

رعاية مصاب بمرض يحد من الحياة



الاعتناء بنفسك – كيف يمكنك ذلك؟

ما الهدف من اعتنائك بنفسك؟

لقد صرّح مقدّمو الرعاية الذين تحدّثنا إليهم أنهم غالباً ما كانوا يشعرون أنهم منشغولون للغاية برعاية شخص ما إلى الحد أنهم كانوا يغفلون الاعتناء بأنفسهم، ولا يُعتَب عليهم، فهم كانوا يتمنّون القيام بذلك، غير أن الاعتناء بنفسك سيساعدك على تقديم الرعاية للآخر بصورة أفضل، حيث أنه يذوّدك بطاقة أوفر وقدرة أكبر على الرعاية.

ما يمكنك عمله للاعتناء بنفسك

الأمر يختلف من شخص لآخر. فما يفيد شخصاً ما قد لا يفيد آخرًا، لذا عليك أن تبحث على أفضل ما يناسبك. وفيما يلي بعض الطرق التي اقترحها مقدّمو الرعاية:

ابحث عن وسائل للاسترخاء

- إني أخرج فقط للحديقة وأقضي لحظات قليلة للاستمتاع بها
- أخرج للمشي عندما يجيء مقدّمو الرعاية مدفوعو الأجر.
- ويساعدني ذلك على صفاء الذهن وممارسة القليل من الرياضة.

رغم أن رعاية مصاب بمرض يحد من الحياة تتطلّب مجهوداً غير عادياً وأحياناً يفوق الطاقة من مقدّمي الرعاية، إلا أنه من المهم أن يتذكّر مقدّمو الرعاية أنه ينبغي عليهم أيضاً الاعتناء بأنفسهم وطلب المساعدة.

العديد من مقدّمي الرعاية يجدون صعوبة في طلب المساعدة من الآخرين حيث أنهم يشعرون أنه بإمكانهم مواجهة الظروف بمفردهم. فقد أشار استطلاع الرأي الذي أجرته هيئة مقدّمي الرعاية بنيو ساوث ويلز (2018) أنه بينما ارتفعت بشدة نسبة الضغط النفسي الذي يعاني منه مقدّمو الرعاية لمصاب بمرض ميّوس من شفائه، فقد انخفضت للغاية نسبة اهتمامهم بسلامتهم النفسيّة والجسديّة مقارنةً بعامة الشعب.

تساعد هذه المعلومات مقدّمي الرعاية على الاهتمام بأنفسهم. وقد تم إعدادها بمعاونة مقدّمي الرعاية الذين شاركوا بخبراتهم.



اطلب المساعدة

- احصل على مساعدة بالمنزل. قد تكون من خلال الأقرباء أو الأصدقاء أو المتطوعين أو العاملين في مجال الرعاية.
- لدي مجموعة من الأصدقاء يتبادلون الزيارة بالتناوب كل يوم وبذلك أحصل على فترة من الراحة
- قم بترتيب أوقات منتظمة من الراحة من الرعاية للشخص الذي تقدّم له الرعاية. يمكن أن تكون لبضعة ساعات أوليلة أو قد تمتد إلى عدة أيام، بحيث أنك تخصص هذا الوقت في حصولك على قدر من الراحة.

داوم على التواصل مع الآخرين

- إني أذهب لزيارة صديقي مرة كل أسبوع للتخلص من الضغط النفسي
- اذهب لحضور المناسبات الاجتماعية. في البداية أحسست بصعوبة في القيام بذلك بمفردي لكنني وجدت أن الأمر ليس بتلك الصعوبة.

اهتم بسلامتك النفسية والجسدية

- تفيد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام وتناول الأكل الصحي حالتك الصحية والنفسية، كما تساعدك على النوم وتذوّك بطاقة أكبر وتقلّل من القلق والاكتئاب
- استمع إلى الموسيقى، اقصي وقتاً في جلسات الاسترخاء والتأمل.
- إني أستمتع إلى تطبيق الوعي الذهني الخاص بي لكي يساعدني على هدوء العقل
- قم بإعداد خطة للاعتناء بالنفس لتضمن قيامك بواجباتك على أكمل وجه في أحلج الظروف
- اشفق على ذاتك ولا تقسو في الحكم عليها

تحدّث إلى الآخرين ممن يتفهمون ظروفك

- التعرّف على خبرات الآخرين من خلال الاستماع إلى ظروفهم وتجاربهم يحميك من الشعور بالوحدة الشديدة
- قد تفيدك مجموعات دعم مقدّمي الرعاية إفادة كبيرة، حيث أنه يمكنهم تفهم ما تمرّ به من ظروف
- تحدّث مع مرشد أو أخصائي نفسي أو مع طبيبك الخاص، فهم مستعدّون لمساعدة كل من مقدّمي الرعاية والمرضى
- تحدّث مع أحد الأشخاص قبل أن تشعر أن الأمور تنهار من حولك

التواصل مع الآخرين

- صرّح للآخرين بطريقة التواصل التي تفضّلها وبما تتراح إليه.
- وسواء تفضّل الحديث عن شيء ما أو الامتناع عن الحديث عنه أو التواصل بالرسائل النصيّة أو المكالمات الهاتفية أو وجهه لوجه
- كن واضحاً وصريحاً مع الشخص الذي تقدّم له الرعاية
- تحدّث مع أقبائك وأصدقائك ليطلّوا على دراية بالأمر
- يكمن السرّ في التآلف الأسري في عدم توقّع أن يعطي أي فرد من أفراد الأسرة أكثر مما يملك من طاقته في العطاء
- تعلق باللحظات السعيدة وعش حياتك الحاضرة. اصنعوا الذكريات سوياً.

“اهتمامك بنفسك
يدوّك بالطاقة وبذلك
تتمكّن من الاستمرار
في الرعاية.”

للمزيد من المعلومات والدعم

• كيرر جتاواي –

www.carergateway.gov.au

أو 1800 422 737

• كيررز نيو ساوث ويلز –

www.carersnsw.org.au

• تحدّث مع طبيبك الخاص

تقدّم هيئة مقدّمي الرعاية في نيو ساوث ويلز بالشكر للعديد من مقدّمي الرعاية الذين ساهموا في إعداد هذه المعلومات بالمشاركة بخبراتهم واقتراحاتهم من أجل منفعة الآخرين من مقدّمي الرعاية.

Arabic