتها. كما تتواصل Aunty Sarah مع مجموعة محلية لكبار السن وبرنامج رعاية المسنين الآمن ثقافيًا، لدعم سلامتها المالية وتعافيها.

إعادة بناء الأمان والثقة بعد الاعتداء الجنسي في دار رعاية المسنين

تعيش Lorna في دار رعاية المسنين. تستمتع بقيام حفيدتها، Jess، بطلاء أظافرها كل سبت، وهي دقيقة في اختيار اللون بنفسها. تُقدّر Lorna خصوصيتها، وتُحب معرفة أيًا من الموظفين سيساعدها في الاستحمام وارتداء الملابس.



يبدأ أحد العاملين الذكور في رعاية المسنين بجعل Lorna تشعر بعدم الأمان خلال نوبات العمل المسائية، عندما يكون عدد الأشخاص أقل. في البداية، تُقنع Lorna نفسها بأنها ربما تُبالغ في ردة فعلها. ثم، أثناء مساعدتها في الاستحمام، يلمسها العامل جنسيًا ويطلب منها عدم إثارة ضجة. تشعر Lorna بالخوف والخل. تشعر Lorna بالقلق من أن الموظفين لن يصدقوها أو أن يلوموا ذاكرتها.

تخبر Lorna ممرضة تثق بها تعمل خلال النهار. تأخذ الممرضة كلامها على محمل الجد وتساعد في التواصل مع جهة مستقلة تُعنى بحقوق كبار السن. وبموافقة Lorna، تُضم Jess إلى فريق الدعم، دون أن تتحدث نيابة عنها. تطلب Lorna عدم تواصل العامل معها مجددًا، وتدوين تفضيلاتها في الرعاية، والإبلاغ عن الاعتداء. بفضل الدعم والمناصرة، والدعم المتخصص لضحايا الاعتداء الجنسي، وفريق العمل الموثوق، تبدأ Lorna في استعادة شعورها بالأمان والخصوصية والتحكم في رعايتها.

الموارد والأدوات

أشياء تُساعدك

1800 ELDERHelp
(1800 353 374)



تقديم المشورة والإحالة بشأن إساءة
معاملة كبار السن أو تعرضهم لسوء
المعاملة في ولايتك أو إقليمك.

1800 RESPECT (1800 737 732)

تقديم الاستشارات والدعم على مدار 24/7 لحالات
العنف المنزلي والعائلي والجنسي.

التخطيط المسبق للرعاية

أدوات لمساعدتك في تسجيل رغباتك الصحية والرعاية
الشخصية المستقبلية.

هل أنا بأمان وأحظى بالاحترام؟

أداة فحص ذاتي قصيرة لمساعدتك على ملاحظة ما إذا
كنت تُعامل بأمان واحترام.

Be Connected – السلامة الرقمية لكبار السن الأستراليين

دورات وأدلة مجانية لمساعدتك على بناء مهاراتك الرقمية
والبقاء أكثر أماناً على الإنترنت.

Celebrate Ageing

مشاريع وموارد تتحدى التمييز على أساس السن وتعزز
احترام كبار السن.

شبكة مناصرة كبار السن (Older Persons Advocacy Network) (OPAN)

خدمة الدفاع المجاني والمستقل للأشخاص الذين
يسعون للحصول على رعاية المسنين الممولة من
الحكومة أو يتلقونها.

برنامج Home at Last

معلومات ودعم سكني لكبار السن الذين يعانون من
ضغوط سكنية أو التشرد.

صحيفة حقائق حول حقوقك

معلومات بلغة بسيطة حول حقوقك عند تلقي رعاية
المسنين.

خدمات الوساطة في Relationships Australia

تقديم الاستشارات والوساطة لدعم إجراء محادثات
أكثر أماناً حول الأسرة والرعاية والأمور المالية وترتيبات
المعيشة.

دليل Safe and Savvy

إرشادات عملية حول عمليات الاحتيال والنصب وإساءة
استخدام الأموال لكبار السن.

دعم My Aged Care للأفراد في المناطق الريفية والبعيدة والنائية جداً



معلومات حول خيارات رعاية المسنين
للأشخاص الذين يعيشون خارج المدن الكبرى.

خدمات الدعم لأطفالك أو غيرهم من أفراد أسرتك

خدمات رعاية المسنين للأشخاص الذين ينتمون إلى خلفيات ثقافية وعرقية ولغوية متنوعة



معلومات حول إيجاد رعاية للمسنين تحترم اللغة
والثقافة والهوية.

Money matters

مقاطع فيديو متعددة اللغات حول الاستغلال المالي،
وعلامات التحذير، وكيفية حماية أموالك.

موارد متعددة اللغات Seniors Rights Service

معلومات بلغات المجتمع المحلي حول الحقوق،
والإساءة، والاستغلال المالي، وأماكن الحصول على
المساعدة.

Within My Walls

أفلام قصيرة بلغات متعددة تتناول موضوع الإساءة وسوء
المعاملة في البيئات الأسرية.

كيف يُحدِث الآخرون مثلك فرقاً؟

حماية مدفوعات التعويض من الضغوط المالية

رصد مستشارون ماليون في غرب أستراليا خطر إساءة استخدام الأموال المرتبطة بالمدفوعات المقطوعة من برنامج التعويضات الوطني. ففي بعض الحالات، اعتبرت العائلات المال بمثابة "أموال عائلية مشتركة"، بدلاً من كونها تعويضات شخصية لأذى جسيم.

