

حلقة الأهل

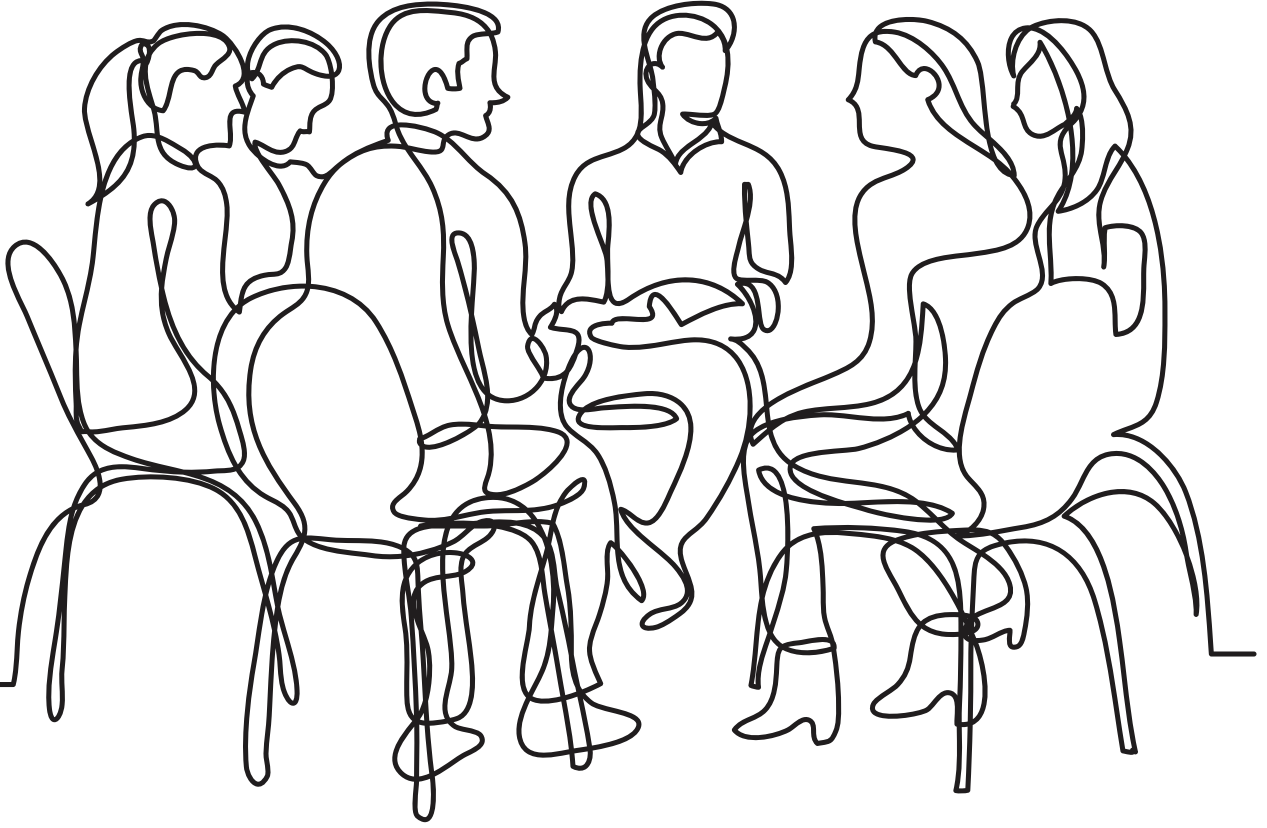


Svenska Röda Korset

دعم لأولئك الذين يرفعون أقرباءهم

المحتوى

3.....	مقدمة
4.....	1. الأهل المقدمين للرعاية - من نحن؟
5.....	2. الأهل المقدمين للرعاية - ما الذي يحق لنا الحصول عليه؟
6.....	3. المساعدة العملية في الحياة اليومية
7.....	4. كونك واحد من الأهل المقدمين للرعاية - هل هو دور واحد أم أكثر؟
8.....	5. كيف ترى دورك كواحد من الأهل؟
9.....	6. احتياجات الأهل المقدمين للرعاية - ماذا تحتاج؟
10.....	7. الصحة والرعاية الذاتية
11.....	8. توفير الرعاية الصحية والعناية
11.....	9. المسائل المالية المتعلقة بك كواحد من الأهل
11.....	10. في المراحل الأخيرة من الحياة
12.....	11. اللقاء الأخير
13.....	مواقع صفحتنا على شبكة الإنترنت وأرقام الهواتف
14.....	هذا هو الصليب الأحمر



مرحبًا بكم في حلقة الأهل بالصليب الأحمر!

انعكاسها على تجارب الآخرين. إن تبادل الخبرات والأفكار يمنح منظور جديد. حلقة الأهل لا تتضمن مجرد الحصول على الدعم ولكنها تعني أيضًا المساهمة.

