

## MẠNG LƯỚI CHĂM SÓC THAY THỂ TRỌN ĐỜI CỦA NEBRASKA LÀ GÌ?

Chăm sóc người khác là việc đáng làm nhưng công việc này có yêu cầu cao và cũng rất căng thẳng. Mạng Lưới cung cấp thông tin, giáo dục, các nguồn lực bổ sung và hỗ trợ cho những người chăm sóc gia đình.

**Liên hệ Điều Phối Viên Chăm Sóc Thay Thế tại địa phương của quý vị:**

**1-866-RESPITE**

**1-866-737-7483**

Hoặc truy cập [respite.ne.gov](https://respite.ne.gov) để đăng ký.

Vui lòng liên hệ với Mạng Lưới Chăm Sóc Thay Thế Trọn Đời của Nebraska để thảo luận về nhu cầu nghỉ ngơi của quý vị.



## TÔI CÓ PHẢI LÀ NGƯỜI CHĂM SÓC GIA ĐÌNH KHÔNG?

Người chăm sóc gia đình là người cung cấp dịch vụ chăm sóc liên tục cho một cá nhân không thể tự chăm sóc bản thân do tuổi tác, khuyết tật hoặc bệnh tật. Truy cập [respite.ne.gov](https://respite.ne.gov) để biết thêm thông tin hoặc quét mã QR bên dưới.



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

**LIFESPAN RESPITE NETWORK**

Chăm sóc bản thân là một trong những cách tốt nhất để giúp đỡ người thân yêu của quý vị!

**HÃY THỰC HIỆN KHẢO SÁT!**  
Nhấp hoặc Quét Mã QR





## QUÝ VỊ CÓ BIẾT...

- ✓ Có hơn 179.000 người chăm sóc ở Nebraska. Những người chăm sóc này cung cấp 168 triệu giờ chăm sóc không lương.
- ✓ 60% người chăm sóc không lương cũng làm việc toàn thời gian hoặc bán thời gian.
- ✓ 30% người chăm sóc đang chăm sóc hai thế hệ.

Dữ liệu được lấy từ AARP: Trân Trọng Giá Trị Vô Giá

## AI SẼ CUNG CẤP DỊCH VỤ CHĂM SÓC THAY THẾ?

Có sự linh hoạt khi tìm kiếm nhà cung cấp. Điều Phối Viên Chăm Sóc Thay Thế tại địa phương có thể hỗ trợ quý vị tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trong khu vực. Các thành viên trong gia đình, bạn bè hoặc hàng xóm của quý vị có thể làm nhà cung cấp dịch vụ được trả phí.

### Các khả năng khác bao gồm:

- ✓ Tổ chức cộng đồng
- ✓ Trại chăm sóc
- ✓ Cơ quan địa phương
- ✓ Các chương trình tại trường học
- ✓ Cơ sở cưỡi ngựa trị liệu
- ✓ Các tổ chức tôn giáo

Quý vị có thể tìm các nhà cung cấp đã sàng lọc trong mạng lưới tại [respite.ne.gov](https://respite.ne.gov) Nhấp vào: **Tim Nhà Cung Cấp**



## CHĂM SÓC THAY THẾ LÀ GÌ

Hỗ trợ cho những người giúp đỡ. Chăm sóc thay thế là thời gian nghỉ ngơi cho những người chăm sóc gia đình không lương để chăm sóc người thân có nhu cầu đặc biệt.

Chăm sóc thay thế cho phép người chăm sóc gia đình có thời gian rảnh rỗi để chăm sóc các nhu cầu cá nhân của họ.

Nghiên cứu cho thấy rằng khi những người chăm sóc gia đình dành thời gian cho bản thân, họ sẽ cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần của mình.

### Quý vị có thể sử dụng thời gian chăm sóc thay thế để:

- ✓ Đi đến cửa hàng tạp hóa
- ✓ Thăm khám với bác sĩ
- ✓ Ăn trưa với bạn bè
- ✓ Nghỉ ngơi
- ✓ Đọc một cuốn sách
- ✓ Hoặc bất kỳ cách nào khác quý vị chọn để giảm căng thẳng