SURVIVOR MEDIA GROUP

تثقيف • تمكين • الارتقاء

Survivor Global

مكتبة الموارد الشاملة

1 دليل مزايا الإعاقة 2026

النسخة الفيدرالية الأمريكية للناجين من السكتة الدماغية

اعرف حقوقك • احصل على الدعم • ابنِ مستقبلاً أقوى



• المعلومات
الدعم • مستقبل أقوى

1 من قد يكون مؤهلاً؟

تقدم البرامج المختلفة في حالات مختلفة.
يمكنك التأهل لواحد أو أكثر من هذه البرامج.

البرامج الحكومية على مستوى الولايات
برامج إضافية ومزايا على مستوى ولايتك قد تكون متاحة من خلال ولايتك.

مزايا الإعاقة الخاصة بصاحب العمل (STD / LTD)
مزايا قصيرة أو طويلة الأجل من خلال خطة التأمين التي يوفرها صاحب العمل.

تعويضات الموظفين الفيدراليين (FECA / OWCP)
للموظفين الفيدراليين الذين أصيبوا بإصابات أو أمراض مرتبطة بالعمل (بما في ذلك السكتة الدماغية).

مزايا الإعاقة الفيدرالية (FERS)
للموظفين الفيدراليين المؤهلين الذين لا يمكنهم مواصلة العمل بسبب حالة طبية.

إعاقة المحاربين القدامى / TDIU (A)
للمحاربين القدامى المؤهلين ذوي الإعاقات. قد يوفر برنامج TDIU مزايا بمعدل 100%.

الدخل التكميلي لضمان الأمن (SSI)
للأشخاص ذوي الدخل المحدود والموارد المحدودة ممن هم ذوي إعاقة، مكفوفين، أو بعمر 65 عاماً فأكثر.

الضمان الاجتماعي للإعاقة (SSDI)
للعاملين الذين لديهم تاريخ عمل مؤهل ويعانون من حالة إعاقة معيقة.

2 هل يمكن الجمع بين المزايا؟

نعم. يمكن الحصول على العديد من البرامج معاً، ولكن قد يؤثر بعضها على البعض الآخر.

- **متوافق عادةً =** يمكن عادةً الحصول عليها في الوقت نفسه.
- **ممكن، لكن قد يتغير مبلغ الدفع =** قد تقلل إحدى المزايا من مبلغ ميزة أخرى أو تؤثر عليه.
- **/ عادةً لا يتم الجمع بينها = قد تتطلب الاختيار** لا يمكن عادةً الحصول عليها معاً، أو قد تحتاج إلى اختيار إحدى المزايا.

3 التركيبات الشائعة للمزايا

إليك بعض التركيبات الشائعة للناجين من السكتة الدماغية.

التركيبة	هل يمكن الحصول عليها معاً؟
الضمان الاجتماعي للإعاقة (SSDI) + إعاقة المحاربين (VA)	نعم، عادةً.
الضمان الاجتماعي للإعاقة (SSDI) + الدخل التكميلي (SSI)	ممكن، لكن قد يقل مبلغ SSI.
الدخل التكميلي (SSI) + إعاقة المحاربين (VA)	ممكن، لكن قد يقل مبلغ SSI.
الضمان الاجتماعي للإعاقة (SSDI) + الإعاقة الخاصة (التأمين طويل الأجل)	نعم، عادةً، لكن قد تعوض بوليصة التأمين عن مدفوعاتها من دفعات SSDI.
الضمان الاجتماعي للإعاقة (SSDI) + تعويضات العمال	ممكن، لكن هناك قاعدة إزاحة بنسبة 80%.
الضمان الاجتماعي للإعاقة (SSDI) + إعاقة FERS	ممكن، لكن قد يقل مبلغ FERS.
إعاقة FERS + تعويضات FECA	عادةً يتم اختيار أحدهما.
معاش VA التقاعدي + إعاقة VA	عادةً لا يتم الجمع بينهما.

4 أرقام سريعة لعام 2026

المبالغ الفيدرالية الرئيسية للتخطيط (الولايات المتحدة)

موارد SSI $2,000 / $3,000 فردي / زوجين	SSI للزوجين $1,491 شهريا	للفرد SSI $994 شهريا
فترة العمل التجريبية $1,210 شهريا	حد دخل العمل SGA للمكفوفين $2,830 شهريا	حد دخل العمل SGA لغير المكفوفين $1,690 شهريا

5 قبل أن تتقدم بطلب

اتخذ هذه الخطوات لتقوية طلبك.