كل مجموعته هي فريدة من نوعها، وأحيانًا تحدث أشياء في حياتنا التي تتسبب في أن يكون للاجتماع محتوى مختلف عن ذلك الذي كان مخططًا له في الأصل.

في هذا المجلد هناك اقتراحات بالتخطيط للمواضيع المختلفة التي يمكن تناولها في الاجتماعات وفي الخلف توجد نصائح حول إمكانية التعمق وأين يمكنك العثور على مزيد من المعلومات. يتم ترقيم جميع المواضيع، ولكن الرقم لا يشير إلى ترتيب اللقاءات. يمكن للمجموعة تغيير ترتيب المواضيع أو تخصيص أكثر من لقاء لتناول موضوع معين. يمكنك أيضًا اقتراح المواضيع الأخرى التي تشعر بزيادة أهميتها. من المهم أن نرى ما هي الاحتياجات الموجودة في المجموعة. ويُحَبَّذ إن تم إرسال بعض مسائل المناقشة المطروحة في كل لقاء لتكون مسائل للتدبر لمناقشتها في اللقاء القادم. ويتم تمييزها بكتابتها بخط مائل.

هناك واحد من كل خمسة بالغين سويديين يقوم بانتظام برعاية، مساعدة أو دعم أحد الأقران. توفر حلقة الأهل الفرصة لاكتساب المزيد من المعرفة حول حقوقك كواحد من الأهل وكيف يمكنك معالجة الأسئلة العملية التي تواجهها. ينصب التركيز على أوضاعك الحياتية كواحد الأهل المقدمين للرعاية وعلى دورك، وما هو الدعم والمساعدة التي يمكنك الحصول عليها.

حلقة الأهل هي مجموعته مغلقة للتحدث، تجتمع مع وجود المرشد. تقوم المجموعة على احتياجات المشاركين وتُسلط الضوء على كيفية وضعك حينما تكون واحد من الأهل وليس على السبب في الرعاية. وتجتمع المجموعة بانتظام ثماني مرات على الأقل خلال مدة أقصاها ستة أشهر. عندما تنتهي حلقة الأهل، عادة ما يتم عرض فرصة استمرار المجموعة في اللقاء تحت أشكال أخرى.

في حلقة الأهل، تكون هناك الفرصة للتفكير في الوضع الخاص بك. الشعور بالانتماء والتفهم من الآخرين يخلق الأمان والقوة. هنا يمكنك التعبير عن أفكارك، والفضضة وتخفيف الضغط ومشاركة الفرح والحزن. عندما تتحدث عن تجاربك، يمكنك الحصول على فرصة

1. الأهل المقدمين للرعاية - من نحن؟

ويتناول المرشدون توضيح أطر الحلقة لتوضيح تقاسم المسؤولية وقواعد التعامل داخل الحلقة. ويتعلق الأمر بدور المرشدين، وبضرورة الاستماع إلى الجميع، وكيفية اتخاذ القرارات، والمحتوى، والمسائل العملية، والالتزام بالحفاظ على السرية في المجموعة. الالتزام بالحفاظ على السرية يعني تحدث أعضاء المجموعة مع بعضهم البعض خلال اللقاء وليس عن بعضها البعض بين اللقاءات. ما يقال في الغرفة يبقى في الغرفة. المشاركة في مجموعته والتحدث عن وضعك، يمكن أن تكون خطوة كبيرة. يمكن لكل شخص أن يخوض هذه التجربة بوتيرته الخاصة.

شرح المفاهيم

- الشخص من الأهل أو من الأهل المقدمين للرعاية هو الشخص الذي يقوم بانتظام برعاية، مساعدة أو دعم أحد الأقران.
- القريب هو الشخص الذي يحتاج إلى الدعم بسبب المرض أو العجز أو الشيخوخة.
- العناية تشير إلى هذه الرعاية أو المساعدة أو الدعم الذي يقدمه الشخص من الأهل لقريبه.

مسائل للمناقشة

- أخبرنا كيف تبدو حياتك اليومية؟
- من هم الأشخاص المهمين في حياتك اليومية؟
- ما هي الأشياء المشتركة التي نراها في المجموعة؟
- ما الذي يميز كل منا؟
- وتنتهي اللقاءات بالمراجعة، حيث يأخذ الجميع فرصتهم في التحدث
- كيف تشعر الآن؟
- ما الذي اتفقنا عليه؟
- ما هي اللقاءات أو المواضيع التي تشعر أنها الأهم بالنسبة لك؟



قدموا أنفسكم لبعضكم البعض، وتبادلوا ما لديكم من توقعات شخصية بالنسبة لحلقة الأهل.

