

# Aile bakımı verenler için test

Birkaç dakikanızı ayırın ve düşünün.

**3 dakikada** durumunuzu deęerlendirin.



**Markant**

Aile bakım merkezi

020 886 88 00 | [info@markant.org](mailto:info@markant.org) | [www.markant.org](http://www.markant.org)

## Adım 1: Aşağıdaki soruları yanıtlayın

1. Uyku sorunun yok.  
☐ Evet | ☐ Bazen | ☐ Hayır
2. Başkasına bakım vermek çok fazla zaman ve çaba harcamayı gerektirir.  
☐ Evet | ☐ Bazen | ☐ Hayır
3. Bedensel olarak zorlayıcı buluyorum.  
☐ Evet | ☐ Bazen | ☐ Hayır
4. Başkasına bakım vermek diğer şeylere daha az zaman ayırmak demektir.  
☐ Evet | ☐ Bazen | ☐ Hayır
5. Yakınıma bakım verebilmek için yaşamıma yeni bir düzen getirmek zorunda kaldım.  
☐ Evet | ☐ Bazen | ☐ Hayır
6. Planlarımı değiştirmek zorunda kaldım.  
☐ Evet | ☐ Bazen | ☐ Hayır
7. Yakınıma bakım vermenin yanı sıra başka şeylere de zaman ayırmak zorundayım.  
☐ Evet | ☐ Bazen | ☐ Hayır
8. Duygusal olarak yakınıma karşı farklı davranmaya başladım.  
☐ Evet | ☐ Bazen | ☐ Hayır
9. Yakınının davranışları bazen beni mutsuz ediyor.  
☐ Evet | ☐ Bazen | ☐ Hayır
10. Yakınının farklı bir insana dönüşmüş olması bana zor geliyor.  
☐ Evet | ☐ Bazen | ☐ Hayır
11. Bu durum beni tamamen tüketiyor.  
☐ Evet | ☐ Bazen | ☐ Hayır
12. İş/çalışma/egitim/aile yaşamıma yeni bir düzen getirmek zorunda kaldım.  
☐ Evet | ☐ Bazen | ☐ Hayır
13. Yakınıma bakım verdiğim için maddi sıkıntı çekiyorum.  
☐ Evet | ☐ Bazen | ☐ Hayır
14. Çevremdekilerin desteğini hissediyorum.  
☐ Evet | ☐ Bazen | ☐ Hayır
15. Bakım verme görevini paylaşılabileceğim veya devredebileceğim biri var.  
☐ Evet | ☐ Bazen | ☐ Hayır
16. Bakım verdiğim kişinin beni takdir ettiğini hissediyorum.  
☐ Evet | ☐ Bazen | ☐ Hayır

## Adım 2: Puanlarınızı işaretleyin

- |    |          |           |           |
|----|----------|-----------|-----------|
| 1  | Evet = 0 | Bazen = 1 | Hayır = 2 |
| 2  | Evet = 2 | Bazen = 1 | Hayır = 0 |
| 3  | Evet = 2 | Bazen = 1 | Hayır = 0 |
| 4  | Evet = 2 | Bazen = 1 | Hayır = 0 |
| 5  | Evet = 2 | Bazen = 1 | Hayır = 0 |
| 6  | Evet = 2 | Bazen = 1 | Hayır = 0 |
| 7  | Evet = 2 | Bazen = 1 | Hayır = 0 |
| 8  | Evet = 2 | Bazen = 1 | Hayır = 0 |
| 9  | Evet = 2 | Bazen = 1 | Hayır = 0 |
| 10 | Evet = 2 | Bazen = 1 | Hayır = 0 |
| 11 | Evet = 2 | Bazen = 1 | Hayır = 0 |
| 12 | Evet = 2 | Bazen = 1 | Hayır = 0 |
| 13 | Evet = 2 | Bazen = 1 | Hayır = 0 |
| 14 | Evet = 0 | Bazen = 1 | Hayır = 2 |
| 15 | Evet = 0 | Bazen = 1 | Hayır = 2 |
| 16 | Evet = 0 | Bazen = 1 | Hayır = 2 |

Puanlarınızı toplayın.

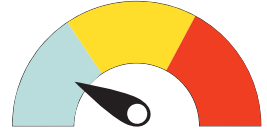
Kaç puan aldınız? -----

### Adım 3: Aldığınız puan ne anlama geliyor?

#### 10 veya daha düşük puan aldıysanız:

Aile bakımı vermekle kendi sağlığınıza dikkat etmek arasında iyi bir denge kurmuşa benziyorsunuz.

