

Artık dayanamıyorum

Yaşlı bir aile üyesine veya tanıdığa bakmak ağır bir yük olabilir. Kendi hayatınızın koşturmacasına ve aynı zamanda diğer kişinin sorumluluğuna sahipsiniz. Bazen günde çok az saat oluyor gibi görünüyor. Hiç bunun çok fazla geldiğini hissettiniz mi? Mantelfoon'ı **0800 777 3333** numarası ile arayın veya **mantelfoon.nl** sitesine gidin ve chat kısmından sohbet edin veya **rotterdam.nl/verborgenleed**'e bakın.

Bu Els

Yalnız ve 3 yaşında bir kızı var



Ayrıca uzun zamandır annesine bakıyor.

Annesi daha sık duş almak istiyor ama buna Els'in vakti yok.



Annesi bunu istediğinde bazen kızgınlıklar artıyor

Els'e bakıcı olarak ne gibi bir yardım var?



Mantelfoon'u arayın



Gemeente
Rotterdam

Kendime aşırı mı yükledim?

- Bakım görevlerinin yerine getirilmesine içerliyorum.
- Stres hissediyorum.
- Kötü uyuyorum.
- Sık sık sinirleniyorum.
- Bakımı daha az iyi yapıyorum, çünkü ne zamanım var ne de isteğim.
- Bazen yaşlıya bağırırım.
- Bazen yanlışlıkla yaşlıyı sert bir şekilde tuttum veya dokundum.
- Benden başka kimsenin bakım görevlerini iyi yapabileceğini sanmıyorum.
- Yaşlıyı ne kadar sevsem de, onun vefat etmesi beni rahatlatacaktır.

Benim için çok fazla oluyor

- Bir aile yakınının artık bakımı kaldıramaması sandığınızdan daha sık oluyor. Bu konuda yalnız olmadığınızı bilin.
- Mantelfoon sorularınız için veya içinizi dökmek için günde 24 saat açıktır. 0800 777 3333 veya mantelfoon.nl aracılığı ile ulaşabilirsiniz
 - Onlar size kayıt dışı bakım hakkında bilgi, yardım ve düzenlemeler konusunda yardımcı olabilirler.
 - Ayrıca, bakım görevlerinize ara vermek istiyorsanız, yerinize kayıt dışı bakım konusunda da size yardımcı olabilirler.
- Aile üyenizin veya sevdiğiniz kişinin sağlık uzmanıyla iletişime geçin. Sizinle birlikte varolan bakım yükünüzü nasıl hafifletilebileceğinize bakabilirler.
- Veilig Thuis'e sorular ve yardım için 0800-2000 üzerinden anonim olarak ulaşabilirsiniz. Örneğin, yaşlıya karşı çok ileri gitmekten korktuğunuzda.

Yükü ağır olan bir bakıcı / aile üyesi / tanıdık hakkında endişeliyim

- Bakıcı veya yaşlının diğer yakınları ile konuşun. Onlarda aynı fikirde mi öğrenin.
- Şüpheleriniz hakkında doktor veya yaşlı kişinin yardımcısı gibi bakım sağlayıcılarıyla konuşun.
- Bakıcının kendisiyle konuşun; nasıl gittiğini ve yardım edip edemeyeceğinizi sorun.
- Yaşlı ile konuşun, ama sadece bu yaşlı kişiyi tehlikeye atmazsa.
- Tavsiye ve yardım için 0800-2000 numaralı telefondan Veilig Thuis'i ücretsiz ve anonim olarak arayın (7/24 kullanılabilir).
- Daha fazla bilgi için www.rotterdam.nl/verborgenleed sitesine bakın.



**Acil bir tehlike durumunda,
her zaman 112'yi arayın**

Gizli üzüntü. Yardım alın.

rotterdam.nl/verborgenleed



**Gemeente
Rotterdam**