

هذه النشرة جزء من سلسلة كتبها ممرضات وأطباء وخبراء لديهم خبرة في رعاية المسنين. تهدف السلسلة إلى تسهيل رحلتك الى دار رعاية المسنين. اطلع على منشورات أخرى لمعرفة الأسئلة الهامة حول الاحتياجات المحددة للرعاية.

يمكن تحميلها من: [www.10questions.org.au](http://www.10questions.org.au)

بالإضافة إلى الأسئلة الواردة في هذه النشرة ، يجب عليك أيضًا مراقبة بيئة كل مرفق أثناء تجولك فيه لتقرير ما إذا كنت ترغب في العيش هناك.

**يجب ألا يكون للدار رائحة كريهة.** قد يشير هذا إلى عدم التنظيف الكافي أو سوء إدارة سلس البول.

**يجب أن يشارك المقيمون في الحياة في الدار** وألا يبدو عليهم الملل وعدم الانشغال بشكل واضح، فقد يشير ذلك إلى عدم وجود عدد كاف من الموظفين أو نقص الأنشطة الفردية.

**يجب على الموظفين (بما في ذلك المدراء) معاملة المقيمين باحترام.** سيكون هذا هو منزلك، وعليك أن تتوقع أن تعامل باحترام. يجب على الموظفين الإقرار بهذا والتأكد من إشراكك في المناقشات.

يمكنك حجز موعد لطرح أسئلة على الموظفين والإدارة والحصول على جولة رسمية في المنزل. قد ترغب أيضًا في زيارة الدار دون سابق إنذار، لملاحظة الحياة اليومية فيه.

قد تختلف نسب التوظيف والأنشطة اعتمادًا على ما إذا كانت زيارتك أثناء يوم عمل أو عطلة نهاية الأسبوع، لذا حاول تغيير الأوقات التي تزور الدار خلالها.

اسأل إذا كان بإمكانك التحدث إلى المقيمين الآخرين وأقاربهم حول تجربتهم الشخصية في العيش هناك.



## من حقا أن تسأل

أفضل طريقة للعثور على دار رعاية المسنين التي تناسبك هي زيارة بعضها.

العثور على دور رعاية في جوارك، أو لمزيد من المعلومات حول خدمات رعاية المسنين، اتصل

بمنظمة رعايتي كمنسن  
My Aged Care  
1800 200 422  
[myagedcare.gov.au](http://myagedcare.gov.au)

تم اعداد هذه النشرة واعتمدها من قبل:



للحصول على قائمة كاملة بالمنظمات الداعمة يرجى زيارة  
[www.10questions.org.au](http://www.10questions.org.au)



[www.agedcarequality.gov.au](http://www.agedcarequality.gov.au)

إذا كانت لديك مخاوف بشأن دار لرعاية المسنين، اتصل على:

1800 951 822



## 10 أسئلة يجب طرحها

حول

المرافق وأسلوب الحياة في دور رعاية المسنين  
(AC LIFESTYLE - ARABIC)



[www.10questions.org.au](http://www.10questions.org.au)

1 ما نوع الغرفة التي يمكنني الحصول عليها؟  
قد يكون لخيارات الغرف أسعار مختلفة وقد تحتاج إلى الانضمام إلى قائمة الانتظار للحصول على نوع غرفتك المفضل. اسأل عما هو متضمن في كل غرفة وما الذي ستحتاج إلى إحضاره. هل تتاح غرف للأزواج؟ كيف يتم تخصيص الغرف المشتركة، وهل يمكنك تغيير الغرفة إذا لم تستطع التعايش مع زميلك فيها؟ هل يسمح لزوارك بقضاء الليل معك؟

2 ما هي المناطق المشتركة في الدار؟  
قد تكون هناك مناطق مشتركة مثل الحديقة أو الغرف العامة التي يمكنك قضاء وقتك فيها، ولكن تحقق مما إذا كانت هناك قواعد حول مواعيد الدخول إلى هذه المناطق. اسأل عن حرمتك في التنقل حول الدار. متى يمكنك قضاء الوقت خارجه؟ هل هناك مساحة لممارسة الهوايات والاهتمامات التي تستمتع بها؟

