

الفصل الخامس عشر : دعم مقدمي الرعاية



يحتاج كلُّ منا في بعض الأحيان إلى المساعدة. وإنه من النادر أن يمر يوم دون أن نطلب المساعدة أو نقدمها إلى أفراد العائلة، أو الجيران، أو حتى الغرباء. إنها الطبيعة البشرية لمساعدة بعضنا.

تحتاج المرأة ذات الإعاقة في كثير من الأحيان للمساعدة بطريقة يومية مستمرة. وعند حصولها على المساعدة التي تحتاجها، بإمكانها أن تعيش حياة أكثر صحة وسعادة. ويمكنها أن تسهم في أسرتها ومجتمعها.

قد تكون مساعدة المرأة ذات الإعاقة عملاً مقدراً، وفي المقابل قد يكون عملاً مرهقاً، سيما إذا كانت بحاجة إلى الكثير من الرعاية. هذا الفصل مقدمٌ بالأساس للأسر ولأولئك الذين يقومون بمساعدة النساء ذوات الإعاقة في رعاية أنفسهن بنفسهن. كما سيساعد هذا الفصل النساء ذوات الإعاقة على فهم احتياجات الناس الذين يساعدونهن على نحو أفضل.



الفصل الخامس عشر : دعم مقدمي الرعاية

أزواجنا القراء معاً

فوق كل شيء، يتوجب على كل شخص يقوم بمساعدة امرأة ذات إعاقة أن يتذكر أنه يتعامل مع امرأة ناضجة وليس مع طفل. إذا كان بوسعها، اسمح لها بالتحدث عما تحتاجه من مساعدة. ومن ثمّ يمكنكما معاً أن تقررنا أفضل طريقة لتحقيق ذلك.

ينبغي على المرأة ذات الإعاقة أن تكون مسؤولة قدر الإمكان عن رعاية نفسها وحياتها. كما ينبغي على مقدمي الرعاية تشجيع المرأة ذات الإعاقة على اعتبار نفسها كابتن "الفريق". وبهذه الطريقة يمكنها الحصول على المساعدة التي تحتاجها. وليس مساعدة تقدم بطريقة تراها غير ضرورية وغير مفيدة. أو تفتقر للاحترام.

خُذني قدر الإمكان مع المرأة ذات الإعاقة حول ما تتوقعه. اسألها عن المسؤوليات التي يمكن أن تتحملها وما يود مقدم الرعاية القيام به. وقد لا تكون بحالة جيدة في حال طلبت المساعدة في أشياء تفضل القيام بها بنفسها. سوف يكون الأمر أسهل في تقديم رعاية جيدة في حال تمكنت أنت وهي من التحدث عن ذلك بصراحة. وإذا كان ذلك غير ممكن. حاولي وضع نفسك في مكانها وتخيلي ما قد يكون عليه الشعور. وإذا كانت ذات إعاقة سمعية وتستخدم لغة الإشارة في الاتصال والتواصل. تأكدي من أنك تتعلمين كيفية التواصل معها في أقرب وقت ممكن.

في حال كانت ذات إعاقة بصرية، دعها تخبرك كيف تريد أن تساعدتها في إيجاد طريقها للتعامل مع ما يحيط بها. لا تبادري في أخذ يدها والبدء بقيادتها. ولكن دعها تقوم بإمساك يدك أولاً. وأيضاً إذا كانت تستخدم عصاً أو عكازاً لإيجاد طريقها. تأكدي أن تكون دائماً على مقربة منها.

تخبرني رامولا عن الخدمة التي تحتاجها. فهي الشخص المسؤول عن ذلك.



