

تقييم سريع لمدة 3 دقائق لمقدمي الرعاية غير الرسمي

خذ لحظة للتفكير
قيّم وضعك خلال **3 دقائق** فقط.



Markant

والثلاث

والثلاث وثلاثة بالزيادة في، الاسويحة

الخطوة 1: أجب عن الأسئلة التالية

1. أديج مانأ. ☐ نعم | ☐ أحياناً | ☐ لا
2. أتقوو أدهج بلطتت صخش عياعر نيرييك. ☐ نعم | ☐ أحياناً | ☐ لا
3. ققهرم صخش عياعر نأ دجأ دسجلل. ☐ نعم | ☐ أحياناً | ☐ لا
4. أتقو يدل نأ ينعت صخش عياعر ىرخألأءايشألل لقأ. ☐ نعم | ☐ أحياناً | ☐ لا
5. ببسب يتايح ليديعتل تررطضا هبحأ صخشل يتياعر. ☐ نعم | ☐ أحياناً | ☐ لا
6. يبطخ ريغيغتل تررطضا. ☐ نعم | ☐ أحياناً | ☐ لا
7. صخشل يتياعر يلا قفاضإلاب صيصخت أضيا يلعل بجي، هبحأ ىرخأ رومأل يتقو. ☐ نعم | ☐ أحياناً | ☐ لا
8. ققيرطب فرصتأ تأدب، أيقطاع يذلأ صخشلأ هاجت قفلتخم هب ينتعأ. ☐ نعم | ☐ أحياناً | ☐ لا
9. صخشلأ كولس ينلعجي، أنايحأ ةديعسر ريغ هب ينتعأ يذلأ. ☐ نعم | ☐ أحياناً | ☐ لا
10. صخشلأ نأ لوبق يف قبوعص دجأ أصخش حبصأ هب ينتعأ يذلأ أفلتخم. ☐ نعم | ☐ أحياناً | ☐ لا
11. أمامت ينقهرى عضولأ اذه. ☐ نعم | ☐ أحياناً | ☐ لا

12. /يلمع ليديعتل تررطضا أققو يترسأ/يتسارد/يتفيظو عضولأ اذهل. ☐ نعم | ☐ أحياناً | ☐ لا
13. ببسب يلأم طغضل ضرعتأ هبحأ يذلأ صخشلل يتياعر. ☐ نعم | ☐ أحياناً | ☐ لا
14. يلوح نم نىرخألأ نم معدلاب رعشأ. ☐ نعم | ☐ أحياناً | ☐ لا
15. وأ عياعرلأ هعم لكراشأ صخش يدل هب نيغتسأ نأ عيطتسأ. ☐ نعم | ☐ أحياناً | ☐ لا
16. يذلأ صخشلأ نم ريديقتلاب رعشأ هب ينتعأ. ☐ نعم | ☐ أحياناً | ☐ لا

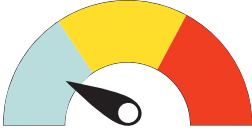
الخطوة 2: احسب

1	نعم = 0	أحياناً = 1	لا = 2
2	نعم = 2	أحياناً = 1	لا = 0
3	نعم = 2	أحياناً = 1	لا = 0
4	نعم = 2	أحياناً = 1	لا = 0
5	نعم = 2	أحياناً = 1	لا = 0
6	نعم = 2	أحياناً = 1	لا = 0
7	نعم = 2	أحياناً = 1	لا = 0
8	نعم = 2	أحياناً = 1	لا = 0
9	نعم = 2	أحياناً = 1	لا = 0
10	نعم = 2	أحياناً = 1	لا = 0
11	نعم = 2	أحياناً = 1	لا = 0
12	نعم = 2	أحياناً = 1	لا = 0
13	نعم = 2	أحياناً = 1	لا = 0
14	نعم = 0	أحياناً = 1	لا = 2
15	نعم = 0	أحياناً = 1	لا = 2
16	نعم = 0	أحياناً = 1	لا = 2

اجمع نقاطك. ما

مجموع درجتك؟

الخطوة 3: إلى ماذا تشير درجتك؟



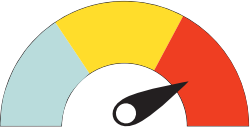
درجتك: أقل من 10 نقاط

يبدو أن لديك توازناً جيداً بين تقديم الرعاية غير الرسمية واهتمامك بنفسك. حافظ على انتباهك 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 للآخرين يصبح أسهل إذا اعتنيت بنفسك جيداً أيضاً.



درجتك: من 11 إلى 21 نقطة

رعاية شخص آخر تتطلب منك الكثير، وقد بدأت تلاحظ ذلك. من المهم التعرف على حدود طاقتك وأخذها على محمل الجد. فكر في المهام التي تمنحك طاقة وأنها 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، خاصة 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؟

زر markant.org:

خصص وقتاً للراحة

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

شارك 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 buurteamamsterdam.nl:

ابحث عن توازن بين العمل والرعاية غير الرسمية

الرعاية لا تتوقف بانتهاء ساعات العمل. ناقش وضعك 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 تقدّمها 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 بمتطوع، 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

1011 JH مآدرتسمأ