

Savakome je potrebna podrška.

Njegovatelji daju sve od sebe da bi drugima pružili odličan kvalitet života. Međutim, često zaborave da se brinu o sebi.

Lokalni Aging and disability resource centers (centri za pomoć ostarjelim i invalidnim osobama, ADRCs) i Tribal partner agencies (Agencije plemenskih partnera) u Wisconsinu služe starijim osobama i invalidnim osobama – kao i porodicama i prijateljima koji se brinu o njima.

ADRCs i agencije plemenskih partnera ponosni su što putem naših resursa "pomažu pomagačima". A i vi ih možete podržati.

**Posjetite ili kontaktirajte
svoj mjesni ADRC ili
agenciju plemenskih
partnera već danas.**



Obratite nam se:



Skeniraj me
FindMyADRC.org



**WISCONSIN DEPARTMENT
of HEALTH SERVICES**

P-03712CSE (03/2025)

Prilagodbje, gradivo u alternativnim formatima i sastanci nakon radnog vremena dostupni su na zahtjev. Pomagala za sluh su dostupna na licu mjesta. Nazovite ako trebate tumača ili titlovanje.

Pomaganje pomagačima

(Helping the Helper)



Koje su neke od stvari koje možete učiniti da pomognete njegovatelju?

- **Priznajte njihov trud**

Doprinosi njegovatelja možda prolaze nezapaženo. Dajte im do znanja da cijenite ono što rade porukom ili jednostavnim hvala.

- **Izbjegavajte priče o uspoređivanju ili iskustava drugih**

Prirodno je da želite pokazati da znate kako se osjećaju, ali prepričavanje "horor" priča može biti obeshrabrujuće i zastrašujuće.

- **Pomozite im da naprave pauzu**

Pobrinite se za njihovu zamjenu dok njegovatelj živa u sat ili više vremena odmora.

- **Pružite ruku pomoći**

Ponudite se da očistite sobu, pokosite travnjak, popravite nešto, obavite poslove, pokupite djecu iz škole ili ih pratite na sastanke.

- **Podijelite hranu**

Skuhajte duplu količinu svog omiljenog jela da biste im donijeli domaćinski obrok ili im dajte poklon karticu za mjesni restoran.

Kako prepoznati da njegovatelju treba pomoć?

Ako ste vi ili neko koga poznajete njegovatelj i iskusite bilo koji od ovih simptoma, vrijeme je da potražite pomoć.

Zdravstveni problemi

kao što su hronični bol, umor, bolest, promjena težine, visoki krvni pritisak i drugo.

Emocionalni problemi

uključujući razdražljivost, stres, depresiju, anksioznost, gubitak interesa, itd.

Problemi sa spavanjem

Kao što su poteškoće sa uspjavanjem, škrutanje zubima, ili buđenje usred noći.

Kako ADRCs i agencije plemenskih partnera mogu pomoći njegovateljima?

Programi za podršku njegovateljima u porodici povezuju porodice sa uslugama predaha i drugim oblicima podrške, a moguće je i da mogu pomoći u pokrivanju određenih troškova.

Informacije koje možemo pružiti uključuju:

- Adaptivnu opremu
- Grupe za podršku njegovateljima i usluge zamjenske njege
- Kućnu ličnu njegu i medicinske sestre
- Programe zdravlja, ishrane i dostave obroka u kuću
- Popravke u kući i sigurnost.
- Usluge održavanja kuće i kućni poslovi
- Opcije stanovanja
- Medicare, Medicaid i Social Security (Socijalno Osiguranje)
- Prevoz.