1. **احصر جميع المزايا.** حدّد كل ما تتلقاه حاليًا أو تخطط للتقدم له.
2. **اجمع الأدلة الطبية.** قم بتضمين السجلات والنتائج والفحوصات التاريخ، المرضي، وبيانات مقدمي الرعاية الصحية.
3. **تابع تأثير حالتك الوظيفي.** وثّق كيف تؤثر حالتك على الأنشطة اليومية، والعمل، والاستقلالية.
4. **اسأل عن الإزاحات.** تعرّف على كيفية تأثير إحدى المزايا على الأخرى قبل التقدم بطلب.
5. **احتفظ بنسخ من جميع المراسلات.** احفظ الطلبات والقرارات وكل المراسلات.

معلومات تعليمية فقط.
يرجى التحقق من القواعد الحالية لدى الجهة المسؤولة.

الناجون يرون الإمكانيات.

SURVIVOR MEDIA GROUP

أدوات الناجين الشاملة

مكتبة موارد متكاملة

SURVIVOR MEDIA GROUP

تثقيف • تمكين • الارتقاء



2 الموارد غير المستغلة بعد السكتة الدماغية 2026

النسخة الأمريكية

مساعدة خفية . حلول واقعية . غدٍ أقوى .

معلومات
دعم
مستقبل أقوى

فحص الإعاقة هو جزء واحد فقط من رحلة التعافي.

يتأهل العديد من الناجين من السكتة الدماغية أيضًا للحصول على خدمات، ودعم، وإمكانيات إقامة، وموارد مجتمعية أخرى.

1 اسأل طبيبك

يمكن للتقييمات المتخصصة أن تفتح لك أبوابًا لمزيد من الدعم.

- **تأهيل القيادة أو تقييم مخاطر السقوط**: تحديد ما إذا كان القيادة آمنة أو إجراء تقييم مخاطر السقوط في المنزل والمجتمع.
- **إدارة الألم ودعم الاستمرارية**: تقييم وعلاج الألم المستمر ومشاكل المثانة أو الأمعاء.
- **التعب واضطرابات النوم**: التقييم والمعالجة لاضطرابات النوم المرتبطة بالسكتة وإدارتها.
- **طب العيون العصبي وإعادة التأهيل من ضعف الرؤية**: تقييم وعلاج تغيرات الرؤية بعد السكتة.
- **علم النفس العصبي**: تقييم الذاكرة والتفكير والمزاج والتغيرات المعرفية.
- **العلاج المهني / العلاج الطبيعي / علاج النطق**: اطلب تحديث خطة العلاج لتحديد الاحتياجات الجديدة والأهداف.

2 اسأل شركة التأمين الصحي الخاصة بك

قد تقدم خطة التأمين الصحي الخاصة بك أكثر مما تتوقع.

- **مزايا النقل / أراء الخبراء/**: اسأل عن تغطية النقل للمواعيد الطبية ومراجعات الخبراء الطبيين الثانيين.
- **المعدات الطبية (DME) المعمرة**: مثل المشايات، الكراسي المتحركة، معدات الحمام، وأجهزة التواصل، وغيرها.
- **خدمات الرعاية الصحية المنزلية**: استفسر عن خدمات التمريض المهاري أو الرعاية الشخصية في المنزل.
- **الموافقة على العلاج الإضافي**: اطلب مزيداً من جلسات العلاج عند الضرورة الطبية.
- **إدارة حالة مخصصة**: احصل على مدير حالة متخصص لمساعدتك في تنسيق الرعاية والفوائد.

3 اسأل الوكالات المحلية / الحكومية

يمكن للبرامج المجتمعية أن توفر دعمًا أساسيًا.

- **الإسكان أو مساعدة الوجبات**: برامج للإسكان الميسّر أو المساعدة الغذائية أو الدعم في المرافق العامة.
- **تعديلات المنزل**: منحدرات، تعديلات الحمام، وتغيرات إتاحة أخرى لتحسين السلامة.
- **إعفاءات ميديكيد أو رعاية المساعد في المنزل**: خدمات منزلية ومجتمعية طويلة المدى للذين يستوفون الشروط.
- **خدمات المكفوفين / ضعاف البصر**: التدريب والأجهزة والدعم للعيش باستقلالية مع تغيرات الرؤية.
- **إعادة التأهيل المهني**: التدريب على العمل، الإرشاد المهني، ومساعدة العودة إلى العمل.
- **خدمات النقل العام أو المخصص**: خيارات نقل ميسَّرة للمواعيد الطبية والحياة اليومية.

4 اسأل جهة عملك

قد تكون مؤهلاً لدعم وحماية في مكان العمل.

