

QU'EST-CE QUE LE RÉSEAU DE RÉPIT POUR LA DURÉE DE VIE (NEBRASKA LIFESPAN RESPITE NETWORK) ?

La prestation de soins est gratifiante, mais aussi exigeante et stressante. Le réseau offre des informations, une formation, des ressources supplémentaires et un soutien aux aidants familiaux.

**Contactez votre
Coordinateur local des
services de répit :**

1-866-RESPITE

1-866-737-7483

Ou visitez le site respite.ne.gov pour faire une demande.

Veuillez contacter le Nebraska Lifespan Respite Network pour discuter de vos besoins en matière

d'assistance.



SUIS-JE UN AIDANT FAMILIAL ?

Un aidant familial est une personne qui s'occupe en permanence d'une personne incapable de s'occuper d'elle-même en raison de son âge, d'un handicap ou d'une maladie. Visitez le site respite.ne.gov pour plus d'informations ou scannez le code QR ci-dessous.



Prendre soin de soi est l'une des meilleures façons d'aider son proche !

**PARTICIPEZ À
L'ENQUÊTE !**
Cliquez ou scannez le
code QR





SAVIEZ-VOUS QUE...

- ✓ Le Nebraska compte plus de 179 000 aidants. Ces aidants fournissent 168 millions d'heures de soins non rémunérés.
- ✓ 60 % des aidants non rémunérés ont également un emploi à temps plein ou à temps partiel.
- ✓ 30 % des aidants s'occupent de deux générations.

Données fournies par Association américaine des retraités (AARP) : valoriser l'inestimable

QUI FOURNIT LES SERVICES DE RÉPIT ?

Il existe une certaine flexibilité dans la recherche de prestataires. Votre Coordonnateur local des services de répit peut vous aider à trouver un fournisseur dans votre région. Vous pouvez peut-être faire appel à des membres de votre famille, à des amis ou à des voisins en tant que prestataires rémunérés.

D'autres possibilités sont :

- ✓ Organisations communautaires
- ✓ Camps
- ✓ Agences locales
- ✓ Programmes scolaires
- ✓ Installations thérapeutiques d'équitation
- ✓ Organisations confessionnelles

Vous pouvez localiser les prestataires sélectionnés par le réseau à l'adresse suivante [respite.ne.gov](https://www.respite.ne.gov) Cliquez sur : **trouver un prestataire**



**Nous prenons soin
de ceux qui
prennent soin des
autres**

QU'EST-CE QUE LE RÉPIT ?

De l'aide pour les aidants. Le répit est une pause accordée aux aidants familiaux non rémunérés pour s'occuper d'un proche ayant des besoins particuliers.

Le répit permet à l'aidant familial de s'absenter pour s'occuper de ses besoins personnels.

La recherche montre que lorsque les aidants familiaux prennent du temps pour eux, ils améliorent leur santé physique et émotionnelle.

Vous pouvez utiliser le répit pour :

- ✓ vous rendre à l'épicerie
- ✓ effectuer une visite chez le médecin
- ✓ déjeuner avec un ami
- ✓ faire une sieste
- ✓ lire un livre
- ✓ Ou pour tout autre chose qui selon vous, contribue à réduire le stress