ما هي الاستفادة التي تريد أن تخرج بها من المشاركة في الحلقة؟ هل تحتاج إلى تغيير الوضع الخاص بك؟ هل تريد التأثير على جهود البلدية المبدولة من أجل أقربائك أو من أجلك؟ هل تحتاج إلى لقاء الأشخاص الذين يفهمون وضعك؟ هل تريد تقديم الدعم للآخرين الذين يعيشون في حالة مماثلة؟

يخبر المرشدون عما تعنيه حلقة الأهل. ويقومون بتزويدك بالتفاصيل العملية حول المواضيع التي سيتم تناولها. سوف تتلقى أيضاً معلومات عن الصليب الأحمر والأساليب التربوية التي سيتم تطبيقها.

والغرض من حلقة الأهل هو تعزيز الأهل في دورهم وأوضاعهم الحياتية من خلال

- التدبر في وضعك الخاص
- لقاء الآخرين الذين في وضع مشابه
- زيادة التوعية بحقوق الأهل المقدمين للرعاية

2. الأهل المقدمين للرعاية - ما الذي يحق لنا الحصول عليه؟

مسائل للمناقشة

- ما هو الدعم الذي تحتاجه؟
- ما هي توقعاتك عندما يتعلق الأمر بالحصول على الدعم الذي تريده؟
- ما هو الدعم الذي يمكن أن تقدمه البلدية؟
- هل هناك أي شيء في الدعم الذي تقدمه البلدية للأهل المقدمين للرعاية الذي يمكنك الاستفادة منه؟

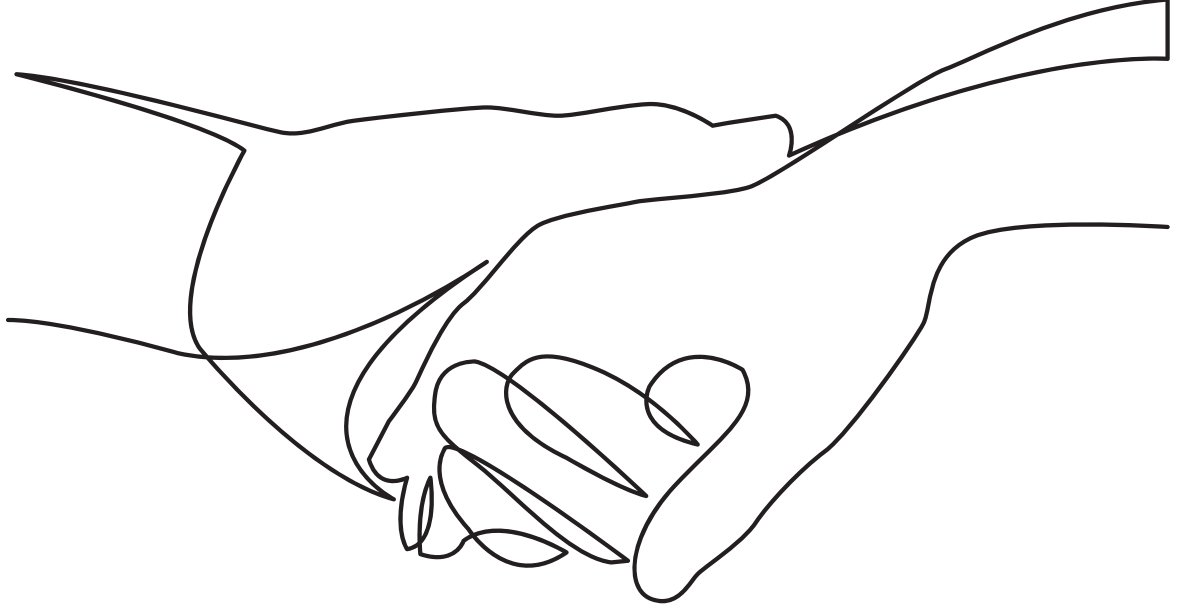
ينص التشريع على أن المجتمع هو المسؤول عن المرضى وغيرهم من ذوي الحاجة للمساعدة. يجب أن تكون الجهود التي يبذلها الأهل المقدمين للرعاية طوعية. لا يوجد أي التزام عليك بمنح الرعاية والعناية للأشخاص البالغين وفقا للقانون السويدي. وفي حالة الأطفال، يتم تنظيم هذه القواعد في القانون الخاص بالوالدين. قد تكون أمور واضحة وبسيطة، ولكن كيف يبدو ذلك في الواقع؟ هل يمكن للشخص الحصول على الدعم الذي يريده؟

مسائل للمناقشة

كيف ترى جهودك كجهود اختيارية وشرح كيف تبدو جهودك؟

تلتزم البلدية بتقديم الدعم الملائم للأهل المقدمين للرعاية بشكل فردي لتسهيل ومنع اعتلال الصحة؛ ويقع على عاتق لجنة الشؤون الاجتماعية مسؤولية الالتزام بتقديم الدعم لليسير على الأشخاص الذين يرعون أحد الأقرباء المرضى أو أحد كبار السن أو الذين يدعمون شخصا لديه إعاقة. (قانون الخدمات الاجتماعية، الفصل 5، المادة 10)
يجب أن يسهم الدعم في زيادة الصحة والحياة الكريمة. ماذا تقدم البلدية الخاصة بك كدعم مباشر لك بصفتك واحد من الأهل؟