- **تقنية مساعدة أو تعديلات بيئية**: معدات تكيفية لمساعدتك على العمل بأمان وإنتاجية.
- **استراحات إضافية**: استراحات إضافية للراحة، والإرهاق، أو للاحتياجات الطبية.
- **خيارات العمل عن بعد**: العمل من المنزل عند الإمكان لدعم الصحة ومستويات الطاقة.
- **جدول عمل مرن**: ساعات عمل مرنة أو جدول معدل أثناء التعافي.
- **إقامة بموجب قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة (ADA)**: اطلب تعديلات معقولة لتلبية احتياجاتك المرتبطة بالإعاقة.

5 أكبر الفرص التي يتم تجاهلها

لا يدرك العديد من الناجين أن هذه الموارد موجودة.

- **موارد مقدمي الرعاية**: الرعاية المؤقتة توفر استراحة ضرورية ودعم طويل المدى للجميع.
- **إعادة التأهيل المهني الحكومي**: يمكن العديد من الناجين الحصول على دعم للعودة إلى العمل أو العثور على فرص جديدة.
- **النقنية المساعدة**: أجهزة وتطبيقات يمكن أن تدعم التواصل، الحركة، الذاكرة، والمهام اليومية.
- **تقييم سلامة المنزل**: تقييم احترافي لتحديد مخاطر السقوط وجعل الحياة اليومية أسهل.
- **إعادة تأهيل ضعف الرؤية**: تدريب متخصص وأدوات يمكن أن يحسن الاستقلالية بشكل كبير.

6 الخطوات التالية

اتخذ إجراءً لفتح الموارد والدعم الذي تستحقه.

1. **حدد أكبر حاجز يومي لديك**
   فكر فيما قد يساعدك أكثر الآن
2. **اطلب ذلك كتابةً.**
   قدم طلبات مكتوبة إلى طبيبك، وشركة التأمين، وجهة عملك، أو الوكالات المحلية.
3. **احتفظ بنسخ جميع الموافقات والرفض.**
   احفظ الرسائل، والبريد الإلكتروني، والملاحظات لسجلاتك.
4. **تابع بإصرار**
   تحقق من حالة طلباتك ولا تتردد في المتابعة.
5. **أنشئ مجلدًا للموارد.**
   اجمع كل المعلومات، وجهات الاتصال، والوثائق في مكان واحد (ورقيًا أو رقميًا).

معلومات تعليمية فقط.
تحقق من أهلية البرامج والقواعد المحلية.

الناجون يرون الإمكانيات.

SURVIVOR MEDIA GROUP

SURVIVOR
MEDIA GROUP
تثقيف • تمكين • الارتقاء



3 مركز التعافي الخاص بي 2026

المخططات وأوراق العمل

خطّط. تابع. نظّم حياتك. استعدّ الغد الأفضل.

خطّط اليوم
اشفِ غدك
كن أقوى دائمًا

أنت أقوى | تقدّم حقيقي | رعاية أفضل | ضغوط أقل

1 لوحة المتابعة اليومية

تابع الأساسيات. اعرف أنماطك.

- **الطاقة / التعب** — قيّم مستويات الطاقة لديك كل يوم.
- **الأعراض** — سجّل الأعراض وتغيراتها مع مرور الوقت.
- **الأدوية** — تابع ما تتناوله ومتى.
- **إنجاز اليوم** — احتفل بالتقدّم مهما كان صغيرًا.
- **الترطيب / التغذية** — سجّل كمية الماء والوجبات التي تتناولها.
- **المزاج** — تابع حالتك المزاجية ومشاعرك.

2 المواعيد الطبية

كن مستعدًا. ابقَ على اطلاع دائم.

- **المواعيد القادمة** — احتفظ بتواريخ وأوقات ومواقع المواعيد وأسماء مقدمي الرعاية.
- **أسئلة لمقدمي الرعاية** — دوّن الأسئلة لطرحها قبل زيارتك.
- **سجل الفحوصات / التصوير** — تابع نتائج المختبرات والفحوصات والصور الطبية.
- **قائمة جهات الاتصال لمقدمي الرعاية** — احتفظ بأرقام الهواتف والبوابات والبيانات الرسمية.
- **مهام المتابعة** — سجل الخطوات التالية والمواعيد والإحالات والمهام المطلوبة.

3 إعادة التأهيل والتقدّم

تابع جلساتك. قِس إنجازاتك.