ماذا يمكن للنساء ذوات الإعاقة أن يفعلن

إذا كنت امرأة ذات إعاقة وبحاجة إلى مساعدة في نشاطاتك اليومية، مثل الاستحمام، أو تغيير الملابس، أو تناول الطعام، أو حتى النهوض من النوم، خُذني إلى الشخص الذي سيقوم بمساعدتك قبل الشروع بذلك. وكوني متأكدة من فهمه للمساعدة التي تريدينها أو لا تريدينها. كوني صبورة. قد يستغرق الشخص بعض الوقت لإدراك أن هناك أشياء لا تحتاجين المساعدة فيها. يحتاج مقدمو الرعاية الاحترام. فمعظم مقدمي الرعاية والمساعدين يعملون بشكل شاق. ويحتاجون إلى بعض الوقت لأنفسهم كل يوم فضلاً عن يوم إجازة من العمل مرة واحدة في الأسبوع على الأقل. إذا كان مقدم الرعاية مرتاحاً، سوف يكون هو أو هي أكثر قدرة على مساعدتك. اتخذوا القرارات معاً. على الرغم من أنك تعرفين جيداً نوع المساعدة التي تحتاجين إليها. اصغي إلى الأفكار التي قد تكون بجعبة مقدم الرعاية. أحياناً قد تعمل أفكاره على نحو أفضل. اجتمعي مع غيرك من النساء ذوات الإعاقة لتبادل الأفكار حول أفضل طريقة لاستخدام المساعد الشخصي.



الفصل الخامس عشر : دعم مقدمي الرعاية

باب أن يقبّر المجتمع مقدمي الرعاية

كل من النساء ذوات الإعاقة ومقدمي الرعاية، سواءً كانوا أفراد عائلة أو مساعدين مقابل أجر، أو رجالاً، أو نساء، أو أطفالاً، هم أعضاء ذوو قيمة في مجتمعاتنا. وهن بحاجة إلى الدعم والتأييد في علاقات حقيقية ودافئة داخل الأسر والمجتمعات حيث نعيش، أو نعمل أو نشترك بعضنا الآخر في السراء والضراء. ولكن مثل معظم الأعمال المنزلية، نادراً ما تقدر مساعدة المرأة ذات الإعاقة أو تُرى على أنها ضرورة. أحياناً يشعر المساعد أن المرأة ذات الإعاقة نفسها تأخذ المساعدة بالاكْتِسَاب.

هناك الكثير للقيام به. مجرد أن أرسل الأطفال إلى المدارس. لا بد أن أساعد ماري للاستحمام، وبعد ذلك، يجب أن أغسل ملابسنا وأعد الوجبة، متى ستتسنى لي زراعة نبات المنيهوت؟ لم يكن مقدوري البتة إنجاز كل شيء.



النساء كمقدمي الرعاية

في أغلب الأحيان، تساعد النساء والفتيات أفراد الأسرة المرضى أو ذوي الإعاقة. كما ويفعلن ذلك أثناء متابعة أعمالهن الأخرى في المنزل أو في المجتمع. وبالنسبة لكثير من النساء، يبدأ عملهن اليومي قبل الفجر ولا ينتهي إلا في وقت متأخر من اليوم. وعندما تقدم النساء الرعاية لشخص آخر، فإنه يتعين عليهن القيام بأعمال أكثر من ذلك.

الأطفال كمقدمي الرعاية

من السهل أن ننسى أن الأطفال، خصوصاً الفتيات اللاتي يساعدن أمهاتهن، لديهن احتياجاتهن الخاصة بهن. يحتاج الأطفال لقضاء بعض الوقت مع الأطفال الآخرين للتعلم واللعب. وتستطيع الأمهات ذوات الإعاقة مساعدة أطفالهن عن طريق التأكد من أنهم أيضاً لديهم بالغون لمساعدتهم بدلاً من الاعتماد دائماً على أبنائهن. تستطيع الأم أن تشرح لأي شخص طبيعة المساعدة التي تحتاجها، ويستطيع أفراد العائلة أن يعملوا معاً ك فريق لمساعدتها.

