



# خطتي للرعاية الآمنة

## MY PLAN OF SAFE CARE

تم تطويرها بدعم من:  
(ضعي علامة على كل ما ينطبق عليه الأمر)

- زائرة المنزل
- الرفيقة الموجّهة
- مقدّم الرعاية الطبيّة للحمل وما قبل الولادة
- مديرة الحالة لشؤون رفاهية الطفل
- مقدّم معالجة تعاطي المواد المخدّرة
- أخرى:



# خطتي لرعاية الآمنة

هذه الخطة تخص:

تمّ تصميم هذه الخطة لمساعدتك على:

- أن تتّخذي القرارات بشأن الاعتناء بنفسك، وجنينك وطفلك الرضيع، وعائلتك.
- أن تفكرّي في الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك.
- أن تأخذي في عين الاعتبار المعلومات والموارد التي يمكنك تجميعها لإنشاء شبكة أمان قوية لدعم عائلتك.

الحمل والأمومة وتربية الأطفال هي أوقات مميزة وخاصة التي يمكنك فيها التخطيط لرعاية نفسك وطفلك.

يمكن أن تكون خطة الرعاية الآمنة (Plan of Safe Care) مفيدة بشكل خاص خلال هذا الوقت. يمكن لمقدمي الخدمة أن يساعدوك في إنشاء خطتك.

نقاط القوة التي تتمتعين بها وتتمتع عائلتك بها. قومي بإدراج في هذا المربع نقاط القوة التي تتمتعين بها وتتمتع عائلتك بها.

الأهداف: فيما يتعلق بكل فئة من الفئات المذكورة أدناه، اكتبي الأشياء التي تحسّنين القيام بها بشكل جيّد والأشياء التي يتطلّب منك النمو فيها. خذي وقتك للتفكير في هذه الأمور وقرّري ما إذا كان الهدف لكل فئة سيكون مُنطلقاً جيداً لبدء إنشاء خطتك.

أهدافي	فرص للنموّ	ما الأشياء التي أُحسّسنُ القيام بها بشكل جيّد	
			العائلة والأصدقاء
			الأمومة وتربية الأطفال
			العمل/المدرسة
			الجسم
			الصحة العقلية (النفسية)
			رحلة التعافي
			أخرى:



لكي أستطيع العناية بنفسني وأفراد عائلي وتحقيق أهدافي، أودّ الحصول على مساعدة في الشؤون التالية:

## الاحتياجات الأساسية

- الإسكان و/أو الإعانة في دفع المرافق العامة
- تنسيق الرعاية
- الطعام
- مستلزمات ما بعد الولادة (مثل أدوات النظافة الشخصية، ومضخات الثدي، وما إلى ذلك)
- النقل
- أخرى:

## الصحة السلوكية

- إدارة الحالة
- الإرشاد في شؤون الصحة العقلية
- أخرى:
- الإرشاد في شؤون تعاطي المواد المُخدِّرة
- دعم التعافي (على سبيل المثال، مجموعة الخطوات الاثنتي عشرة، ومُدمني المخدرات للجهاولين (NA)، ومُدمني الكحول للجهاولين (AA)، وما إلى ذلك)
- الدعم والمساندة من الرفيقات
- العلاج بمساعدة الأدوية

## الصحة البدنية

- مقدّم الرعاية الطبيّة الأوليّة
- رعاية الأسنان
- مقدّم الرعاية الطبيّة لشؤون الحمل وما قبل الولادة
- أخرى:
- طبيب الأطفال

