



Jeśli opieka staje się za dużym obciążeniem



0800 - 2000

(Połączenie bezpłatne dostępne w dzień i w nocy)

www.veiligthuisnlnl



Punkt doradztwa i przyjmowania
zgłoszeń ws. przemocy domowej
i krzywdzenia dzieci.

Jeśli opieka staje się za dużym obciążeniem

Już od jakiegoś czasu opiekujesz się członkiem rodziny z Twojego otoczenia, który jest przewlekle chory, ma demencję lub jest niepełnosprawny, lub który potrzebuje Twojej pomocy i wsparcia z innych powodów. Czynisz to tymczasowo lub przez długi okres czasu. Troszczysz się o swoje dziecko, partnera, osobę starszą lub innego członka rodziny. Określamy to mianem opieki nieformalnej.

Co zrobić, jeśli opieka staje się za dużym obciążeniem?

Opieka nieformalna to satysfakcjonujące zajęcie, które również może stać się ciężarem. Twoja pomoc i wsparcie są często potrzebne przez długi czas. Ma to wpływ na Twoje własne życie, musisz łączyć opiekę z własną pracą, domem i zajęciami o charakterze społecznym.





**Punkt doradztwa i przyjmowania
zgłoszeń ws. przemocy domowej
i krzywdzenia dzieci.**

Może się zdarzyć, że właściwie nie możesz zajmować się opieką. Nie dajesz już sobie rady i nie jesteś w stanie zapewnić osobie, którą się opiekujesz, takiej opieki, jakiej potrzebuje. Pod ciężarem ciągłych obowiązków możesz zacząć zachowywać się inaczej. Staniesz się niecierpliwy, poirytowany, zły lub nawet agresywny w stosunku do osoby, którą się opiekujesz lub innych osób w Twoim otoczeniu. Chcąc zapewnić właściwą opiekę, ciągle o tym myślisz. Żyjesz pod presją, bowiem nie masz czasu na odpoczynek. Ryzyko przeciążenia jest wtedy bardzo realne.

Przeciążenie może mieć poważne konsekwencje. Dla Ciebie i dla osoby, którą się opiekujesz.

Jeśli nie podejmiesz żadnych działań celem przełamania tego schematu, wówczas będzie to miało niekorzystny wpływ na Ciebie oraz na osobę, którą się opiekujesz. To bardzo zrozumiałe, że opiekowanie się może stać się zbyt dużym ciężarem, ale jeśli doprowadzi do niemożności świadczenia właściwej opieki, wówczas powinna nadejść pomoc. Coś musi się zmienić.

Porada i pomoc

Przyznanie się, że opieka stała się zbyt obciążająca, może być trudne. Ale jest to całkiem zrozumiałe, w końcu jest to ciężkie i często długotrwałe zadanie. Rozwiązanie zwykle można znaleźć szybko i najczęściej nie jest ono drastyczne. Sama rozmowa może już pomóc. Pomoc w formie rozmów lub konkretnego wsparcia może poprawić sytuację, zarówno Twoją, jak i osoby, którą się opiekujesz.

Czy jesteś nieformalnym opiekunem i opieka przerasta Twoje siły? A może jesteś świadkiem sytuacji, w której ma to miejsce?

Nie wahaj się i zainterweniuj na czas. Daje to ulgę i ściąga ogromny ciężar z Twoich barków.

Opieka nieformalna to satysfakcjonujące zajęcie, które również może stać się ciężarem. Może się zdarzyć, że nie będziesz już w stanie podjąć jej realizacji ani zapewniać potrzebnej opieki osobie, o którą się troszczysz.



**Punkt doradztwa i przyjmowania
zgłoszeń ws. przemocy domowej
i krzywdzenia dzieci.**

Kto może Ci pomóc?

- Twój lekarz rodzinny lub lekarz rodzinny osoby, którą się opiekujesz.
- Ktoś z organizacji społecznej w Twoim miejscu zamieszkania lub regionie, np. dzielnicowy zespół pomocy społecznej.
- Zadzwoń na infolinię nieformalnej opieki (0900 20 20 496).
- Odwiedź pobliskie centrum wsparcia nieformalnej opieki (wykaz na stronie www.mezzo.nl).
- Zadzwoń (anonimowo) do Veilig Thuis (0800 - 2000).

Veilig Thuis

Masz wątpliwości i nie wiesz, co możesz albo powinieneś zrobić? A może po prostu chcesz porozmawiać?

Nie wahaj się i skontaktuj się z Veilig Thuis. Jest to również możliwe bez podawania swojego imienia i nazwiska; 24 godziny na dobę.

Veilig Thuis działa na rzecz każdego, kto martwi się o bezpieczeństwo w sytuacji domowej. Veilig Thuis oferuje informacje, porady i pomoc. Zadzwoń, jeśli masz wątpliwości lub jeśli nie widzisz już rozwiązania. Veilig Thuis pomoże ocenić sytuację i zorganizować wsparcie.

Jeśli masz obawy i wątpliwości, zawsze możesz zadzwonić do Veilig Thuis. Nawet jeśli chcesz po prostu porozmawiać.

Veilig Thuis Noord-Holland Noord

Postbus 224
1800 AE Alkmaar
info@vtnhn.nl
www.veiligthuisnhn.nl

Mantelzorglijn [infolinia nieformalnej opieki]

0900-2020496 (€ 0,10/min)
mantelzorglijn@mezzo.nl
www.mezzo.nl



0800 – 2000

(gratis en dag en nacht bereikbaar)