

تقييم سريع لمدة 3 دقائق للقدمي الرعاية غير الرسمي

خذ لحظة للتفكير

قيّم وضعك خلال **3 دقائق** فقط.



Markant
مايكانت
موقعه بآلي وآية ذكي، آلي مساعدة

الخطوة 1: أجب عن الأسئلة التالية

الخطوة 2: احسب

2 = لا	1 = أَحَيَا	0 = نعم
0 = لا	1 = أَحَيَا	2 = نعم
0 = لا	1 = أَحَيَا	3 = نعم
0 = لا	1 = أَحَيَا	4 = نعم
0 = لا	1 = أَحَيَا	5 = نعم
0 = لا	1 = أَحَيَا	6 = نعم
0 = لا	1 = أَحَيَا	7 = نعم
0 = لا	1 = أَحَيَا	8 = نعم
0 = لا	1 = أَحَيَا	9 = نعم
0 = لا	1 = أَحَيَا	10 = نعم
0 = لا	1 = أَحَيَا	11 = نعم
0 = لا	1 = أَحَيَا	12 = نعم
0 = لا	1 = أَحَيَا	13 = نعم
2 = لا	1 = أَحَيَا	0 = نعم
2 = لا	1 = أَحَيَا	0 = نعم
2 = لا	1 = أَحَيَا	0 = نعم

اجمع نقاطك. ما
مجموع درجتك؟

الخطوة 3: إلى ماذا تشير درجتك؟

درجتك: أقل من 10 نقاط



يبعد أن لديك توازنًا جيدًا بين تقديم الرعاية غير الرسمية واهتمامك بنفسك. حافظ على انتباحك لما تحتاجه، حتى لو بدا أن رعاية شخص آخر سهلة في الوقت الحالي. الحصول على قسط كافٍ من الراحة وطلب المساعدة في الأوقات الجيدة سيساعدك على الاستمرار بهذا التوازن على المدى الطويل. تذكر: تقديم الرعاية للأخرين يصبح أسهل إذا اعتدت بنفسك جيداً أيضاً.

درجتك: من 11 إلى 21 نقطة



رعاية شخص آخر تتطلب منه الكثير، وقد بدأت تلاحظ ذلك. من المهم التعرف على حدود طاقتكم وأخذها على محمل الجد. فكر في المهام التي تمنحك طاقة وأيها تستنزفك. ما الذي ترغب في تغييره؟ وهل يمكنك فعل ذلك بنفسك، أم تحتاج إلى مساعدة؟ بالتفكير في ذلك الآن، ستتمكن من الاستمرار في تقديم الرعاية بطريقة صحية.

درجتك: أكثر من 22 نقطة



رعاية الشخص الذي تحبه صعبة بالنسبة لك وقد تؤثر بشكل كبير على رفاهيتك. فقد تكون مرهقة جداً، خاصةً إذا كنت بمفردك. لا تنتظر لطلب المساعدة، فأنت لست مضطراً للقيام بذلك بمفردك. هناك خيارات أكثر مما تعتقد وذلك بمساعدة من متخصصين أو متطوعين. أنت تستحق نفس القدر من العناية والاهتمام كما الشخص الذي تقدم له الرعاية.

اطلب المساعدة في الوقت المناسب

طلب المساعدة يمنحك فرصة لاستعادة نشاطك وهدوءك. يمكنك الاعتماد على الدعم من العائلة، الأصدقاء، أو المتخصصين. غير متأكد من أين تبدأ؟

markant.org

خصص وقتاً للراحة

احرص على الاسترخاء جسدياً وذهنياً للحفاظ على مستويات طاقتك. يمكن للمتطوعين تقديم الدعم لك عند الحاجة: markant.org/vrijwilligershulp

اشترك قصتك

التحدث عن مشاعرك ومخاوفك يساعدك على التخفيف عن نفسك. شاركها مع شخص مقرب، أو تواصل مع فريق الرعاية الاجتماعية في منطقتك للحصول على الدعم والمساعدة العملية buurtteamamsterdam.nl:

ابحث عن توازن بين العمل والرعاية غير الرسمية

الرعاية لا تتوقف بانتهاء ساعات العمل. نقاش وضبعك واحتياجاتك في مكان عملك لتحقيق التوازن لمزيد من المعلومات: markant.org/thema/wat-wil-je-weten/mantelzorg-en-werk

احضر دورات تدريبية أو برامج تعليم مستمر

اكتسب المعرفة والمهارات التي تساعدك على تقديم الرعاية بشكل أفضل. اطلع على الخيارات المتاحة هنا markant.org/agenda:

دعم مقدمي الرعاية غير الرسمية في منطقتك

- للحصول على عناوين وتفاصيل الاتصال بفرق الرعاية الاجتماعية المحلية، تفضل بزيارة:
buurtteamamsterdam.nl
- للاطلاع على الخدمات والمرافق التي تقدمها مدينة أمستردام، تفضل بزيارة:
amsterdam.nl/mantelzorg
- يمكن التواصل مع مكتب المساعدة (Wmo Helpdesk) مجاناً على الرقم 0800 0643 ، وذلك خلال أيام العمل من الساعة 8 صباحاً حتى 6 مساءً.
- لحضور ورش العمل والدورات التدريبية وبرامج التعليم المستمر، أو للاستعانة بمقطوع، يرجى التواصل مع مركز ماركانت للرعاية غير الرسمية:
markant.org



تم إعداد هذا التقييم السريع (3 دقائق) بالتعاون مع بلدية أمستردام، وهو قائم على مؤشر ضغوط مقدمي الرعاية.

لمزيد من المعلومات أو لطلب نسخ إضافية من هذه الأداة

ماركانت - مركز الرعاية غير الرسمية

www.markant.org

info@markant.org

020 886 88 00

Zwanenburgwal 206

JH 1011 م ادنرتسه