



## دليل مقدم الرعاية للحدّ من الإجهاد

## استكشف مجموعات الدعم والموارد عبر الإنترنت\*

### برامج دعم Wisconsin's Family Caregiver

<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 تدريباً مجانياً معتمداً على المهارات، ومعتمداً سريريّاً 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 اعتباراً من 2/2023



## أنت مهم!

إن تقديم الرعاية الذي تقدمه مهم جداً! وبفضلك، يستطيع الشخص الذي تعتني به مواصلة العيش في المجتمع وتلقي الرعاية من شخص يحبه ويثق به.

قد يكون من السهل سماع نصيحة الاعتناء بنفسك كمقدم رعاية، ولكن قد يكون من الصعب قبولها وتطبيقها. من المهم أن تعتني بنفسك، لأنك مهم!

أحد أكبر الأخطاء التي يمكنك ارتكابها هو الانتظار حتى تشعر بالتوتر الشديد بحيث لا يمكنك إجراء تغييرات أو طلب الدعم. من المهم جداً بناء عادات صحية ووضع خطة قبل أن تصبح مرتبكاً.

800-963-0035 الهاتف النصي (TTY): 711

[www.mychoicewi.org](http://www.mychoicewi.org)

## إن الحد من إجهاد مقدم الرعاية

### هو جهد جماعي!

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

### لا تهمل الرعاية الذاتية

غالبًا ما يكون من الصعب رؤية ما هو أبعد من مهام تقديم الرعاية التي تنتظرك كل يوم ولكن هناك أشياء صغيرة يمكنك القيام بها لضمان الرعاية الذاتية. في بعض الأحيان، يمكن لشيء بسيط مثل التأمل اليومي، أو حتى بضع دقائق من التنفس العميق الواعي أن يقلل بشكل كبير من مستويات التوتر.

يمكن أن يكون الاستماع إلى الموسيقى طريقة سهلة لتقليل التوتر والاستمتاع، لنفسك وللشخص الذي تعتني به.

خذ بضع دقائق للتحدث إلى أحد أحبائك، أو صديق، أو مستشار روعي، أو أي شخص يمكنه أن يُبهجك ويُعطيك دفعة.

لا تهمل صحتك. حاول الحصول على قسط من الراحة وممارسة التمارين الرياضية عندما تكون قادرًا على ذلك.

تذكّر تناول وجبات صحية كل يوم، وحسب الحاجة استخدم الأطعمة المفضلة باعتدال خلال الأوقات العصيبة كقطع مريح.

استثمر في هواية أو اهتمام جديد. قد يكون قضاء بضع دقائق في اليوم في القيام بشيء تستمتع به مفيدًا للغاية.

قم بإعداد قوائم المهام حتى تتمكن من معرفة مقدار ما تنجزه كل يوم!



## اتصل بمركز موارد الشيخوخة 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](https://dhs.wisconsin.gov/adrc) أو اطلب المساعدة من فريق رعاية العضو.

## تعاون مع الأعضاء وفريق الرعاية

قد تتوفر خدمات معينة للعضو يمكن أن تزيل بعض العبء عنك. تعاون مع العضو وفريق الرعاية بشأن الدعم الرسمي الذي يمكن إضافته إلى الخطة التي تركز على العضو (MCP).



"اطلب المساعدة ليس لأنك ضعيف، ولكن لأنك تريد أن تظل قويًا".

—Les Brown