

## 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](https://respite.ne.gov) pour faire une demande.

Veillez 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](https://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 professionnelles

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