



Kuidas seada hooldajana tervislikke piire

Piiride seadmine hooldajana algab tõdemusest, et ka siis, kui te võtate enda kanda palju kohustusi, on teil siiski õigus seada piirid, milleks te olete võimeline ja mida te ei saa teha. See tööleht aitab teil välja selgitada piirid, avastada oma vajadused ning selgelt väljendada neid vajadusi oma pereliikmetele ja tervishoiutöötajatele.

Iga kord, kui mõtlete enesehoolitsuse eesmärgile, täitke üks neist töölehtedest, mis aitab teil eesmärgi saavutada.

Minu enesehoolitsuse eesmärk

(kirjutage siia oma enesehoolitsuse eesmärk)

Alustada (mida mul on tarvis alustada, et jõuda selle eesmärgini?)	Lõpetada (mida mul on tarvis lõpetada, et jõuda selle eesmärgini?)	Jätkata (mida mul on tarvis jätkata, et jõuda selle eesmärgini?)

Koostatud ettevõttes UAB Teva Baltics filiaal Eestis

Teva meeskond hoolib väga meile toetuvate patsientide ja hooldajate ning kogukondade heaolust. Meie juhtroll maailma geneeriliste ravimite ja originaalravimite tööstuses ja tervishoiupartneritele uudsete lahenduste pakkumisel on unikaalselt muutnud lähenemisviisi kogu maailma tervishoius. Oleme pühendunud koostööle farmaatsiaettevõtetest partneritega, et muuta hooldajarolli teile kergemaks.

NPS-EE-NP-00139