

## Caring for someone with cancer

### Information for friends and family who provide care and support

We prepared this fact sheet to help people who are looking after someone with cancer. Caring can be very rewarding, but many people also find it hard. We hope this information can help you understand more about your role as a carer, how to look after yourself and the support services out there.

### Who is a carer?

A carer is someone who gives unpaid care and support to a person who needs their help because of illness, disability or ageing.

Carers may be family, friends or a neighbour. You may not see yourself as a carer. You may think you are simply helping as a normal part of your relationship.

Some carers provide support 24 hours a day. Other carers visit for a few hours a week to help or organise care by phone, email or the internet. Sometimes a carer lives a long way away. The amount and type of care might change over time. Caring can be more than a one-person job.

Some people are happy to be carers and feel very close to the person they are caring for. Other people don't and feel they have to provide care.

Some carers have other responsibilities, such as young children or a demanding job or studies.

## رعاية شخص مصاب بالسرطان

### معلومات للأصدقاء ولأفراد العائلة الذين يقدمون الرعاية والدعم

لقد قمنا بإعداد ورقة المعلومات هذه لمساعدة الأشخاص الذين يقدمون الرعاية لشخص مصاب بالسرطان. قد يكون تقديم الرعاية أمرا مرضيا لكن بعض الأشخاص يجدونه أمرا بالغ الصعوبة أيضا. نتمنى أن تساعدك هذه المعلومات على فهم المزيد من المعلومات حول دورك كمقدم رعاية وكيف تعتني بنفسك ومعرفة خدمات الدعم المتوافر لك أيضا.

### من هو مقدم الرعاية؟

مقدم الرعاية هو شخص يقدم الرعاية والدعم لشخص آخر يحتاج إلى مساعدة بسبب المرض أو الإعاقة أو التقدم في العمر دون مقابل مالي.

قد يكون مقدم الرعاية أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء أو الجيران. قد لا تعتبر نفسك مقدما للرعاية. قد تعتبر نفسك مقدما للمساعدة فقط كجزء طبيعي من علاقتك بهذا الشخص.

يقدم بعض مقدمي الرعاية على مدار 24 ساعة في اليوم. يقوم بعض مقدمي الرعاية الآخرين بزيارة المريض ساعات قليلة في الأسبوع لتقديم الرعاية أو يقومون بتنظيم أمور الرعاية عبر الهاتف أو الأيميل أو الأنترنت. قد يعيش مقدم الرعاية في مكان بعيد جدا في بعض الأحيان. قد يتغير نوع وكمية الرعاية المقدمة مع مرور الوقت. قد تتطلب الرعاية عمل أكثر من شخص واحد.

يشعر بعض الأشخاص بالسعادة عندما يعملون كمقدمي رعاية ويشعرون بالقرب من الشخص الذي يقومون برعايته. ولكن لا يشعر بعض الأشخاص بهذا الشعور ولكن يشعرون أن عليهم تقديم الرعاية.

بعض مقدمي الرعاية لديهم مسؤوليات أخرى مثل تربية أطفال صغار السن أو عمل أو دراسة مما يتطلب جهدا كبيرا.

## What carers do

Caring may involve:

- helping with cooking meals, shopping, transport and hygiene
- managing bank accounts, bills and money
- organising and attending medical appointments
- communicating updates with family and friends
- providing basic health care, including giving medicines
- providing emotional or spiritual support.

Carers often experience new challenges. At first, some things may seem too hard to do, like helping with medicines. Over time, most carers say they are surprised at how much they can do. They get satisfaction from realising how much help they can give.

Important skills include knowing how to listen, when to talk and when 'being there' is all that the person with cancer needs. Most carers have these skills without knowing it.

