



تحالف المجتمعات الثقافية من أجل المساواة في الصحة والخدمات الاجتماعية



## مركز الأبحاث و الخبرة في علم الشيخوخة الاجتماعي

Dépliant sur les droits et défis des personnes âgées immigrantes au Québec – version en arabe

مركز الصحة و الخدمات الاجتماعية  
كافنديش

مركز منتسب جامعي

منشورات خاصة بالأشخاص الفاقدي السيطرة على الذات و ذويهم أعضاء  
الجماعات العرقية الثقافية.

هل لديكم إعاقة جسدية؟ هل أنتم أشخاص مسنين بحاجة إلى مساعدة و دعم؟ حالتكم الصحية لا تسمح لكم التكفل بمنزلكم؟ تحتاجون لمساعدة من أجل التنقل داخل منزلكم؟ من أجل ارتداء ملابسكم أو أخذ حمامكم؟ لا تستطيعون الخروج بأنفسكم خارج منزلكم؟

هل أنت متدخل مجتمعي من الذين يرغبون في إعلام العملاء من الخدمات التي يمكن تقديمها؟

## إذا كان كذلك، فهذا المنشور موجه لكم!

توجد عدة خدمات متاحة من خلاله يكون لكم الحق بصفتم مقيم دائم، مهاجر مستقل، أو لاجئ بمفهوم الإتفاقية أو أيضا تحت رعاية (وحدة عائلية). مثل حالة المقيم الدائم، لديكم الحق في الخدمات كنفس الأشخاص المولودين في كندا. إن كنتم في وضعية لاجيء في حالة انتظار، يرجى الرجوع إلى البرنامج الفيدرالي المؤقت للصحة (PFSI) بالاتصال على الرقم **1 888 242-2100**.

يرجى التذكير إلى أن الخدمات المقدمة متاحة إذا ما كانت المؤسسات تتوفر على موارد لتقديمها.

## الخدمات المقدمة للأشخاص ذوي الإعاقات

### الخدمات المقدمة في المنزل

يجب على المركز المحلي للخدمات المجتمعية (CLSC) أن يكون علي علم بحاجاتكم. سوف يرسل إليكم شخص إلى **مقر سكنكم** ليقمها. و إذا تطلبت حالتكم، يكلف شخص بملفكم (يدعى مسير الحالة). يتأكد هذا الأخير من تلقيكم الخدمات التي تحتاجونها. حسب حاجاتكم , يمكن لمركزكم CLSC أن يقدم الخدمات التالية:

- **مساعدة جسمانية لدى مقر إقامتكم :** يمكن لمأمور(ة) أن يأتي إلى منزلكم لتقديم المساعدة لقضاء حاجات حياتكم اليومية : ارتداء ملابسكم، أخذ حمامكم أو أيضا الاغتسال؛
- **التدبير المنزلي و التسوق:** لصيانة المنزل أو الذهاب للتسوق، يوجد المزيد من المراكز CLSC التي لها اتفاقيات التعاون مع المنظمات التي تقدم هذه الخدمات مجانا (للمستخدم) أو منخفضة التكاليف.

خدمات المساعدة الجسمانية في المنزل ، تدفع عادة بالكامل من طرف CLSC . إذا كنتم تفضلون بأنفسكم تأجير شخص تتقون به لمساعدتكم في عملكم اليومي أو من أجل النظافة الشخصية، هناك أيضا برنامج العلاوات المباشرة «خدمات صك-التشغيل». يمكنكم الحصول على معلومات عن طريق الاتصال بمركزكم المحلي لـ CLSC أو التحدث مع الشخص المسئول عن ملفكم، إن كان لديكم.

- **العلاج شبه الطبي في المنزل:** يوفرها للأشخاص الذين يحتاجون إلى الرعاية الصحية التي تقدمها ممرضة (الأدوية، الحقن، تغيير الضمادات)؛

- **نصائح لتهيئة المنازل وقرض المعدات:** يمكن للمعالج بالعمل "l'ergothérapeute" أن يأتي لإقتراح بعض الخطوات لمساعدتكم على الانتقال داخل المنزل وضمان سلامتكم (للحمام على سبيل المثال). وبالإضافة إلى ذلك، يمكن لمركز CLSC أن يقرضكم بعض المعدات الصغيرة (مثل معدات المشي).