## دعم التعليم

- التوظيف
- أخرى:
- التعليم
- المساعدة في الشؤون القانونية

## الأمومة وتربية الأطفال ودعم العائلة

- خطة التوليد والولادة
- الدعم في شؤون الرضاعة الطبيعية
- تقديم الرعاية لطفلي الرضيع
- الأكل والنوم والمواساة
- الـ "دولا" - Doula
- التثقيف في شؤون النوم الآمن والسليم
- الزيارات المنزلية القائمة على الأدلة
- Early On®
- أغراض لطفلي (مثل مقعد السيارة، سرير الطفل، حفاضات، وما إلى ذلك)
- روابط اجتماعية (على سبيل المثال، مجموعات الأبوة والأمومة لشؤون تربية الأطفال، والدعم الديني، والمجموعات الثقافية، وما إلى ذلك)
- تنمية الرضيع
- خدمات رعاية الاطفال
- الترابط/التعلّق
- صفوف تثقيفية في تربية الأطفال
- أخرى:

## الأمان والسلامة

- العنف المنزلي أو الشعور بعدم الأمان في المنزل
- خيارات التخزين الآمن للمواد والأدوية والأسلحة وما إلى ذلك.
- البيئة المنزلية (على سبيل المثال، أجهزة إنذار الدخان المعطلة، والأسلاك المكشوفة، وطلاء الرصاص، وما إلى ذلك)
- المساعدة في الشؤون القانونية
- أخرى:



## بصفتي الشريك أو القائم بتقديم العناية الإضافي لها/لهم، أودّ الحصول على المساعدة في:

### الاحتياجات الأساسية:

- الإسكان و/أو الإعانة في دفع المرافق العامة
- تنسيق الرعاية
- الطعام
- مستلزمات ما بعد الولادة (مثل أدوات النظافة الشخصية، ومضخّات الثدي، وما إلى ذلك)
- النقل
- أخرى:

### الصحة السلوكيّة

- إدارة الحالة
- الإرشاد في شؤون الصحة العقلية
- أخرى:
- الإرشاد في شؤون تعاطي المواد المُخدّرة
- دعم التعافي (على سبيل المثال، مجموعة الخطوات الاثني عشرة، ومدمني المخدرات للجهاولين (NA)، ومدمني الكحول للجهاولين (AA)، وما إلى ذلك)
- الدعم والمساندة من الرفيقات
- العلاج بمساعدة الأدوية

### الصحة البدنيّة:

- مقدّم الرعاية الطبيّة الأولية
- رعاية الأسنان
- مقدّم الرعاية الطبية لشؤون الحمل وما قبل الولادة
- أخرى:
- طبيب الأطفال

### دعم التعليم

- التوظيف
- أخرى:
- التعليم
- المساعدة في الشؤون القانونية

### الأمومة وتربية الأطفال ودعم العائلة

- خطة التوليد والولادة
- الدعم في شؤون الرضاعة الطبيعية
- تقديم الرعاية لطفلي الرضيع
- الأكل والنوم والمواساة
- الـ "دولا" - Doula
- التثقيف في شؤون النوم الآمن والسليم
- الزيارات المنزلية القائمة على الأدلة
- Early On®
- أعراض لطفلي (مثل مقعد السيارة، سرير الطفل، حفاضات، وما إلى ذلك)
- روابط اجتماعية (على سبيل المثال، مجموعات الأبوة والأمومة لشؤون تربية الأطفال، والدعم الديني، والمجموعات الثقافية، وما إلى ذلك)
- تنمية الرضيع
- خدمات رعاية الاطفال
- الترباط/التعلّق
- صفوف تثقيفية في تربية الأطفال
- أخرى:

### الأمان والسلامة

- العنف المنزلي أو الشعور بعدم الأمان في المنزل
- خيارات التخزين الآمن للمواد والأدوية والأسلحة وما إلى ذلك.
- البيئة المنزلية (على سبيل المثال، أجهزة إنذار الدخان المعطلة، والأسلاك المكشوفة، وطلاء الرصاص، وما إلى ذلك)
- المساعدة في الشؤون القانونية
- أخرى:



