

1. 본인은 자기 자신을 돌보지 못한다면 그 누구도 돌볼 수 없다는 사실을 이해합니다. 본인을 위해 산소마스크를 먼저 사용하는 이미지를 마음 속에 늘 지닐 것입니다.
2. 본인은 변화시킬 수 있는 사람은 오직 자기 자신뿐이고, 가족 구성원이나 질병을 앓고 있는 사랑하는 사람을 변화시킬 수 없다는 사실을 기억할 것입니다.
3. 본인은 매일 웃음을 터트릴 수 있는 순간을 찾을 것입니다. 이는 영화, 농담, 텔레비전, 또는 이러한 상황 속에서 웃음을 찾을 수 있고 상기시켜줄 수 있는 친구와 함께하는 것을 수도 있습니다.
4. 그저 본인은 그저 길거리를 걷는 것이라고 할 지라도, 정기적으로 간병에서 벗어나 휴식시간을 가질 것입니다. 친구와 함께 점심을 먹거나, 영화를 보러 가거나, 아이쇼핑을 하거나, 신선한 공기를 마시거나, 노을을 보거나, 핫 퍼지 선디를 먹을 순간을 찾을 것입니다.
5. 본인은 혼자가 아니라는 사실을 알기 위해서, 커뮤니티 내 온라인 또는 직접 지원 그룹을 방문할 것입니다. 지원 그룹이 적절하지 않다고 판단되는 경우, 대화를 할 친구를 찾거나, 가족 상담사에게 전화를 하거나, 워크숍에 참가할 것입니다. (www.caregiveroc.org에서 지원 그룹을 찾을 수 있습니다).
6. 본인은 사랑하는 사람의 질병과 관련하여 더 높은 이해를 가지기 위해서 가능한 많은 정보를 학습할 것입니다. 더욱 쉽게 간병을 하기 위해서 기술들을 학습할 것입니다.
7. 사람들이 도움을 제공하고자 할 때, 본인은 “네”라고 대답할 것입니다. 도움이 곧바로 행동으로 옮겨질 수 있도록, 할 수 있는 목록을 만들어 냉장고에 붙여 놓을 것입니다.
8. 본인은 간병을 하는데 도움을 줄 수 있는 Meals on Wheels, 보조 교통 수단, 성인 돌봄 서비스 프로그램, 자원봉사자 유예 프로그램등과 같은 커뮤니티 자원을 활용할 것입니다.

9. 본인은 진정으로 자신이 좋아하는 일이 무엇인지 찾고 정기적으로 그 일을 할 시간을 낼 것입니다. 간병인이라고 해서, 자신에게 유의미한 모든 일을 포기해야한다는 것을 의미하지 않습니다. 본인은 매주 정해진 시간동안, 독서, 바느질, 정원 가꾸기, 스크랩북, 족보 작성 또는 목공 등을 할 것입니다.
10. 본인은 본인이 사랑받고 인정받고 있다는 사실을 사랑하는 사람이 말해주지 못할 지라도, 항상 그 사실을 기억할 것입니다. 사랑하는 사람에게 제공할 수 있는 하나의 선물로서 보살핌, 책임감, 돌봄, 지원응 영광스럽게 생각할 것입니다.

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