

SİZ BİR BAKIM VERENSİNİZ!

MVT

Mantelzorg
Vrijwillige Thuishulp
Arnhem

Çünkü siz...

- çevrenizde kronik bir hastalığı olan, yardıma ihtiyaç duyan veya engeli olan bir kişiye yoğun olarak bakım veriyorsunuz.
- eşiniz, anneniz ve/veya babanız, çocuğunuz, aileniz, tanıdığınız veya komşunuz için her zaman yardıma hazırsınız.
- günlük bakım, ev işleri veya etkinlikler ve sosyal ilişkileri yürütme konusunda bu kişiye yardımcı oluyorsunuz.

Çoğunlukla hiç düşünmeden yaptıklarınızın bakım verme ("mantelzorg") olarak adlandırıldığının farkına varmak gerek. Çünkü, bir bakım veren olarak destek alabilirsiniz. Böylece yakınlarınıza daha güzel ve iyi bir şekilde ve daha uzun süre bakabilir, kaldıracabileceğinizden daha fazla yük ile baş etmeye çalışmazsınız. Hiç beklemeden bakım veren desteğinden faydalanmaya başlayın; bu imkân sizin işinizi kolaylaştırmak için var!

1

AYRINTILI BİLGİ EDİNİN

Bakım verme görevinizi kolaylaştıracak pratik bilgiler edinirin. Hastalık ve seyri hakkında bilgi sahibi olun; böylece sizi nelerin beklediğini daha iyi anlayın. Hangi kuruluşların bu konuyla ilgilendiğini ve yardım ve bilgi almak için hangilerine başvurabileceğinizi öğrenin.

Hâlâ kafanızda sorular mı var? Çekinmeden sorun!

SİZE YARDIMCI OLABİLECEK KURUMLAR VE KİŞİLER

- Doktorlar
- Konuyla ilgili çalışanlar
- Hasta demekleri
- Facebook grupları



2

KONUŞUN

Bu durumu çevrenizden saklamayın ve endişelerinizi ve duygularınızı onlarla paylaşın. Başkalarına, zihninizi neyin meşgul ettiğini ve neye zaman harcadığınızı söyleyin. Böylece insanlar sizi anlar ve siz de yeni bilgiler edirsiniz. Başkalarına size nasıl yardımcı olabileceklerini anlatabilirsiniz.

SİZE YARDIMCI OLABİLECEK KURUMLAR VE KİŞİLER

- İyi bir arkadaş
- "Vertrouwenspersoon"
- MVT Arnhem
- Luisterlijn MantelzorgNL

3 KENDİNİZİ DE DÜŞÜNÜN

Sadece başkasına değil, kendinize de bakın. Kendi hayatınıza mümkün olduğunca eskisi gibi devam edin ve rahatlamayı es geçmeyin. Bir bakım veren olarak sizin için hangi destek imkânlarının sunulduğunu araştırın. Bir nefes almak istediğinizde nereden yardım alabileceğinizi öğrenin.

SİZE YARDIMCI OLABİLECEK KURUMLAR VE KİŞİLER

- Spor ve hobi kulübünüz
- Mantelzorgpauze.nl



4 YARDIM İSTEYİN

Bakımı, görevleri ve sorumlulukları paylaşın. Ne kadar yük ile baş edebileceğiniz konusunda dürüst olun. Yakınlarınızın size hangi konularda yardımcı olabileceklerini düşünün. Geri kalan konular için geç kalmadan yardım isteyin. Her şeyi tek başınıza yapmak zorunda değilsiniz!

SİZE YARDIMCI OLABİLECEK KURUMLAR VE KİŞİLER

- Sosyal ağıınız
- "Wijkcoach"
- Konuyla ilgili çalışanlar
- Bağımsız hasta temsilcileri ("cliënt ondersteuners") / bakım veren yardımcıları ("mantelzorgmakelaars")

5 HAYATTAN KEYİF ALMAYA DEVAM EDİN

Birlikte mümkün olduğunca çok (küçük) şeyden keyif almaya çalışın. Bu durumda da yapılabilecek şeyleri bulmaya çalışın. Olumluya odaklanın.

Bakım vermekle ilgili daha fazla bilgiye mi ihtiyacınız var? www.mvtarnhem.nl adresini ziyaret edebilirsiniz. Bir nefes almaya mı ihtiyacınız var? www.mantelzorgpauze.nl adresini ziyaret edebilirsiniz.