



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster



دليل المساعدة النفسية والاجتماعية لمقدمي الرعاية

Guide to Psychological and
Social Assistance for
Caregivers

في معظم الأوقات لا ينحصر تأثير المرض على المريض نفسه فحسب بل يمتد ليشمل أسرته والمتعاملين معه، وهذا التأثير قد يزداد على مقدم الرعاية وهو الشخص الذي يقدم الرعاية للمريض بشكل مباشر.



من هو مقدم الرعاية؟

الشخص الذي يقدم المساعدة لشخص

مريض، قد تكون الرعاية لأحد أفراد العائلة مثل الزوجة أو الزوج أو كبار السن أو ذوي الإعاقة، وقد يكون من خارج العائلة كأحد الأشخاص المؤهلين من المراكز الطبية أو التأهيلية.

ومع ذلك، لا يمكن اعتبار أفراد الأسرة الذين يقومون بتقديم الرعاية لكبار السن بأنهم "مقدمو رعاية".

معرفة الشخص وإدراكه بأنه يقوم بهذا الدور يساعده في الحصول على الدعم الذي يحتاج إليه من الموارد المجتمعية مثل الفريق الطبي والجمعيات الخيرية وغيرها.

الإنهاك لمقدمي الرعاية

ما هو الإنهاك؟

التعب الشديد الذي يصيب الشخص

مهمة الرعاية لطرف آخر من المهام الصعبة لأنه يصاحبها تخلي الشخص عن أدواره الأساسية أو بعض منها، فمن الطبيعي أن يشعر بالوحدة الناتجة عن تحمله لعبء الرعاية لوحده أو شعوره بالغضب أو الإحباط في حالات مثل تراجع الوضع الصحي للمريض أو حدوث انتكاسة أو عدم تجاوب وتعاون الشخص الذي يقوم برعايته بالإضافة إلى القلق والتوتر والحزن هذه الضغوط والمشاعر تعتبر من الأمور الشائعة لدى مقدمي الرعاية.

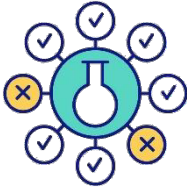
قيامك برعاية أحد أفراد العائلة أمر مرهق ومجهد حتى لو شعرت أن لديك القدرة على هذه المهمة، عندما تقرر أن تكون الشخص المقدم للرعاية عليك العمل على حماية صحتك الجسمية والنفسية.

عوامل الخطر للتوتر الناتج عن تقديم الرعاية:

١ الإقامة في نفس المنزل مع الشخص الذي تقدم له الرعاية.

٢ العزلة والتخلي عن حضور المناسبات الاجتماعية.

٣ الإصابة بالاكئاب.



٤ ضعف الموارد المالية لمقدم الرعاية.

٥ عدم تخصيص مقدم الرعاية وقت

لنفسه وقضاء عدد ساعات كبيرة في الرعاية.

٦ الافتقار للمهارات الحياتية وحل المشكلات.

٧ تقديم الرعاية لم يكن خيار بل أُجبر عليه.

مؤشرات على إجهاد مقدم الرعاية



إذا كنت تقدم الرعاية لشخص آخر، قد يكون تركيزك على الشخص الذي تقوم برعايته وتهمل الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية لديك إذا كنت تقوم برعاية شخص عليك التنبؤ بهذه المؤشرات التي تدل على وجود إجهاد:

- ١ شعورك بالقلق المستمر.
- ٢ شعورك بالإجهاد البدني والنفسي في معظم الوقت.
- ٣ زيادة أو قلة ساعات النوم عن المعدل الطبيعي.
- ٤ زيادة الوزن أو فقدانه عن المعتاد.
- ٥ سرعة الانفعال والغضب.

٦ عدم شعورك بالمتعة عند ممارستك للنشطة أو

هوايات محببة في السابق.

٧ شعورك بالحزن.

٨ صداع متكرر أو آلام عضوية أخرى.

٩ إدمان الكحول أو المخدرات بما ذلك الأدوية

الموصوفة من الطبيب

استراتيجيات التعامل مع إجهاد مقدمي الرعاية

قيام الشخص بتلبية ومراعاة الاحتياجات العاطفية
والبدنية لشخص آخر قد ترهق حتى أكثر الأشخاص قدرة
على التحمل.

لذلك من المهم أن يحرص مقدم الرعاية على أن يستفيد
من الموارد والأدوات المتعددة التي سوف تساعد على
تقديم الرعاية، من المهم أن تتنبه إلى أن عدم قدرتك على

رعاية نفسك من الناحية الصحية والنفسية تجعلك غير
قادر على تقديم الرعاية للأشخاص الآخرين.

