

1. 我会明白，如果我不关心自己，我就无法关心其他任何人。我会在脑海中留下一个首先给自己戴上氧气面罩的画面。
2. 我会记住，我唯一能改变的人就是我自己。我不能改变我生病的亲人，也不能改变我的家人。
3. 我每天都会找机会让自己笑。从电影、笑话、电视中，或者从可以看到我的幽默并提醒我做同样事情的朋友那里让自己开心的笑。
4. 我会定期摆脱我的看护职责，即使只是在街区四处走动。但我也会想办法和朋友共进午餐，去看电影，逛橱窗，呼吸新鲜空气，看日落，或者吃热腾腾的软糖圣代。
5. 我将通过线上或亲自到社区参加支持小组，这样我就知道我并不孤单。如果支持小组不适合我，我会找一个朋友交谈，打电话给我的家庭顾问，或者参加一个研讨会。（可以通过 www.caregiveroc.org 找到支持小组）。
6. 我会尽可能多地了解我亲人的病情，以便我能更好地理解他或她。我将学习使我们双方都更容易看护的技巧。
7. 当有人愿意提供帮助时，我会说“是”。我会列出他们可以做的事情并将其张贴在冰箱上，这样当有人愿意帮助我时，我就会做好准备。当没有帮助时，我会寻求帮助，即使这可能很难做到。
8. 我将利用社区资源——例如外卖、公共交通、成人日间服务计划和志愿者托养计划——来帮助我更轻松地履行看护职责。
9. 我会找到我真正喜欢做的事情，并确保我有时间定期做。我是一个看护者，但并不意味着我必须放弃喜欢的一切。我每周都会在固定的时间段内阅读、编织、做园艺、剪贴簿、编家谱或做木工。
10. 虽然我的亲人无法说出来，但是我知道我的亲人爱我、感谢我。我会把我给予给亲人的照顾、责任、关怀和支持当作是我送给亲人的礼物。

Used with Permission of Family Caregiver Alliance. © 2007 Family Caregiver Alliance.