3 كيف ستدعمني الدار في معيشتي اليومية؟  
يحتاج معظم المقيمين إلى بعض المساعدة في الأنشطة اليومية مثل التجول والعناية بالذات وتناول وجبات الطعام. هل ستتمكن من اختيار موعد استيقاظك والاستحمام وتناول وجباتك والخلود للنوم؟ أم أن هذه الأنشطة مجدولة وفقاً لمستويات التوظيف؟ كم من الوقت ستحتاج إلى الانتظار حتى يتم الرد على جرس الاستدعاء؟

4 ما هي نسبة الموظفين إلى المقيمين في كل وردية؟  
يجب أن تعرف عدد كل نوع من الموظفين الذين يتم توفيرهم في كل وردية، بما في ذلك طاقم النشاطات. لاحظ ما إذا كان هناك عدد كافٍ من الموظفين للإشراف على الأشخاص ومساعدتهم على تناول الطعام والذهاب إلى الحمام والتواصل الاجتماعي والتنقل. ما هي النسبة خلال الليل وفي عطلات نهاية الأسبوع؟

5 ما هي الأنشطة الاجتماعية والترفيهية المتاحة؟  
يتم تدريب المعالجين بالإلهاء على تخطيط وتقديم أنشطة هادفة تدعم الرفاهية الاجتماعية والعقلية والجسدية. اطلب التحدث إلى المعالج بالإلهاء حول الأنشطة المتاحة وحول مشاركتهم اليومية في إدارة الأنشطة. هل تثير هذه الأنشطة اهتمامك؟ هل سيكون لك رأي في الأنشطة التي تقوم بها؟

6 ما هي خيارات الطعام المتاحة؟  
يمكن تحضير الطعام في الموقع، أو تسليمه جاهزاً للأكل أو إعادة تسخينه. اسأل عن القائمة وكم مرة تتغير. تأكد من وجود مجموعة متنوعة من الوجبات التي تستمتع بها وأن لديك خيارات للاختيار من بينها. كيف ستتم إدارة متطلباتك الغذائية الخاصة؟

7 هل يمكنني استقبال زوار في أي وقت؟  
لبعض الدور ساعات زيارة صارمة والبعض الآخر أكثر مرونة. اسأل عما إذا كان بإمكانك استقبال الزوار في أي وقت، أو إذا كانت هناك أوقات من اليوم لا يُسمح فيها للضيوف بالزيارة. هل يسمح للحيوانات الأليفة بالزيارة؟ تحت أي ظروف يمكن للدار أن تمنع الأسرة أو الأصدقاء من الزيارة؟

8

كيف ستساعدني على الشعور بالأمان والراحة والترحيب؟

سيكون هذا منزلك ومن المهم أن تشعر بالأمان والترحيب والدعم من قبل المقيمين والموظفين. يجب احترام معتقداتك واهتماماتك ويجب أن تتحكم في كيفية تعبيرك عن ثقافتك وهويتك. إذا كان الأمر يهمك، استفسر عما إذا كان هناك مقيمون في الدار يشاركونك معتقداتك أو اهتماماتك. ليس عليك أن تصادق الجميع، ولكن يجب أن يكون بإمكانك الاسترخاء في بيئة داعمة.

9

كيف يتم التقليل من عمليات النقل إلى المستشفى؟

قد تصبح مريضاً وتحتاج إلى الذهاب إلى المستشفى، ولكن هناك أمور بوسع الموظفين القيام بها لتقليل الحاجة إلى نقلك إلى المستشفى وتقليل الوقت الذي تقضيه فيه. قد يؤدي وجود ممرضة مسجلة واحدة على الأقل (RN) في كل وردية إلى تقليل احتمالات دخول المستشفى، لذا اسأل عن عددهم وفكر فيما إذا كان ذلك كافياً بالنظر إلى حجم المكان واحتياجات الأشخاص الذين يعيشون فيه.

10

هل سيكون لي رأي في كيفية إدارة الدار؟

هل هناك هيئة استشارية للمستهلين أو هيئة استشارية لمقدمي الرعاية تقدم ملاحظات حول كيفية إدارة الأمور؟ اسأل عن أي تغييرات حديثة تم إدخالها بعد التعليقات الواردة من المقيمين ومقدمي الرعاية. يجب عليك أيضاً أن تسأل عن إجراءات تقديم الشكاوى وماذا يحدث عند وجود خلاف بين الدار والمقيم أو المعتمدين به.