الرجال كمقدمي الرعاية

في بعض الأحيان، يكون الرجل أو الفتى مقدم الرعاية للزوجة، أو الأخت، أو الأم داخل الأسرة. وإذا كان الأمر كذلك، فإنه قد يحتاج إلى مساعدة نساء أخريات في العائلة بالإضافة إلى الشخص الذي يقدم له المساعدة كي يفهم لماذا قد تختلف حياة المرأة ذات الإعاقة عن حياة الرجل. تعتبر الفروق الجسدية بين الذكور والإناث هامة، في حين تعتبر الاختلافات في طرق التربية والمعاملة للرجل والمرأة في الأسرة والمجتمع هي الأكثر أهمية.



الفصل الخامس عشر : دعم مقدمي الرعاية

مساعدون ناجحون مدفوعو الأجر

في بعض الأحيان تستطيع المرأة ذات الإعاقة أن تدفع لقاء مساعد شخصي يعمل على مساعدتها في الحصول على المزيد من الحرية والشعور باستقلالية أكثر. في بعض المجتمعات. تقدم الحكومة المال للأشخاص ذوي الإعاقة لاستئجار شخص لمساعدتهم في الرعاية اليومية أو تدفع لأفراد الأسرة أو الأصدقاء لمساعدتهم. وأحياناً توفر المرأة ذات الإعاقة للمساعد الطعام أو مكان الإقامة.

وعلى الرغم من أهمية العمل الذي يقدمه المساعدون لصحة الشخص. مثل العناية بالنظافة اليومية بما في ذلك الإخراج والتبول. فإنه بالعادة يعتبر عملاً قليل الشأن وقليل الأجر كذلك. يقول الكثير من مساعدي الرعاية الشخصية إن أفراد العائلة في بعض الأحيان يريدون السيطرة عليهم وتنفيذ مطالب غير معقولة من وقتهم. أو فصلهم دون تفسير. وإذا ما أصبح الأشخاص ذوو الإعاقة في عزلة. ربما لن يستطيعوا فهم سوء المعاملة التي يتلقاها المساعد.

بالنسبة لي. لا يمكن أن يكون الشخص المزعج مهذبًا. لو أدركت كريستين فقط أنني بحاجة لبعض الوقت لذاتي خلال اليوم. ويوم إجازة من العمل.



يحتاج مقدمو الرعاية مدفوعو الأجر كغيرهم من عمالي الصحة الآخرين إلى أجور عادلة. والوقت والراحة والعطلات والإجازات المرضية.

تستطيع المنظمات والمجموعات المجتمعية التي تقوم بتدريب وتوفير الوظائف للمساعدين الشخصيين أن تقوم بالتالي

- المساعدة في وضع معايير لظروف العمل.
- التثقيف حول الطرق التي تساعد في منع وتقليل الصراعات.
- تقديم تدريب في مهارات الإرشاد لتلبية الاحتياجات العاطفية للمرأة ذات الإعاقة على نحو أفضل.
- تدريس المهارات اللازمة لرفع ومساعدة الشخص على التمرن ومنع الالتهاب.

توفر عاملات الصحة المجتمعية الوقت لمقدمي الرعاية

قامت مجموعة من العاملات المجتمعيات اللاتي يقمن بمساعدة كبار السن في غانا بتشكيل مجموعة من مقدمي الرعاية للتحديث عن كيفية جعل الأمور أسهل بالنسبة لهن. انطلقت المجموعة نتيجة لسفر عاملات مجتمعيات إلى مناطق متفرقة في غانا. بحثًا عن كبار السن لمساعدتهن في أداء مهامهن اليومية. لكنهن أدركن أنه بالإضافة إلى مساعدة كبار السن. فإنهن أيضًا بحاجة إلى البحث عن الأشخاص الذين يقدمون المساعدة لكبار السن كل يوم. في الوقت الحاضر أينما تذهب العاملة المجتمعية لزيارة أحد كبار السن. فإنها تقوم بتخصيص جزء من الوقت للحديث مع مقدمي الرعاية. فتستمع إلى مشاعرهن ومشاكلهن. كما وتساعدهن في أداء مهامهن إذا ما احتجن لذلك. والتأكد من أن مقدم الرعاية يتمتع بفترة راحة.



