



Ваши усилия важны!

Осуществляемый Вами уход является очень значимым! Благодаря Вам человек, за которым Вы осуществляете уход, может продолжать активно жить в социуме и получать уход от тех, кого он/она любит и кому доверяет.

Совет по заботе о себе в качестве лица, осуществляющего уход, может быть легко услышан, но его может быть трудно принять и применить на практике. Важно заботиться о себе, потому что Ваша роль важна!

Одна из самых больших ошибок, которую Вы можете сделать, — подождать, пока Вы не почувствуете себя слишком напряженным, чтобы изменить ситуацию или обратиться за поддержкой. Очень важно вырабатывать здоровые привычки и иметь план, прежде чем Вы окажетесь под чрезмерной нагрузкой.

Изучите группы и ресурсы поддержки онлайн*

Программы поддержки лиц, осуществляющих уход за членами семьи, штата Висконсин

<https://wisconsin caregiver.org/>

имеет обширный список текущих виртуальных групп поддержки

Сеть действий лиц, осуществляющих уход за членами семьи

(1-202-454-3970)

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

имеет обширный набор инструментов для лиц, осуществляющих уход за членами семьи; службу поддержки лиц, осуществляющих уход, и анонимный тематический чат

Trualta

(1-800-214-5085)

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

обеспечивает бесплатное, основанное на навыках, клинически валидированное обучение для лиц, осуществляющих уход

Альянс лиц, осуществляющих уход за членами семьи

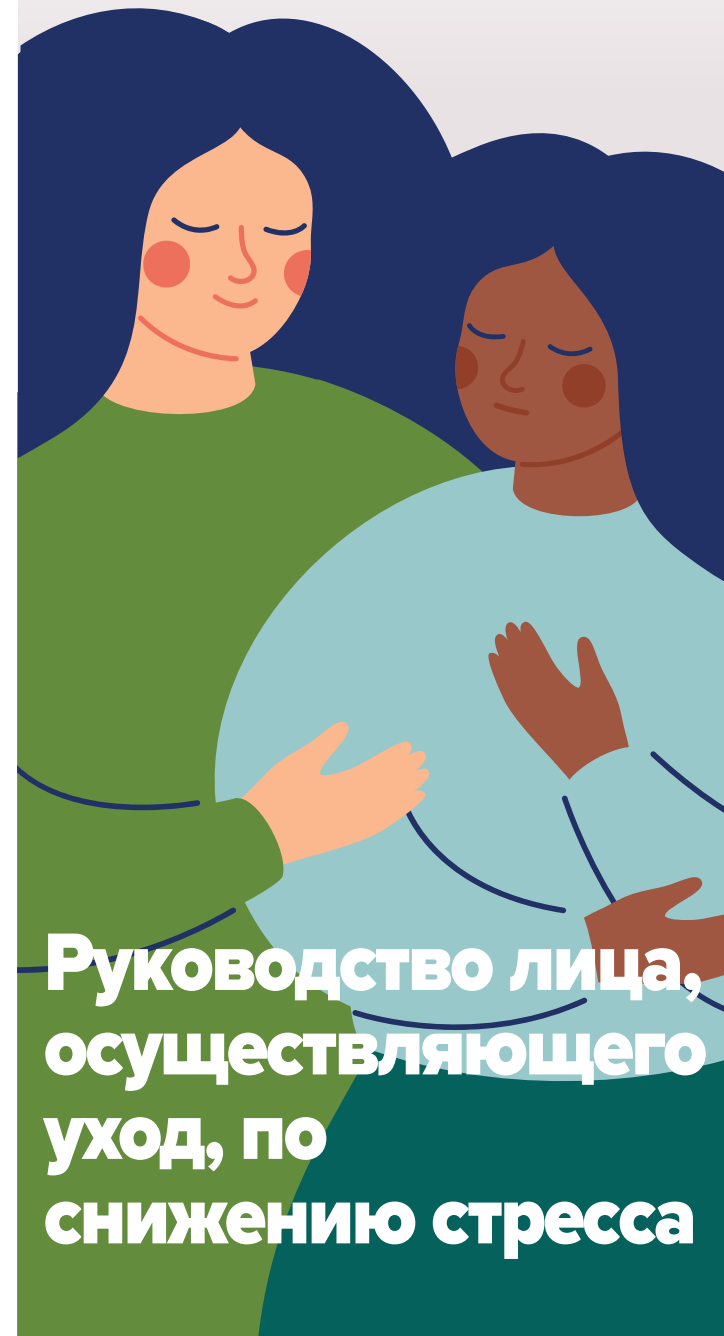
(1-800-445-8106)

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

включает в себя обширный список ресурсов и курсов обучения для лиц, осуществляющих уход, включая интерактивную серию «Справимся с проблемами вместе»

* По состоянию на февраль 2023 г.

800-963-0035 Телетайп: 711
www.mychoicewi.org



Руководство лица, осуществляющего уход, по снижению стресса



«Попросите о помощи не потому, что Вы слабы, а потому что хотите оставаться сильным.»

– Лес Браун (Les Brown)

Снижение стресса лица, осуществляющего уход, — это командный процесс!

Лица, осуществляющие уход, подвержены более высокому риску выгорания, депрессии и проблем со здоровьем, чем лица в общей популяции. Снижение и предотвращение стресса и напряженности лица, осуществляющего уход, является важным аспектом и требует командной работы: включая Вас как лица, осуществляющего уход, члена семьи, получающего уход, Ваш лечащий персонал из My Choice Wisconsin, а также местные и национальные ресурсы.

Не пренебрегайте заботой о себе

Зачастую трудно увидеть что-то, что не входит в задачи по уходу, которые Вы выполняете каждый день, но есть небольшие вещи, которые Вы можете сделать, чтобы позаботиться о себе. Иногда простая ежедневная медитация или даже несколько минут глубокого осознанного дыхания могут значительно снизить уровень стресса.

Прослушивание музыки может быть простым способом уменьшить стресс и улучшить настроение, как для Вас, так и для человека, за которым Вы ухаживаете.

Уделите несколько минут, чтобы поговорить с близким человеком, другом, духовным наставником или с кем-либо, кто может Вас ободрить и дать Вам дополнительное облегчение.

Не пренебрегайте своим здоровьем. Постарайтесь отдыхать и заниматься физическими упражнениями, когда сможете.

Не забывайте каждый день употреблять здоровую пищу и, по мере необходимости, употреблять любимые продукты во время стресса в качестве комфортной пищи.

Найдите себе новое хобби или увлечение. Даже несколько минут в день, потраченные на занятие чем-то любимым, могут быть чрезвычайно полезными.

Составьте списки дел, чтобы Вы могли видеть, сколько Вы делаете каждый день!



Свяжитесь с местным Центром помощи по вопросам старения и инвалидности (Aging and Disability Resource Center, ADRC)

ADRC может предоставить информацию о различных программах и услугах, связанных с уходом, в числе которых:

- Поддержка по телефону
- Местные группы поддержки лиц, осуществляющих уход
- Сеть поддержки лиц, осуществляющих уход за членами семьи
- Информация и образование в Интернете
- И многое другое!

Найдите свой местный ADRC-центр в Интернете по адресу dhs.wisconsin.gov/adrc или обратитесь за помощью к лечащему персоналу участника программы.

Взаимодействуйте с участником программы и лечащим персоналом

Вам могут быть доступны определенные услуги, которые могут взять на себя некоторую Вашу ответственность. Взаимодействуйте с участником программы и лечащим персоналом по вопросам официальной поддержки, которая может быть добавлена к плану, ориентированному на участника программы (Member Centered Plan, MCP).