### مقدمو الخدمات الذين يقدمون الخدمات لي

معلومات الاتصال	الاسم	مقدم الخدمة
		مقدم الرعاية الأوليّة
		مقدم رعاية الحمل وما قبل الولادة
		طبيب الأطفال
		مقدم معالجة تعاطي المواد المُخدّرة
		زائرة المنزل
		مدير الحالة لشؤون رفاهية الطفل
		مقدم/مرشد شؤون الصحة العقليّة
		أخرى:

**منظومة دعمي ومساندي:** يُرجى إدراج كل شخص في حياتك يمكنه أو يمكنها تقديم الدعم والمساندة لك. قد يشمل ذلك شريك حياتك، والأصدقاء، وأفراد العائلة، ومقدمي خدمات الرعاية الصحية، والمرشدين الروحيين، وجهات الاتصال لرعاية الأطفال في حالات الطوارئ، والزائرة لنتلك، والمجموعات التي أنت جزء منها مثل زمالة مُدمي المخدرات المجهولين (NA)، أو زمالة مُدمي الكحول المجهولين (AA)، وما إلى ذلك.

معلومات الاتصال	الاسم	الصلة/الدور

### كوني لطيفة مع نفسك

لديك العديد من الصفات الحسنة والإيجابية وتستحقين أن تكوني في أفضل حالات نفسك. تذكّري أنه قد تمرّين بأوقات عصيبة بينما تعملين على تحقيق حياة مزدهرة لك ولعائلتك ولطفلك. نحن جميعاً في طور تعلّم مهارات حياتيّة مختلفة لتكون أكثر سعادة وصحة. إن الحكم والانتقاد والقسوة - حتى وإن كان من أنفسنا - لا يقفوا إلّا في طريقنا فقط. ومع استمرار رحلتك، ستزداد ثقتك في قدرتك على رعاية نفسك وعائلتك.



## خَطِّي لعافية عائلتي

إذا اخترت الالتزام بالتعافي وتقليل استخدامك للمواد المُخدِّرة، فقد تواجهين بعض الصعوبات ومطبات في الطريق. من المهم التفكير في استراتيجيات التأقلم مسبقاً وبشكل استباقي بحيث تكوني على استعداد للاستجابة عندما تشعرين بالانزعاج. بالإضافة إلى ذلك، فإن تحديد الأشخاص الذين يمكنهم دعمك ودعم أطفالك أمر ضروري لضمان صحة عائلتك بشكل عام. يمكنك استكمال تعبئة خطة العافية هذه بدعم من زائرة منزلك أو أي شخص آخر تثقين به.

### العلامات المُنذرة التي تلفت انتباهي هي:

يمكن أن تكون هذه على شكل أفكار أو مشاعر أو سلوكيات تشير إلى أنك قد تكوني مُعرَّضة لمخاطر اللجوء إلى تعاطي المواد المُخدِّرة.

### استراتيجيات التأقلم الفعّالة التي أتبعها هي:

هذه هي الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في تحسين مزاجك، مثل التأمل أو ممارسة الرياضة.

### الأشخاص الذين يدعموني ويساندوني:

رقم الهاتف:

الشخص الأول (1):

رقم الهاتف:

الشخص الثاني (2):

رقم الهاتف:

الشخص الثالث (3):

### كيف يمكن للأشخاص الذين يدعموني ويساندوني تقديم المساعدة لي:

مَنْ أريد أن يفعل ذلك:

ما يلزمي القيام به واحتاج إليه:

### الخطوات التي يمكنني أن أتخذها لجعل بيئتي أكثر أماناً وسلاماً:

- 
- 
- 
- 
- 

من يستطيع مساعدتي مع أطفالي؟ على سبيل المثال، خدمات رعاية الاطفال ("تشايلد كير")، النقل، الطعام، الملابس، وما إلى ذلك.

### في حالة حدوث أزمة:

الاتصال بجهة الاتصال لحالات الطوارئ رقم 1:

الاتصال بخط الأزمات (Crisis Hotline):

الاتصال بخدمات الطوارئ:



