سكار ستوريز · رفقة في الطريق

اعتني بنفسك وأنت تعتني بهم

الرعاية سباق طويل بلا أيام راحة مدمجة — هكذا تستمر دون أن تصل بنفسك إلى حد الانهيار.

مقدمو الرعاية والعائلة

> محتوى تثقيفي.

كل شيء في هذا التعافي يدور حوله — المواعيد والأدوية والمشي والمزاج. ومن يحمل كل ذلك هو أنت، تعمل على رصيدك الخاص من النوم والصبر. هذه الصفحة ليست محاضرة في الذنب. إنها الحجة العملية على أن الاعتناء بنفسك جزء من الاعتناء به.

لماذا بطاريتك مهمة

أنت النظام الذي يعمل عليه تعافيه. عندما تكون مرهقاً، يفشل النظام ببطء: دواء منسي، مكالمة ضائعة، عصبية في أسوأ لحظة. مقدمو الرعاية المنهكون لا يشعرون بالسوء فقط — بل يحصل من يرعونه على رعاية أسوأ. الراحة ليست أنانية. إنها الصيانة التي يعتمد عليها كل شيء.

الممارسات التي تنجح

- نام على نوبات. إذا استطاع أحدهم البقاء معه بضع ساعات — حتى بعد ظهر واحد في الأسبوع — خذ النوم. ليس ترفاً؛ إنه إعادة تعبئة.
- كل كإنسان. وجبات منتظمة وطعام حقيقي وماء. تخطي الوجبات لتوفير الوقت يكلف وقتاً أكثر في النهاية.
- حافظ على مواعيدك أنت وأدويتك أنت. صحتك ليست معلقة؛ إنها الاحتياط الوحيد الذي تملكه.
- اخرج من البيت كل يوم، ولو لعشر دقائق. الهواء النقي رخيص وهو ينجح.
- ابنِ قائمة الاحتياط الآن: ثلاثة أشخاص يمكنهم التدخل — لمهمة تسوق، أو زيارة مستشفى، أو ساعة صحبة. اكتب أسماءهم بينما الأمور هادئة.
- اقبل العروض، حرفياً. عندما يقول الناس «قل لي ما يمكنني فعله»، أعطهم شيئاً صغيراً واحداً.

الذنب

الذنب هو الضريبة التي يدفعها مقدمو الرعاية مقابل الراحة. توقعه، وأجب عنه بهذا: أنت مرتاح خير منك محترق. يحق لك الاستمتاع بأشياء بينما يتعافى. يحق لك أن تكون بخير.

> «أختي كانت ترافقه بعد ظهر واحد كل أسبوع. ذلك الظهيرة أبقاني متزناً، وكان يحب زياراتها. ظن الجميع أنني نبيل. كنت ذكياً.»

ماذا تسأل فريقك

- كم تدوم عادة هذه الدرجة من الرعاية — حتى أخطط لحياتي أنا؟
- هل هناك دعم متاح لنا — تمريض منزلي أو خدمة رعاية؟
- إذا كنت أعاني، هل هناك من أتحدث معه عبر المستشفى؟

> **خذها إلى فريقك الطبي**
>
> كن صادقاً في المواعيد عن كيفية تحملك. الفريق لا يستطيع التخطيط إلا حول ما يعرفه. مقدِّم الرعاية الذي يطلب دعماً ليس فاشلاً — إنه يدير الأمر.

> **اطلب المساعدة إذا**
>
> بدأت صحتك أنت تتراجع: ألم في الصدر أو خفقان يخصك، أو نوبات هلع، أو أصبحت تنسى أدويتك أنت لأنك مشغول جداً. وإذا وصلت إلى نقطة لا تثق فيها بنفسك للاعتناء به بأمان، فتلك مكالمة أيضاً — لطبيبك أو للفريق، لا للصمت.

أنت من يمسك العائلة، والعائلات تُمسك بأشخاص حقيقيين متعبين، يطعمون أنفسهم ويرتاحون. قرارات العلاج تعود إليه وإلى فريقه الطبي — وقرار الاعتناء بنفسك قرارك، وهو صحيح.

أسئلة آخذها إلى فريقي

- ☐ كم تدوم عادة هذه الدرجة من الرعاية — حتى أخطط لحياتي أنا؟

☐ هل هناك دعم متاح لنا — تمريض منزلي أو خدمة رعاية؟

☐ إذا كنت أعاني، هل هناك من أتحدث معه عبر المستشفى؟

للنقاش والرجوع الشخصي. الأولوية لتعليمات فريقك المعالج المناسبة لحالتك. في الطوارئ اتصل بالطوارئ المحلية ولا تنتظر رد المجتمع.