

ةاعرا تامول عم قمئاق

ةاعرا تامول عم قمئاق يف يتفاضل إدوأ

(ةعابطل اىجرى)

بقلل:

مسال:

ناونعرا

يديربلا زمرلا

ينورتكلل اىديربلا

فتامل:

داليملا خيرات

ةيقرعلا ةيفلخلا

ةيدنلوبلا، ةينيصلا، لاثملا لىبس ىلع  
، يروف مجرتم ىلا ةجرح تنك اذا (ةين او تلال  
، ةلضفملا كتحل ركد ىجرى

ةيقرعلا كتيفلخب قصاخلا كتان ايب عم جن  
ةيلعغب كعم ل صاوتلا انل ىنستى يكل

عيقوتلا:

## يلحمل اعرلا يئاصخأ

**HSC** Belfast Health  
and Social Care Trust  
Margaret McDonald  
Glen Villa, Knockbracken Healthcare Park,  
Saintfield Road, Belfast, BT8 8BH  
Tel: 028 95046702  
margaret.mcdonald@belfasttrust.hscni.net

**HSC** Northern Health  
and Social Care Trust  
Anne Cummings  
Route Complex, 8E Coleraine Road,  
Ballymoney, BT53 6BP  
Tel: 028 2766 1392  
Anne.Cummings@northerntrust.hscni.net

**HSC** South Eastern Health  
and Social Care Trust  
Joan Scott  
Ballynahinch Community Services,  
45-47 Main Street, Ballynahinch, BT24 8DN  
Tel: 028 97565456  
Joan.Scott@setrust.hscni.net

**HSC** Southern Health  
and Social Care Trust  
Patricia McCrink  
Promoting Wellbeing Team,  
John Mitchel Place, Newry, BT34 2BU  
Tel: 028 30834252  
Patricia.McCrink@southerntrust.hscni.net

**HSC** Western Health  
and Social Care Trust  
Cathy Magowan  
2 Coleshill Road,  
Enniskillen, BT74 5PU  
Tel: 028 6634 4000  
Cathy.Magowan@westerntrust.hscni.net

سمخلا تانامل اكلرا شمب قماعلا ةحصلا ةللكو مدق قردابملا اذتلان  
و Carers Matter و Barnardos و، ةيجمتجال او ةيحصلا ةياعرلا قمدخل  
Carers Trust.

ام صخشب يئنتعت له  
(لراج/قرسأل دارفأ دحأ / قيديص)

نم وأ دوسأل لصأ نم تنأ له  
ةيقرع ةيلقأ؟

نأ اندعس يف، تنك امهم  
كنم عمسن

## معدل او قدع اسجل مدقت تنك اذ اى عار نوكت ماظتناب

- وأ ضررم وأ ققاع! نم يناعى لفظ وأ غلابل
- منس ربك ببسب فى عض صخش

يف امب لامعالا قفاك نم ءاعرلا نوكتى نأ نكمىو  
مدقتب فدمب ءابال او بابشل او لافطال كلذ  
تاجاىتح وأ ام ققاع! نم نوناعى لافطال ءىاعرلا  
قصاخ.

لثم، ءىلم ع قرط قدع نوعلا ءاعرلا مدقوىو  
لاستغال او سابلل اىل ع ام صخش قدعاسم  
ءاعرلا ضعبو. لقنتل او ءاودل اىطاعتو  
ام صخش قبقارم قىرط نع قدعاسملا نومدقوى  
هتمالس نم دكأتلل.

## مكنم عمسن نأ دون اذامل

- كتاجاىتح اىل ع فرعتل اىف انتدعاسملا  
ىعارك
- معدقت يذلا ءىاعرلا رود يىف كمعدل
- معدل اتمدخ نىبو كنىب ققال ع ءاشنل  
ىرخال اتمظنمل او

## ءاعرلا امول عم قمىاق

### كتامول عم مدختسنس فىك

- قماعلا قنامل انىبو كنىب ققال ع ئشننس  
ءاعرلا معد امدخو
- ءاعرلا معد صوصب امول عم كل لسرنس  
يذلا ءىاعرلا رودب قصلل اذ اىاضقل او  
هب موقت
- ممت نلو ءىرسب كتامول عم لماعتس  
كنذل! نود ىرخال اتمظنمل عم امتكراشم
- كب قصاخلا لاصتال اناىب فىضنس  
ءاجرب. انىدل ءاعرلا امول عم قمىاق يىف  
لاصتال اناىب رىىغ قلاح يىف انغالبل  
كب قصاخلا
- كتاناىب ءاقبل اىف قبحر كىدل دعت مل اذ!  
تقوى اىف ءاعرلا امول عم قمىاق يىف  
ىل حمل ءاعرلا اىل اصخاب لاصتال اىجرىف  
قمىاقلا نم كمسا ءلازاب موقى فوسو كىدل  
مهىدل
- انم ادختسا ققىرطب ادى عس تنك اذ!  
تاناىبل الامك اىجرىف، كتامول عم  
لصفلل قلابقل اقصاقل اىل ع قءوجوملا  
امتداع او اءىقوتو ءحفصلل رمظ اىل ع  
ىل حمل ءاعرلا اىل اصخال

## كم عد انكمى فىك

عم لاصتال ققنك لم عى اىل اصخال قنامل لك ىدل  
صوصب اناىب قنامل اذ كمل مدقت. ءاعرلا  
لكلذ لمشوىو، ىل حمل ءاعرلا معد

- امول عملا
- ءىاعرلا نم ءارلا تارتف
- ءاعرلا بىردت
- ءاعرلا مىىقت

و

- ىرخال اتمظنمل او قنامل اتمدخب كل اصى

اذ! ءىروفلا قمجرتل امدخ كل رفون نأ انكمى  
اهىل! ءاجب تنك