**Sometimes you might feel worried about what's expected from you. If you are finding it difficult to be a carer, do what you can. Ask for help when you need to. Contact Carers Victoria who can offer support and advice or call Cancer Council 13 11 20 to speak with a cancer nurse. To speak with a cancer nurse in your own language call 13 14 50.**

## How carers feel

It is normal to feel lots of emotions when you are a carer, and those feelings can change over time. Often carers feel similar emotions to those felt by the person with cancer. Common feelings are:

- satisfaction
- love
- worry
- anger
- frustration

## ما الذي يفعله مقدمو الرعاية؟

قد تتطلب رعاية شخص آخر الأمور التالية:

- المساعدة في طبخ وجبات الطعام والتسوق والنقل والنظافة الشخصية
- الإشراف على أمور الحسابات البنكية والفواتير والنقود
- ترتيب وحضور المواعيد الطبية
- إطلاع الأصدقاء وأفراد العائلة على آخر المستجدات بشأن الشخص المريض
- تقديم الرعاية الصحية الأساسية ويشمل ذلك إعطاء الأدوية
- تقديم الدعم العاطفي أو الروحي

غالبًا ما يتعرض مقدمو الرعاية إلى تحديات جديدة قد تكون بعض الأمور صعبة جدًا في البداية مثل إعطاء الأدوية ولكن مع مرور الوقت يصاب معظم مقدمو الرعاية بالدهشة من كمية المهام التي يمكنهم إنجازها ويشعرون بالرضا عندما يدركون كمية المساعدة التي يمكنهم تقديمها.

تتضمن المهارات الأساسية معرفة كيفية الاستماع ومعرفة الوقت المناسب للكلام ومتى يكونون مستعدين لتقديم المساعدة وهذه هي كل الأمور التي يحتاجها الشخص المصاب بالسرطان يمتلك معظم مقدمو الرعاية هذه المهارات دون أن يعرفوا ذلك.

قد تشعر بالقلق أحيانًا من الأمور التي يتوقع منك عملها. إذا كنت تشعر أن تقديم الرعاية يشكل صعوبة عليك قم بفعل ما تستطيع فعله. اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها. اتصل بـ **Carers Victoria** حيث يمكن أن يقدموا الدعم والنصيحة لك أو اتصل على الرقم **13 11 20** للتحدث مع الممرضة المختصة بمرض السرطان. اتصل على الرقم **13 14 50** للتحدث مع الممرضة المختصة بمرض السرطان بلغتك.

## كيف يشعر مقدم الرعاية

من الطبيعي أن تشعر بالكثير من المشاعر عندما تكون مقدمًا للرعاية ويمكن أن تتغير هذه المشاعر مع مرور الوقت. غالبًا ما يشعر مقدمو الرعاية بمشاعر مشابهة لمشاعر الشخص المصاب بالسرطان تشمل المشاعر الشائعة ما يلي:

- الرضا
- الحب
- القلق
- الغضب
- الإحباط

- stress
- guilt
- loneliness
- depression
- helplessness
- loss and grief.

## Caring for yourself

Caring can be rewarding, but it may also be hard at times. Many people say that being a carer can affect their health and wellbeing, relationships, careers and finances.

Many carers ignore their own needs. You might think it is selfish to think about yourself. Looking after yourself is important, it will help you provide better care for a longer period of time.

### Ways to look after yourself:



Accept help



Talk to someone you trust



Exercise regularly



Eat a healthy diet



Join a support group



Speak to your GP



Take a break

- الضغط النفسي
- الشعور بالذنب
- الوحدة
- الاكتئاب
- العجز
- الضياع والحزن

## رعاية نفسك

قد يكون تقديم الرعاية أمرا مرضيا لكن بعض الأشخاص يجدونه أمرا بالغ الصعوبة أيضا. يقول الكثير من الأشخاص أن تقديم الرعاية يمكن أن يؤثر على صحتهم وعافيتهم وعلاقاتهم ووضعهم المالي وعلى مقدمي الرعاية.

يتجاهل الكثير من مقدمي الرعاية حاجاتهم الخاصة. قد تعتقد أنه من الأنانية أن تفكر بنفسك. من المهم أن تعتني بنفسك حيث أن هذا الأمر سوف يساعدك على تقديم رعاية أفضل لفترة زمنية أطول.

