



GGD Gelderland-Zuid

# إذا شككت الرعاية حملاً ثقيلًا جدًا

0800-2000  
(مجاني ومتاح ليلاً ونهارًا)

## إذا شككت الرعاية حملاً ثقيلًا جدًا

تقوم منذ مدة برعاية أحد أحبائك في محيطك؛ ترعى شخصاً مصاباً بمرض مزمن أو مصاباً بالخرف أو معاقاً، أو أنك ولأسباب أخرى ترعى شخصاً يحتاج إلى مساعدتك ودعمك إما لفترة مؤقتة أو طويلة. تقوم برعاية ابنك، شريك حياتك، شخصاً مُسنًا أو أحد أقربائك. هذا ما يسمى بالرعاية الطوعية غير الرسمية (mantelzorg).

## ماذا لو أصبحت الرعاية تشكل حملاً ثقيلًا جدًا؟

الرعاية الطوعية غير الرسمية هي مهمة تغمرك بالرضا، إلا أنها قد تكون في نفس الوقت مهمة شاقة. غالبًا ما تكون مساعدتك ودعمك ضروريين لفترة طويلة، الشيء الذي يكون له تأثير على حياتك الخاصة، يجب أن تنسق بين الرعاية ووظيفتك الخاصة بك وأشغالك المنزلية وأنشطتك الاجتماعية.

الرعاية الطوعية غير الرسمية هي مهمة تغمرك بالرضا، إلا أنها قد تكون في نفس الوقت مهمة شاقة. قد تصبح غير قادر على تقديم الرعاية وغير قادر على أن توفر للشخص الذي تعتني به الرعاية التي يحتاجها إليها.

من الممكن أنك لم تُعد في الحقيقة قادراً على تقديم الرعاية. تُسابق ظروف الحياة ولم يعد بإمكانك منح الشخص الذي تهتم به الرعاية التي يحتاج إليها. تقديم الرعاية بشكل مستمر يمكن أن يجعلك تتصرف بشكل مختلف. تصبح غير صبور أو سريع الانفعال أو ينتابك الغضب أو يصل بك الأمر إلى أن تصبح عدوانياً تجاه الشخص الذي تعتني به أو تجاه الأشخاص الآخرين المقربين منك. الرعاية التي تريد تقديمها تشغل تفكيرك بشكل دائم. تتعرض حياتك الخاصة للضغط لأنك لم يُتح لك المجال لاستعادة عافيتك. بذلك يكون احتمال إصابتك بالإرهاق احتمالاً حقيقياً جداً.

يمكن أن يكون للإرهاق عواقب وخيمة عليك وعلى الشخص الذي تعتني به.

إذا لم تأخذ المبادرة لكسر هذا النمط، فسوف تتضرر أنت والشخص الذي تعتني به. أن تصبح الرعاية حملاً ثقيلًا جداً أمر مفهوم للغاية، ولكن إذا تم تجاوز حدود الرعاية الجيدة نتيجة لذلك، ينبغي طلب المساعدة. هناك شيء ما يجب أن يتغير.

## النصح والمساعدة

قد يكون من الصعب الاعتراف بأن الرعاية أصبحت تشكل عبئاً ثقيلًا للغاية، إلا أنه يمكن تفهم ذلك تماماً، فهي تعتبر بعد كل شيء مهمة صعبة وطويلة الأمد في كثير من الأحيان. يمكن في الغالب إيجاد الحل سريعاً وغالباً ما لا يكون شديد التأثير. التحدث عن الأمر يمكن أن يكون عاملاً مُساعدًا. تقديم المساعدة في شكل محادثات أو دعم ملموس يمكن أن يؤدي إلى تحسين الوضع بالنسبة لك وللشخص الذي تعتني به.

هل أنت مقدم رعاية طوعية غير رسمية وهل أثقلتك هذه الرعاية بجملها؟ أم أن شاهد على حالة حدث فيها ذلك؟

لا تتردد واطلب المساعدة في الوقت المناسب. سيُخفف ذلك عنك ويزيل حملاً ثقيلًا عن كاهلك.



GGD Gelderland-Zuid

## من الذي يمكنه مساعدتك؟

- طبيب العائلة الخاص بك أو طبيب العائلة الخاص بالشخص الذي تقوم على رعايته.
- مسؤول بمنظمة الرعاية الاجتماعية في مكان أو منطقة سكنك، مثل الفريق الاجتماعي للحي.
- اتصل بخط الرعاية الطوعية غير الرسمية (mantelzorglijn) (0900 20 20496)
- قم بزيارة مركز دعم مقدمي الرعاية غير الرسمية القريب منك (للحصول على قائمة هذه المراكز، راجع [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)).
- اتصل (بشكل مجهول الهوية) بمؤسسة "فايلخ تاوس" على الرقم (0800 - 2000)

إذا انتابك قلق و شك، يمكنك دائماً الاتصال بمؤسسة "فايلخ تاوس". حتى ولو كنت تريد أذنًا مُصغية فقط.

## "فايلخ تاوس"

هل أنت متردد ولا تدري ما يمكنك أو يجب عليك القيام به؟ أم أنك تريد أذنًا مُصغية فقط؟

لا تتردد واتصل بمؤسسة "فايلخ تاوس". يمكنك الاتصال أيضاً دون ذكر اسمك؛ 24 ساعة في اليوم.

مؤسسة "فايلخ تاوس" في خدمة كل من ينتابه قلق حول الأمن في الوضعية المنزلية. تقدم "فايلخ تاوس" المعلومات والنصائح والمساعدة. اتصل حتى ولو كنت متردداً أو إذا لم تعد تجد حلاً للأمر. تساعد مؤسسة "فايلخ تاوس" على تقييم الوضع وترتيب الدعم.

## (Mantelzorglijn) خط مساعدة مقدمي الرعاية الطوعية غير الرسمية

(بورو/الدقيقة 0,10) 0900-2020496

[mantelzorglijn@mezzo.nl](mailto:mantelzorglijn@mezzo.nl)

[www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)

مركز النصح والتبليغ عن العنف الأسري وإساءة معاملة الأطفال