- **أهداف العلاج الطبيعي / المهني / النطق** — حدّد أهدافًا لجلساتك العلاجية.
- **متتبع التمارين المنزلية** — سجّل التمارين وتكرارها.
- **متتبع المشي / الحركة** — تابع المسافة والتوازن والتحسّن في الحركة.
- **ملاحظات الرؤية / الإدراك** — دوّن التغيرات في الرؤية والذاكرة والتركيز والتفكير.
- **مستويات الألم** — قيّم مستوى الألم وما يساعدك.
- **متتبع المعالم** — احتفل بالتقدّم والقدرات الجديدة.



إدارة رحلتك التعافية أصبحت أسهل عندما يكون كل شيء في مكان واحد.

4 سجلات الصحة

احتفظ بالمقاييس المهمة في مكان واحد.

- **ضغط الدم** — تابع قراءاتك والاتجاهات.
- **مستوى السكر في الدم** — سجّل مستوياتك وملاحظاتك.
- **النوم** — تابع مدة وجودة النوم.
- **الوزن** — راقب وزنك مع مرور الوقت.
- **الآثار الجانبية** — دوّن أي آثار جانبية للأدوية.

5 معلومات السلامة والطوارئ

كن جاهزًا. اجعلها سهلة الوصول.

- **التشخيصات** — اكتب حالتك الطبية الحالية.
- **الحساسيات** — دوّن الأدوية والأطعمة وغيرها من مسببات الحساسية.
- **قائمة الأدوية** — احتفظ بقائمة محدثة تشمل الجرعات.
- **جهات الاتصال في حالات الطوارئ** — أرقام أفراد العائلة ومقدمي الرعاية.
- **خطة النقل** — خطّط للمواعيد والعلاج وحالات الطوارئ.

6 المراجعة الشهرية

ارجع. خطّط. ابقَ على المسار الصحيح.

- **مراجعة ما تحسّن** — انظر إلى تقدّمك والتغيرات الإيجابية.
- **تحديث الأهداف** — عدّل الأهداف وفقًا لاحتياجاتك الحالية.
- **تنظيم السجلات** — احفظ النتائج الجديدة والملاحظات والوثائق.
- **إعادة تعبئة الأدوية** — اطلب إعادة التعبئة قبل نفادها.
- **جدولة الرعاية المطلوبة** — احجز المواعيد القادمة وجلسات العلاج.

أداة تخطيط تعليمية فقط
خصصها وفقًا لرعايتك الخاصة.

الناجون يرون الإمكانيات.

SURVIVOR MEDIA GROUP

SURVIVOR
MEDIA GROUP
EDUCATE • EMPOWER • ELEVATE

Survivor Global
مكتبة موارد شاملة للناجين

4 اطلبها 2026

100 شيء يمكن أن يطلبه ناجو السكتة الدماغية

الدفاع عن نفسك. دعم حقيقي. أنت أقوى.

اعرف حقوقك • احصل على الدعم • ابنِ مستقبلاً أقوى



1 في عيادة الطبيب

اطلب الرعاية التي تحتاجها.

المزيد من العلاج.
اطلب جلسات علاج إضافية (بدني، وظيفي، أو نطق)

الإحالة إلى متخصصين.
اطلب الإحالة إلى أطباء أعصاب، أخصائيي علاج طبيعي أو غيرهم.

إعادة تأهيل ضعف البصر.
اطلب التقييم وخدمات إعادة تأهيل البصر.

الدعم النفسي العصبي.
اطلب اختبارات معرفية ودعماً للمذاكرة والتركيز وحل المشكلات.

2 من شركة التأمين

استخدم مزايك التأمينية.

إدارة الحالة.
اطلب مدير حالة لمساعدتك في تنسيق رعايتك

خدمات الرعاية المنزلية.
اطلب التمريض المنزلي، العلاج المنزلي أو المساعد الصحي المنزلي.

المعدات الطبية المعينة.
اطلب معدات مثل المشايات، الكراسي المتحركة، معدات الحمام ووسائل التواصل.

مزايا النقل.
اطلب المساعدة في وسائل النقل للمواعيد الطبية والعلاج.

3 في العمل أو المدرسة

استمر في التعلم. حافظ على مشاركتك.

تسهيلات معقولة
اطلب التسهيلات التي تحتاجها لأداء عملك أو مهامك الدراسية

جدول مرن.
اطلب ساعات عمل مرنة أو تقليل العبء عند الحاجة

خيارات عن بُعد.
اطلب إمكانية العمل أو حضور الدروس عن بُعد.