الفصل الخامس عشر : دعم مقدمي الرعاية

بِإنتاج مقدميه الرعاية إلى المهام الجديدة أيضاً

فهم مشاعرك



لو كنت أعرف المزيد عن إعاقة لي
بنغ لاستطعت أن أقدم المساعدة
على نحو أفضل. لا أحد منا يعرف
ما الذي نحتاجه. ذلك يجعلني أشعر
بالإحباط والعجز عن مساعدتها.

يبقى مقدمو الرعاية مشغولين في محاولة جعل الأمور أفضل للشخص ذي الإعاقة. وكثيراً ما يركزون على ما يشعر به ذلك الشخص. ولكن إذا كنت أحد مقدمي الرعاية، إنه من المهم أيضاً أخذ وقت للملاحظة مشاعرك. حتى لو كنت سعيدة لمساعدتك امرأة ذات إعاقة. فسوف تتعبين أو ترهقين أو تشعرين بالإحباط والغضب أحياناً. كمقدم رعاية يمكنك العمل بعدة طرقٍ مختلفةٍ

كممرضة. أو مستشار. أو سائق. أو طبّاح. أو محاسب أو مدبر المنزل - الكل في آنٍ واحدٍ. وإذا كنت تقدمين الرعاية لشخصٍ مريضٍ أو مكتئبٍ جداً، فقد تتعرضين للمزيد من الإجهاد.

ومن الطبيعي أن يشعر أفراد الأسرة والآخرين الذين يساعدون النساء ذوات الإعاقة بالخجل أو الذنب لأنهن محبطات. أو تعبات. أو غاضبات. أو منزعجات. حتى إن الشخص الذي يهتم بقريب له أو زوج يمكنه أن يمر بمشاعر غير مريحة أو قوية. لا تشعري بالخجل والذنب لرغبتك في الانسحاب أحياناً. إذا كان بإمكانك الملاحظة والتفكير فيما يجعلك تشعرين بالغضب. والإحباط. أو العجز. من ثمّ يمكنك محاولة إيجاد وسيلة لتغيير الأسباب الكامنة وراء مشاعرك.

إعاقة مفاجئة تؤثر على العائلة بأسرها

عندما يصبح أحد الأشخاص المقربين لك ذا إعاقة فجأةً بسبب حادثٍ أو مرض. فإن كل شخص يتعرض للإصابة بطريقةٍ أو بأخرى. قد يصبح التغيير غير المتوقع في حياتك مخيفاً. ويمكن له أن يسبب لك وللأفراد العائلة الشعور بالحزن أو الغضب.



الفصل الخامس عشر : دعم مقدمي الرعاية

يمكن لفهمك مشاعرك أن ينقلك إلى أحداث تجعلك كلاً من حياتك وحياة المرأة ذات الإعاقة على نحو أفضل.

وقد يعطيك الشعور بالغضب الطاقة لتساعدي في تنظيم مجموعة من مقدمي الرعاية وآخرين لإقناع الحكومة بتسهيل عملية حصول المرأة ذات الإعاقة على رعاية صحية جيدة، ووسائل تنقل، ووصولية للمباني العامة.



لا يعامل الناس في حيننا
النساء ذوات الإعاقة بشكل
جيد. أتمنى أن أستطيع أن
أغير ذلك وأجعل الحياة أفضل
لسيتا. إنها جعلني أشعر
بغاية الحزن والضعف.



إنني أحب زوجتي وأريد أن أساعدها.
ولكن منذ وقوع الحادث، أصبحت
حياتي صعبة، يتوجب علي القيام
بكل شيء لها. وهذا يدفعني إلى
الشعور بالغضب منها في بعض
الأحيان.

ربما يساعدك الشعور بالإحباط، العجز أو الوحدة في الوصول إلى أناس آخرين في مجتمعك من الذين يعيشون مع نساء ذوات إعاقة، أو الوصول إلى ذوات الإعاقة أنفسهن. فمن المحتمل أن يكن قدرات على مساعدتك.

