



Veselīgu robežu noteikšana aprūpētāja ikdienā

Aprūpējot slimnieku, robežu noteikšana sākas ar atzišanu, ka, neskatoties uz to, ka uzņematies lielu atbildību, Jums ir arī tiesības noteikt robežas, identificējot to, ko varat un ko nevarat paveikt. Šāds pierakstu veids var palīdzēt Jums noskaidrot konkrētās robežas, noteikt Jūsu vajadzības un skaidri izklāstīt tās ģimenes locekļiem un citiem veselības aprūpes sniedzējiem.

Katreiz, kad domājat par kādu pašaprūpes mērķi, veiciet pierakstus, lai vieglāk to sasniegtu.

Mans pašaprūpes mērķis

(ierakstiet savu pašaprūpes mērķi šeit)

Sākums (Kas man ir jāsāk darīt, lai sasniegtu šo mērķi?)	Pauze (Kas man ir jāpadara, lai sasniegtu šo mērķi?)	Turpinājums (Kas man jāturpina darīt, lai sasniegtu šo mērķi?)

Sagatavoja UAB Teva Baltics filiāle Latvijā

Šī brošūra ir paredzēta tikai informatīviem nolūkiem kā vispārējs izglītības palīg līdzeklis. Tā neaizstāj licencēta veselības aprūpes speciālista padomu, diagnozi vai ārstēšanu. Šī brošūra neaizstāj ieteikumus, kurus sniedz veselības aprūpes speciālists, kurš pārzina Jūsu veselības stāvokli un medicīnas datus. Vienmēr lūdziet padomu savam veselības aprūpes speciālistam par visiem jautājumiem, kas varētu attiekties uz Jūsu veselības stāvokli vai ārstēšanas iespējām. Nekad neignorējiet veselības aprūpes speciālistu ieteikumus un nekavējieties ar šāda padoma meklēšanu, paļaujoties uz šajā brošūrā ietvertu informāciju. Sagatavoja UAB Teva Baltics filiāle Latvijā. NPS-LV-NP-00065