3. المساعدة العملية في الحياة اليومية

مسائل للمناقشة

- أخبرنا إذا كنت تحصل في الوقت الحالي تحديداً على المساعدة التي تجعل الحياة اليومية أسهل؟
- هل هناك أي شيء تحتاج للمساعدة فيه الآن؟
- إلى أين يجب أن تتوجه؟
- ما هي الأشياء التي تحتاج لمعرفة المزيد عنها؟
- فكر فيما إذا كان هناك أي شيء مما تحدثنا عنه اليوم، كنت تتمنى أن نُكرث له المزيد من الوقت.

نحن نتكلم عن جميع المسائل التي يجب على الأهل المقدمين للرعاية فهمها، مثل الوسائل المساعدة، والأدوية، والمساعدة، وكيفيه التقدم بطلب للحصول على إعانة مالية، وكيفيه إدارة الاقتصاد. كما أننا نتناول الحديث عن كيفيه تقديم طلب للحصول على المساعدة للحصول على السكن الخاص، وخدمه النقل، ورعاية الشخص البديل والذي يحل محلنا. المساعدة التي يحتاجها الشخص القريب تحتاج مع مرور الوقت للتغيير ومن المهم تحديد ما تحتاج فيه إلى المساعدة العملية في هذه اللحظة بالتحديد وربما في المستقبل القريب. بالتأكيد يوجد لدى واحد منكم الخبرات التي يمكنه مشاركتها مع الآخرين.



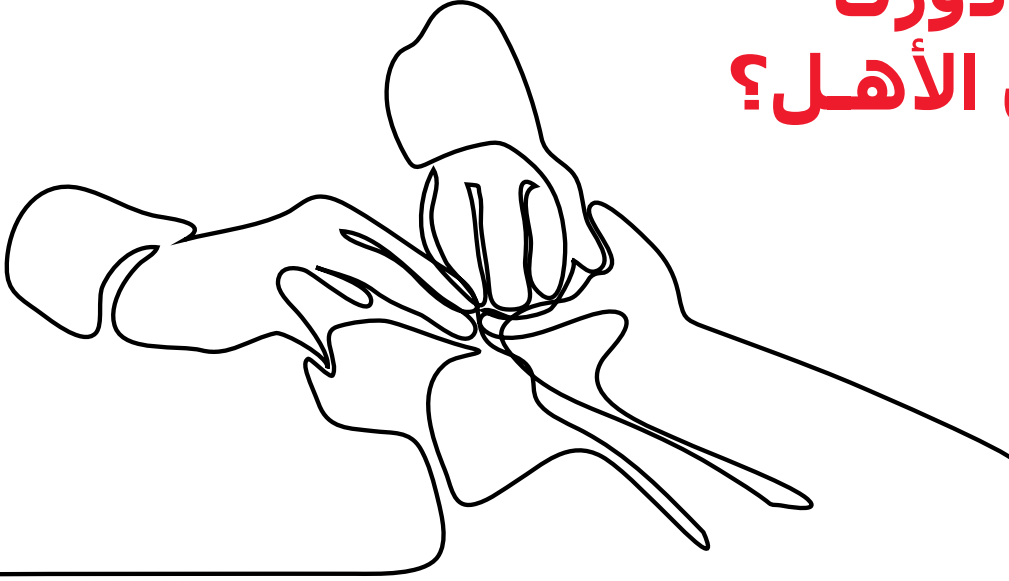
4. كُونك واحد من الأهل المقدمين للرعاية - هل هو دور واحد أم أكثر؟

مسائل للمناقشة

- كيف كانت تبدو الحياة من قبل وما الذي تغير؟
- هل هناك وقت خاص عندما أصبحت من الأهل المقدمين للرعاية؟
- ما هي توقعات الشخص القريب؟
- كيف ترى دورك كواحد من الأهل وكيف ينظر الناس إليك كواحد من الأهل؟
- ما هو الأكثر أهمية بالنسبة لك حتى تكون التوقعات معقولة؟ قد يكون هذا السؤال مناسباً كسؤال للتدبر.

تتغير العلاقات عندما يصبح هذا الشخص القريب ليس مجرد الزوج أو الزوجة أو الشريك أو الطفل أو أحد الوالدين. من الصعب أحياناً تحديد متى يصبح أحد من أهلك من الأهل مقدمي الرعاية. عندما تتغير الأدوار في الأسرة، تصبح العلاقات مختلفه، والتي غالباً ما تنعكس بدورها أيضاً على العلاقات مع الآخرين في محيطك. نحن نتحدث عن الموازنة بين الحياة التي كانت من قبل وكيف أصبحت الآن.