طرق صحية للحديث عن المشاعر

عندما لا يتحدث الناس الذين يقضون الكثير من الوقت معاً عن كيفية الشعور ببعضهم البعض، قد يصابون بالإحباط أو الغضب بعضهم من بعضهم. حتى لو لم يستطع الحديث الوصول إلى الأسباب الكامنة وراء مشاعرك، فإنه قد يساعدك كلاً منكما في تغيير كيفية التصرف معهم. يظهر الناس مشاعرهم بطرق مختلفة. هناك طرق صحية وغير صحية للتعبير عن المشاعر. فعلى سبيل المثال:

عندما تخبريني بكل
الأشياء التي أقوم بها
بشكل خاطئ، ولا
تحدثني أبداً عن الأشياء
التي أقوم بها بشكل
صحيح. أشعر بالغضب
لأنك على ما يبدو لا
تقدرين مساعدتي.

هذه طريقة آمنة وصحية
للتحدث عن المشاعر.



هذه طريقة خطيرة
وغير صحية للتحدث
عن المشاعر.

أنت امرأة جاحدة! ولا أعرف لماذا
أشعر بالضجر عند محاولتي
مساعدتك.



الفصل الخامس عشر : دعم مقدمي الرعاية

أم نرويجية تروي كيف تقوم برعاية ابنتها ذات الإعاقة إن ابنتي أحد الناجين من مرض شلل الأطفال. عندما كانت فتاة صغيرة، لم يكن بوسعنا شراء كرسيّ متحركٍ أو توظيف أي شخص لمساعدتنا. لذلك اعتدت على حملها كل يوم على ظهري وأوصلها للمدرسة، حتى وصلت إلى المرحلة الثانية عشرة في المدرسة. وكان هذا صعباً علي لأنني أصبت بالتعب كلما كبرت وازداد وزنها. وعندما دخلت الجامعة حصلت على كرسيّ متحركٍ أيضاً. والآن لها سيارة خاصة بها. وبالتالي أشعر بالراحة أكثر مقارنةً بما كانت عليه في السنوات القليلة الماضية.

ولكنها الآن تحتاج إلى مساعدة عاطفية لأنها أصبحت تتصرف بسلوكٍ مغلوطٍ في بعض الأحيان. وأنا أفهم أن هذا له علاقة بما تمر به. لذلك أنا أحاول مساعدتها. في المقابل إذا كان بوسعي توظيف شخص ما لمساعدتها. سيكون أكثر استقراراً لها من الناحية العاطفية. بعد ذلك سيكون باستطاعتي الاعتناء بنفسني بشكلٍ أفضل وعدم الشعور بالإرهاق طوال الوقت.



الاعتناء بنفسك

تكرس بعض مقدمات الرعاية أنفسهن بالكامل لتنفيذ وإتمام احتياجات النساء اللاتي يرعينهن. فيصبحن متميزاتٍ بمساعدتهن للنساء حتى إنهن نسين الاعتناء باحتياجاتهن الخاصة. وأحياناً يضحين برفاهيتهن ومتمتعتهن في الحياة. وبعد فترةٍ وجيزة، قد تبدأ المساعدات اللاتي لم يفكرن في أنفسهن الشعور بالإحباط والغضب من الأشخاص الذين يرعونهن. هذا الأمر يستطيع أن يجرح كلاً من المساعد والشخص الذي يتلقى المساعدة.

إذا لم تعتني بنفسك، فإنك ستفقدين الطاقة لمساعدة الآخرين. ومن أجل تقديم الرعاية لشخص بشكل جيد، يجب أن تأخذي قسطاً كافياً من النوم والراحة. وأن تعتني باحتياجاتك الجسدية وأن تستمري بالمرح وتكوين علاقاتٍ أخرى.

