

## नेब्रस्का लाइफस्पान रेस्पिट नेटवर्क (NEBRASKA LIFESPAN RESPITE NETWORK) के हो?

हेरचाह भनेको पुन्य काम भए तापनि यसमा बढी काम गर्नुपर्ने र तनावपूर्ण हुन्छ। यो नेटवर्कले पारिवारिक हेरचाहकर्ताहरूलाई जानकारी, शिक्षा, अतिरिक्त स्रोत र सहायता प्रस्ताव गर्दछ।

निम्नमा आफ्नो स्थानीय रेस्पिट  
अर्थात् विश्राम संयोजकलाई  
सम्पर्क गर्नुहोस्:

1-866-रेस्पिट

1-866-737-7483

वा आवेदन दिन [respite.ne.gov](https://respite.ne.gov) मा जानुहोस्।

कृपया आफ्नो रेस्पिट (विश्राम) का आवश्यकताहरूका बारेमा छलफल गर्नका लागि नेब्रस्का लाइफस्पान रेस्पिट नेटवर्कमा सम्पर्क गर्नुहोस्।



## म पारिवारिक हेरचाहकर्ता हुँ?

पारिवारिक हेरचाहकर्ता भनेको उमेर, असक्षमता वा बिरामीको कारणले आफ्नो हेरचाह गर्न नसक्ने व्यक्तिका लागि निरन्तर हेरचाह प्रदान गर्ने व्यक्ति हो। थप जानकारीका लागि [respite.ne.gov](https://respite.ne.gov) मा जानुहोस् वा तलको QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्।



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

आफ्नो ख्याल राख्नु भनेको  
आफ्नो प्रियजनलाई मद्दत गर्ने  
उत्तम तरिकाहरू मध्येको  
एक तरिका हो!

यो सर्वेक्षण पूरा गर्नुहोस्!  
क्लिक गर्नुहोस् वा QR  
कोड स्क्यान गर्नुहोस्





## तपाईंलाई थाहा थियो...

- ✓ नेब्रस्कामा 179,000 भन्दा धेरै हेरचाहकर्ताहरू छन्। यी हेरचाहकर्ताहरूले 168 मिलियन घण्टा भुक्तानी गर्न नपर्ने हेरचाह प्रदान गर्छन्।
- ✓ भुक्तानी गर्न नपर्ने हेरचाहकर्ताहरूमध्ये 60% ले पूर्णकालीन वा आंशिक-समय काम गर्छन्।
- ✓ 30% हेरचाहकर्ताहरूले दुई पुस्ताको हेरचाह गर्छन्।

AARP को डेटा सौजन्य: अमृत्य कुराको मूल्याङ्कन

## रेस्पाइट कसले प्रदान गर्छ?

प्रदायकहरू फेला पार्न लचिलो छ। तपाईंको स्थानीय रेस्पाइट संयोजकले तपाईंलाई तपाईंको क्षेत्रमा प्रदायक खोज्नका लागि मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं शुल्क लिने प्रदायकहरूका रूपमा परिवारका सदस्य, साथी वा छिमेकीहरूलाई प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

### अन्य सम्भावनाहरू निम्न छन्:

- ✓ सामुदायिक संस्थाहरू
- ✓ क्याम्पहरू
- ✓ स्थानीय एजेन्सीहरू
- ✓ विद्यालयमा आधारित कार्यक्रम
- ✓ थेराप्युटिक घोडा सवारी सुविधाहरू
- ✓ विश्वासमा आधारित संस्थाहरू

तपाईंले [respite.ne.gov](https://respite.ne.gov) मा **नेटवर्कबाट स्क्रिन गरिएका प्रदायकहरू** फेला पार्न सक्नुहुन्छ यसमा क्लिक गर्नुहोस्: **प्रदायक फेला पार्नुहोस्**



## हामी अरूको हेरचाह गर्नेहरूलाई हेरचाह गर्छौं

## रेस्पाइट भनेको के हो

सहयोगीहरूका लागि मद्दत गर्नुहोस् रेस्पाइट भनेको विशेष आवश्यकता भएका प्रियजनको हेरचाह गर्न भुक्तानी गर्न नपर्ने पारिवारिक हेरचाहकर्ताहरूका लागि विश्राम प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ: हो।

रेस्पाइट अर्थात् विश्रामले परिवार हेरचाहकर्तालाई उनीहरूका व्यक्तिगत आवश्यकताहरूको हेरचाह गर्न समय दिन्छ।

पारिवारिक हेरचाह गर्नेहरूले आफ्नो लागि समय निकाल्छन्, उनीहरूले आफ्नो शारीरिक र भावनात्मक स्वास्थ्य सुधार गर्छन् भन्ने कुरा अनुसन्धानले देखाउँछ।

### तपाईं निम्न कार्यका लागि विश्राम प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ:

- ✓ किराना पसलमा जान
- ✓ चिकित्सकसँग भेट्न
- ✓ साथीसँग लन्च गर्न
- ✓ छोटो समय सुत्न
- ✓ पुस्तक पढ्न
- ✓ वा तपाईंले तनाव कम गर्नका लागि छनौट गरेको कुनै अन्य तरिका