



Nebraska  
 **Family**  
Caregiver  
**Support**  
**LIFESPAN RESPITE**  
**NETWORK**

اعتناؤك بنفسك واحدة من  
أفضل الطرق لمساعدة أحبائك!

هل أنا مقدم رعاية أسرية؟

مقدم الرعاية الأسرية هو شخص يقدم رعاية مستمرة لشخص غير قادر على الاعتناء بنفسه بسبب العمر أو الإعاقة أو المرض. تفضل بزيارة [respite.ne.gov](http://respite.ne.gov) لمزيد من المعلومات أو امسح رمز الاستجابة السريعة أدناه ضوئيًا.



شارك في الاستبيان!  
انقر فوق رمز الاستجابة  
السريعة أو امسحه ضوئيًا



**NEBRASKA LIFESPAN RESPITE ما هي**  
**؟NETWORK**

إن تقديم الرعاية أمر مجزٍ، ولكنه أيضًا صعب ومرهق. وتقدم Network المعلومات والتثقيف والموارد الإضافية والدعم لمقدمي الرعاية الأسرية.

اتصل بمنسق Respite  
المحلي لديك:

**1-866-RESPITE**

**1-866-737-7483**

أو تفضل بزيارة [respite.ne.gov](http://respite.ne.gov) لتقديم طلب.

يُرجى التواصل مع Nebraska  
Lifespan Respite Network لمناقشة  
احتياجاتك من الرعاية البديلة المؤقتة.



# نحن نهتم بأولئك الذين يهتمون بالآخرين

## من يقدم الرعاية البديلة المؤقتة؟

هناك مرونة في العثور على مقدمي الخدمة. يمكن لمنسق Respite المحلي مساعدتك في العثور على مقدم خدمة في منطقتك. قد تتمكن من الاستعانة بأفراد العائلة أو الأصدقاء أو الجيران كمقدمي خدمات مدفوعة الأجر.

تشمل الاحتمالات الأخرى ما يلي:

- ✓ المنظمات المجتمعية
- ✓ المخيمات
- ✓ الوكالات المحلية
- ✓ البرامج المدرسية
- ✓ مرافق ركوب الخيل العلاجي
- ✓ المنظمات الدينية

يمكنك تحديد موقع مقدمي الخدمة الذين تم فحصهم من خلال الشبكة على [respite.ne.gov](http://respite.ne.gov) انقر فوق: **Find a Provider (البحث عن مقدم خدمة)**

مساعدة لمن يقدمون المساعدة. إن خدمة الرعاية البديلة المؤقتة هي استراحة لمقدمي الرعاية الأسرية غير مدفوعة الأجر لرعاية أحبائهم من ذوي الاحتياجات الخاصة.

تتيح الرعاية البديلة المؤقتة لمقدم الرعاية الأسرية وقتاً لتلبية احتياجاته الشخصية.

تظهر الأبحاث أنه عندما يقتطع مقدمو الرعاية الأسرية وقتاً لأنفسهم، فإنهم يحسنون صحتهم الجسدية والعاطفية.

يمكنك استخدام فترة الرعاية البديلة المؤقتة من أجل:

- ✓ الذهاب إلى متجر البقالة
- ✓ زيارة الطبيب
- ✓ تناول الغداء مع صديق
- ✓ أخذ قيلولة
- ✓ قراءة كتاب
- ✓ أو أي طريقة أخرى تختارها لتقليل التوتر



## هل تعلم أن...

- ✓ هناك أكثر من 179000 مقدم رعاية في نبراسكا. مقدمو الرعاية هؤلاء يؤمنون 168 مليون ساعة من الرعاية غير مدفوعة الأجر.
- ✓ هناك 60% من مقدمي الرعاية غير مدفوعة الأجر يعملون أيضاً في وظيفة بدوام كامل أو بدوام جزئي.
- ✓ هناك 30% من مقدمي الرعاية يعتنون بجيولين مختلفين.

