

# هل تحتاج إلى مساعدة في رعاية من تحب؟



**Markant**

مركز متخصص بالرعاية غير الرسمية

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

# هل أنت مقدّم رعاية غير رسمي؟

تشير الرعاية غير الرسمية إلى تقديم رعاية طويلة الأمد لشريك حياتك، أو أحد أفراد أسرتك، أو لشخص عزيز عليك يعاني من مرض جسدي أو نفسي، أو من إعاقة، أو يحتاج إلى رعاية مستمرة بسبب التقدّم في العمر. غالباً ما تكون هذه الرعاية متعبة وتتطلب الكثير من الجهد والعطاء، لذلك من الضروري أن تحافظ على صحتك ورفاهك أثناء رعايتك للآخرين. وفي بعض الأحيان، قد تحتاج إلى بعض الدعم لتتمكن من الاستمرار في العطاء.

## كيف يمكن أن يساعدك مركز ماركانت؟

ماركانت هو مركز مخصص لدعم مقدّمي الرعاية غير الرسمية، ويقدم خدماته للأشخاص الذين يعتنون بغيرهم في أمستردام وديمن ودوفندريخت. نحن نساعد مقدّمي الرعاية على الموازنة بين العناية بالآخرين والاهتمام بأنفسهم. نحقق ذلك من خلال الإجابة على أسئلتهم، والاستماع إلى قصتهم، والتعاون مع متطوعينا الذين يمكنهم تولي مهام الرعاية لبضع ساعات أسبوعياً، لتتمكن من تخصيص بعض الوقت لنفسك. كما يمكنك المشاركة في ورش العمل والدورات التدريبية واللقاءات المتخصصة، مما يساعدك على إيجاد التوازن في حياتك والحفاظ عليه. خدماتنا ودعمنا مجانيان تماماً، ولا تحتاج إلى أي إحالة أو تحويل للاستفادة منهما.

## المعلومات

لا تتردد في التواصل معنا لأي استفسارات. كما يمكنك الاطلاع على معلومات حول [www.markant.org](http://www.markant.org). الرعاية غير الرسمية والدعم متاح على موقعنا الإلكتروني. اشترك في النشرة الرقمية الخاصة بنا لتصلك آخر الأخبار والنصائح وجدول أنشطتنا. كما يمكنك متابعة ماركانت على فيسبوك أو إنستغرام أو لينكدن.

نود إعلامكم أن جميع معلوماتنا متاحة باللغة الهولندية. الأشخاص الذين يريدون على الهاتف لا يتحدثون العربية. لذا يُرجى التأكد من وجود شخص حولكم يجيد اللغة الهولندية.

## توفير متطوعين

بصفتك مقدم رعاية غير رسمي، من الضروري تخصيص بعض الوقت لنفسك من حين لآخر لتجديد طاقتك. ولتوفير هذه المساحة لك، يمكننا جدولة زيارة منتظمة من متطوع في أوقات متفق عليها لبقى مع الشخص الذي تعتني به ويقدم له الرفقة. يمكن للمتطوعين أيضاً القيام بأنشطة مشتركة. هذا ممكن للأشخاص المصابين بالخرف، والبالغين والأطفال ذوي الإعاقات أو الأمراض المزمنة، وكذلك للأشخاص الذين يحتاجون إلى رعاية مكثفة بسبب التقدم في العمر.

نحن لا نسمح لأي شخص بالدخول إلى منزلك. نحن نقوم بفحص متطوعينا بعناية، وتدريبهم، والإشراف عليهم بشكل مستمر. بالإضافة إلى متطوعينا الدائمين، نستقبل سنوياً متدربين من التعليم الثانوي والتعليم المهني العالي في مجالات الرعاية الصحية والرفاهية. يتم فحص هؤلاء الطلاب المتطوعين وتدريبهم والإشراف عليهم بنفس مستوى الدقة والاهتمام المتبع مع متطوعينا الدائمين.

## الرعاية في المراحل النهائية من الحياة

يمكن لمركز ماركانت تقديم الرعاية والدعم لكل من الأشخاص المصابين بأمراض مميتة ولأحبائهم من خلال متطوعين مدربين تدريباً خاصاً، إذا لزم الأمر. يمكن لهؤلاء المتطوعين زيارة منزلك مرة أو عدة مرات في الأسبوع لفترة محددة من اليوم. يمكن أن تتم هذه الزيارات خلال النهار أو المساء أو الليل. نحن موجودون لدعم المرضى، كما نقدم المشورة والدعم العاطفي والرعاية اللاحقة لأحبائهم.

## ورش العمل والدورات التدريبية والاجتماعات

من الممكن أن يساعدك حضور دورة تدريبية أو ورشة عمل في تنظيم وقتك واستعادة توازنك. يقدم مركز ماركانت مجموعة واسعة من ورش العمل والدورات التدريبية. كما ننظم اجتماعات متخصصة لإطلاعك على موضوعات محددة. يمكنك الاطلاع على قائمة الدورات الحالية، بما في ذلك المواعيد والمواقع، في التقويم الموجود على موقعنا الإلكتروني، ويمكنك التسجيل أيضاً هناك. المشاركة مجانية بالكامل، ولكنها ستكسبك الكثير من المعرفة!

يرجى ملاحظة أن برامجنا تُقدم عادةً باللغة الهولندية، ولكن يسعدنا أن يرافقك شخص يتحدث الهولندية لتسهيل المشاركة. كما نقوم بلعبة تفاعلية باللغة العربية تهدف إلى فتح الحوار حول موضوع الرعاية غير الرسمية، ويقدمها أحد زملائنا الناطقين بالعربية.

## مركز الخبرة

نحرص في ماركانت على مشاركة خبراتنا ومعارفنا مع المتخصصين في مجالي الرعاية الصحية والخدمات الاجتماعية من خلال الدورات التدريبية وجلسات التوعية وغيرها من الأنشطة، هذا مما يساعد في تعزيز الوعي بدور مقدّمي الرعاية غير الرسمية وتشجيع التعاون البناء بين المهنيين وهؤلاء المقدمين. كما يمكن للمهنيين التواصل عبر خطنا الهاتفي خلال ساعات العمل لطرح أسئلتهم أو الحصول على المشورة والدعم.

## أخبار حول الرعاية غير الرسمية

هل ترغب في البقاء على اطلاع بآخر الأخبار المتعلقة بالرعاية غير الرسمية؟ يمكنك متابعة مستجدات أنشطتنا وورش العمل والدورات التدريبية من خلال الاشتراك في امسح رمز الاستجابة السريعة. **Mantelzorgnieuws** النشرة الإخبارية الرقمية **www.markant.org** أو قم بزيارة موقعنا الإلكتروني

النشرة الإخبارية باللغة الهولندية.

هل لديك أي أسئلة؟ لا تتردد في التواصل معنا

ماركانت، مركز الرعاية غير الرسمية

[www.markant.org](http://www.markant.org)

[info@markant.org](mailto:info@markant.org)

020 886 88 00

زفاننبورغوال 206

جيه إتش أمستردام 1011

تابعنا على: الفيسبوك

[facebook.com/markantmantelzorg](https://facebook.com/markantmantelzorg)

والإنستغرام

[instagram.com/markant\\_mantelzorg](https://instagram.com/markant_mantelzorg)

