



[www.carerhelp.com.au](http://www.carerhelp.com.au)

العربية | Arabic

## أفكار تساعدك على البقاء بصحة جيدة

- اطلب مشترياتك عبر الإنترنت ورتب لتوصيلها إذا لم يكن لديك الوقت للذهاب للتسوق شخصيًا.

### الحصول على قسط كافٍ من النوم

- قيلولة أثناء النهار إذا كنت لا تحصل على قسط كافٍ من النوم في الليل. نم عندما ينام الشخص الذي تقوم برعايته.
- اسمح للأصدقاء أو العائلة بتولي مهام الرعاية لليلة حتى تتمكن من النوم - ربما تكون شاشة الفيديو المراقبة مفيدة.
- ضع في اعتبارك استخدام خدمات الراحة إذا كنت لا تحصل على قسط كافٍ من النوم.
- لا تتخذ قرارات مهمة عندما تكون متعبًا.
- إذا كنت تواجه صعوبة في النوم لأنك قلق أو مستاء، فتحدث إلى طبيبك حول هذا الأمر.

### تناول وجبات صحية ومغذية

- حاول تناول الفاكهة الطازجة أو تقطيع الخضار كوجبة خفيفة سريعة وسهلة.
- استخدم وجبات جاهزة أو مجمدة إذا لم يكن لديك وقت للطهي. انظر إلى قائمة المكونات الموجودة على العبوة وحاول اختيار الخيارات التي تحتوي على المزيد من الخضار والبروتين وليست غنية بالدهون أو السكر.
- قل "نعم" عندما يعرض الناس أعطائك وجبة. سيشعرون بالرضا عندما يستطيعون المساعدة، وهذا يريحك من بعض العبء.
- تجنب تناول الكثير من الكافيين أو الكحول أو النيكوتين. لا تستخدم المواد المخدرة لمحاولة التحكم في مشاعرك - تحدث دائمًا إلى أخصائي صحي إذا كنت تجاهد من أجل التأقلم.

التلفزيونية أو الأفلام المفضلة لديك أو الحياكة أو الطهي.

- البقاء على اتصال مع العائلة عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو المكالمات الهاتفية أو مكالمات الفيديو.
- حضور الأحداث المجتمعية والتجمعات الاجتماعية.
- احصل على تدليك. يمكنك الذهاب إلى خدمة التدليك، أو هناك بعض الخدمات التي تصل إلى منزلك.

## شارك العبء

- اطلب من الأصدقاء أو العائلة أو الجيران الجلوس مع الشخص الذي تقوم برعايته أثناء خروجك.
- إذا كان من الصعب الخروج، اسأل الأصدقاء أو العائلة عما إذا كانوا على استعداد لطهي وجبة والذهاب إلى منزلك لتناول الطعام معًا.
- تحدث إلى أصدقائك وعائلتك حول حالتك ومخاوفك وما تحتاجه.
- عندما يعرض الناس المساعدة، قل "نعم". قم بعمل قائمة بالأشياء التي يمكن أن يفعلها الناس لمساعدتك حتى عندما يسألك أحدهم، يكون لديك فكرة لمنحه.
- تشمل الاقتراحات الخاصة بالأشياء التي يمكنهم المساعدة فيها البستنة والطهي والجلوس مع الشخص أثناء الخروج والتسوق.

## قل "لا" وغير توقعاتك

- قل لا للأشياء التي لا يمكنك فعلها أو لا تريد القيام بها.
- الآن ليس الوقت المناسب للقيام بأشياء إضافية.
- كن لطيف مع نفسك. قد تحتاج إلى تغيير توقعاتك من نفسك. على سبيل المثال، يمكن تقليل تنظيف المنزل أسبوعيًا إلى كل أسبوعين. لا تقلق إذا كانت الحديقة الأمامية مكسوة بالعشب قليلاً.

## قم بإجراء فحوصات طبية

- قم بزيارات منتظمة لطبيبك لإجراء الفحوصات الطبية والتطعيمات وإدارة أمراضك وظروفك الصحية حتى تكون على أفضل وجه ممكن. حافظ على زيارات منتظمة لطبيب الأسنان.
- ضع في اعتبارك أن تطلب من طبيبك تقييم صحتك العاطفية أو اسأل عما إذا كان يمكنك وضع خطة رعاية للصحة العقلية حتى تتمكن من التحدث إلى خبير الصحة العقلية إذا كنت بحاجة إلى ذلك.
- تحدث إلى شخص تثق به إذا كنت تشعر بالضييق أو الإرهاق، مثل طبيب الأسرة. غالبًا ما يشعر الأشخاص الذين يعتنون بشخص ما في نهاية حياتهم بالتوتر أو القلق أو الاكتئاب وقد يشعرون بالحزن حتى قبل وفاة الشخص. هذا أمر طبيعي جدًا، ولكن قد يكون هناك أشياء يمكن القيام بها لمساعدتك على الشعور بالتحسن

## قم بممارسة الرياضة

- اذهب في نزهة على الأقدام أو ركوب الدراجة.
- احضر فصل تمرين رياضي.
- جرب بعض التمارين في المنزل مثل اليوجا أو تمارين التمدد أو البيلاتس.

## حافظ على الأنشطة والأنشطة الاجتماعية التي تستمتع بها

- قم بإعداد أوقات منتظمة لرؤية عائلتك وأصدقائك.
- مارس أنشطة الاسترخاء في المنزل. يمكن أن يشمل ذلك القراءة أو لعب الورق أو ألعاب الطاولة أو الاستماع إلى الكتب الصوتية أو البودكاست أو مشاهدة البرامج



- لا بأس إذا لم تكن بعض الأعمال المنزلية من الأولويات، طالما أن البيئة صحية وآمنة.

## ضع صحتك وعافيتك أولاً

- اعترف لنفسك وللآخرين بأهمية صحتك ورفاهيتك.
- تحدث إلى فريق الرعاية الصحية إذا كنت تجاهد أو تحتاج إلى مساعدة أو لا تشعر بالراحة تجاه أي جانب من جوانب دور الرعاية.
- إذا كانت الرعاية في المنزل تؤثر على صحتك وعافيتك، فتحدث إلى فريق الرعاية الصحية حول الخيارات الأخرى للمكان الذي يمكن رعاية الشخص فيه. إذا لم تنجح الرعاية المنزلية، فهذا لا يعني أنك ارتكبت أي خطأ.

**CarerHelp هنا عندما تحتاجها.**

[www.carerhelp.com.au](http://www.carerhelp.com.au)