

每个人都需要支持。

照护者为他人提供优质的生活而奉献自己。然而，他们常常忽略了自己。

Wisconsin 州当地的 aging and disability resource centers (老年与残障资源中心, ADRCs) 和部落合作机构为老年人和残障人士以及照顾他们的家人和朋友提供服务。

ADRCs 和部落合作机构很荣幸能够通过我们的资源“帮助助人者”。您也可以为他们提供支持。

访问或联系您当地的 ADRC 或部落合作机构。



联系我们：



扫描二维码
FindMyADRC.org



WISCONSIN DEPARTMENT
of HEALTH SERVICES

P-03712CCM (03/2025)

可应要求提供住宿、其他格式的材料和下班后的预约。现场提供听力环路；请致电安排口译员或字幕员。

帮助助人者

(Helping the Helper)



如何帮助照护者？

• 认可他们所做的努力

照护者的贡献可能会被忽视。写一张便条或简单表示感谢来认可他们所做的一切。

• 避免比较故事或经历

想让别人知道您与他们有共鸣是可以理解的，但分享“恐怖”故事可能会让人气馁和害怕。

• 帮助他们休息一下

提供临时护理，让照护者享受一个小时左右的私人休息时间。

• 主动帮忙

主动打扫房间、修剪草坪、修理东西、跑腿、接孩子放学或陪同他们赴约。

• 分享美食

做两份您最喜欢的美食，为他们提供一顿自制佳肴，或者给他们一张当地餐馆的礼品卡。

如何判断照护者是否需要帮助？

如果您或您认识的人是一名照护者，并且出现了以下任何症状，就该寻求帮助了。

健康问题

慢性疼痛、疲劳、疾病、体重变化、高血压等。

情绪问题

易怒、压力、抑郁、焦虑、失去兴趣等。

睡眠问题

难以入睡、磨牙或半夜醒来等。

ADRCs 和部落合作机构如何帮助照护者？

家庭照护者支持计划将家庭与临时护理和其他支持服务建立联系，甚至可以帮助支付一些费用。

我们可以提供以下信息：

- 辅助设备。
- 照护者支持小组和暂休服务。
- 居家个人护理和看护。
- 健康、营养和上门送餐计划。
- 房屋和安全修缮。
- 家政和家务服务。
- 住房选择。
- Medicare、Medicaid 和 Social Security (社会保障)。
- 交通出行。

