Plan de îngrijire personală pentru îngrijitor

Nume _____

Săptămâna din _____

Semnele mele de avertizare că sunt suprasolicitat(ă)

Ce mă ajută să-mi refac energia

Cine mă poate înlocui

PAUZELE DIN ACEASTĂ SĂPTĂMÂNĂ

	Pauza mea	Cine mă înlocuiește
luni		
marți		
miercuri		
joi		
vineri		
sâmbătă		
duminică		

Un lucru la care voi spune nu