الطرق التي يمكن من خلالها أن تعتني بنفسك:



تقبل المساعدة



تحدث مع شخص تثق به



مارس التمارين الرياضية بشكل منتظم



تناول طعام صحي



انضم إلى مجموعة دعم



تحدث مع طبيبك العام



خذ استراحة

## Taking a break (respite care)

Respite care gives carers a chance to have a break. It is offered in a number of different types of respite facilities including residential care facilities or palliative care units or at home. Respite options will depend on what is available in your area. Respite can be for a few hours, overnight or a few days.

You might not want to use respite care because you feel guilty or anxious about leaving the person you care for. However, taking a break means that you will probably be able to be a better carer for longer. The person you are caring for can also have a break and be with other people.

Most respite options will involve a cost and the Commonwealth Respite and Carelink Centres can connect you with respite and support services around Australia. Call 1800 052 222 during business hours or 1800 059 059 for emergency support outside business hours.

Your medical team may also be able to help you find and choose care. They may be able to help you plan respite care that meets the needs of you, your family and the person you are caring for. They may be able to help you organise bookings and find out if financial help is available.

## Financial assistance

Caring for someone can cause financial strain. Household income will drop if you or the person you are caring for needs to work less hours or stop working. There may also be new expenses.

Speak to a social worker, Carers Victoria or Cancer Council to find out what financial help is available.

The Department of Human Services offers a free, private Financial Information Service that provides support on financial issues; call 13 23 00.

## More information and support

There are many services available to support carers emotionally, physically and financially. To speak to these services in Arabic call 13 14 50 and ask for them by name.

## قم بأخذ استراحة (رعاية الراحة القصيرة)

تقدم رعاية الراحة لبعض الوقت فرصة لأخذ استراحة قصيرة. يتم تقديم هذه الخدمة في العديد من مراكز رعاية الراحة القصيرة وهذا يشمل مرافق الرعاية السكنية أو وحدات الرعاية الصحية أو في المنزل. تعتمد خيارات رعاية الراحة على الخدمات المتوافرة في منطقتك. قد تكون رعاية الراحة لساعات قليلة أو أثناء الليل أو لأيام قليلة.

قد لا ترغب في استخدام خدمات رعاية الراحة لأنك قد تشعر ربما بالذنب أو بالقلق لأنك سوف تقوم بترك الشخص الذي تقدم الرعاية له. ولكن قيامك بأخذ استراحة قد يعني أنك سوف تكون قادرا على تقديم رعاية أفضل ولمدة أطول. ويمكن للشخص الذي تعنتني به أن يأخذ استراحة ويمضي بعض الوقت مع اشخاص آخرين.

يجب دفع تكاليف معظم خدمات رعاية الراحة ويمكن ل Commonwealth Respite and Carelink Centres (مراكز سنترلنك و مراكز رعاية الراحة كمونويلث) أن تقوم بتحويلك إلى مراكز الدعم والراحة في كافة أنحاء استراليا. اتصل على الرقم 1800 052 222 اثناء ساعات الدوام الرسمي أو الرقم 1800 059 059 من اجل خدمات الدعم في حالات الطوارئ خارج ساعات الدوام الرسمي.

قد يساعدك فريقك الطبي على اختيار الرعاية المناسبة لك والحصول عليها. وقد يكون الفريق الطبي قادرا على مساعدتك في وضع خطة لرعاية الراحة التي تليبي حاجاتك وحاجات عائلتك وحاجات الشخص الذي تقدم الرعاية له. قد يكونوا قادرين على ترتيب الحجز لك ومعرفة إذا كانت كانت المساعدة المالية متوافرة لك.

## المساعدة المالية

إن رعاية شخص ما قد تسبب أزمة مالية. سوف ينخفض دخل العائلة إذا كان عليك أو على الشخص الذي تقدم الرعاية له العمل لساعات اقل أو التوقف عن العمل. وقد تكون هناك تكاليف جديدة أيضا.

تحدث مع المختص الاجتماعي المسؤول عنك او مع Carers Victoria أو Cancer Council لمعرفة المساعدة المالية المتوافرة.

يقدم قسم الخدمات الإنسانية خدمة معلومات مالية خاصة ومجانية ويقدم دعما يتعلق بالأمور المالية، اتصل على الرقم 13 23 00.

