



# Nebraska Family Caregiver Support

## LIFESPAN RESPITE NETWORK

مراقبت از خود یکی از  
بهترین راه ها برای کمک به  
عزیزانتان است!

### آیا زه د کورنی یو پالونکی یم؟

د کورنی پالونکی هغه څوک دی چې په دوامداره توګه د یو داسې کس پالنه کوي چې د عمر، معلولیت یا ناروغی له امله نه شي کولی له خان څخه پالنه وکړي. د نورو معلوماتو لپاره [respite.ne.gov](http://respite.ne.gov) وېب پاڼې ته مراجعه وکړئ یا د QR لاندې کوډ سکېن کړئ.



### شبکه استراحت نبراسکا LIFESPAN چیست؟

پرستاری پاداش دهنده است، اما در عین حال سخت و پرسترس است. این شبکه اطلاعات، آموزش، منابع اضافی و پشتیبانی را به پرستار خانواده ارائه می دهد.

با هماهنگ کننده استراحت محلی  
خود تماس بگیرید:

**1-866-RESPITE**

**1-866-737-7483**

Or visit [respite.ne.gov](http://respite.ne.gov) to apply.

لطفاً با شبکه تنفس طول عمر نبراسکا  
تماس بگیرید تا در مورد نیازهای  
استراحت خود صحبت کنید.

در نظر سنجی شرکت کنید!  
روی کد QR کلیک کنید یا  
اسکن کنید



© 2024 PALM Rev 7/2024



## چه کسی رسپایت را ارائه میکند؟

در یافتن ارائه دهندگان انعطاف پذیری وجود دارد. هماهنگ کننده رسپایت محلی شما می تواند به شما در یافتن یک ارائه دهنده در منطقه شما کمک کند. ممکن است بتوانید از اعضای خانواده، دوستان یا همسایگان به عنوان ارائه دهندگان پولی استفاده کنید.

سایر احتمالات عبارتند از:

- ✓ سازمان های اجتماعی
- ✓ کمپ ها
- ✓ آژانس های محلی
- ✓ برنامه های مکتب
- ✓ محور امکانات اسب سواری درمانی
- ✓ سازمان های مبتنی بر ایمان

می توانید ارائه دهندگان تحت شبکه را در اینجا پیدا کنید [respite.ne.gov](http://respite.ne.gov)

کلیک کنید: یک ارائه دهنده پیدا کنید

ما برای کسانی که به دیگران اهمیت می دهند اهمیت می دهیم

## رسپایت چیست

کمک به یاوران. رسپایت استراحتی است برای پرستاران خانواده بدون مزد برای مراقبت از عزیزان با نیازهای ویژه.

رسپایت به مراقب خانواده اجازه می دهد تا برای مراقبت از نیازهای شخصی خود زمان دوری داشته باشد.

تحقیقات نشان می دهد که وقتی مراقبان خانواده برای خود وقت بگذارند، سلامت جسمی و عاطفی خود را بهبود می بخشند.

شما می توانید از رسپایت استفاده کنید:

- ✓ برو به خوارکه فروشی
- ✓ به دکتر مراجعه کنید
- ✓ با یک دوست غذای چاشت بخورید
- ✓ خواب کوتاه کنید
- ✓ کتاب بخوانید
- ✓ یا برای هر راه دیگری که برای کاهش استرس انتخاب می کنید



## آیا میدانستید...

- ✓ بیش از 179,000 مراقب در نبراسکا وجود دارد. این پرستاران 168 میلیون ساعت مراقبت بدون دستمزد ارائه می دهند.
- ✓ 60% از پرستاران بدون حقوق نیز به صورت تمام وقت یا نیمه وقت کار می کنند.
- ✓ 30% پرستاران دو نسل هستند.



داده ها توسط AARP: ارزش گذاری ارزشمند