5. كيف ترى دورك كواحد من الأهل؟



إن الواحد من الأهل الذي يشعر بأنه متروك تمامًا في وحدته وعُزلته وأنه مهجور وحده مع عبء ثقيل يفوق قوة تحمله، يواجه خطر أن يُقْبَع في عُزلته ولا يطلب الدعم. إذا كانت احتياجات الشخص القريب تحتل دائمًا المكان الأول، فقد يؤدي ذلك إلى تدهور في صحة ونوعية الحياة للشخص مقدم الرعاية من الأهل. نقوم سويًا بالتفكير في السبب وراء أن الأهل المقدمين للرعاية يرون مواقفهم بطرق مختلفة.

العديد من العوامل في الحياة اليومية تؤثر على كيف ينظر الشخص إلى دوره كواحد من الأهل. هذا يتعلق بالعلاقات مع الأسرة والأصدقاء والموظفين والثقافات والتقاليد المختلفة وما هي تدابير الدعم المتاحة. كيفية النظر إلى دورك يختلف أيضًا مع شكل اليوم ومجموعه متنوعة من العوامل الأخرى. أن تصيح من الأهل المقدمين للرعاية ليس اختيارًا يقوم به الشخص بنفسه، ومن الجيد التحدث عن شعورك لرؤية نفسك والوضع الذي تعيش فيه.

مسائل للمناقشة

- هل أنت وحدك في المسؤولية أو لديك شخص ما لمشاركتها معه؟
- ماذا يوجد وراء أفكارنا ومشاعرنا وأفعالنا؟
- هل يمكنك وضع حدودك الخاصة في دورك كواحد من الأهل المقدمين للرعاية؟
- ما هي الأفكار التي تسهل وضعك؟
- ما هي الأفكار التي تشكل عقبة تحول دون عيشك حياة كريمة؟

مسائل للمناقشة

- كيف ترى دورك كواحد من الأهل المقدمين للرعاية؟

غالبًا ما يشعر الأهل المقدمين للرعاية المنفتحين الذين يرون الفرص ويتقدمون بطلب للحصول على الدعم، بالأمن والثقة، مما يجعل من الممكن لهم ترك تحمل المسؤولية بأنفسهم. يشعر الأهل المقدمين للرعاية بأنهم مرئيون ومُعْتَرَف بدورهم، مما يمنحهم قدرًا أكبر من الفهم والمساعدة من الوسط المحيط. وغالبًا ما يؤدي هذا النهج إلى تحسين الصحة وإلى العيش حياة كريمة.

6. احتياجات الأهل المقدمين للرعاية - ماذا تحتاج؟

مسائل للمناقشة

- هل تتعرف على بعض علامات الإجهاد؟
- ماذا يمكنك تغييره في حياتك اليومية للحد من شعورك بالإجهاد؟
- ما الذي يجعلك تشعر بالارتياح؟
- هل لديك أي نواحي جيدة لحياة أفضل مع وجود التوازن والمساحة؟
- أخبرنا عن الموقف التي تجهودك؟ هل هناك طرق أخرى للتعامل مع الوضع؟

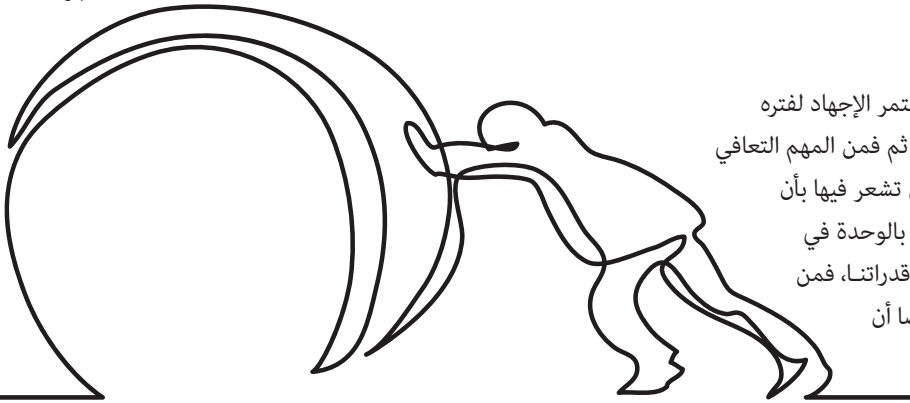
يشعر العديد من الأهل المقدمين للرعاية بأن الحياة تتغير وأن الفرصة للاستمرار فيما كان يعني الكثير ويمنح الحياة الكريمة أصبح محدودًا. من السهل أن تصبح احتياجات الشخص القريب هي المهيمنة. لذلك، فإن التركيز الآن هو عليك، وعلى أحاسيسك، ورغبتك، وشخصيتك وإرادتك؟ في الحياة اليومية، نحن بحاجة إلى تلبية احتياجات مختلفه، وليس فقط تلك الضرورية للبقاء على قيد الحياة مثل الأكل والشرب والراحة والنوم. النشاط البدني، والنظافة الشخصية، والتفاعل الاجتماعي والشعور بالتقدير هي مهمة للعيش حياة كريمة، فضلا عن الشعور بالأمن. المعرفة بأنك لا تُترك وحيدًا مع ما يدور في خلجاتك من أحاسيس أمر مهم.

