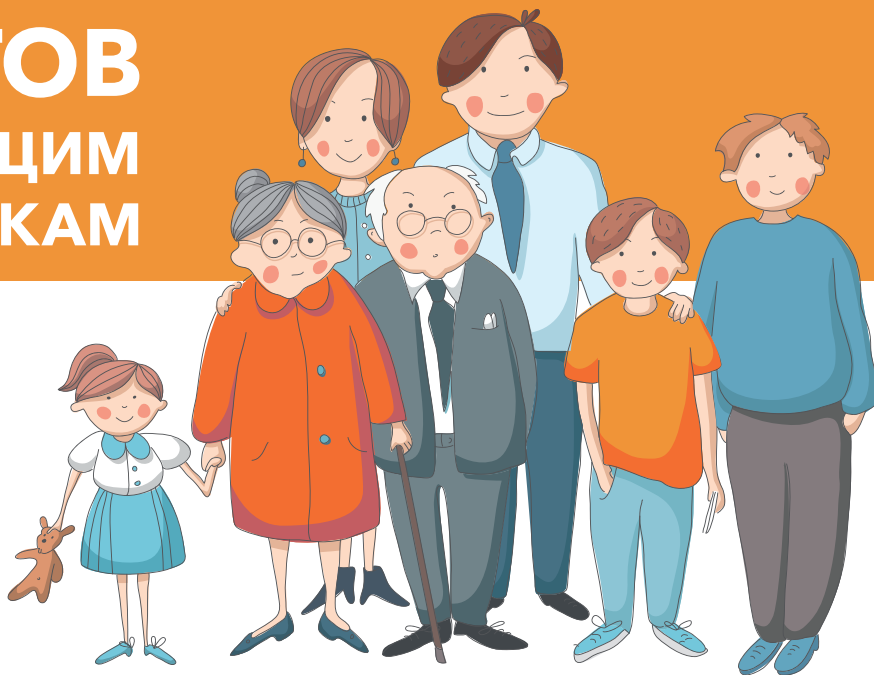


10 СОВЕТОВ УХАЖИВАЮЩИМ РОДСТВЕННИКАМ



1 Общайтесь на форумах по деменции. Вы не одни!



2 Заботьтесь о своем здоровье



3 Пользуйтесь доступной помощью государства



4 Посещайте школы для родственников



5 Отдыхайте, высыпайтесь



6 Контролируйте свои эмоции



7 Обращайтесь за помощью в некоммерческие организации



АЛЬЦРУС

8 Делайте передышку при уходе за человеком с деменцией



9 Храните все документы в порядке



10 Уделяйте время своим интересам. Вы важны!



Альцрус

фонд помощи
людям с деменцией
и их семьям

www.alzrus.org
ask@alzrus.org

фонд Альцрус в соцсетях

