

טבלת מה אני צריכה - אל תחכי שאבקש

סוג עזרה	מה זה אומר בפועל	מי לוקחת על עצמה?	תדירות/תאריכים
 תורנות בישול	אוכל חם ובריא שמגיע הביתה כמה פעמים בשבוע, עוגה לשבת		
 סדר וניקיון	עזרה כללית בסידור, ניקיון, כביסות		
 קניות	קניות בסופר, כולל לבדוק אם חסר משהו / להביא תרופות מבית המרקחת		
 ליווי לטיפולים	להסיע, ללוות, להיות איתי		
 עזרה עם הילדים	לקחת/להחזיר מחוגים וחברים, עזרה בשיעורים, וגם טיולים וקצת כיף		
 סידורים בירוקרטיים	ביטוח לאומי או פרטי, רופאים, תורים		
 התעניינות בשלומי	שיחת אכפתיות, ביקור בית קצר, לשמוע, או סתם להיות איתי בשקט		
 זריקות	חברה שהיא אחות ויכולה לחסוך נסיעה לקופ"ח		
 להוציא אותי מהבית	לצאת לטבע, לטייל, לשבת על ספסל בגינה. לעזור לי להרגיש שיש חיים מחוץ למחלה		
 מחוות קטנות	לשלוח כרחים או מכתב, משהו קטן שאומר 'חשבתי עלייך'. להביא ספרים, לעזור להעביר את הזמן בטיפולים		
 לדאוג לבן/בת הזוג	להוציא אותם לקפה/בירה/הופעה, שיתאוררו		