علامات الإجهاد

- التعب
- من الصعب النوم أو الاستيقاظ باكراً في الصباح
- صعوبة في الاسترخاء
- صعوبة التركيز
- الشعور بالغضب والضجر
- أن تظل عالماً بالأفكار السلبية والاكنتاب
- أن تتجنب الاتصالات الاجتماعية

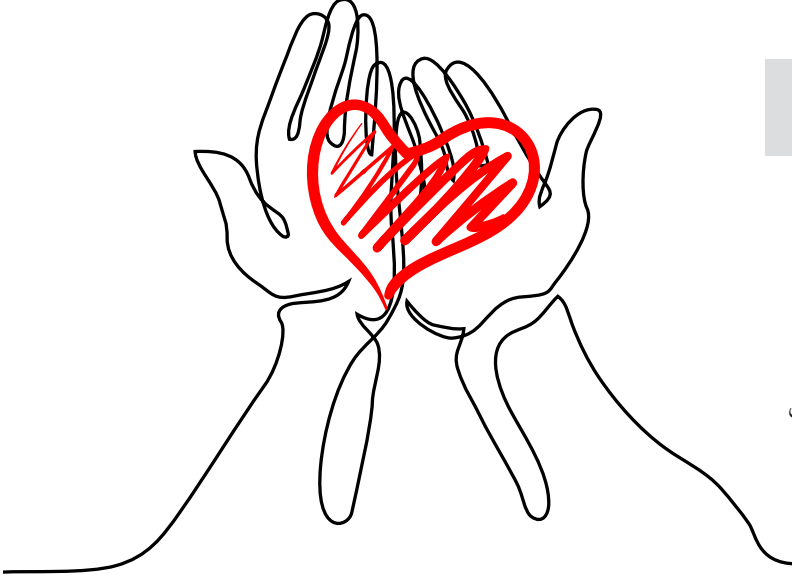
إذا كنت قد عشت لفترة طويلة كواحد من الأهل المقدمين للرعاية، قد تصبح كثير من الأحيان لم تعد تعرف من أنت!

الحجر



الشعور بالإجهاد هو جزء من الحياة. ولكن إذا استمر الإجهاد لفترة طويلة، فإن الجسم يمكن أن يصاب بالضرر ومن ثم فمن المهم التعافي والراحة. الأكثر إجهادا هي الحالات الصعبة، التي تشعر فيها بأن لديك القليل من السيطرة عليها، وأنت تشعر فيها بالوحدة في التعامل معها. إذا كانت المتطلبات عالية وتجاوز قدراتنا، فمن السهل ان نفقد السيطرة على الوضع. ويمكن أيضا أن يكون الافتقار إلى الأنشطة والاتصالات مرهقا.

7. الصحة والرعاية الذاتية



مناقشه مفهوم الصحة في المجموعة. ما هي الصحة بالنسبة لك؟

"الصحة تتأثر في صمت" هو المثل المعروف الذي يعني أننا ندرك حالتنا الصحية فقط عندما تتعطل ونصبح مرضى. هناك صلة وطيدة بين الإحساس بالاتساق وشعورك شخصياً بالتمتع بالصحة الجيدة. بعض الناس يبلي بلاءً حسناً على الرغم من الضغوط الشديدة لأنهم يشعرون بن الموقف ذو مغزى ومفهوم ويمكن التحكم فيه.

بعض العوامل التي يمكن أن تكون حاسمة لصحة الأهل المقدمين للرعاية:

- أن يتم تقديم الرعاية الجيدة والعناية للأقرباء.
- معرفة ما هي المساعدة والدعم المتاح، وكيفيه طلب المساعدة وما يحق لك بموجب القانون
- التعاون الناجح في العمل بين مختلف مؤسسات الرعاية الصحية والعناية
- المعاملة التي تتسم بالاحترام
- إيجاد الوقت لنفسك وللأنشطة الخاصة بك

إيجاد الوقت الخاص بك والأنشطة الخاصة قد لا يكون ممكناً دون وجود مَنْ يحل محلّك. وتقدم البلدية ذلك في عدة أشكال مختلفه مثل توفير مَنْ يحل محلّك في المنزل، ومن خلال توفير أنواع مختلفه من المسكن أو من خلال أنشطه الرعاية النهارية للأقارب.

