



需要寻找的迹象

照护者的压力和紧张情绪往往慢慢增加，照护者可能没有意识到他们出现了症状。

这些迹象包括：

- 疲劳/疲倦加重
- 睡眠模式变化
- 变得急躁或易怒
- 总是焦虑
- 看起来不知所措
- 头痛和疾病加重
- 对以前的爱好失去兴趣
- 将自己与他人隔绝
- 难以做出决定

寻找这些迹象，并鼓励您的照护者获得支持，这将会改变一切。

在线支持团体和资源推荐*

Wisconsin's Family Caregiver Support Programs

<https://wisconsin caregiver.org/>

包含许多活动中的虚拟支持团体

Caregiver Action Network

(1-202-454-3970)

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

包含大量的家庭照护者工具箱、照护者服务台和匿名聊天室

Trualta

(1-800-214-5085)

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

为照护者提供免费的、基于技能且经过临床验证的培训

Family Caregiver Alliance

(1-800-445-8106)

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

包括许多照护者资源和课程，包括“Let's Get Away Together”互动系列

*截至 2023 年 2 月的当前数据

800-963-0035

听障专线 (TTY): 711

www.mychoicewi.org



减轻照护者压力的会员指南

减轻照护者压力要靠团队努力！

照护者比普通人群更容易出现倦怠、抑郁和健康问题。减轻和预防照护者的压力和紧张情绪很重要，这需要一个团队的支持：包括您、您的照护者、您的 My Choice Wisconsin 照护团队，以及当地和国家资源。

最大的一种错误就是等到照护者感到压力大时，才给予鼓励或支持。在照顾者感到压力之前防患于未然，对每个人来说都可带来更好的结果。



您能帮上忙的事情

每个人都有可能受到压力的负面影响。请别忘了自我照护。每天冥想，甚至有意识地深呼吸几分钟，都可以大大降低压力水平。

表达您的感激之情。一句简单的“谢谢您”可以让您的照护者开心一整天。

一起享受开心可以让照护工作少一点乏味！一起分享笑声，或在适当情况下找到您和您的照护者可以一起享受的爱好或活动。

如果您的照护者感到有压力，他们甚至可能不知道从何开始。帮助研究和建议支持团体或照护者活动，并鼓励您的照护者参加。

联系您的照护团队

您可能会获得某些服务，例如日间项目安排、医疗和非医疗交通、自主支持和暂缓性照护，这些服务可能会减轻一些您照护者承担的责任。与您的照护团队讨论可以添加到您的 Member Centered Plan (MCP) 的支持。

联系当地的 Aging and Disability Resource Center (ADRC)

ADRC 可提供与照护相关的各种计划和服务的信息，包括：

- 电话支持
- 当地照护者支持团体
- 家庭照护者支持网络
- 在线信息和教育
- 更多信息！

在线查找您当地的 ADRC，网址为 dhs.wisconsin.gov/adrc 或向会员照护团队寻求帮助。



“找机会表示您的关心。小小举动往往带来巨大改变”

— John Wooden