## المزيد من المعلومات والدعم

تتوافر العديد من الخدمات التي تقدم دعما لمقدمي الرعاية من الناحية العاطفية والجسدية والمالية. للتحدث مع هذه الخدمات ب(باللغة العربية) اتصل على الرقم 13 14 50 واطلب اسم الخدمة.

## Carers Services

### Cancer Council Victoria Family Connect

13 11 20

[cancervic.org.au/get-support/connect-and-learn/cancer\\_connect](http://cancervic.org.au/get-support/connect-and-learn/cancer_connect)

Phone support from someone who has been there before.

### Carer Gateway

1800 422 737

[carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au)

An Australian Government service that provides information and resources for carers. Provides links to support services in your local area.

### Carers Victoria

1800 514 845

[carersvictoria.org.au](http://carersvictoria.org.au)

A not-for-profit organisation which provides advice, information and support to carers to improve their health, wellbeing, capacity and resilience.

### Victorian Carer Card

A discounts and benefits card for unpaid primary carers in Victoria.

### Young Carers

1800 514 845

Supports young people (25 and under) who care for a family member or friend. Run by state and territory Carers Associations, the program offers information, support and opportunities.

## Respite

### Commonwealth Respite and Carelink Centres

1800 052 222 during business hours

1800 059 059 for emergency respite

Provide information about respite services, which may be available at home, in a respite care centre or, in some cases, in a hospital or palliative care unit (hospice).

## Financial

### Department of Human Services

13 23 00

Offers a free, private Financial Information Service that provides support on financial issues.

## خدمات مقدمي الرعاية

### Cancer Council Victoria Family Connect

13 11 20

[cancervic.org.au/get-support/connect-and-learn/cancer\\_connect](http://cancervic.org.au/get-support/connect-and-learn/cancer_connect)

دعم على الهاتف من شخص كان في نفس الظروف من قبل.

### Carer Gateway

1800 422 737

[carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au)

خدمة حكومية استرالية تقدم معلومات ومصادر لمقدمي الرعاية. وتقدم تواصل مع خدمات الدعم في منطقتك المحلية.

### Carers Victoria

1800 514 845

[carersvictoria.org.au](http://carersvictoria.org.au)

منظمة غير ربحية تقدم معلومات ونصائح ودعم لمقدمي الرعاية لتحسين ظروف حياتهم وعافيتهم وقدراتهم وقوة تحملهم.

### Victorian Carer Card

بطاقة تتضمن فوائد وتخفيضات لمقدمي الرعاية الأساسيين الذين لا يتلقون أجرا في ولاية فيكتوريا.

### Young Carers

1800 514 845

تقدم الدعم للشباب (عمر 25 سنة وما دون) الذين يقدمون الرعاية لأحد أفراد العائلة أو لأحد الأصدقاء. ويدار من قبل Carers Associations (جمعية مقدمي الرعاية) في الولايات والمقاطعات ويقدم البرنامج المعلومات والدعم والفرص.

## رعاية الراحة

### Commonwealth Respite and Carelink Centres

1800 052 222 أثناء ساعات الدوام

1800 059 059 من أجل رعاية الراحة في حالات الطوارئ

تقدم معلومات حول خدمات رعاية الراحة التي قد تكون متوافرة في المنزل أو مركز رعاية الراحة أو في بعض الحالات في المشفى أو وحدة الرعاية الصحية (الماوى).

## الأموال المالية

### قسم الخدمات الإنسانية

13 23 00

تقدم خدمة معلومات مالية خاصة ومجانية وتقدم دعم متعلق بالأموال المالية.



## Centrelink

13 27 17

Multilingual Service 13 12 02

May be able to provide financial assistance such as carer payments or concession cards from Centrelink.

## Speak with a cancer nurse in your language

For more information and support in your own language, call **13 14 50**. Ask the interpreter to contact Cancer Council Victoria on **13 11 20** to talk with a cancer nurse. Trained cancer nurses can listen to your concerns, provide additional information and put you in touch with local services.