وقت إضافي أو تعليمات مكتوبة
اطلب وقتًا إضافيًا للاختبارات أو المهام وتعليمات مكتوبة

4 من الجهات الحكومية

اكتشف البرامج المتاحة لك.

خدمات النقل العام
اطلب وسائل نقل ميسرة في منطقتك

إعادة التأهيل المهني.
اطلب التدريب الوظيفي والتعليم ودعم العودة إلى العمل.

مزايا الإعاقة.
قدم طلبًا لبرامج مثل الضمان الاجتماعي للإعاقة (SSDI/SSI) إن كنت مؤهلاً.

المساعدة في الوجبات والسكن.
اطلب الدعم الغذائي أو السكن أو البرامج المجتمعية، الخلية.

5 للمنزل والحياة اليومية

اصنع منزلاً أكثر أماناً وأسهل.

مقايض وتعديلات منزلية.
اطلب تقييم سلامة المنزل. والتعديلات اللازمة.

مساعدات الاستحمام.
اطلب كراسي الاستحمام ورؤوس الاستحمام اليدوية ومعدات التكيف الأخرى.

إدارة الأدوية.
اطلب منظمات الأدوية، والتنبيهات التلقائية، أو دعم الصيدلي.

دعم الوجبات.
اطلب خدمات توصيل الوجبات أو برامج التغذية

6 من مقدمي الرعاية والعائلة

احصل على الدعم أيضاً.

الرعاية المؤقتة.
اطلب خدمات الراحة لمقدمي الرعاية للحصول على فترات راحة وشحن الطاقة

تدريب مقدم الرعاية.
اطلب التدريب على النقل الآمن، إدارة الأدوية، ورعاية السكتة الدماغية.

مجموعات الدعم.
اطلب مجموعات دعم لمقدمي الرعاية والعائلة (حضورية أو عبر الإنترنت).

خطة للتواصل.
اطلب خطة تواصل بين جميع أفراد الرعاية، ومقدمي الخدمات، وأفراد الأسرة

7 كيف تطلب؟

خطوات بسيطة من 4 خطوات.

1. **اشرح حاجزك.** "اخبرهم بما هو صعب عليك."
2. **اطلب الخدمة أو التسهيلات.** "قل بدقة ما "تحتاج إليه"
3. **اسأل عن الوثائق المطلوبة.** "اسأل ما إذا كنت تحتاج إلى خطاب، سجلات، أو نماذج."
4. **تابع الأمر.** "أرسل رسالة أو خطاب. للتأكيد، واسأل عن الخطوات التالية."

8 تذكر

إذا لم تطلب،
قد تبقى كثير من الدعم غير مرئي.

هذا مورد تعليمي فقط.
تختلف النوافر حسب المزود، شركة التأمين، جهة العمل، والولاية.

الناجون يرون الإمكانيات.

SURVIVOR MEDIA GROUP

SURVIVOR
MEDIA GROUP

تثقيف • تمكين • الارتقاء

5 العودة إلى العمل... أم لا؟ 2026

دليل عملي وكراسة عمل

استكشف خياراتك. اتخذ القرار المناسب لك.

اعرف حقوقك • احصل على الدعم • ابني مستقبلاً أكثر قوة

معلومات
دعم
مستقبل أقوى



1 ابدأ بهذه الأسئلة

كن صادقًا مع نفسك بشأن صحتك، وقدراتك، ومتطلبات عملك.

ماذا يوصي به طبيبي؟
احصل على إرشادات بناءً على حالتك وخطة العلاج.

ما التسهيلات التي قد تساعدني؟
حدّد التغييرات التي قد تساعدك على العمل بشكل أكثر فاعلية.

ما الأعراض التي تؤثر على أدائي؟
مثل التعب، مشاكل الرؤية، الذاكرة، الألم، أو القيود على الحركة.

هل أستطيع تحمّل يوم عمل كامل؟
فكّر في القدرة على التحمل والتركيز، والاتساق.

هل يمكنني القيام بعملي بأمان؟
خذ في الاعتبار الاحتياجات الجسدية والمعرفية والعاطفية.

2 مؤشرات قد تدل على أنك تحتاج إلى مزيد من الوقت

قد تشير هذه المؤشرات إلى أنك لا تزال غير مستعد للعودة بدوام كامل.

إرهاق شديد	إرهاق مستمر حتى بعد فترات الراحة.
مشاكل بصرية أو معرفية	صعوبة في الذاكرة، والتركيز أو معالجة المعلومات.
مشاكل في الحركة أو التوازن	صعوبة في المشي، والتنسيق أو المهام البدنية.
مواعيد طبية متكررة	استمرار الحاجة إلى العلاجات أو الإختبارات الطبية.
أداء غير مستقر	أيام جيدة وأيام صعبة تجعل العمل غير موثوق به.

3 تسهيلات يجب مراعاتها

يمكن أن يجعل الدعم المناسب العمل أكثر قابلية للتحقيق.

فترات راحة إضافية
فترات راحة للراحة، الأدوية، أو إدارة الأعراض.

العمل عن بُعد
العمل من المنزل بدوام كامل أو جزئي عند الإمكان.

جدول عمل مرن
ساعات بدء وانتهاء معدلة، وساعات أقل، أو أسبوع عمل مضغوط.

بيئة عمل هادئة
تقليل الضوضاء والمشتتات، ومحفزات الحواس.

التكنولوجيا المساعدة
أدوات وبرامج لدعم الرؤية، المعالجة المعرفية.

تقليل الحمل البصري
نص أكبر، إضاءة مناسبة، أو شاشات أقل.

التشجيع الشامل للزوجة
نص أكبر، إضاءة مناسبة.

4 خيارات مسار العودة إلى العمل

لا يوجد حل واحد يناسب الجميع.

العودة بدوام كامل	استئناف جميع مهام عملك عندما تكون جاهزاً.
العودة بدوام جزئي	زيادة ساعات العمل تدريجيًا حسب تحملك.
العمل عن بُعد أو الهجين	العمل من المنزل أو مزيج بين المنزل والمكتب.
مهام انتقالية	مهام معدّلة أو أقل متطلبات ريثما تستعيد عافيتك.
التوقف المؤقت والتركيز على التعافي	أخذ مزيد من الوقت عند الحاجة لحماية صحتك.

5 الفوائد والدعم المتاح

تعرف على الموارد التي قد تساعدك.

خدمات إعادة التأهيل المهني (VR)
التوجيه المهني، والتدريب، ودعم التوظيف.

حوافز العمل ضمن برنامج SSDI
برامج فترة العمل التجريبية، وفترة الاستحقاق الممتدة.

إجازة FMLA أو إجازة مرضية
إجازة محمية للوظيفة لحالتك الصحية الجدية.

مزايا إعاقة صاحب العمل
مزايا قصيرة أو طويلة الأجل من خلال جهة عملك.

تسهيلات ADA
تغييرات معقولة في بيئة العمل لذوي الإعاقة.

6 الخطوات التالية

اتبع نهجًا مدروسًا ومستنيرًا.

1	تحدث مع طبيبك.	راجع حالتك الصحية وخطة العلاج وجاهزيتك للعمل.
2	قارن المتطلبات بقدراتك الحالية.	انظر إلى المتطلبات الجسدية والمعرفية والعاطفية لعملك.
3	اطلب التسهيلات كتابيا.	شارك احتياجاتك مع صاحب العمل أو قسم الموارد البشرية كتابيًا.
4	افهم كيف قد يؤثر الدخل على المزايا.	تعرف على تأثير العودة إلى العمل على SSDI و Medicaid و Medicaid من البرامج.
5	أنشئ خطة احتياطية.	كن مستعدًا إذا لم تكن العودة إلى العمل ممكنة الآن.

الناجون يرون الإمكانيات.

لأغراض التثقيف فقط.
تحقق دائمًا من القواعد المحدثة للوظيفة والإجازة والجازيا من المصادر المناسبة.

SURVIVOR MEDIA GROUP

مجموعة Survivor
أدوات النجاة
مكتبة موارد متكاملة

SURVIVOR
MEDIA GROUP
تثقيف • تمكين • الارتقاء



6 دليل نجاة مقدّم الرعاية 2026

أدوات • موارد • العناية بالنفس

ندعمك لتستمر في طريقك

أدوات عملية • دعم حقيقي • رحلة أقوى معاً

معلومات
دعم
مستقبل أقوى

1 ما الذي يجب أن ينتبعه كل مقدّم رعاية؟

احفظ المعلومات المهمة في مكان واحد.

- **خطة النقل**: كيفية الوصول إلى المواعيد، من يساعد، وخيارات بديلة.
- **أرقام الطوارئ**: احتفظ بقائمة جهات الاتصال الرئيسية بما في ذلك بعد ساعات الدوام.
- **معلومات مقدمي الرعاية**: الأطباء المتخصصون، المعالجون، وفريق الرعاية.
- **الأعراض والتغيرات**: تتبع الأعراض الجديدة، المخفزات، والأنماط.
- **المواعيد**: التواريخ، الأوقات، المواقع، والغرض من كل زيارة.
- **الأدوية**: القائمة الحالية، الجرعات، وأي تغييرات.