Başkasına bakım vermek hali hazırda size hiç zor gelmese de gereksinimlerinize kulak verin. Şimdi zorlanmasanız bile yeterince dinlenmek ve yardım istemek bu görevi daha uzun süre sürdürebilmenize katkı sağlar. Unutmayın: kendinize iyi bakarsanız başkasına bakım vermeniz de kolaylaşır.

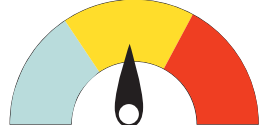


#### 11 - 21 arasında bir puan aldıysanız:

Başka birine bakım vermenin sizin için oldukça zahmetli bir iş olduğunun farkına varmaya başladınız.

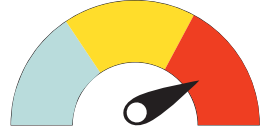
Sınırlarınızın farkına varmanız ve bunu ciddiye almanız önemli. Bakım görevlerinizden hangilerinin size enerji

verdiğini ve hangilerinin sizi bitkin düşürdüğünü düşünün. Neleri değiştirmek istersiniz? Bu değişiklikleri kendi başınıza yapabilir misiniz yoksa bunun için yardıma mı ihtiyacınız var? Şimdiden bu konu üzerinde kafa yormaya başlarsanız sağlıklı bir şekilde bakım vermeye devam edebilirsiniz.



#### 22 veya daha yüksek puan aldıysanız:

Yakınıza bakım vermek size zor geliyor. Bu durum sağlığınıza ciddi şekilde etkileyebilir. Özellikle yalnızsanız bu yük sizi aşırı derecede yorabilir. Yardım istemek için beklemeyin, tek başınıza her şeyin üstesinden gelmek zorunda değilsiniz. Uzmanların veya gönüllülerin desteği sayesinde sandığınızdan çok daha fazla seçeneğiniz var. Siz de bakım verdiğiniz insan kadar ilgiye ve bakıma layıksınız.



### Çok gecikmeden yardım isteyin

Yardım istemek size nefes alacağınız bir alan açacaktır. Aile üyeleri, arkadaşlarınız veya bir uzmandan yardım isteyin. Nereden başlayacağınızı bilemiyor musunuz? İnternet sitesini ziyaret edin: [markant.org](http://markant.org)

### Dinlenme zamanlarınızı planlayın

Enerji seviyenizi korumak için bedeninizi ve zihninizi rahatlatmayı ihmal etmeyin. Gönüllüler size bu konuda destek verebilir: [markant.org/vrijwilligershulp](http://markant.org/vrijwilligershulp)

### Hikayenizi paylaşın

Konuşmak iyi gelir. Endişelerinizi yakın olduğunuz birine anlatın. Ya da destek ve yardım almak için mahalle sosyal bakım ekibiyle iletişime geçin: [buurtteamamsterdam.nl](http://buurtteamamsterdam.nl)

### İşinizle aile bakımı arasında bir denge kurun

Bakım vermek, çalışma saatleri ile sona eren bir görev değildir. Durumunuzu iş yerinizde anlatın. Daha fazla bilgi için:

[markant.org/thema/wat-wil-je-weten/mantelzorg-en-werk](http://markant.org/thema/wat-wil-je-weten/mantelzorg-en-werk)

### Bir kursa veya yaygın eğitim programına katılın

Bakım verme konusunda size yardımcı olacak bilgi ve beceriler kazanın.

Seçenekler için: [markant.org/agenda](http://markant.org/agenda)

## Bölgenizdeki aile bakımı verenlere yönelik destekler

- Mahalle sosyal bakım ekiplerinin adresleri ve iletişim bilgileri için: [buurtteamamsterdam.nl](http://buurtteamamsterdam.nl)
- Amsterdam Belediyesinin tahsis ettiği tesisler için: [amsterdam.nl/mantelzorg](http://amsterdam.nl/mantelzorg)
- Wmo Yardım Masasına hafta içi 8.00 – 18.00 saatleri arasında 0800 0643 numaralı hattan (ücretsiz) ulaşabilirsiniz.
- Atölye, kurs, yaygın eğitim ve gönüllü görevlendirme hakkında bilgi için Markant, enformel bakım merkeziyle iletişime geçin: [markant.org](http://markant.org)



Bakım Verme Yüğü Endeksinin (CSI) baz alındığı bu 3 dakikalık test Amsterdam Belediyesinin iş birliğiyle hazırlanmıştır.

Daha fazla bilgi edinmek veya bu belgenin kopyasını talep etmek için:

---

Markant, aile bakım merkezi  
[www.markant.org](http://www.markant.org)  
[info@markant.org](mailto:info@markant.org)  
020 886 88 00

---

Zwanenburgwal 206  
1011 JH Amsterdam