

## PEER SUPPORT MENTOR

导师志愿者

今天加入我们吧!

“理解”是导师对照顾家庭最大的支持。导师用自己的照顾经历鼓励关心我们的照顾家庭，因为他们知道照顾者承受着怎样的压力，孤独和沮丧。

我们的志愿者导师会与照顾家庭分享社区的资源，他们独特的照顾技巧以及培训讯息等。导师志愿者会经过正式的培训以更多的了解与照顾家庭，特别是老人之间的沟通技巧。同时导师也会有机会参加与老龄问题相关的课堂。

您的倾听与支持 会给他们的生活增添一道光彩。

想成为一名导师吗?

请拨打

Call 919-259-0232



## 亲属照护者支持项目

北卡橙郡

Zhenzhen Yu, MSW

Program Coordinator

Orange County Department on Aging

2551 Homestead Rd.

Chapel Hill, NC 27516

办公室电话 919-245-4275

中文热线 919-259-0232

邮箱 [zyu@orangecountync.gov](mailto:zyu@orangecountync.gov)

橙郡老年部门中文网页

<http://orangecountync.gov/aging/ChineseResources.asp>



Materials for this Family Caregiver-to-Caregiver Peer Support Initiative, made possible by the Money Follows the Person rebalancing fund, aim to strengthen North Carolina's respite and caregiver support



## 亲属照护者支持项目

“最健康的照顾他人的方式就是照顾好你自己”

-Dr. James Miller-

The Grit and Grace of Being a Caregiver



中文热线

919.259.0232



## 鼓励并欢迎照顾者家庭来电咨询

919.259.0232

### “亲属照顾者”的真相

**误区一。我只是做好我对家庭该做的事儿而已，这个与别人无关。**

照顾者是谁？家庭照顾者是指对残疾的，有长期病症的亲人或朋友提供身心，精神，经济或生活上的支持的人。殊不知，来自家庭朋友和专业人士的支持，以及专业的意见都能够使你的照顾经历变的轻松。

**误区二。在家人的病情好起来之前，照顾者是不能够休息的！必须片刻不停的守在病人身边！！**

照顾者**需要**休息，需要有自己独处的时间来恢复体力和情绪。照顾者偶尔出外旅游（保证病人有专业人士，或者家人朋友照顾的前提下），同朋友聚会都不会减弱对病人的照顾。相反，照顾者良好的身体和精神状态也会促进病人的积极情绪和恢复状况。

**误区三。照顾者不能够有负面的情绪**

感到疲惫，精神状态不佳，心累是照顾者正常的表现。照顾者不用为此感到愧疚。只要适时的调节就会恢复。

**误区四。我家的照顾状况是肯定没有人遇到过的。谁都帮不上忙。**

一个随时都会忘记身边人的祖母。一个精神分裂与家人为敌的姑妈。一个日常起居不能自理的爷爷。如果你认为这样的情况没人了解，那么你就错了。我们专业的社会工作团队已经帮助过很多类似的家庭减轻了他们的照顾负担。他们不会用有色眼睛看您的。请您不妨联系我们以获得更多资讯。

### 我们提供什么？

**对照顾者：**

#### 导师 & 情感支持

通过培训的导师会作为你一对一的主要联系人。他/她会帮助处理你的顾虑，鼓励你，分享他们获取的专业知识，同时协助你减轻压力

#### 社区资源

导师与项目负责人会向你推荐合适的机构与项目

#### 培训机会

我们的培训内容包括交流技巧，医疗保险，交通知识等

#### 喘息与交通服务

在导师，照顾家庭及项目负责人协商同意的条件下可以提供此项服务

#### 经济资助

需满足一定的条件

**对导师：**

团队的支持

参加会议和培训的机会

志愿过程中的油费报销