### الخدمات لتأهيل منزلكم حسب حاجاتكم

- **ملائمة منزلكم:** إذا كنتم أشخاص ذوي إعاقات معتبرة، يقدم لكم برنامج التكيف السكني مساعدة مالية من أجل مساعدتكم على تغطية تكاليف الأشغال اللازمة لجعل منزلكم سهل البلوغ و ملائم لحاجاتكم. يمكن لمركز CLSC توجيهكم لمعرفة كيفية الوصول إلى البرنامج.

- يمكن لبرنامج السكنات الملائمة للكبار المسنين المستقلين مساعدتكم إذا كان عمركم يبلغ 65 سنة فما فوق و لديكم دخل منخفض، وذلك لترتيب منزلكم الخاص من أجل أن يكون سهل العيش فيه و التنقل . لمزيد من المعلومات عن أي من هذين البرنامجين لملائمة منزلكم، يمكنكم الاتصال بشركة سكنات الكيبك علي الرقم 1 800 463-4315. هذا الرقم معفي من المصاريف. يمكن لمركز CLSC مساعدتكم أيضا في هذه الخطوات.

### الخدمات التي تسهل تنقلاتكم

- وضعت وزارة النقل كيبك برنامج يرمي إلى النقل الملائم للأشخاص الغير القادرين على استخدام وسائل التنقل التقليدية (ميترو أو الحافلات) . تقدم عدة بلديات خدمات النقل للأشخاص ذوي النقائص البدنية أو الذهنية.

شركة النقل مونتريال (STM) : 514-280-8211.

شركة النقل لافال (STL) : 450-662-5400.

CIT لورونتيد : 450-433-4000.

شبكة النقل لونقاي : 450-670-2992 الخيار 3

شركة النقل الأوتاوي (SIO) : 819-773-2222 .

شركة النقل العاصمة كيبك (RTC) : 418-687-2641.

شركة النقل ريموسكي : 418-723-5555

شركة النقل شاربروك : 819-564-2687.

تحوز عدة شركات سيارات الأجرة (طاكسي) علي سيارات ملائمة لشروطكم. يمكنكم الحصول على قائمة الشركات التي تقدم هاته الخدمة في ناحيتكم بالاتصال بوزارة النقل كيبك على الرقم 1 888 355-0511 ( معفي من المصاريف).  
أخيرا، عدة منظمات مجتمعية تقدم خدمات النقل الملائم بسعر منخفض. يمكنكم الاستعلام حول الموارد الموجودة في قطاعكم لدى مركز CLSC أو المنظمات المجتمعية لمنطقتكم.

### الخدمات في الإقامات الملائمة أو المؤسسية

في حالة عدم استطاعتكم السكن في منزلكم بأمان، توجد عدة حلول.

- **السكنات المنخفضة الإيجار (HLM) :** البعض من هذه السكنات ملائمة أو قابلة لذلك بالنسبة للأشخاص المحدودي القدرة. يجب أن يكون لديكم دخل منخفض من أجل تقديم طلب الحصول على سكن منخفض الإيجار HLM لدى الديوان البلدي للإسكان.

مونتريل : 514-872-6442

لافال: 450-688-0184

الضاحية الجنوبية : 450-670-2003

- **الموارد المتوسطة أو سكنات الاستقبال :** تتيح لكم العيش في مناخ متناغم و تلقي خدمات طبية، شبه طبية، إعادة التأهيل أو أيضا خدمات المساعدة لأجل قضاء حاجتكم الخاصة ( النظافة، اللباس على سبيل المثال) التي تحتاجون لها. بعضها عامة و أخرى خاصة . يمكن للشخص المسؤول على ملفكم في مركز (CLSC) أن يوجهكم لاختيار الإقامة التي تناسبكم.