قومي بممارسة التقاليد التي من شأنها أن تهدئ العقل والجسد وأن تبني قوةً داخليةً كاليوغا، والصلاة، والتأمل.. إلخ. وقد تساعدك ممارسة هذه التقاليد بانتظام في مواجهة الضغوط من أجل رعاية أحد الأشخاص.

الاعتناء بصحتك

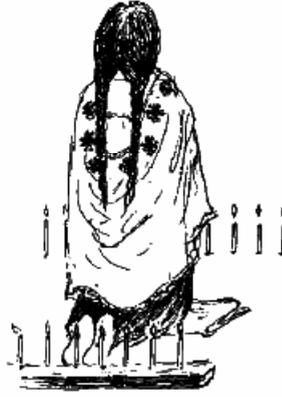
- تناول طعاماً جيداً، وبهذا يبقى جسدك قوياً.
- خذي قسطاً كافياً من النوم. وبالتالي ستمتلكين طاقةً كافيةً طوال اليوم.
- قومي بممارسة التمارين الرياضية.
- قد يساعدك التدليك على إراحة جسمك. كما يساعدك أيضاً في التخفيف من الضغط والغضب.



الفصل الخامس عشر : دعم مقدمي الرعاية



اليوغا



الصلاة

قومي بتوفير الوقت لوضع عملك جانباً والقيام بعملٍ منع. من المهم للمرأة ذات الإعاقة ومقدم الرعاية أن يفرقا بين الصداقة والمصالح. ومن أجل الحصول على حياةٍ كاملةٍ ومرضيةٍ، يحتاج كل منكما إلى قضاء بعض الوقت مع أشخاص آخرين.



احذري أن تؤذي نفسك

إن مهمة الرعاية كثيرًا ما تشمل العمل الجسدي. مثل رفع الشخص الذي تقومين برعايته. هذا يمكن أن يؤدي الظهر. ولرفع أو نقل شخصٍ أو شيءٍ بأمان:

- استخدمتي عضلات ساقك. ولا تستخدمتي عضلات الظهر.
- وعند رفعك شيئًا ثقيلًا عن الأرض. اجثي أو اجلسي القرفصاء لرفعه بدلاً من التقوس.
- ابقِي ظهرك وكتفيك ورقبتك بشكلٍ منتصبٍ قدر الإمكان كلما استقامت ساقك.
- اطلبي من أحد الأشخاص المساعدة في رفع الشخص الذي تقدمين له الرعاية. وقد يبدو ذلك أسرع للقيام به بنفسك، ولكن في حال تأذى ظهرك، فإنك وفي وقتٍ لاحقٍ قد لا تتمكنين من المساعدة على الإطلاق.

طلب المساعدة من الآخرين

قد يكون كونك مقدمًا للرعاية موحشًا ومصدرًا للعزلة. فعندما يعتمد الشخص ذو الإعاقة على مساعدٍ واحدٍ فقط طوال الوقت، قد يشعر الجميع أن "المعاون ذا الخبرة" هو الشخص الوحيد الذي يعرف الطريقة الصحيحة للمساعدة. ولكن لا ينبغي لأحدٍ ما أن يكون المساعد الوحيد للمرأة ذات الإعاقة. ويمكن لأفراد الأسرة والأصدقاء والجيران أن يقدموا المساعدة عن طريق طهي الطعام، أو الذهاب إلى السوق، أو التنظيف، أو مجرد القدوم للزيارة. هذا يساعدك في الحصول على الراحة وكذلك المزيد من الطاقة في وقتٍ لاحقٍ.



الفصل الخامس عشر : دعم مقدمي الرعاية

تقديم ونماذج المساعدة

تتولى كوين تشنغ
كافة حسابات
أسرتنا لتجارة
الدواجن. يمكنك أن
تقول إنها مديرتنا
المقيم!



ابحثي عن سبل تستطيع المرأة ذات الإعاقة من خلالها القيام بأشياء كجزء من الروتين اليومي للأسرة. بعد ذلك، يمكنها أن تقدم المساعدة بدلاً من مجرد الحصول عليها. تتمعي بتوقعات واقعية وجيدة. توقعي أن تكون المرأة أفضل ما يمكنها أن تكون به. شجعيها لمحاولة القيام بأشياء جديدة وتطوير مهاراتها.

