

الرعاية لمجدد الرعاية

الراعي هو الشخص المسؤول عن الاهتمام بشخص آخر من حوله. إذا كان المريض يحتاج الى مزيد من الانتباه فقد يسبب بعبء على الراعي.

متى تشعر بالإرهاق؟

عندما تشعر بضيق في الوقت أو تظهر عليك علامات التعب وتشعر بخفقان في القلب ورجفان في اليدين واضطرابات في الجهاز الهضمي وتغيرات في الوزن لذلك عندما تفقد الاهتمام في العلاقات الاجتماعية و/أو العائلية وفي الترفية وتشعر أيضا بالحزن، والعصبية، والأرق، وترى الكوابيس، وعندما تضعف الذاكرة ويخف التركيز وتصاب بحوادث، طفيفة (السقوط والحروق...) وغيرها. في نهاية المطاف تصل إلى برودة عاطفية وغالبا ما يرأودك شعورا بالذنب يتضاعف بسبب العلاقة مع المريض.

متى نتكلم عن تداعي الراعي؟

عندما يشعر بالإرهاق ويصبح غير قادر على مواصلة الرعاية.

كيف يمكننا تلافي الإرهاق؟

- اسأل عن مرض الشخص الذي ترعاه، ما هو تطوره وما هي الاحتياجات الجديدة التي سببها.
- اعقد اجتماع للأسرة لتقسيم المسؤوليات المادية والشخصية، وتوصل إلى اتفاق يلزم كل الأفراد بالرعاية المشتركة.



- اكتب الاتفاقات لتتجنب النزاعات في المستقبل وخذ وقتا للاهتمام بنفسك.
- تمتع بالاسترخاء، والخروج مع الشريك أو الأصدقاء والممارسة الرياضة.
- خذ عطلة، حتى لبضعة أيام، فإنها بمثابة راحة جسدية ونفسية.

إلى من تطلب المساعدة؟

اتصل بخدمة الرعاية الاجتماعية في الحي لديك أو المساعد الاجتماعي في المركز الصحي أو الطبيب أو الممرضة، التي تقدم التوجيه والمساعدات الاجتماعية والفنية المتاحة.