

Wie kan ek bel vir hulp?

ICAS

- Alle gesondheidswerkers, en hul afhanklikes, het toegang tot die ICAS-werknemer-welstanddiens
- Berading in alle amptelike tale
- Per telefoon: 24 uur per dag
- Verwysing na aangesig-tot-aangesig korttermyn-berading Tolvry: 0800 068 6858

SADAG (South African Depression & Anxiety Group)

- Verwysing na sielkundiges, psigiaters of ondersteuningsgroepe deur opgeleide beraders 011 262 6396 of 0800 20 50 26
7 dae per week vanaf 8vm – 8nm

Cape Mental Health

- Berading en ondersteuningsdienste
021 447 9040

Lifeline

- Ondersteuning vir persoonlike krisis, trauma, mishandeling of verkragting
Tolvry: 0861 322 322

FAMSA

- (Family & Marriage Society of SA)
- Berading vir paartjies en gesinne
Observatory: 021 447 7951
Khayelitsha: 021 361 9098
Mitchells Plain: 021 372 0022

Mosaic

- Genesende sentrum/skooling vir vroue en kinders
- Regsondersteuning (huishoudelike geweldsake, beskermingsbevele, onderhoudsbevele)
Wynberg: 021 761 7585
Tolvry: 0866 518 662

Saartjie Baartman

- Skooling vir mishandelde vroue en hul kinders
Manenberg: 021 633 5287

Bedankings:

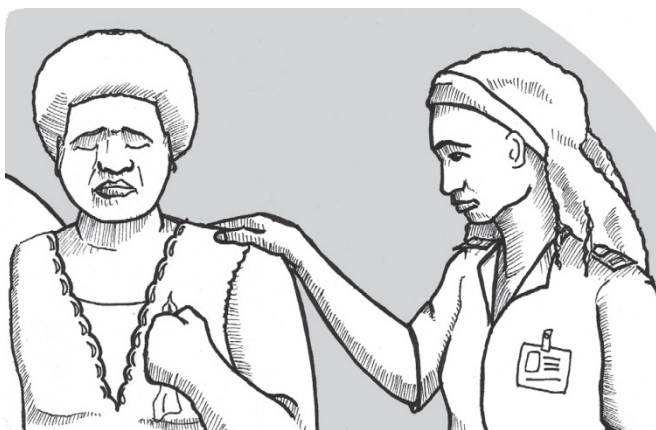
Tekeninge: Graeme Arendse
(boeta.gee@gmail.com)
Teks: Perinatal Mental Health Project
(www.pmhp.za.org)

Die verpleegkundige is die enkele mees belangrike voorste gesondheidswerker in Suid-Afrika. Sonder verpleegkundiges kan die klinieke, gemeenskapsgesondheidsentrums en hospitale nie funksioneer nie.



Verpleegkundiges lewer 90% van alle gesondheidsorgdienste.

Health Systems Trust, 2007



Waar gaan ek om my probleme te hanteer sodat ek ander kan versorg? Ingeskrewe Verpleegassistent

Partners in Health, 2013

SELFVERSORGINGSTRATEGIEË VIR GESONDHEIDSWERKERS

Die moedersorg opset kan 'n spanningvolle omgewing wees. As 'n gesondheidswerker, mag jy 'n gebrek aan hulpbronne, 'n tekort aan personeel, lang werksure en 'n hoë werkslading in die gesig moet staar. Miskien ervaar jy ook moeilikheid in jou persoonlike lewe. Om die redes kan dit baie moeilik wees om gemotiveerd te bly. Jy mag miskien soms voel asof daar niemand is wat jou kan ondersteun nie of wat kan luister na jou bekommernisse nie. Dit is uiters belangrik om werkverwante en persoonlike stres te kan hanteer om te verseker dat jy 'daar is' vir jou pasiënte. As jy nie voel dat jy versorg word nie, kan dit baie moeilik wees om vir ander te sorg.

**Kom ons maak ons gesondheidsorg
BETER TESAME.**



Wes-Kaapse
Regering

Gesondheid

BETER TESAME.

VRA OM HULP

Praat met iemand wat jy vertrou wanneer jy angstig, ongelukkig of gespanne voel. As jy oor jou gevoelens praat, kan dit help om jou beter te laat voel.

Vra jou toesighouer of bestuurder vir hulp om ondersteuningsdienste, soos berading, te identifiseer. Hierdie pamflet sluit kontaknommers vir berading en ondersteuningsdienste in.

IDENTIFISEER JOU ONDERSTEUNINGSNETWERK



- Het jy 'n vriend, kollega of familielid met wie jy kan praat?
- Kan jy jou kerk besoek?
- Kan jy by 'n groepaktiwiteit of ondersteuningsgroep in jou woonbuurt aansluit?
- Maak jy tyd om buite die werk met vriende te sosialiseer wat ondersteunend en positief is, en wat gesonde gewoontes het?
- Vermoed jy mense wat krities, bevooroordeelend of negatief is?

RUS 'N BIETJIE

Dit help om tyd op jou eie deur te bring om te kan reflekteer, om stil te sit, om diep asemhaling te doen of om te luister na musiek as ontspanningstegniek.

SKENK AANDAG AAN JOU VOEDING

Probeer om nie maaltye oor te slaan nie. Pak middagete in om saam te neem werk toe. Gesonde maaltydkeuses kan vir jou energie gee.

Te veel kafeïen, suiker, nikotien, sout of styselrige kos kan jou moeg laat voel en jou gemoed of simptome van spanning vererger.

Onthou om genoeg water te drink.

STAP 'N BIETJIE

Om tyd in die buitelug te spandeer kan ontspannend wees. Gaan uit vir jou teetyd of stap na werk saam met 'n vriendin, kollega of familielid.



KRY GENOEG SLAAP

Tekort aan slaap kan 'n impak hê op jou funksionering, jou gemoed en hoe goed jy stres kan hanteer.

SKENK AANDAG AAN JOU FISIESE WELSTAND

Identifiseer wat gebeur met jou liggaam as jy ongelukkig, gespanne of kwaad voel.

- Kry jy hoofpyne?
- Ervaar jy maagderm probleme?
- Pyn jou rug?
- Word jy vergeetagtig?
- Kry jy hoofpyne?
- Voel jy minder in staat om besluite te neem of te konsentreer?
- Is jy tranerig of geïrriteerd?

“As jy weet hoe om op stres te reageer, kan dit jou help om gereed te wees en jouself beter te versorg tydens stresvolle tye.”