أنشئي مجموعة مقدمي الخدمة

يعتبر حديث مقدمي الرعاية بعضهم مع بعض إحدى الطرق المهمة لتحسين الصحة. يحتاج كل من مقدم رعاية وذوي الإعاقة لدعم الآخرين من لديهم تجارب مماثلة. ويساعدك التحدث مع الآخرين حول احتياجاتك ومشاعرك على الشعور بأنك أقل عزلة. كما يمكنك تبادل الأفكار مع مقدمي رعاية آخرين حول كيفية تسهيل الأمور وبناء نظم الدعم لك ولجميع ذوات الإعاقة اللواتي تقدم المساعدة لهن. وإذا لم تكن هناك بالفعل مجموعة، وتعلمن أن هناك مقدمي رعاية آخرين في المجتمع، يكون الخيار لكي تبدئي واحدة. وقد انطلقت بعض أقوى وأنشط المجموعات من وحي فكرة شخص واحد، وتستطيع المجموعة التي يعمل أفرادها معاً حل المشاكل وفعل الكثير بشكل أفضل مما إذا كانت كل منهن تعمل وحدها.

لبدء مجموعة:

اعثري على اثنتين أو أكثر من مقدمات الرعاية من يردن أن تبدأ مجموعة دعم. إذا كنت لا تعرفين أي أسرة بها شخص ذو إعاقة، قد يعرف عامل الصحة أسراً أخرى في مجتمعات قريبة. خططي متى وأين ستلتقين. فذلك يساعد في اختيار المكان حيث يتحدث الجميع بارتياح. وربما يكون هذا المكان غرفة في مركز صحي، أو مركز مجتمعي، أو مكان عبادة. في اللقاء الأول، قومي بمناقشة الغرض من عقد اللقاء وما الذي تأملين أن تقومي به. من المحتمل أن يصبح شخص واحد قائداً للاجتماعات القليلة الأولى. ولكن من المهم ألا يقوم شخص واحد بأخذ قرارات المجموعة. ينبغي أن يأخذ الجميع فرصة التحدث. حاولي إبقاء النقاش مركزاً على الأسباب الرئيسية للاجتماع. بعد الاجتماعات القليلة الأولى، تناوبن على قيادة المجموعة. سيساعد وجود قادة مختلفين على مشاركة أعضاء خجولين.

أحتاج إلى الرعاية طوال الوقت.
لدي مجموعة من الأصدقاء الذين
شكلوا شبكة "اعتني بماي".
فهم يتحدثون بعضهم مع بعض،
يساعد بعضهم بعضاً ليشعروا
بتحسن. ويدعم بعضهم بعضاً.
إنهم منلي جميعاً، منلي وأنا
منلهم. إنها مثل دائرة رائعة.



الفصل الخامس عشر : دعم مقدمي الرعاية



معاً نساعد أطفالنا وأنفسنا

في المجتمعات الفقيرة في بانغالور الهند. شكلت العديد من أسر الأطفال ذوي الإعاقة البالغين مجموعة دعم. وهم يجتمعون مرةً في الأسبوع لإجراء نقاشات وإعداد خطط لتعزيز وطلب خدمات في المجتمع لذوي الإعاقة. كما أنها تملك وتشغل العديد من السيارات والعربات (دراجة نارية ذات ثلاث عجلات) لنقل الأطفال ذوي الإعاقة من وإلى المدرسة.

تعلم دعم أعضاء المجموعة بعضهم مع بعض

ينشغل الناس الذين يقومون دائماً بمساعدة الآخرين كثيراً في التفكير في مشاعرهم. أو أنهم يعتقدون أنه لا حق لهم بالشعور بالانزعاج. أو أنّ المرأة ذات الإعاقة هي الشخص الوحيد الذي ينبغي أن ينزعج. حتى عندما يعرف الناس بعضهم جيداً. قد يستغرق بعض الوقت للشعور بالراحة عند التحدث عن المشاعر والتجارب وخطيات كونك مقدم رعاية.