- **مركز الإيواء و العلاج طويل الأمد (CHSLD):** إن كانت حاجتكم في المساعدة أو العلاج معتبرة جدا ( أكثر من ثلاث ساعات يوميا)، يمكن قبولكم في مركز الإيواء و العلاج طويل الأمد ( CHSLD ) الذي هو مكان معد خصيصا لتقديم الخدمات للأشخاص ذوي الإعاقات المعتبرة وغير قادرين في العيش بسكناتهم. الخدمات الطبية ، إعادة التأهيل و لمتابعة مجانية. بينما عليكم تحمل مصاريف الغذاء، الصيانة المنزلية، الفراش و غيرها

من المصاريف غير الطبية . المبلغ الواجب الدفع للإيواء يقيم حسب دخلكم. إن كنتم تحت الرعاية و ليس لديكم دخل، يتحمل الراعي هذه المصاريف حسب دخله.

### الخدمات المقدمة للمساعدين

إن كنتم مساعدين لأشخاص محدودي القدرات، يوجد في بعض مراكز CLSC مجموعات مقابلات و خدمات الراحة: يمكن لشخص أن يحل محلكم لبضع ساعات للإعتناء بالشخص الذي تحت وصايتكم. يمكن أيضا وضعه تحت وصاية مركز بالنهار أين يمكن للشخص المسن القيام بأنشطة و الالتقاء بأشخاص من نفس فئة العمر . يوجد أيضا مراكز إيواء التي تقبل مرضى لوقت قصير من الزمن. هذه الخدمات تختلف من مركز CLSC إلى آخر، لذا إتصلوا بمركز CLSC المحلي للتحقق من الموارد الموجودة تحت تصرفكم.



### للوصول إلى خدمات - مركزكم CLSC

يعد مركز (CLSC) الذي تنتمون إليه الباب الذي تحصلون به على خدمات قصيرة المدة أو بصفة متواصلة، طبية كانت أو شبه طبية، بغرض إعادة التأهيل أو للمساعدة في الحياة اليومية. إن كنتم بحاجة إلى مساعدة بسبب إعاقة، فإنكم تتوجهون أولا إلى مركزكم CLSC .

### مهنيوا مراكز CLSC :

يوجد عدة مهنيين يعملون بمراكز CLSC وهدفهم السهر على صحتكم، راحتكم و رفاهيتكم، مهما كانت حالتكم. عند اتصالكم بمراكز CLSC أو أي رقم عام بخدمة الصحة 811، سوف توجهون إلى شخص من أجل التحدث حول إعاقتكم. إذا كانت حالتكم معقدة، يتحول هذا الشخص إلى متدخل- محوري أو مسير الحالة، بمعنى أنه يوجهكم إلى الخدمات والمهنيين الذين أنتم بحاجة إليهم. كل طلب خدمة أو إيواء توجه إليه كذلك.

فيما يخص الخدمات لدى منازلكم، حسب حاجتكم، يمكن لعدة أشخاص تقديمكم خدمات.

- **المساعد العائلي** ( أو مساعد الصحة و الخدمات الاجتماعية) يعطيكم رعاية النظافة الأساسية و يستطيع القيام أيضا بمختلف التدابير المنزلية مثل تحضير الطعام ، الشراء عند البقالة و الصيانة المنزلية، مهام يقوم به سواء وحده أو مع الشخص الذي يتلقى صعوبة . المساعد العائلي إذن حليف ثمين تلتقونه في أغلب الأحيان !
- **المرمضة** مسؤولة على الرعاية البدنية ( حقن، تغيير الضمادات، قياس الضغط، إلخ .)

يمكن لمهنيين آخرين مساعدتكم، حسب حالتكم. يمكن للبعض منهم المجيء إلى مقر إقامتكم حسب الحاجة.