2 أساسيات العناية اليومية

دعم السلامة والصحة والرفاهية.

- **فترات الراحة والنوم**: التخطيط لاستراحات منتظمة وقيلولات ونوم جيد الجودة.
- **الاستحمام واللباس والدعم الشخصي**: المساعدة في العناية اليومية مع مراعاة الكرامة والنظافة.
- **التواصل والاحتياجات**: السمع، البصر، أدوات التواصل والتسهيلات المطلوبة.
- **الحركة والوقاية من السقوط**: تشجيع الحركة الآمنة، واستخدام وسائل المساعدة، والوقاية من السقوط.
- **الوجبات والترطيب**: وجبات مغذية ووجبات خفيفة وسوائل كافية.

3 أقسام المجلد التنظيمي

نظم المستندات المهمة للوصول السريع إليها.

- **الوثائق القانونية والتخطيط المسبق**: التوجيهات المسبقة، الوكالات القانونية، الوصايا، وغيرها من المستندات المهمة.
- **أسئلة لمقدمي الخدمة**: تتبع الأسئلة قبل وبعد المواعيد.
- **مستندات التأمين**: البوالص، المطالبات، الموافقات، ومعلومات الاتصال المهمة.
- **ملاحظات العلاج**: ملاحظات العلاج الطبيعي، الوظيفي، النطق، أو علاجات أخرى.
- **السجلات الطبية**: ملخصات الخروج من المستشفى، نتائج الفحوصات والإجراءات.
- **ملخص التشخيص**: معلومات الحالة، التاريخ الطبي والتواريخ المهمة.

4 العناية بنفسك كمقدّم رعاية

أنت مهم أيضاً. اعتن بنفسك.

- **الحدود الواقعية**: اعرف حدودك. من المقبول أن تقول لا وتطلب المساعدة.
- **الدعم العاطفي**: تحدث مع أشخاص يفهمونك. فكر في الإرشاد النفسي عند الحاجة.
- **رعايتك الطبية الخاصة**: حافظ على مواعيدك الطبية واعتنِ بصحتك ونظم الأولويات.
- **فترات الراحة**: خذ فترات راحة قصيرة يوميًا وأطول عندما تتمكن.
- **النوم**: احصل على قدر كافٍ من الراحة. نوم أفضل يساعدك على الظهور أقوى.

5 اطلب المساعدة

لست مضطراً للقيام بكل شيء بمفردك.

- **الموارد المجتمعية**: وكالات محلية، منظمات إيمانية، وخدمات في المجتمع.
- **مشاركة المهام مع العائلة**: قسّم المسؤوليات مع أفراد العائلة والأصدقاء الموثوقين.
- **الرعاية المنزلية**: تمريض مهاري، علاج في المنزل، ودعم إضافي عند الحاجة.
- **مجموعات الدعم**: مجموعات محلية أو عبر الإنترنت لتشجيعك وتقديم المشورة.
- **رعاية الراحة (الاستراحة)**: رعاية مؤقتة حتى تتمكن من الراحة واستعادة طاقتك.

6 متى تتحدث للحصول على المساعدة الفورية؟

ثق بغريزتك. اطلب المساعدة مبكراً.

- **الاكتئاب أو الإرهاق الشديد**: حزن مستمر أو خوف أو اهتمام محدود بالأنشطة. اطلب الدعم.
- **مشاكل في الأدوية**: آثار جانبية، تفاعلات تحسسية، أو تغيرات غير متوقعة.
- **السقوط**: أي سقوط، حتى لو لم يكن هناك إصابة واضحة، يجب تقييمه.
- **ظهور أو تفاقم الضعف**: ازدياد مفاجئ في الضعف، صعوبة في الكلام أو ترهل في الوجه.
- **تغيّر مفاجئ في الوعي**: تغيرات مفاجئة في التفكير أو الذاكرة أو السلوك.

> من الأسهل أن تهتم بشخص آخر، عندما تتوقف عن حمل كل شيء بمفردك.

مورد تعليمي فقط
اطلب الرعاية الطبية العاجلة عند ظهور أعراض خطيرة

الناجون يرون الإمكانيات

SURVIVOR MEDIA GROUP

SURVIVOR
MEDIA GROUP
تعليم • تمكين • الارتقاء

Survivor Toolkits
مكتبة موارد شاملة

7 الدليل العالمي لموارد الناجين من السكتة الدماغية 2026

النسخة الدولية

معلومات عن التعافي من السكتة الدماغية.. بلا حدود.

