照护者自我照护计划

姓名 _____

周起始日 _____

我感到负荷过重时的预警信号

什么能帮助我恢复精力

谁可以替我照看

本周的休息时间

	我的休息时间	由谁代班
星期一		
星期二		
星期三		
星期四		
星期五		
星期六		
星期日		

我会拒绝的一件事