План турботи про себе для доглядальника

Ім’я _____

Тиждень із _____

Мої тривожні ознаки перевтоми

Що допомагає мені відновити сили

Хто може мене підмінити

ПЕРЕРВИ ЦЬОГО ТИЖНЯ

	Моя перерва	Хто підмінить
понеділок		
вівторок		
середа		
четвер		
п’ятниця		
субота		
неділя		

Від чого я відмовлюся