

1. Tôi sẽ hiểu rằng tôi không thể chăm sóc cho người khác nếu tôi không thể chăm sóc cho tôi. Tôi sẽ giữ ghi nhớ trong trí tôi hình ảnh tôi mang mặt nạ thở dưỡng khí cho tôi trước.
2. Tôi sẽ ghi nhớ là người duy nhất tôi có thể thay đổi là chính tôi. Tôi không thể làm thay đổi người tôi thương yêu của tôi đang bệnh hoạn, hoặc người thân trong gia đình.
3. Tôi sẽ tìm kiếm cơ hội để cười đùa hằng ngày bằng cách đi xem phim, nói tếu, xem truyền hình, hay cùng với bạn bè người nhận ra sự khôi hài trong hoàn cảnh của tôi và nhắc nhở tôi làm như vậy.
4. Tôi sẽ tìm cơ hội nghỉ giải lao thường xuyên, dù đó chỉ là đi bộ vòng quanh khu phố. Nhưng tôi cũng sẽ tìm cách để đi ăn trưa với một người bạn, đi xem chiếu bóng, xem hàng, hít thở không khí trong lành, ngắm chiều buông, hay ăn ly kem.
5. Tôi sẽ thăm một nhóm hỗ trợ trên mạng hoặc đến nơi họp trong cộng đồng của tôi để được biết là tôi không cô đơn. Nếu nhóm hỗ trợ không thích hợp với tôi, tôi sẽ tìm một người bạn để tâm sự, gọi người cố vấn gia đình, hay tham dự một lớp hướng dẫn. (Tìm nhóm hỗ trợ tại www.caregiveroc.org)
6. Tôi sẽ cố gắng tìm hiểu về bệnh trạng của người thân yêu của tôi để tôi có thể săn sóc tốt hơn. Tôi sẽ học hỏi cách thức săn sóc làm dễ dàng cho cả hai.
7. Tôi sẽ nhận lời bằng cách nói “Vâng” khi có người khác muốn giúp đỡ. Tôi sẽ liệt kê các công việc họ có thể làm và treo ở cửa tủ lạnh, cho đến khi các sự giúp đỡ đó đến, tôi sẽ được sẵn sàng. Khi không có ai giúp, tôi sẽ hỏi, mặc dầu điều đó có thể khó làm.
8. Tôi sẽ dùng tài nguyên trong cộng đồng -- như là Meals on Wheels, bus, chương trình chăm sóc người lớn ban ngày, và chương trình thiện nguyện giúp nghỉ ngơi—để làm cho công việc chăm sóc của tôi dễ dàng hơn.
9. Tôi sẽ tìm cái gì đó tôi thật thích và chắc chắn tôi sẽ dành thì giờ để làm tường xuyên. Không phải vì tôi là người chăm sóc, tôi phải từ bỏ mọi chuyên có ý nghĩa đối với tôi. Vào một thời giờ nhất định trong tuần tôi sẽ đọc sách, đan, làm vườn, làm sách, tìm nguồn gốc gia đình hay làm đồ gỗ.
10. Tôi sẽ nhớ là tôi được thương yêu và cảm nhận dù rằng người thân của tôi không thể nói với tôi điều đó. Tôi sẽ vinh danh sự chăm sóc chu đáo, trách nhiệm, săn sóc, và hỗ trợ mà tôi làm cho người thân yêu của tôi như là món quà tặng của tôi.

© Family Caregiver Alliance