

간병인을 위한 도움말

가족 간병인 자기관리

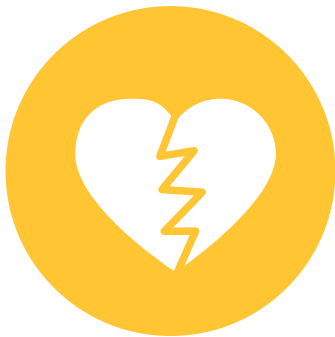
자 기자신을 스스로 돌보는 것은 간병인이 할수 있는 가장 중요한 것임에도 불구하고 가장 잊기 쉬운 일이기도 합니다.
본인 을 스스로 돌보는 일은 간병을 받는 사람에게도 도움 이 됩니다.



간병인은간병을하지않는사람보다사망위험이 63% 높습니다



일과청소년자녀양육을바쁘게오가는베이비부 머는우울증과만성질병에대한위험이증가하며 삶의질이하락할가능성이있습니다



자기 관리의 장애물

- 공포
- 부족하다는 느낌
- 죄책감
- 아니오 라고 하지 못함
- 부정적인 혼잣말



스트레스 관리 단계

- 스트레스에압도될때까지버티지마십시오
- 변화시킬수있는것과없는것을파악하십시오
작은변화라도큰차이를만들어낼수있습니다
- 걷기등의운동 정원가꾸기 명상
친구와커피마시기등의활동을하십시오

도움을 요청하고 도움을 받으십시오

- 다른사람들로부터정서적정서적도움을받을수있는방법을목록으로으로작성해두십시오
- 지역사회자원, 가족, 친구
전문가의도움을받을수있습니다
- 도움이필요할때도움을구하는것은자신에게능력능력
이있음을나타내는표시입니다



당신은 스스로를 돌 볼 책임이 있습니다

필요할때지원상담을요청하거나 믿을수있는상담자 친구,
성직자와대화를하십시오.

자신의감정을인지하고인정하십시오
당신은모든감정을느낄권리가있습니다.

USC Leonard Davis
Family Caregiver Support Center

LACRC
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER

USC FAMILY CAREGIVER SUPPORT CENTER

3715 McCLINTOCK AVE
LOS ANGELES, CALIFORNIA 90089-0191

CALL US TOLL-FREE: 1-800-540-4442

MAIN OFFICE HOURS
8:30-5:00PM MONDAY THROUGH FRIDAY

WWW.FCSCGERO.ORG

LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER
A PROGRAM OF THE USC FAMILY CAREGIVER SUPPORT CENTER