



您很重要！

您提供的照护非常重要！因为有您，您照护的人能够继续在社区生活，并从他们所爱的人和信任的人那里得到照护。

作为一名照护者，照顾好自己的建议听起来很容易，但很难接受并付诸实践。请务必照顾好自己，因为您很重要！

您可能犯的最大的一种错误是等到您感到过度压力时才做出改变或寻求支持。在您不堪重负之前，养成健康习惯并制定计划是非常有价值的。

探索在线支持团体和资源*

Wisconsin's Family Caregiver Support Programs

<https://wisconsincaregiver.org/>

包含许多活动中的虚拟支持团体

Caregiver Action Network

(1-202-454-3970)

<https://www.caregiveraction.org/>

包含大量的家庭照护者工具箱、照护者服务台和匿名聊天室

Trualta

(1-800-214-5085)

<https://www.trualta.com/>

为照护者提供免费的、基于技能且经过临床验证的培训

Family Caregiver Alliance

(1-800-445-8106)

<https://www.caregiver.org/>

包括许多照护者资源和课程，包括“Let's Get Away Together”互动系列

*截至 2023 年 2 月的当前数据

800-963-0035

听障专线 (TTY): 711

www.mychoicewi.org



Caring Starts Here



照护者减轻压力指南



“寻求帮助不是因为您很脆弱，
而是因为您想保持强大。”

— Les Brown

减轻照护者压力要靠团队努力！

照护者比普通人群更容易出现倦怠、抑郁和健康问题。减轻和预防照护者的压力和紧张情绪很重要，这需要一个团队的支持：包括作为照护者的您、接受照护的会员、您的 My Choice Wisconsin 照护团队，以及当地和国家资源。

不要忽视自我照护

除了每天等待您的照护任务外，通常很难再做别的事情，但您通过一些小事情来确保自我照护。有时候，一些简单的事情，如每天冥想，甚至有意识地深呼吸几分钟，都可以大大降低压力水平。

无论是对自己还是对照护对象，听音乐都是一种减轻压力和享受乐趣的简单方法。

花几分钟时间与亲人、朋友、心理咨询师或可以让您振奋并给您带来士气的任何人交谈。

不要忽视自己的健康。尽可能多休息，多锻炼。

请记得每天吃健康膳食，压力大时，可根据需要吃一点最喜欢的食物作为您的治愈美食。

培养新的爱好或兴趣。每天花几分钟时间做自己喜欢的事情会非常有益。

制定待办事项清单，这样您就可以看到自己每天完成了多少！



联系当地的 Aging and Disability Resource Center (ADRC)

ADRC 可提供与照护相关的各种计划和服务的信息，包括：

- 电话支持
- 当地照护者支持团体
- 家庭照护者支持网络
- 在线信息和教育
- 更多信息！

在线查找您当地的 ADRC，网址为 dhs.wisconsin.gov/adrc 或向会员照护团队寻求帮助。

与会员和照护团队合作

会员可获得某些服务，从而减轻您的部分负担。与会员和照护团队合作，讨论可添加到会员的 Member Centered Plan (MCP) 的正式支持。