

## مراقبین در مراقبت شریک هستند

(Carers are Partners in Care)

منطقه بهداشت نپین بلو مانتنز  
Nepean Blue Mountains  
Local Health District

## TOP 5 (5 تای اول)

کمک می‌کند تا مراقبت در

بیمارستان برای بیماران  
که مشکلات حافظه، تفکر

و ارتباطی دارند

شخصی شود



## مراقبین می‌گویند:

(Carers say:)

"من می‌خواهم به کارکنان پیشنهاد کنم که مادرم را  
مرتباً به توالی رفتن تشویق کنند - اگر این کار  
انجام شود مجبور نخواهند بود که اینقدر  
ملافه‌ها را عوض کنند"

کری - مراقب مادرش.

"مهم است که کارکنان به پدرم بگویند که غذایش را  
آورده‌اند و امیدوارند او از آن لذت ببرد - اگر فقط  
سینی غذا را بگذارند او تشخیص نخواهد داد  
که مال او است"

برد - مراقب پدرش.

"کارکنان باید بدانند که اگر زن من شروع کند به  
زیر لب من من کردن و با خودش حرف زدن،  
دارد مضطرب می‌شود - اطمینان دادن آرام  
توسط کارکنان، چیزی مثل  
«همه چیز خوبه بریل، تو امن هستی. ما از تو  
مواظبت می‌کنیم» تنها چیزی است  
که به آن نیاز دارد."

رکس - مراقب زنش

برای آگاهی بیشتر تماس بگیرید

برای مراقب NBMLHD

(NBMLHD Carer Program)

تلفن: 4734 2022 فاکس: 4734 3300

NBMLHD-CarerProgram@health.nsw.gov.au

Printed with permission of Central Coast Carer Support, CCLHD  
(Copyright © 2014)



Health  
Nepean Blue Mountains  
Local Health District

## چه کسی مراقب است؟

(Who is a carer?)

مراقب یک عضو خانواده، دوست یا  
همسایه است که برای شخص دیگری  
که کم بنیه، سالخورده، معلول یا بیمار  
مزمّن است مراقبت و کمک فراهم  
می‌کند. او این کار را معمولاً بطور  
مرتب و پایدار بدون مزد انجام  
می‌دهد، مگر در بعضی موارد که یک  
پرداختی مراقب یا کمک هزینه مراقب  
قابل پرداخت است.

مراقبین ممکن است در این موارد  
کمک کنند:

- فعالیت‌های زندگی روزمره
- پشتیبانی اجتماعی
- رفت و آمد به وقت‌های ملاقات
- پزشکی و غیره
- تصمیم‌گیری
- حمایت احساسی



## مشخص کردن راهکارهای TOP 5 (Identifying TOP 5 Strategies)

سوالات زیر مربوط به شخصی هستند که از او مراقبت می‌کنید و ممکن است به ما کمک کند تا با هم بهترین راهکارها را برای مراقبت فردی تهیه کنیم.

- آیا چیزها / موقعیت‌هایی هستند که باعث اضطراب او شوند؟ مثلاً رنگها، موضوعات، مرد / زن بودن کارکنان، لباس.
- اگر نا آرام باشد، کلمات یا اعمالی هست که او را آرام و آسوده کند؟ مثلاً نشستن کنار پنجره، گوش کردن به موسیقی، نگاه کردن به عکسها، خواندن، خاموش کردن چراغ.
- آیا عادات روزمره ای هست که به او احساس اطمینان دهد؟ مثلاً دوش گرفتن، غذا خوردن، وقت خواب.
- آیا سوالات تکراری یا مسائل مکرری هست که به جوابهای بخصوصی نیاز داشته باشد؟ جوابهای ترجیحی کدامند؟
- آیا کسی هست که او صدایش بزند؟ این می‌تواند یک شخص یا یک حیوان خانگی باشد.
- آیا هیچ نشانه‌ای هست که علامت یک نیاز یا خواست او باشد، مثلاً بیقراری که نشان بدهد

## چه خواهد شد؟ (What will happen?)

یک پرستار یا کارمند بهداشت وابسته از بخش با تلفن یا حضوری در مدتی که در بیمارستان هستید با شما تماس خواهد گرفت تا در باره پنج مهمترین چیزهایی که فکر می‌کنید کارمندان باید بدانند تا شخصی که از او مراقبت می‌کنید در بیمارستان راحت باشد و احساس اطمینان کند صحبت کنند.



به این اطلاعات  
می‌گویند

راهکارهای مورد توافق در یادداشتهای سر تخت بیمار نوشته خواهد شد.

همه کارکنانی که در مراقبت از بیمار دست دارند می‌توانند برای پشتیبانی از مراقبت عرضه شده

## TOP 5 چیست؟ (What is Top?)

اطلاعاتی که مراقب اولیه از بیمار دارد، به ویژه در مورد **ارتباط و رفتار**، می‌تواند کلید کمک به کارکنان باشد تا نیازهای شخصی او را در زمانی که در بیمارستان تحت مراقبت آنها بستری است بهتر درک کند.

TOP 5 ابزاری است برای همکاری با مراقبین برای بهره بردن از دانش و مهارتهای آنان به نفع بیمار، شخص مراقب و کارکنان.