- يقيم الطبيب حالتكم الصحية، يقرر العلاج و يعطي النصائح لفرقة إعادة التأهيل من أجل رفاهيتكم في حالة الإعاقة.
- يسهر **الموظف الاجتماعي** على محيطكم العائلي و الاجتماعي من أجل الاستفادة منه. يساعدكم أيضا على إيجاد المساعدات اللازمة لوضعيتكم. غالبا، هو الشخص-المتصل به لدى مركز CLSC .
- ينصحكم **أخصائي العلاج بالعمل (L'ergothérapeute)** على التعديلات والتحويلات اللازمة داخل منزلكم من أجل مساعدتكم على القيام بالأنشطة اليومية و السهر على سلامتكم. يمكنه أيضا تقديم معدات مثل التي تساعد على المشي، الكراسي المتحركة، إلخ.
- **أخصائي العلاج الطبيعي (Le physiothérapeute)** يساعدكم على الاستعادة بدنيا من خلال العلاجات التي من شأنها تحسن قوتكم، مرونتكم، تنقلكم وتحملكم.
- يعالجكم **أخصائي الأرتوفونيا (l'orthophonistes)** إن كانت لديكم صعوبات في السمع، النطق، أو أيضا القراءة و الكتابة.
- ينصحكم **أخصائي التغذية (Le nutritionniste)** على كيفية الأكل الجيد و ذلك بتقديم نظام غذائي يلي احتياجاتكم وحالتكم.
- يسهر **أخصائي علم النفس (le psychologue)** على حالتكم النفسية التي تؤثر على إعادة تأهيلكم.

توجد عدة برامج متاحة تساعدكم على العيش في منزلكم. تستطيع هذه البرامج تقديمكم المعدات الطبية، المساعدة التقنية ( دعائم الاتكاء داخل الحمام أو الرفع)، الأطراف الاصطناعية أو التقويمية، المساعدة السمعية و البصرية، الأجهزة التي تساعدكم على التنقل ( العصا أو الكراسي المتحركة) و غيرها من الحاجيات. يمكنكم الحصول على المعلومات الإضافية لدى مركزكم CLSC الذي سيقدم حاجاتكم الشخصية.

### الخدمات في إعادة التأهيل

حسب حالتكم، قد تحتاجون إلى خدمات إعادة التأهيل لمساعدتكم على المشي من جديد، لتحريك بعض الأعضاء، للتعبير أو للسمع. تقدم **المستشفيات النهارية ومراكز إعادة التأهيل** الخدمات المتخصصة لأنواع مختلفة من الإعاقة. بالإضافة إلى العلاجات التي يقدمها المهنيون مثل العلاج الطبيعي، العلاج بالعمل، اختصاصيو الأرتوفونيا (النطق)، يمكن لمراكز إعادة التأهيل أن تقدم معدات متخصصة لمساعدتكم في العمل على نحو أفضل. وقد يكون بكراسي متحركة، أجهزة السمع وأكثر. يحدد طبيكم نوع الخدمة التي يمكن أن يقدمها لكم مركز إعادة التأهيل.

وإليكم بعض الأمثلة من المراكز القائمة؛ وعادة ما يجب أن يتم إحالتكم من قبل مركزكم CLSC، طبيكم أو المستشفى لتلقي خدمات. لاحظوا أن مناطق كثيرة تقدم خدمات إعادة التأهيل وهناك العديد من مراكز إعادة التأهيل. تلك

المذكورة أدناه أمثلة فقط.

**معهد إعادة التأهيل بمونتريال (IRM)** هي مؤسسة استشفائية عمومية قصيرة المدة. تقدم الخدمات لمساعدة الأناس الذين أصيبوا بسكتات دماغية أو حوادث لاسترداد أو زيادة قدرتهم على الحركة. يمكنكم التواصل معها على الرقم 514-340-2085.

**معهد إعادة تأهيل المعاقين بدنيا بكيبك (IRDPO)** هو معهد جامعي يقع في كيبك يقدم خدمات التأهيل و إعادة التأهيل، دعم الإدماج الاجتماعي، المتابعة والدعم لمقدمي الرعاية الأسرية. هذه الخدمات موجهة للأشخاص من جميع الأعمار الذين يعانون من ضعف السمع، الحركة، الأعصاب، البصر، الكلام أو النطق. رقم الهاتف هو 1-418-529-9141.

