



## Vi ste važni!

Briga koju pružate je veoma značajna! Zbog vas, osoba do koje vam je stalo u stanju je da nastavi da živi u zajednici i prima negu od nekoga koga voli i kome veruje.

Savet da se brinete o sebi kao negovatelju može biti lako čuti, ali teško prihvatiti i primeniti u praksi. Važno je da se brinete o sebi, jer ste i vi važni!

Jedna od najvećih grešaka koju možete da napravite je da čekate dok ne budete pod prevelikim stresom da biste nešto promenili ili potražili podršku. Izuzetno je vredno izgraditi zdrave navike i imati plan pre nego što postanete preopterećeni.

## Istražite grupe za podršku i resurse na mreži\*

### Wisconsin's Family Caregiver Support Programs

<https://wisconsin caregiver.org/>

sadrži opširnu listu tekućih virtuelnih grupa za podršku

### Caregiver Action Network

(1-202-454-3970)

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

sadrži obiman komplet alatki za porodičnog negovatelja, službu za pomoć negovatelju i anonimnu sobu za ćaskanje

### Trualta

(1-800-214-5085)

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

pruža besplatnu, klinički odobrenu obuku za negovatelje zasnovanu na veštinama

### Family Caregiver Alliance

(1-800-445-8106)

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

uključuje opširnu listu resursa i časova za negovatelje, uključujući interaktivnu seriju „Krenimo na putovanje zajedno“

*\*Aktuelno od februara 2023.*

800-963-0035 TTY: 711  
[www.mychoicewi.org](http://www.mychoicewi.org)



Vodič za  
negovatelja  
za smanjenje  
stresa



*„Zatražite pomoć ne zato što ste slabi, već zato što želite da ostanete jaki.“*

– Les Brown

## Smanjenje stresa negovatelja je timski rad!

Negovatelji su pod većim rizikom od izgaranja, depresije i zdravstvenih problema nego opšta populacija. Smanjenje i sprečavanje stresa i naprezanja negovatelja je važno i zahteva tim podrške: uključujući vas kao negovatelja, člana koji prima negu, vaš tim za negu My Choice Wisconsin te lokalne i nacionalne resurse.

## Ne zanemarujte brigu o sebi

Često je teško sagledati širu sliku kada ste svakog dana suočeni sa negovateljskim zadacima koji vas čekaju, ali postoje sitnice koje možete primeniti da biste se uverili da se brinete o sebi. Ponekad nešto tako jednostavno kao svakodnevna meditacija, ili čak nekoliko minuta usredsređenog dubokog disanja može značajno smanjiti nivo stresa.

Slušanje muzike može biti jednostavan način da se smanji stres i da se zabavite, kako za vas tako i za osobu koju negujete.

Odvojite nekoliko minuta i razgovarajte sa bliskom osobom, prijateljem, duhovnim savetnikom ili bilo kim ko vas može razveseliti i dati vam podsticaj.

Nemojte zanemariti svoje zdravlje. Pokušajte da se odmorite i vežbate kad god možete.

Ne zaboravite da konzumirate zdrave obroke svakog dana, a kada ste pod stresom po potrebi konzumirajte male količine omiljene hrane kao vid savladavanja stresa.

Uložite vreme u novi hobi ili interesovanje. Ako provodite čak i nekoliko minuta dnevno radeći nešto u čemu uživete to može biti tako korisno.

Napravite listu zadataka da biste videli koliko toga postićete svakog dana!



## Kontaktirajte sa lokalnim Centrom za resurse u oblasti starenja i onesposobljenosti (Aging and Disability Resource Center; ADRC)

ADRC može pružiti informacije o različitim programima i uslugama vezanim za negu, uključujući:

- Telefonsku podršku
- Lokalne grupe za podršku negovateljima
- Mrežu za podršku porodičnim negovateljima
- Informacije i obrazovanje na mreži
- I još mnogo toga!

Pronađite svoj lokalni ADRC na mreži: [dhs.wisconsin.gov/adrc](https://dhs.wisconsin.gov/adrc) ili zatražite pomoć od tima za negu člana.

## Sarađujte sa članom i timom za negu

Za člana mogu biti dostupne određene usluge pomoću kojih biste mogli da se oslobodite dela tereta. Sarađujte sa članom i timom za negu u oblasti formalne podrške koja bi se mogla dodati Planu usmerenom na članove (MCP) člana.