

أنت مقدم للرعاية غير الرسمية!

لأنك:

- تعتني بشكل مكثف بشخص يعاني من مرض مزمن أو شخص بحاجة إلى مساعدة أو شخص لديه قصور في بيئتك.
- مستعد دائماً لمساعدة شريك حياتك أو والدك أو طفلك أو قريبك أو شخص تعرفه أو جارك.
- تساعد في الرعاية اليومية أو الأمور المعيشية أو في الأنشطة والاتصالات الاجتماعية.

من الجيد أن تدرك أن ما تفعله غالباً بشكل بديهي يسمى تقديم الرعاية غير الرسمية. لأنه بإمكانك كمقدم رعاية غير رسمية الاستفادة من الدعم، وبهذه الطريقة يمكنك رعاية قريبك بشكل أريح ولوقت أطول وتمنع بذلك أن يكون العبء أثقل مما يجب عليك. استخدم دعم الرعاية غير الرسمية منذ البداية، فهو موجود لك!

لا تواجه ذلك
لوحده

1 وسّع معرفتك

اجمع المعلومات العملية التي يمكن أن تساعدك في مهمة تقديم الرعاية غير الرسمية. احصل على معلومات كافية حول المرض وتطوره لكي تعلم بشكل أفضل ما ستؤول إليه الأمور. أعلم ما هي المؤسسات المشتركة وإلى أي المؤسسات يمكنك اللجوء للحصول على المساعدة والمعلومات.

وهل لديك أسئلة؟ اطرحها فقط!

يمكنهم مساعدتك

أشرك محيطك وشاركهم قلقك ومشاعرك. أخبر الآخرين ما يشغلك وما أنت قلق حوله. يكون هناك فهم من جراء ذلك ويمكنك اكتساب رؤى جديدة. أبلغ الآخرين ما يمكنهم دعمك به.

- الطبيب
- المحترفين المشتركين
- جمعية المرضى
- مجموعات فيسبوك

2 تحدث حول ذلك

يمكنهم مساعدتك

- صديق (ة) جيد(ة)
- شخص محل ثقة
- MVT Arnhem
- خط MantelzorgNL
- مقدمي رعاية غير رسمية آخرين

3

فكر في نفسك أيضا

اعتن أيضا بنفسك وليس فقط بالآخرين. حافظ بقدر الإمكان على حياتك واحرص على الاسترخاء. تقصى كذلك حول إمكانيات الدعم المتاحة لك كمقدم رعاية غير رسمية. اعلم أين يمكنك الحصول على مساعدة عندما تحتاج إلى الراحة لبعض الوقت.

يمكنهم مساعدتك

- النادي الرياضية أو الهواية الخاص بك
- Mantelzorgpauze.nl

اطلب المساعدة

شارك الرعاية والمهام والمسؤوليات. كن صريحا حول مقدار العبء الذي يمكنك تحمله. فكر في الأشياء التي يمكنك من خلالها مساعدة قريبك بشكل جيد بنفسك. اطلب المساعدة في الأشياء الأخرى مبكرا. ليس عليك عمل ذلك لوحدك!

يمكنهم مساعدتك

- شبكة الأشخاص الخاصة بك
- مدرب الحي
- المحترفون المشتركون
- مقدمي الدعم للعملاء المستقلين \
- وسطاء الرعاية غير الرسمية
- MVT Arnhem

استمر بالاستمتاع

حاول بقدر الإمكان الاستمتاع بعمل الأشياء (الصغيرة) معا. انظر إلى ما يمكن عمله. ركز على الإيجابيات.



MVT

Mantelzorg
Vrijwillige Thuishulp
Arnhem

هل تريد معرفة المزيد حول الرعاية غير الرسمية؟ ادخل على www.mvtarnhem.nl
هل تحتاج إلى الراحة لبعض الوقت؟ ادخل على www.mantelzorgpauze.nl