أهم الآليات التي تساعدك على التعامل مع الإجهاد هي النقاط
التالية:



تقبل الرعاية

تقبلك للرعاية يعني أن تعمل على وضع خطة للرعاية وألا
يتم عملك بصورة عشوائية، عليك أن تعمل على وضع
قائمة بجميع السبل التي تساعدك في الحصول على
المساعدة من العائلة أو القنوات الرسمية في المجتمع.
اترك الخيار للآخرين في تقديم المساعدة حسب ما يسمح
به وقتهم وقدراتهم على سبيل المثال: قد يعرض عليك
أحدهم أن يقوم بتوفير الوجبات أو طهيها، أو القيام ببعض
المهام في المنزل أو قد يعرض أحدهم القيام بالرعاية
لساعات معينة في اليوم.



ركز على ما تستطيع تقديمه

لكل شخص قدرات معينة لا يوجد مقدم رعاية يمتلك كل المقومات أو مقدم رعاية "كامل" المهم أن تبذل كل ما في وسعك وأن تحرص على اتخاذ أفضل القرارات والخيارات فيما يتعلق بالرعاية ولا تشعر بالذنب أو التقصير تجاه بعض المهام التي لا تستطيع القيام بها.



قسم مهام الرعاية

من المهم أن تحاول مشاركة تقديم الرعاية مع أفراد العائلة المقربين بشكل منظم أو أن يكون أحد الأفراد المؤهلين من ذوي الاختصاص، حتى لا تشعر بعبء الرعاية لوحده.



ضع أهداف واقعية

عليك أن تحدد قائمة بالأولويات للأنشطة والمهام اليومية، وتعمل على تجزئة الأهداف الكبيرة إلى أهداف أصغر حتى تتمكن من تحقيقها بشكل كامل وابدأ بالابتعاد ورفض كل ما يستنفذ طاقتك.



تواصل مع الآخرين

تجنب العزلة أثناء قيامك بمهام الرعاية، انفتاحك على العالم الخارجي يحقق لك مجموعة من الأهداف التي تفيد على الجانب المعنوي والجانب العملي إلتحق ببعض الفصول الدراسية أو الدورات التدريبية المتخصصة لبعض الأمراض تعرف على الموارد التي تسهل عليك عملية الرعاية.



انضم لمجموعات الدعم

تساعد مجموعات الدعم المنضمين لها في التعرف أكثر على طبيعة المشكلات للمرضى أو من قد تقوم برعايته، بالإضافة إلى أنها تحقق الدعم النفسي والاجتماعي وتشرك بالمشاركة والتشجيع، كما تقدم لك العديد من الحلول والاستراتيجيات التي قد تواجهها في بعض المواقف أثناء تقديمك للرعاية.

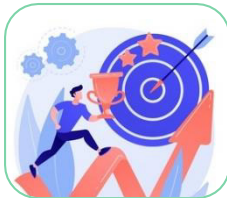
لا تتردد في سؤال الأخصائي الاجتماعي المشرف على حالة المريض عن جماعات الدعم



لا تتردد في طلب الدعم الاجتماعي

من المهم أن تشعر من وقت لآخر بوجود العديد من الأشخاص المقربين حولك من العائلة القريبة والأصدقاء ممن تستمد منهم الدعم العاطفي والنفسي، خصص وقت

لذلك حتى لو كان عن طريق مكالمة هاتفية أو تمشية لمدة نصف ساعة في اليوم.



حدد لنفسك أهداف

مثل ممارسة الرياضة بشكل يومي أو اتباع نظام غذائي صحي أو الحصول على قدر كافٍ من النوم لأن ذلك يساعد على التأثير بشكل إيجابي على صحتك النفسية.



في حال شعرت بعدم القدرة على التعامل مع الإجهاد أطلب المشورة من المختصين سواء من الطبيب المشرف على حالة المريض أو الاخصائي الاجتماعي في المستشفى

أنت لست وحدك

غالبية مقدمي الرعاية يعانون من صعوبة في طلب المساعدة من الآخرين إما لشعورهم بالذنب أو الخجل أو التقصير تجاه المريض أو من يقدمون له الرعاية، وذلك يعود عليهم بتأثير سلبي مما يشعرهم بالعزلة والإحباط والاكتئاب، لذا عليك أن تستفيد من الموارد المحلية والمجتمعية المقدمة للمرضى وذويهم، ولا تتردد في طلب المساعدة من الاخصائي الاجتماعي المشرف على مريضك.



بعض الجهات التي تقدم خدمات للمرضى وذويهم

وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية

<https://hrsd.gov.sa/>

المؤسسة الخيرية الوطنية للرعاية المنزلية

<https://nhhcf.org/ar/>

جمعية الأمير فهد بن سلمان لرعاية مرضى الفشل
الكلوي

<https://kellana.org.sa/>

الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان

<https://www.saudicancer.org/>

جمعية التوعية والتأهيل الاجتماعي ومركز واعي
للاستشارات الاجتماعية

<https://www.wa3i.sa/>

الجمعية الخيرية للتوعية الصحية (حياتنا)

<https://hayatona.org.sa/>

الجمعية الخيرية الصحية لرعاية المرضى (عناية)

<https://enayah.sa/>

جمعية الإعاقة الحركية للكبار (حركية)

<https://www.harakia.org.sa/>

جمعية السكري السعودية الخيرية

الجمعية السعودية الخيرية لمرضى الزهايمر

<https://alz.org.sa/>

الجمعية السعودية الخيرية لمرضى الفصام

<https://ssca.org.sa/>

لجنة أصدقاء المرضى

<https://www.chamber.sa>

مركز المؤوية لذوي الاحتياجات الخاصة

كيف تتعامل مع فقد شخص عزيز؟

الموت أصعب ما قد يواجهه أي شخص، الكثير من الناس لا يعرف كيف يتعامل مع هذا الأمر نظراً لتداخل العديد من المشاعر خصوصاً إذا كان هذا الشخص هو من العائلة المقربة أو من تقوم برعايته.

