

**Советы тем,
кто ухаживает
за престарелыми
членами своей семьи**

1 Планируйте
заранее

3 Занимайтесь
вопросами
сегодняшнего
дня

5 Не
отказывайтесь
от помощи

7 Уделяйте
время
отдыху и
позаботьтесь
о своем
питании

9 К себе
тоже надо
хорошо
относиться!

2 Выясните, какие
возможности
и ресурсы
имеются в
наличии

4 Составьте план
на случай
возникновения
непредвиденной
ситуации

6 Ваш
приоритет -
ваше
собственное

8 Выделите
время для
досуга

10 Расскажите
другим о
своих
чувствах





ОРГАНИЗАЦИИ:

Национальный справочник услуг по уходу за престарелыми Администрации по делам престарелых:
1- 800-677-1116 www.eldercare.gov

Сайт Администрации по делам престарелых для лиц, ухаживающих за своими родственниками: www.aoa.gov/carenetwork

Сайт Администрации по делам престарелых, посвященный болезни Альцгеймера: www.aoa.gov/alz

Отделы штатов по делам престарелых:
www.aoa.gov/aoa/pages/state.html

Местные ведомства по делам престарелых:
Справочник услуг по уходу за престарелыми или местный телефонный справочник

Союз лиц, осуществляющих уход в семье:
www.caregiver.org

Национальный союз ухода : www.caregiving.org

Ассоциация болезни Альцгеймера : www.alz.org

Национальная ассоциация лиц по уходу в семье:
www.nfcacares.org

Американская ассоциация пенсионеров : www.aarp.org



Телефон: (202) 619-0724
Факс: (202) 260-1012
Эл. почта: aoainfo@aoa.gov

Министерство здравоохранения и социального обеспечения США