

Потому что каждому нужна поддержка.

Лица, осуществляющие уход, жертвуют собой, чтобы обеспечить отличное качество жизни другим. Однако они часто забывают позаботиться о себе.

Местные aging and disability resource centers (ресурсные центры по проблемам старения и инвалидности, ADRCs) штата Wisconsin и племенные партнерские учреждения предоставляют услуги пожилым людям и лицам с ограниченными возможностями, а также их семьям и друзьям, которые заботятся о них.

ADRCs и племенные партнерские учреждения гордятся тем, что они «предоставляют помощь тем, кто помогает», используя наши возможности. И вы тоже можете их поддержать.

Посетите местный ADRC или
племенное партнерское
учреждение или свяжитесь
с ними уже сегодня.



Контакты:



Отсканируйте
FindMyADRC.org



WISCONSIN DEPARTMENT
of HEALTH SERVICES

P-03712CR (03/2025)

По запросу могут предоставляться разумные приспособления, материалы в альтернативных форматах и осуществляться прием в нерабочее время. В учреждениях доступны слуховые аппараты; вы можете связаться с нами по телефону, чтобы организовать предоставление услуг по переводу или транскрибированию.

Помощь для тех, кто помогает

(Helping the Helper)



Чем вы можете помочь лицу, осуществляющему уход?

- **Признайте их вклад**

Усилия лиц, осуществляющих уход, могут оставаться незамеченными. Вы можете поблагодарить их письменно или просто сказать «спасибо».

- **Избегайте сравнения различных историй или жизненного опыта**

Желание показать, что вы понимаете то, о чем говорите, вполне естественно, но обмен «страшными» историями может быть обескураживающим и пугающим.

- **Помогите им отдохнуть от работы**

Дайте им сделать передышку, чтобы лицо, осуществляющее уход, могло посвятить часок-другой себе.

- **Окажите им помощь**

Предложите убратся в комнате, постричь газон, что-то починить, выполнить поручения, забрать детей из школы или сопроводить их на встречи.

- **Поделитесь с ними едой**

Приготовьте двойную порцию своего любимого блюда, чтобы угостить их домашней едой или подарите подарочную карту местного ресторана.

Как определить, нужна ли помощь лицу, осуществляющему уход?

Если вы или кто-то из ваших знакомых является лицом, осуществляющим уход, и испытывает какие-либо из данных симптомов, пришло время обратиться за помощью.

Проблемы со здоровьем

Например, хроническая боль, усталость, недомогание, изменение веса, высокое кровяное давление и т.д.

Эмоциональные проблемы

Включая раздражительность, стресс, депрессию, беспокойство, потерю интереса и т.д.

Проблемы со сном

Например, трудности с засыпанием, бруксизм или пробуждение посреди ночи.

Как ADRCs и племенные партнерские учреждения могут помочь лицам, осуществляющим уход?

Программы поддержки лиц, осуществляющих уход в семьях, позволяют семьям получить услуги по временному уходу и другие виды поддержки и даже могут помочь покрыть некоторые расходы.

Мы можем предоставить информацию о(об):

- Адаптивном оборудовании.
- Группам поддержки лиц, осуществляющих уход, и службах временного ухода.
- Персональном уходе и сестринском уходе на дому.
- Программах в области медицинского обслуживания, питания и доставки еды на дом.
- Внесении изменений в дом и изменений, связанных с безопасностью.
- Услугах по уборке и работе по дому.
- Вариантах проживания.
- Программах Medicare, Medicaid и Social Security (социального обеспечения).
- Транспортном обслуживании.