إن من الأسهل لبعض الناس التكلم في المجموعة أكثر مما هو عليه بالنسبة للآخرين. لكن الحديث ليس بمثابة الوسيلة الوحيدة التي يعبر الناس من خلالها عن أفكارهم ومشاعرهم. قومي بتجربة أنشطة مختلفة. مثل الغناء، وإنشاء القصائد. أو رواية القصص لمساعدة كل شخص على المشاركة بطريقة تبدو مريحة لهم. قد يعبر بعض الناس عن أنفسهم بطريقةٍ مثلى عن طريق رسم وتلوين الصور.



الفصل الخامس عشر : دعم مقدم الرعاية



إليك بعض الاقتراحات لمساعدة أعضاء مجموعة يشعرون بالارتياح ويثق بعضهم ببعض: استمعي إلى ما يقوله الآخرون. وقومي بالتفكير بكيفية جلب انتباه الآخرين لك. وبعد ذلك حاولي أن تستمعي إليهم بنفس الطريقة. حاولي ألا تخبري الأشخاص بما يجب فعله. يمكنك مساعدة الآخرين على فهم ما يشعرون به. وتبادل خبراتك مع الآخرين. ولكن يجب على الجميع اتخاذ قراراته بشأن أفضل طريقة لمساعدة ذوي الإعاقة.

يمكن أن تكون مجموعة الدعم مكانًا حيث يستطيع مقدم الرعاية أن يظهر الغضب أو البكاء من الإحباط. عن طريق تبادل الخبرات والأفكار، يمكنكم أن تساعدوا بعضكم في إيجاد طرق لتغيير أسباب هذه المشاعر.



الفصل الخامس عشر : دعم مقدمي الرعاية

تستطيع المجموعة التي تعمل معاً أن تتخذ إجراءات لحل العديد من المشاكل. وإليك بعض الخطوات المفيدة لاتخاذ الإجراءات:

- ١- عليكم اختيار المشكلة التي يشعر معظم الأشخاص في المجموعة بأهميتها. على الرغم من الحاجة إلى العديد من التغييرات، قد تكون مجموعتك أكثر فعالية إذا عملتم على مشكلة واحدة في وقت واحد. أولاً، اختاروا مشكلة لدى مجموعتك الفرصة لحلها بسرعة. بعد ذلك، حيث تتعلم المجموعة كيفية العمل معاً، يمكنكم العمل على المزيد من المشاكل المعقدة.
- ٢- قرروا كيف تريدون حل هذه المشكلة. وقوموا بإدراج عدة طرق يمكن بها حل المشكلة واختاروا إحداها. التي تستخدم موارد وقوة مجموعتك بأفضل شكل.
- ٣- قوموا بإعداد الخطة. سيحتاج أعضاء المجموعة إلى القيام بأشياء مختلفة لإجراز المهمة. حاولوا تحديد موعد لانتهاء كل منها.

تعتني أُمي بابنتي الآن، ولكن صحتها تزداد سوءاً.

لدي عملي في المدينة وليس لدي وقت كافٍ للقيام بكل ما علي القيام به في البيت وكذلك الاعتناء بزواجتي.

أحتاج إلى شخص ما للاعتناء بزواجتي في أيام التسوق.



أتمنى لو أن هناك شخصاً يساعدني في إحضار الماء وجمع الحطب وخصير الطعام أحياناً. وبذلك سوف يصبح لدي وقت للعناية بأُمي التي لديها إعاقة.



الفصل الخامس عشر : دعم مقدمي الرعاية



٤- عند الاجتماع معًا مرة أخرى، خدثوا عن كيفية سير العمل. قوموا بتعديل الخطة حسب الحاجة في حال ظهرت الصعوبات.



