

## ЩО ТАКЕ МЕРЕЖА ПЕРЕПОЧИНКУ ВІД ДОГЛЯДУ ШТАТУ НЕБРАСКА (NLRN)?

Догляд може бути приємним заняттям, але він також може бути важким і стресовим. Мережа пропонує інформацію, освіту, додаткові ресурси та підтримку для сімейних доглядачів.

**Зверніться до місцевого  
координатора із перепочинку:**

**1-866-RESPITE**

**1-866-737-7483**

Або зайдіть на сайт [respite.ne.gov](https://respite.ne.gov),  
щоб подати заявку.

Щоб обговорити свої потреби у відпочинку,  
зв'яжіться з організацією NLRN.



## ЧИ МОЖНА МЕНЕ ВВАЖАТИ СІМЕЙНИМ ДОГЛЯДАЧЕМ

Сімейний доглядач — це особа, що постійно доглядає за особою, яка не в змозі піклуватися про себе через вік, інвалідність або хворобу. Відвідайте [respite.ne.gov](https://respite.ne.gov) або відскануйте QR-код нижче, щоб дізнатися більше.



**ПРОЙДІТЬ ОПИТУВАННЯ!**  
Клацніть або  
відскануйте QR-  
код



Nebraska  
**Family**  
Caregiver  
**Support**

**LIFESPAN RESPITE  
NETWORK**

Турбота про себе —  
один із найкращих  
способів допомогти  
близькій людині!



## ВИ ЗНАЛИ?

- ✓ У штаті Небраска є понад 179 000 доглядачів. Ці доглядачі витрачають 168 мільйонів годин на неоплачуваний догляд.
- ✓ 60 % неоплачуваних доглядачів також працюють повний або неповний робочий день.
- ✓ 30 % доглядачів доглядають за двома поколіннями.

## ХТО НАДАЄ ПЕРЕПОЧИНОК?

Є гнучкий пошук постачальників. Ваш місцевий координатор із перепочинку може допомогти вам знайти постачальника у вашому регіоні. Ви можете найняти сусідів, членів родини чи знайомих як платних постачальників.

### Інші можливості:

- ✓ Громадські організації
- ✓ Табори
- ✓ Місцеві агентства
- ✓ Шкільні програми
- ✓ Заклади для терапевтичної верхової їзди
- ✓ Релігійні організації

Ви можете знайти постачальників, перевірених мережею, на сайті [respite.ne.gov](https://www.respite.ne.gov) Клацніть: **Find a Provider** (Знайти постачальника)



## ЩО ТАКЕ ПЕРЕПОЧИНОК

Допомога для помічників. Перепочинок — це перерва для неоплачуваних сімейних доглядачів, які доглядають за рідною людиною з особливими потребами.

Перепочинок дає сімейному опікуну час, щоб подбати про свої особисті потреби.

Дослідження показують, що коли сімейні доглядачі приділяють собі час, їхнє фізичне та емоційне здоров'я покращується.

### Під час перепочинку ви можете:

- ✓ Сходити в магазин
- ✓ Відвідати лікаря
- ✓ Пообідати з другом
- ✓ Подрімати
- ✓ Почитати книжку
- ✓ Або зменшити стрес іншим чином