**مراكز إعادة تأهيل المعوقين ذهنيا (CRDI)** تقدم خدمات للأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية (DI) أو ذوي الاختلال العصبي الذي يدعى الاضطراب الذي يجتاح التنمية (TED). توجد عدة مراكز عبر الكيبك و يمكن توجيهكم لأي مركز قريب في منطقتكم من طرف مركز CLSC أو طبيبك، إن تطلب الأمر.

**مركز كونستانس- لشبريدج (Le Centre Constance-Lethbridge)** هو مركز إعادة التأهيل للأشخاص المعوقين أو ضحية السكتات الدماغية، الحيسات أو الألام المزمنة. يمكنكم التواصل على الرقم : 514-487-1770.

**جمعية مونتريال للمكفوفين (L'Association montréalaise pour les aveugles)** تقدم عدة برامج إعادة التأهيل للأشخاص الذين فقدوا البصر بصفة نسبية أو كاملة. تقدم خدمات بالفرنسية، الانجليزية و لغات أخرى حتى التي لغتها الأم ليست الفرنسية. يمكنكم التواصل مع الجمعية على الرقم 514-489 8201 محطة 1067. يقدم معهد نترات (Nazareth) ولويس- براي (Louis- Braille) خدمات مماثلة بالاتصال على الرقم المعفي من المصاريف 1-800-361-7063.

**معهد ريمون ديوار (L'Institut Raymond-Dewar)** هو مركز إعادة التأهيل متخصص في مشاكل السمع و اضطرابات التواصل مع الآخرين. يمكنكم الاتصال على الرقم 514-284-2214 ، محطة 3600 (Voix) أو 514-284-3747 (ATS).

**مركز لوسي برونو (Le Centre Lucie Bruneau)** هو مركز يقدم خدمات إعادة التأهيل للأشخاص ذوي الإعاقات البدنية، يمكنكم التواصل على الرقم 514-527-4527.

#### مصادر أخرى:

تجدون هنا مصادر أخرى تحت تصرفكم لمزيد من المعلومات حول إعاقتم أو إعاقة أحد أقاربكم.

- ديوان الأشخاص المعاقين : يقدم خدمات مرجعية و للمرافقة في عدة مناطق من كيبك : 1 888 873-3905.

• الجمعية المتعددة الأعراق لإدماج الأشخاص المعاقين : يقدم خدمات مساندة و مرجعية لأشخاص من مختلف

الأصول، مهما كان نوع الإعاقة أو السن: 514-272-0680

• الخط المرجع- لكبار السن : خدمة إعلامية لكبار السن- بدون موزع صوتي! 527-0007 (514)

## ماذا عن العنف؟

إعلموا أن العنف، سواء كان لفظي، جسماني، نفسي أو اقتصادي ليس مقبول، مهما كان سنكم أو حالتكم. إذا كنتم تعانيون من العنف و حالتكم مستعجلة، لا ترددوا بالاتصال بـ 911.

تستطيعون أيضا الاتصال بلجنة حقوق الأشخاص و حقوق الشباب (CDPDJ) من أجل إيداع شكوى أو اعتبرت أنه أسيء لكم على الرقم 514-873-5146 أو على الرقم المعفي من المصاريف 1-800-361-6477.

للحصول على المزيد من المعلومات المتعلقة بالإساءة يمكنكم الاتصال على رقم 514-353-2463 Tél-Aînés

إن كنتم تريدون الحصول على معلومات متعلقة بإيداع الشكوى و/أو المرافقة في هاته الخطوة، يمكنكم الرجوع إلى مركز المساعدة و المرافقة في الدعاوي على الرقم المعفي من المصاريف 1-877-767-2227.

وأخيرا يمكنكم التواصل مع Info-abus بكل سرية على الرقم 514-489-2287 أو على الرقم المعفي من المصاريف 1-888-489-2287.

هذا المطوي متوفر باللغات الفرنسية، الإنجليزية، الإسبانية، العربية، الصينية، الدارية، الإيطالية واليونانية، يمكنكم

الحصول عليه على موقع أكسس [www.accesss.net](http://www.accesss.net)