مسائل للمناقشة

- هل توجد عندك أي من العوامل المذكورة أعلاه التي تؤثر على صحتك؟
- ما هي الفرص المتاحة لديك لوقتك الخاص؟
- ماذا تفعل إذا كان الشخص القريب لا يتفاهم مع احتياجاتك الخاصة؟
- بماذا تحلم أن تفعل إذا حصلت على يوم "خاص" بك؟

مواضيع يمكن تناولها في المزيد من اللقاءات

8. توفير الرعاية الصحية والعناية

لا تترددوا في دعوة أخصائي العلاج الطبيعي، المعالج المهني، أخصائي صحة الأسنان، معالج النطق أو أي خبير آخر إلى الحلقة. الرجاء إعداد أسئلتكم لهم.

مسائل للمناقشة

ما الأشياء التي تريد الحصول على المزيد من المعلومات حولها؟

من المهم أن يحصل الشخص القريب على التدريب على أن يكون مستقلاً قدر الإمكان. يمكن أن يؤثر المرض أو الإصابة على القدرات بطرق مختلفة وما كان يعتبر بديهياً من قبل قد لا يكون ممكناً بعد الآن.

يشكّل المعالجون المهنيون وأخصائيي العلاج الطبيعي موارد هامة للأهل المقدمين للرعاية والعناية للأقارب. وقد تكون هناك حاجة للتكيف والممارسة والمعلومات والمعرفة لدعم وتعزيز كل من الأقرباء والأهل المقدمين للرعاية على حد سواء.

9. المسائل المالية المتعلقة بك كواحد من الأهل

مسائل للمناقشة

- هل فكرت في تخفيض ساعات عملك أو الإقلاع عن العمل؟
- هل تعرف كيف يتأثر معاشك إذا عملت عدد ساعات أقل؟
- هل هناك حلول أخرى؟

الرعاية والدعم لأحد الأقارب يمكن أن تعني تغييرات في حياتك اليومية. ماذا سيحدث إذا توقفت عن العمل أو قمت بتخفيض ساعات عملك من أجل القيام بالرعاية؟ كيف ستكون ظروفك المالية ومعاش التقاعد مستقبلاً؟ يرجى دعوة أحد الخبراء الذي يمكنه منح المعلومات والتوجيه.

10. في نهاية الحياة

ماذا تعرف عن الحزن والدفن وحصر التركة والوصية والميراث؟ يرجى القيام بدعوة أحد الخبراء إلى اللقاء والتحضير للأسئلة.

مسائل للمناقشة

ما هي الأشياء التي تريد معرفة المزيد عنها؟

فقدان أحد من الأهل غالباً ما يكون عبئاً كبيراً. بغض النظر عما إذا كان الموت يأتي فجأة أو كان من المتوقع، فنحن عادة لا نكون على استعداد للفترة القصيرة التي تعقب هذا الفقدان. ماذا يحدث الآن وماذا علي أن أفعل؟ تكتب الدكتورة أولا سودستروم في دليل الرعاية الصحية أن "الحزن إحساس قوي يمكن أن يجعلنا أكثر نضجاً، غير أنه يستطيع أيضاً تغيير الحياة لتصبح أكثر فراغاً وانتقاصاً." قوموا بقراءة ما كتبته أولا سودستروم أو بتوجيه الدعوة لمحاضرات ليتحدث عن الحزن.

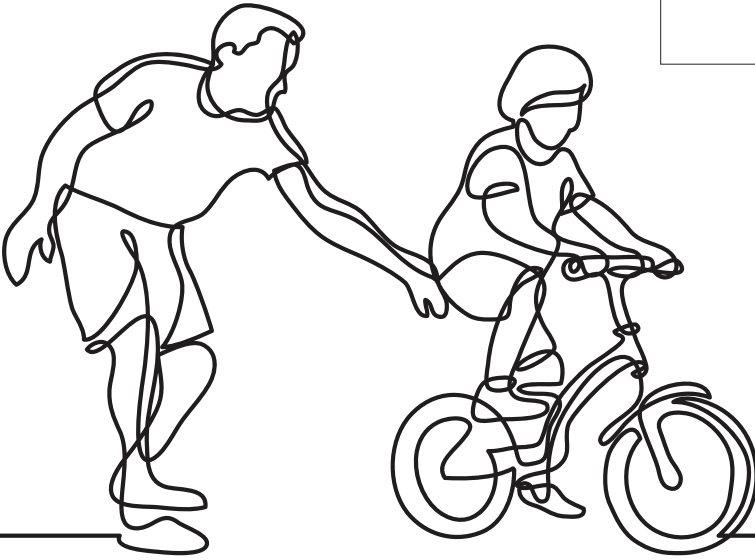
11. اللقاء الأخير

تنهي الحلقة بقيامكم بالنظر إلى الأهداف والتوقعات التي كانت لديكم في اللقاء الافتتاحي وتلخيص الانطباعات والتجارب.

