План заботы о себе для ухаживающего

Имя _____

Неделя с _____

Мои предупреждающие признаки перегрузки

Что помогает мне восстановить силы

Кто может меня подменить

ПЕРЕРЫВЫ НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ

	Мой перерыв	Кто подменяет
понедельник		
вторник		
среда		
четверг		
пятница		
суббота		
воскресенье		

От чего я откажусь