



Slaugos ribų nustatymas

Pirmiausia turite pripažinti, kad nors ir prisiimate didelę atsakomybę, taip pat turite teisę nustatyti ribas, ką galite ir ko negalite daryti. Ši lentelė gali padėti išsiaiškinti ribas, sužinoti, ko jums reikia, ir aiškiai atskleisti šiuos poreikius šeimos nariams bei sveikatos apsaugos specialistams.

Kiekvieną kartą, kai pagalvojate apie rūpinimosi savimi tikslą, užpildykite vieną iš šių lentelių, kurios padės jums šį tikslą pasiekti.

Mano rūpinimosi savimi tikslas

(parašykite savo rūpinimosi savimi tikslą čia)

Pradėti (ką turiu pradėti daryti, kad pasiekčiau šį tikslą?)	Baigti (ko turiu nebedaryti, kad pasiekčiau šį tikslą?)	Tęsti (ką turiu tęsti, kad pasiekčiau šį tikslą?)

Paruošta UAB Teva Baltics.

Ši medžiaga skirta tik informaciniams tikslams, kaip bendroji švietimo priemonė. Tai nepakeičia kvalifikuoto sveikatos priežiūros specialisto patarimų, diagnozių ar gydymo. Šioje medžiagoje esanti informacija nepakeičia sveikatos priežiūros specialisto pateiktų patarimų, kuris žino jūsų sveikatos būklę. Visada klauskite patarimo savo sveikatos priežiūros specialisto dėl bet kokių klausimų, kurie gali būti susiję su jūsų sveikatos būkle arba galimomis gydymo galimybėmis. Niekada neignorukite sveikatos priežiūros specialistų patarimų ir nedelskite ieškodami jums rūpimo atsakymo informacinėse medžiagose. NPS-LT-NP-00044

teva.lt → Rūpinamės sveikata