- هل تستمر المجموعة في شكل آخر؟
- كيف ترى المجموعة مسألة الاستمرار في اللقاءات؟
- في أي شكل وإلى أي مدى؟
- ما هي رغباتك وتوقعاتك بالنسبة للاستمرار؟

مسائل للمناقشة

- هل كانت اللقاءات تتوافق مع توقعاتك؟
- ما الذي كان جيدا؟
- هل لديك اقتراحات لما يمكن عمله بطريقة أفضل في المرة القادمة؟
- هل حصلت على "أداة" جديدة للتعامل مع الحياة اليومية؟
- كيف ترى الآن دورك كواحد من الأهل؟
- هل لديك المزيد من المعرفة حول جهود المجتمع؟
- هل حصلت على أو طلبت المزيد من المساهمات؟



شكرا لمشاركتك في حلقة الأهل ولتبادل
الخبرات الخاصة بك!

مواقع صفحاتنا على شبكة الإنترنت وأرقام الهواتف

المجلس الوطني للرعاية الصحية والاجتماعية

www.socialstyrelsen.se/stodtillanhoriga

المركز الوطني لكفاءة الأهل المقدمين للرعاية، "إن كو أ" Nka

هو مورد لتطوير الدعم للأهل في المستقبل.

يقوم هذا النشاط بإنشاء وتطوير اللقاءات بين مختلف الجهات الفاعلة مثل:

- الأهل من المقدمين للرعاية والمستخدمين ومنظماتهم
- الموظفين العاملين في دعم الأهل ورعاية المسنين
- صانعي القرار
- الباحثين

www.anhoriga.se

الرابطة الوطنية للأهل المقدمين للرعاية

هي منظمة مستقلة سياسياً ودينياً تقوم بتقديم الدعم للأهل والأهل المقدمين للرعاية بغض النظر عن السن أو الجنس أو التشخيص لدى الأشخاص الذين ترعاهم.

www.anhorighandboken.se

يوجد لدى الجمعية الوطنية الأهل المقدمين للرعاية خط هاتفي وخدمة البريد الإلكتروني لمنح المشورة والدعم في دورك كأحد الأهل المقدمين للرعاية يسمى خط الأهل.

الهاتف: 0200 239 500

وقت الهاتف: الاثنين والثلاثاء والخميس والجمعة في الساعة 10-12 و 13.30-15، والأربعاء في الساعة 19-21.

البريد الإلكتروني: anhoriginjen@anhorigasriksforbund.se

دليل الرعاية الصحية

يُعلم عن الأمراض والصحة وكذلك البحث عن الرعاية الصحية. اتصل ب 1177 للحصول على المعلومات الرعاية الطبية.

www.1177.se

دليل الرعاية بشأن الدعم الخاص بالأهل:

www.1177.se/Regler-och-rattigheter/Anhorigstod/

الأدب

يوجد لدى مرشد الحلقة قائمة بالمزيد من المعلومات حول كل عنوان.

كما تتوفر بعض العناوين ككتاب مسموع أو إلكتروني.

أهل في الشدة والفرح (دار النشر للرعاية) من تأليف لينارت يوهانسون

أبريل - نيسان الأهل بالسويد (ألبرت بونيرس للنشر) من تأليف سوزانا ألاكوسكي،

أشقاء صغار (دار غوثيا للنشر) من تأليف كريستينا رينلوند، عالمة نفسانية

أن تكون كواحد من الأهل المقدمين للرعاية: كتاب لأهل المرضى النفسيين (المنتدى) من تأليف أوسا موبيري

سر الصحة (الطبيعة & الثقافة) من تأليف أنطون انتونوفسكي

الدورة الأطول (ملتقي) من تأليف إدنا السترون

متى سيأتي الربيع؟ (دار نومين للنشر) من تأليف انغريد أوسكارسون لينغ

كتاب حول E (دار النشر ألبرت بونيرز) من تأليف أولا إيساكسون

أيام الثلاثاء مع موري (دار النشر مون بوكيت) من تأليف ميتش ألجوم

هذا هو الصليب الأحمر

الصليب الأحمر منظمة ليس لها ارتباط ديني ومستقلة سياسياً وموجودة في 191 بلداً في جميع أنحاء العالم. ويتمثل دور الصليب الأحمر في منع المعاناة الإنسانية والتخفيف من حدتها أينما نشأت وبصرف النظر عن مَنْ هو الذي يتضرر من جرائها.

ما يمكنك القيام به

- امنح وقتك في مكان سكنك وانخرط في العمل التطوعي
- اصبح عضواً برسوم 250 كرونة سويدية/سنة
- تبرع بهبة
- اشرك الشركة الخاصة بك في شراكة مجزية
- اجعل الصليب الأحمر من المستفيدين في وصيتك

على الموقع الرئيسي سوف تجد المزيد من المعلومات عن الصليب الأحمر، وكيف يمكنك تقديم مساهمات وكيف يمكنك بذل المزيد من المشاركة: www.redcross.se

يرجى الاتصال بخدمة المعلومات بالصليب الأحمر السويدي.

البريد الإلكتروني: info@redcross.se

الهاتف: 0771-19 95 00