من المهم أن نعرف أنه لا يوجد طريقة معينة للتعامل مع فقد شخص عزيز، لا يوجد خطأ أو صواب في هذا الأمر تختلف طريقة التعامل من شخص لآخر الذي قد يناسبك ويعد مقبول بالنسبة لك قد يكون غير مناسب للأشخاص الآخرين.

لكن أهم ما يمكن معرفته في هذا الموضوع أن يدرك من يجد من نفسه هذا الموقف أنه ليس وحيداً، وأن يستشعر وجود أحد بجانبه من العائلة والأصدقاء في هذه الفترة الصعبة التي يمر بها.

من الطرق التي قد تساعد في التكيف مع فقد عزيز

تقبل مشاعرك

أهم هذه الخطوات هو تقبل المشاعر أياً كانت، في مواقف الفقد من الطبيعي أن تشعر بالحزن تعامل مع هذا الموضوع بشكل واقعي لا تشعر بالذنب أو الغضب أو الاستياء من هذه المشاعر.

خذ وقتك للتعافي من مشاعر الحزن

قد يحاول البعض ممارسة الأنشطة أو إشغال نفسه ببعض الأمور وهذا مفيد في بعض المواقف، لكن قد لا يكون فعال في بعض الأحيان.

عند فقدك لأحد الأشخاص المقربين حاول في الأيام الأولى أن تأخذ وقتك في التعامل مع مشاعر الحزن ابتعد عن العمل

والمدرسة خصص بعض الوقت لقضائه مع أشخاص
يقدمون لك الدعم في هذه الفترة.

فكر بطرق إيجابية تتذكر بها الشخص الراحل

حاول دائماً أن تتذكر الأوقات السعيدة والمواقف الإيجابية
للشخص الراحل، تذكر أن ما يجعلك حزين على فقدته أن هذا
الشخص مميز بالنسبة لك وله حضور إيجابي في حياتك
حاول أن تتمسك بهذه الأفكار عند شعورك بالحزن عليه.

تقبل المساعدة والعون من الآخرين

ليس من السهل التعامل مع شخص فقد عزيز أو شخص
قريب، الأصدقاء والأشخاص المقربين سوف يحاولون
مساعدةك على التعامل وتجاوز هذا الموقف الصعب، عليك
أن تتقبل المساعدة وتستمتع لهم ولا تشعر بالغضب أو
الاستياء إن لم تشعر بالراحة من طريقة المساعدة، عليك

أن توجههم لأفضل طريقة ثمكّنهم من مساعدتك
والوقوف بجانبك.

لا تقم بأي تغييرات جوهرية

تحت تأثير الحزن، انتظر قبل البدء باتخاذ خطوات للتغيير
مثل تغيير السكن، أو الزواج مرة أخرى أو تغيير العمل، أو
إنجاب طفل آخر وذلك حتى يتسنى لك الوقت الكافي للتكيف
مع الفقد.



اعتني بصحتك

عليك أن تدرك أن هناك ترابط بين صحتك النفسية والصحة
الجسدية، إذا حدث تراجع أو تدهور في أي جانب سوف يؤثر
على الجانب الآخر، مهما بلغت بك درجة الحزن.

احرص على مراعاة وضعك الصحي من خلال:

- النوم الكافي
- تناول وجبات صحية
- ممارسة الرياضة حتى لو لم تكن عندك الرغبة

يجب أن ندرك أن الأشخاص يتعاملون مع الحزن والفقد بـ صور مختلفة البعض قد يلجأ للبكاء الحاد والبعض الآخر يفضل الصمت ومنهم من يبحث عن الأشخاص المقربين ويبقى بقربهم والبعض الآخر قد يرغب العزلة والابتعاد وعدم المخالطة، كذلك نجد أن آخرين يفضلون شغل وقتهم بالأنشطة اليومية ويتعد عن الفراغ.

المهم أن نعرف أن نتعايش مع هذه المشاعر ونتقبلها ونحدد الوقت المناسب للمضي في الحياة، لأن لا أحد يشعر بما تشعر به وحدك أنت القادر على التجاوز والتعامل مع هذا الأمر خذ الوقت الكافي ولا تحكم على نفسك وتقسو عليها.



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الخدمة الاجتماعية

HEM1.21.0001216