الناس • الموارد • الدعم • الفرص في جميع أنحاء العالم



موارد عالمية
أشخاص حقيقيون
مجتمعات أقوى
مستقبل أكثر إشراقًا

1 موارد التعافي العالمية الشاملة

أهم أوجه الدعم المتاحة في جميع أنحاء العالم.

العلاج التأهيلي
العلاج البدني والمهني وعلاج النطق للمساعدة على استعادة المهارات والاستقلالية.

دعم ضعف البصر
موارد وأدوات لتكيفات الرؤية بعد السكتة الدماغية.

دعم النطق والتواصل
مساعدة في التحدث والفهم والقراءة والكتابة.

التكنولوجيا المساعدة
أدوات وأجهزة تساعد على زيادة الاستقلالية والوصول إلى الخدمات والحياة اليومية.

دعم الصحة النفسية
مساعدة في الصحة العاطفية والهوية والحياة بعد السكتة الدماغية.

ثقيف مقدمي الرعاية
التدريب والإرشاد والموارد لأفراد العائلة ومقدمي الرعاية في جميع أنحاء العالم.

2 ما الذي يجب البحث عنه في أي بلد؟

منظمات وخدمات مهمة في جميع أنحاء العالم.

حقوق التوظيف
حماية حقوق العمل وإعافات العمل والعودة إلى الوظيفة.

موارد مقدمي الرعاية
مجموعات الدعم وبرامج راحة مقدمي الرعاية والتدريب.

دعم النقل
خيارات النقل الميسر وخدمات المواصلات والمساعدة في السفر.

خدمات التأهيل
المستشفيات ومراكز إعادة التأهيل وبرامج العلاج في المجتمع.

وكالات الإعاقة أو الرعاية الاجتماعية
البرامج الحكومية والخدمات المالية وخدمات المجتمع.

منظمات السكتة الدماغية
الجمعيات الوطنية أو المحلية للسكتة الدماغية ومجموعات الدعم.

3 حقائق عالمية مهمة

ما تحتاج إلى معرفته.

التعافي من السكتة الدماغية يحتاج إلى موارد عالمية.
يمكن للناجين في كل مكان العثور على معلومات ودعم وفرص.

الفوائد والخدمات تختلف محليًا.
لكل بلد قوانين وبرامج وشروط أهلية مختلفة.

الوصول إلى اللغة مهم.
التواصل الواضح يساعدك على الحصول على الرعاية والدعم المناسب.

مدى التوفر يختلف حسب البلد.
تختلف الموارد والخدمات بشكل كبير من بلد إلى آخر.

4 اللغات والوصول

اللغات الشائعة في مجتمعنا العالمي.

العربية | الصينية | البرتغالية | الفرنسية | الإسبانية | الإنجليزية

الوصول إلى اللغة يساعدك على العثور على الموارد وفهم حقوقك والتواصل مع الدعم الذي تحتاجه.

نفس المعلومات.
بلدان مختلفة.
لغات متعددة.
تأثير عالمي



5 السفر والعيش في الخارج

نصائح أساسية للتخطيط للناجين من السكتة الدماغية.

جهات الطوارئ المحلية
احفظ أرقام الطوارئ والمستشفيات والمرافق الطبية المحلية.

احتياجات الوصول
ابحث عن سُكن مناسب ووسائل نقل متاحة وخدمات عامة ميسرة.

التأمين الصحي
تحقق من التغطية وتأكد من وجود تأمين دولي قبل السفر.

السجلات الطبية
احمل نسخاً من سجلاتك الطبية واحتفظ بنسخ احتياطية.

إمدادات الأذوية
خطط لإمدادات كافية واتبع قواعد الوصفة الطبية في بلد المقصد.

6 أنشئ مجلد مواردك الدولي

اجمع كل شيء معاً وسهل الوصول إليه.

موارد خاصة بكل بلد
منظمات محلية وخدمات وتطبيقات ومعلومات جهات الاتصال.

مستندات مترجمة
المستندات الرئيسية بلغة البلد (اللغات) التي تحتاجها.

جهات الاتصال بمقدمي الخدمات
الأسماء وأرقام الهواتف والبريد الإلكتروني لفريق رعايتك.

ملخص التشخيص
موجز طبي لحالتك الحالية والتاريخ المرضي.

ملخص الأدوية
قائمة بالأدوية الحالية والجرعات والمعلومات المهمة.

دليل تعليمي دولي فقط.
تحقق من القوانين والقواعد الخاصة بكل بلد

الناجون يرون الإمكانيات.

SURVIVOR MEDIA GROUP