

لم يعد بإمكانني العمل

يمكن أن تكون رعاية شخص مسن، مثل أحد الأقارب أو المعارف، عبئًا ثقيلًا عليك. وقد يكون برنامج حياتك الشخصية مزدحمًا بالفعل، فضلًا عن المسؤولية تجاه ذلك الشخص الآخر أيضًا. ويبدو الأمر أحيانًا وكأن عدد ساعات اليوم قليل جدًا ولا يكفي لكل ذلك. هل شعرت يومًا أن الأمر أصبح فوق احتمالك وطاقتك؟ اتصل هاتفياً أو دردش مع mantelfoon عبر الرقم

0800 777 3333 أو عبر الموقع الإلكتروني

mantelfoon.nl أو قم بزيارة
.rotterdam.nl/verborgenleed.

هذه إلسه.

إنها تعيش بمفردها ولديها ابنة
عمرها ٣ سنوات.



كما أنها تحتني بوالدتها منذ فترة
طويلة.

تحب والدتها الاستحمام
بانتظام، ولكن إلسه ليس
لديها وقت لذلك.



ما هي المساعدة المتوفرة
لإلسه كمقدمة خدمات
رعاية غير رسمية؟

وعندما تطلب والدتها ذلك، يزداد
شعورها بالإحباط أحيانًا.



اتصل بـ **Mantelfoon**.



Gemeente
Rotterdam

هل أنا مثقل وأشعر بأن الأمر فوق طاقتي؟

أنا قلق بشأن مقدم خدمات رعاية غير رسمي/ أحد أفراد الأسرة/أحد المعارف المثقل بالأعباء

- تحدث إلى المعارف الآخرين لمقدم خدمات الرعاية غير الرسمية أو إلى كبار السن عما إذا كانوا يرون نفس الأمر.
- تحدث إلى مقدمي خدمات الرعاية الصحية مثل طبيب الأسرة أو مقدم خدمات الرعاية للشخص المُسن حول شكوكك.
- تحدث إلى مقدم خدمات الرعاية غير الرسمي نفسه، واسأله كيف حاله وما إذا كان بإمكانك مساعدته.
- تحدث إلى الشخص المُسن، ولكن فقط إذا لم يكن ذلك يُعرض الشخص المُسن للخطر.
- اتصل بمؤسسة Veilig Thuis مجاناً ودون الكشف عن هويتك على رقم الهاتف 0800-2000 للحصول على المشورة والمساعدة (متاح على مدار الـ 24 ساعة في اليوم، طوال أيام الأسبوع).
- لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة www.rotterdam.nl/verborgenleed

- أخشى أداء مهام الرعاية.
- أعاني من الضغط والتوتر.
- أعاني من اضطراب نومي.
- أتهدج وأشعر بالغضب في كثير من الأحيان.
- لا أقدم القدر اللازم من الرعاية لأنه ليس لدي الوقت أو الرغبة في ذلك.
- لقد صرخت ذات مرة في شخص أكبر سناً.
- لقد أمسكت بشخص أكبر سناً بيدي أو لمستته بشدة.
- لا أعتقد أن هناك أي شخص سواي يمكنه القيام بمهام الرعاية بشكل جيد.
- على الرغم من أنني أحب الشخص المُسن جداً، إلا أن وفاة هذا الشخص المُسن سوف تكون مصدر ارتياح لي.

لقد الأمر أصبح فوق طاقة احتمالي.

- كثيراً ما يحدث ألا يعد أحد أفراد العائلة قادراً على القيام بمهام الرعاية. ينبغي أن تعرف أن ذلك يحدث أكثر مما تعتقد وأنك لست وحدك من تعاني من ذلك.
- Mantelfoon متاح على مدار الـ 24 ساعة في اليوم للإجابة على أسئلتك أو للتفتيش عنك عبر رقم الهاتف 0800 777 3333 أو عبر الموقع الإلكتروني mantelfoon.nl.
- يمكنهم مساعدتك من خلال تقديم معلومات لك حول القيام بمهام الرعاية غير الرسمية والمساعدة والترتيبات المتاحة.
- يمكنهم أيضاً مساعدتك من خلال تقديم بديل لك لتقديم خدمات الرعاية غير الرسمية إذا كنت ترغب في أخذ استراحة من مهام الرعاية الخاصة بك.
- اتصل بمقدم خدمات رعاية صحية مهني لفرد الأسرة المُسن أو للشخص المُسن المُقرب منك.
- يمكنهم أيضاً مساعدتك في معرفة كيفية جعل القيام بمهام الرعاية أمراً خفيفاً بالنسبة لك.
- يمكن الاتصال بمؤسسة Veilig Thuis هاتفياً على الرقم 0800-2000 لطرح أسئلتك أو طلب المساعدة، ويتم ذلك بشكل سري دون الكشف عن هويتك. على سبيل المثال، إذا كنت تخشى أنك تجاوزت الحدود تجاه الشخص الأكبر سناً.



في حالة وجود خطر مباشر، اتصل دائماً على الرقم 112

المعاناة الخفية. اطلب المساعدة.

rotterdam.nl/verborgenleed