



اقترح مجموعات وموارد الدعم عبر الإنترنت*

Wisconsin's Family Caregiver برامج دعم

<https://wisconsin caregiver.org/>

يحتوي على قائمة طويلة بمجموعات الدعم الافتراضية المستمرة

شبكة Caregiver Action Network

(1-202-454-3970)

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

يحتوي على مجموعة أدوات Family Caregiver Toolbox الشاملة ومكتب مساعدة مقدمي الرعاية وغرفة دردشة بدون تحديد الهوية

Trualta

(1-800-214-5085)

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

يوفر تدريبًا مجانيًا معتمدًا على المهارات، ومعتمدًا سريريًا لمقدمي الرعاية

تحالف Family Caregiver Alliance

(1-800-445-8106)

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

يتضمن قائمة طويلة من موارد وفصول مقدمي الرعاية بما في ذلك سلسلة "Let's Get Away Together" التفاعلية

* سارية اعتبارًا من 2/2023



علامات للبحث عنها

غالبًا ما يزداد التوتر والإجهاد لدى مقدم الرعاية ببطء، وقد لا يدرك مقدم الرعاية أنه تظهر عليه الأعراض.

تشمل العلامات:

- زيادة التعب/الإرهاق
- تغيرات في أنماط النوم
- الشعور بالاضطراب أو الانفعال
- القلق المستمر
- الشعور بالارتباك
- زيادة الصداع والتوعدك
- فقدان الاهتمام بالهوايات السابقة
- الانعزال عن الآخرين
- صعوبة اتخاذ القرارات

إن البحث عن هذه العلامات وتشجيع مقدم الرعاية على الحصول على الدعم يمكن أن يصنع فرقًا كبيرًا.

711 : (TTY) الهاتف النصي 800-963-0035

www.mychoicewi.org

الحد من إجهاد مقدم الرعاية هو جهد جماعي!

مقدمو الرعاية أكثر عرضةً لخطر الإصابة بالإرهاق، والاكتئاب، والمخاوف الصحية من عامة الناس. يُعد تقليل إجهاد وتوتر مقدم الرعاية ومنعهما أمرًا مهمًا ويتطلب فريقًا من الدعم: بما في ذلك أنت، ومقدم الرعاية، وفريق رعاية My Choice Wisconsin والموارد المحلية والوطنية.

أحد أكبر الأخطاء هو الانتظار حتى يشعر مقدم الرعاية بالتوتر لتقديم التشجيع أو الدعم. يوفر منع إجهاد مقدم الرعاية قبل حدوثه أفضل نتيجة ممكنة لجميع المعنيين.

أشياء يمكنك فعلها للمساعدة

كل شخص معرض لخطر الآثار السلبية الناجمة عن الإجهاد. من المهم أن تتذكر الرعاية الذاتية الخاصة بك. يمكن أن يؤدي التأمل اليومي، أو حتى بضع دقائق من التنفس العميق الواعي إلى تقليل مستويات التوتر بشكل كبير.

أظهر تقديرك. يمكن أن تقطع كلمة "شكرًا" البسيطة شوطًا كبيرًا في إضفاء البهجة على يوم مقدم الرعاية.

إن قضاء وقت ممتع معًا يمكن أن يجعل تقديم الرعاية أقل رتابة! تشارك الضحك معًا، أو ابحثا عن هواية أو نشاط يمكنك أنت ومقدم الرعاية الاستمتاع به معًا إذا كان ذلك مناسبًا.

إذا كان مقدم الرعاية يشعر بالتوتر، فقد لا يعرف حتى من أين يبدأ. ساعد في البحث واقتراح مجموعة دعم أو حدث لمقدم الرعاية، وشجع مقدم الرعاية على المشاركة.

اتصل بمركز موارد الشيوخة والإعاقة المحلي (ADRC)

يمكن لمركز ADRC تقديم معلومات حول مجموعة متنوعة من البرامج والخدمات المتعلقة بتقديم الرعاية، بما في ذلك:

- الدعم عبر الهاتف
- مجموعات دعم مقدمي الرعاية المحليين
- شبكة دعم مقدمي الرعاية الأسرية
- المعلومات والتثقيف عبر الإنترنت
- غير ذلك الكثير!

اعثر على مركز ADRC المحلي عبر الإنترنت على dhs.wisconsin.gov/adrc أو اطلب المساعدة من فريق رعاية العضو.

"ابحث عن فرص لإظهار مدى اهتمامك. غالبًا تكون أصغر المبادرات قادرة على تحقيق أكبر التغييرات".

John Wooden –

تواصل مع فريق رعايتك

قد تتوفر لك بعض الخدمات التي يمكن من خلالها أن تتحمل بعض المسؤولية من مقدم الرعاية، مثل البرمجة النهارية، والنقل الطبي وغير الطبي، والدعم الموجه ذاتيًا، والراحة. تحدث إلى فريق الرعاية المتابع لك حول الدعم الذي يمكن إضافته إلى الخطة التي تركز على العضو (MCP).