ساعد المستشارون كبار السن المستفيدين بالتخطيط قبل أن تنشأ الضغوط. وأوضحوا أن الدفعة تخص الناجي الفردي، ثم دعموا كل شخص في تحديد أولوياته الخاصة، مثل شراء سيارة، أو زيارة الأراضي التقليدية التاريخية، أو تلبية الاحتياجات الشخصية الأخرى.

وهذا ساعد كبار السن على تحديد مقدار ما يرغبون في مشاركته، إن وجد. لقد دعم حدوداً واضحة. لقد حمى الغرض من الدفع، وأبقى رغبات الشخص المسن في صميم العملية.

الرعاية المجتمعية في ACON

تقديم الاستشارات، وتنسيق الرعاية، ودعم الأقران، ودعم كبار السن للأشخاص من LGBTIQ+ في ولاية نيو ساوث ويلز.



صفحة دعم My Aged Care LGBTIQ+

معلومات حول إيجاد رعاية شاملة ومحترمة وآمنة لكبار السن.

Qlife

دعم مجاني وسري من الأقران لأفراد LGBTIQ+ في أستراليا.



إذا شعرت بعدم الأمان

هذا الدليل مُخصّص للمحادثات التي تشعر فيها بالأمان الكافي. إذا شعرت بالخوف أو الضغط أو التهديد أو السيطرة، فتحدث مع شخص تثق به أو تواصل مع خدمة دعم قبل طرح الموضوع مباشرةً.

للحصول على استشارة مجانية وسرية، اتصل بـ 1800 ELDERHelp على الرقم 1800 353 374.

في حالات الطوارئ أو في الحالات التي تهدد الحياة، اتصل برقم الطوارئ ثلاثة أصفار (000).

التحدث مع الأحباء عن الاحتياجات والدعم والحدود

دليل حوار لكبار السن

يُمكن أن يُضفي دعم الأحباء معنىً وتوصلاً وشعوراً بالمسؤولية العائلية أو الثقافية. ولكن من الطبيعي أيضاً وضع حدود.

يُساعدك هذا الدليل على التحدث مع عائلتك أو المقربين إليك حول الدعم الذي يُمكنك تقديمه، والدعم الذي تحتاجه، وحدودك.

طريقة بسيطة لبدء المحادثة

يجد الكثيرون صعوبة في هذه المحادثات. قد يكون من المفيد التفكير مسبقاً فيما تريد قوله. يُمكنك استخدام هذه البنية، أو تعديله ليناسبك وعلاقاتك.

1. اشرح ما حدث

صف الموقف بوضوح، دون إلقاء اللوم على نفسك أو على الشخص الآخر.

”كنت أعتني بـ Sarah معظم الأيام مؤخراً، وأدركت أنني لم أجد وقتاً كافياً للخروج من المنزل أو رؤية أصدقائي.“

2. اشرح كيف يؤثر ذلك عليك

اشرح كيف يؤثر الموقف عليك، ولماذا هو مهم.

”أحب قضاء الوقت مع حفيدتي، ويسعدني أنني أستطيع المساعدة، لكنني بدأت أشعر بالإرهاق الشديد.“

3. حدد احتياجاتك

كن واضحاً قدر الإمكان بشأن ما تطلبه.

”من الآن فصاعداً، أود أن يكون يومي الثلاثاء والخميس خاليين حتى أتمكن من الذهاب إلى مجموعة المشي الخاصة بي.“

4. ناقش ما يُناسب الجميع

حاول إيجاد ترتيب مناسب وعادل. قد يُفيدك التحدث أولاً مع شخص تثق به، أو تخيل النصيحة التي تُقدّمها لصديق في موقفك.

”أريد الاستمرار في رعاية Sarah في الأيام الأخرى. أنا أحبها، وبهذه الطريقة سأمتلك طاقة أكبر للاستمتاع بوقتنا معاً.“

إذا كان الحديث صعباً

قد تشعر بالذنب، أو التوتر، أو عدم الارتياح، أو عدم اليقين. هذا لا يعني أنك تفعل شيئاً خاطئاً. قد يعني ببساطة أن هذه العلاقة مهمة لك.

يُمكنك التدريب أولاً مع شخص تثق به، أو كتابة ما تُريد قوله، أو البدء بمحادثة قصيرة.

إذا كنت قلق بشأن ردة فعل الطرف الآخر، أو شعرت بعدم الأمان، أو الضغط، أو السيطرة، فاطلب المشورة قبل طرح الموضوع مباشرةً.

إذا حاولت التحدث من قبل ولم يتغير شيء، يُمكنك إشراك شخص موثوق ومحيد، مثل صديق، أو قائد مجتمعي، أو شيخ، أو وسيط، أو مُستشار، أو مُقدّم دعم. قد يُساعد وجود شخص خارجي أحياناً الجميع على التريث، والاستماع، وإيجاد حلٍّ أكثر عدلاً.

متى تحتاج إلى مساعدة إضافية

لست مضطراً لمواجهة المواقف الأسرية الصعبة بمفردك. إذا شعرت بأن الحوار مُرهق، أو غير آمن، أو صعب الحل، فقد تُساعدك هذه الخدمات.

مورد	هاتف	رابط
Compass		compass.info
Relationships Australia	1300 364 277	relationships.org.au
Gambling Help Online	1800 858 858	gamblinghelponline.org.au
Family Drug Support	1300 368 186	fds.org.au
National Debt Helpline	1800 007 007	ndh.org.au

