



## Znaci koje treba da tražite

Stres i napor negovatelja često se polako uvećavaju, a može se desiti da negovatelji ne shvataju da imaju simptome.

### Znaci uključuju:

- Povećan umor/zamor
- Promene u obrascima spavanja
- Povećanu nervozu ili razdražljivost
- Konstantnu zabrinutost
- Preopterećenost
- Povećane glavobolje i bolesti
- Gubitak interesovanja za nekadašnje hobije
- Izolovanje od drugih osoba
- Teškoće u donošenju odluka

Ako potražite ove znakove i podstaknete negovatelja da zatraži podršku, to može da ima itekako pozitivan uticaj.

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

### Wisconsin's Family Caregiver Support Programs

<https://wisconsincaregiver.org/>

sadrži opširnu listu tekućih virtuelnih grupa za podršku

### Caregiver Action Network

(1-202-454-3970)

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

sadrži obiman komplet alati 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)

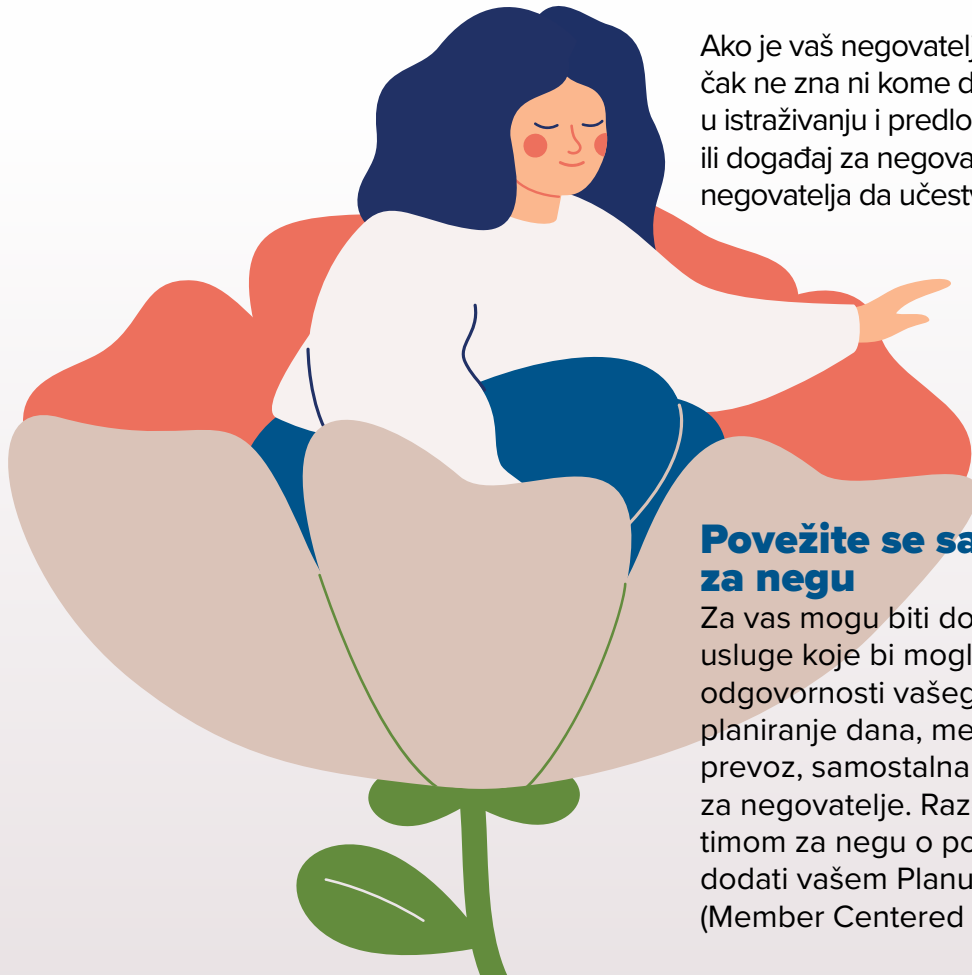


Vodič za člana  
za smanjenje  
stresa  
negovatelja

## 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 preteranog naprezanja negovatelja je važno i zahteva tim za podršku: uključujući vas, negovatelja, vaš tim za negu My Choice Wisconsin, te lokalne i nacionalne resurse.

Jedna od najvećih grešaka je čekati dok negovatelj ne bude pod stresom da bi mu se ponudili ohrabrenje ili podrška. Sprečavanje stresa negovatelja pre nego što se dogodi pruža najbolji mogući ishod za sve uključene.



## Stvari koje možete učiniti da pomognete

Svako od nas je pod rizikom od negativnih posledica stresa. Važno je da ne zaboravite da se brinete i o sebi. Svakodnevna meditacija, ili čak nekoliko minuta dubokog usredsređenog disanja, mogu značajno smanjiti nivo stresa.

Pokažite svoju zahvalnost. Jednostavno „hvala“ može mnogo značiti vašem negovatelju i ulepšati mu dan.

Ako se zajedno zabavljate, negovanje će biti manje naporno! Smejte se zajedno, ili ako je prikladno pronađite hobi ili aktivnost u kojoj vi i vaš negovatelj možete uživati zajedno.

Ako je vaš negovatelj pod stresom, možda čak ne zna ni kome da se obrati. Pomozite u istraživanju i predložite grupu za podršku ili događaj za negovatelje i ohrabrite svog negovatelja da učestvuje.

## Povežite se sa svojim timom za negu

Za vas mogu biti dostupne određene usluge koje bi mogle da preuzmu deo odgovornosti vašeg negovatelja, kao što su planiranje dana, medicinski i nemedicinski prevoz, samostalna podrška i usluge pauze za negovatelje. Razgovarajte sa svojim timom za negu o podršci koja se može dodati vašem Planu usmerenom na članove (Member Centered Plan; MCP).

## 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 člana tima za negu.



*„Tražite prilike da pokažete da vam je stalo. Najmanji gestovi često prave najveću razliku“*

– John Wooden