This service is for anyone affected by cancer, including families, carers and friends. It is available for the cost of a local call (except from mobiles).

Ask for a free copy of other resources in your language:

- What is cancer?
- Eating well during treatment
- Fatigue and cancer
- Learning to relax when you have cancer
- On the road to recovery

## Acknowledgements

Funded by Dry July Foundation. This information is based on the expertise of clinicians who work in the area and consumer experience. The information has been drawn from the Cancer Council Australia booklet *Caring for Someone with Cancer* (2017). This fact sheet was reviewed by Julia Mazur, Team Leader Community Engagement, Carers Australia – Victoria; Merrilyn Sim, Consumer; Brooke Webb, Social Worker, Monash Health; Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

## Note to reader

Always consult your doctor about matters that affect your health. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical, legal or financial advice. Information about cancer is constantly being updated and revised by the medical and research communities. While all care is taken to ensure accuracy at the time of publication, Cancer Council Australia and its members exclude all liability for any injury, loss or damage incurred by use of or reliance on the information provided in this fact sheet.

## Centrelink

13 27 17

خدمات اللغات المتعددة 13 12 02

يمكن أن تقدم مساعدة مالية مثل دفعات مقدم الرعاية أو بطاقات تخفيضات من (سنترلنك) Centrelink.

## تحدث مع الممرضة المختصة بمرض السرطان بلغتك

اتصل على الرقم **13 14 50** من أجل الحصول على المزيد من المعلومات والدعم بلغتك. اطلب من المترجم الاتصال بـ Cancer Council Victoria على الرقم **13 11 20** للتحدث مع الممرضة المختصة بمرض السرطان. يمكن للممرضة المختصة بمرض السرطان والمدربة الاستماع إلى مخاوفك بشأن مرض السرطان وتقديم معلومات إضافية وتحويلك إلى الخدمات المحلية.

تتوافر هذا الخدمة لكل شخص يتأثر بمرض السرطان ويشمل ذلك العائلات ومقدمي الرعاية والأصدقاء. إن تكلفة الإتصال بهذه الخدمة هي تكلفة الإتصال المحلي (ما عدا هواتف الموبايل).

اطلب الحصول على نسخة مجانية من مصادر المعلومات الأخرى بلغتك:

- ما هو مرض السرطان؟
- التغذية الجيدة أثناء العلاج
- التعب والسرطان
- تعلم كيفية الاسترخاء عند الإصابة بالسرطان
- على طريق الشفاء من السرطان

## الإقرار

التمويل مقدم من منظمة شهر تموز/ يونيو الجاف. تعتمد هذه المعلومات على خبرة الأطباء المعالجين الذي يعملون في هذا المجال الطبي وعلى تجارب المستهلكين. لقد تم نقل المعلومات الواردة في هذه الورقة من كتيب معلومات "رعاية شخص مصاب بالسرطان 2017" من Cancer Council Australia ولقد تمت مراجعة ورقة المعلومات هذه من قبل Julia Mazur مديرة فريق الاندماج في المجتمع و Carers Australia – Victoria و Merrilyn Sim المستهلك و Brooke Webb المسؤولة الاجتماعية من مؤسسة Monash Health و Clem Byard 13 11 20 Cancer Council Victoria.

## ملاحظة إلى القارئ

قم باستشارة طبيبك حول القضايا التي تؤثر على صحتك. الغرض من ورقة المعلومات هو تقديم مقدمة عامة ولا تعتبر بديلا عن النصيحة المالية أو القانونية أو الطبية المقدمة من المختصين. تتم مراجعة وتحديث المعلومات حول مرض السرطان بشكل مستمر من قبل مجتمعات البحوث العلمية والمجتمعات الطبية. بالرغم من أنه قد تم إتخاذ الحرص الكامل للتأكد من دقة المعلومات أثناء نشر هذه الورقة، إلا أن Cancer Council Australia وأعضائها لا يتحملون أية مسؤولية عن الإصابات أو الضرر أو الخسارة التي قد تنتج عن استخدام المعلومات الواردة في هذه الورقة أو الاعتماد عليها.