

여러분 또는 여러분이 간병하고 계시는 분이 다음 질문에 대해”예”라고 답할 수 있습니까?

1. 과거에 즐겼던 것들에 대해 흥미가 사라졌습니까?
2. 기분으로 인해 스스로를 돌보지 않게 됩니까?
3. 때때로 밤에 잠을 이루지 못해 걱정이 됩니까?
4. 식욕을 잃었거나 너무 많이 드십니까?
5. 기본적인 사항을 유지하는데, 예를 들어 수표장의 수치 균형을 맞추는데 어려움이 있습니까?

그렇다면, 여러분은 혼자가 아닙니다. 우리들 중 많은 수가 불안, 스트레스 또는 우울증을 앓고 있으며, 나이가 들어가면서 이러한 현상은 더욱 일반적이 되어 갑니다. 때때로 이러한 문제들이 너무도 심해져서 혼자서 생활하는 것이 힘들어질 수 있습니다. Independence at Home이 어떻게 도와드리는지 알아 보십시오.



지금 연락하여 필요한 지원을 받으세요.

여러분이나 여러분이 간병하고 있는 분이 Insights로부터 혜택을 받을 수 있다면, 다음 연락처로 연락해 주십시오.

Independence at Home



무료전화: **866-421-1964**
일반 전화: **562-637-7116**

IndependenceAtHome.org



SCAN 지역 사회 서비스

3800 Kilroy Airport Way, Suite 100
Long Beach, CA 90806

건강한 삶을 위해
**Insights 가 필
요합니다**



866-421-1964



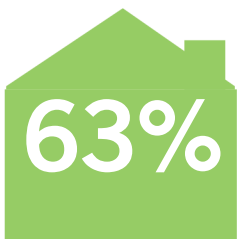
SCAN 지역 사회 서비스



본인의 건강에 대한 이해

신체적으로 건강하지 않다고 느낄 때, 여러분은 아마도 건강을 위해 무언가를 합니다. 스스로를 돌보거나 필요한 경우 의사의 진찰을 받습니다. 또한 가족 구성원이나 간병인에게 알려서 도움을 받을 것입니다.

하지만 여러분이 정신적으로 건강하다고 느끼지 않은 경우에도 그렇게 하십니까? 2주 이상 슬픔을 느끼거나 우울한 경우, 의사에게 이야기하십니까? 이전에는 전혀 불편하지 않았던 것들에 대해 스스로 두려움을 느끼거나 걱정이 되면 가족 구성원에게 이야기하십니까? 많은 사람들이 이러한 유형의 건강 문제를 제기하지 않습니다. 하지만 반드시 그렇게 해야 합니다.



의 간병인은 자신의 간병 처지로 인해 스트레스를 받고 있습니다

저희가 들어 드리겠습니다

특히 여러분이 혼자 생활하는 노인이거나 장애인인 경우에는 나이가 들면 쉽지 않습니다. 간병인 또한 쉽지 않습니다. 무슨 일이 생길 때 불안, 신경 과민 또는 우울증을 느끼는 것은 자연스러운 것이지만, 여전히 이 감정 처리를 위해무언가를 할 수 있습니다.

Independence at Home의 Insights 프로그램은 친근하고 숙련된 치료사를 연결하여 여러분이 직면하고 있는 어려움에 대해 지원해드릴 수 있습니다. 여러분이 더 호전되도록 도와드릴 수 있고, 이를 통해 여러분의 신체적 건강도 개선할 수 있습니다. 그렇게 되면 여러분이 가정에서 생활하는 데 있어 커다란 변화가 생길 것입니다.

여러분이 노인이거나 노인의 간병인인 경우에는, Insights 프로그램에 대해 더 자세히 알아보실 것을 권합니다.

IAH 제공 서비스:

- 여러분의 자택에서 제공됩니다
- 면허가 있는 정신 건강 전문가에 의해 제공됩니다
- 필요한 경우 약사의 도움도 포함됩니다
- 여러분이나 여러분의 가족에게 무료로 제공됩니다

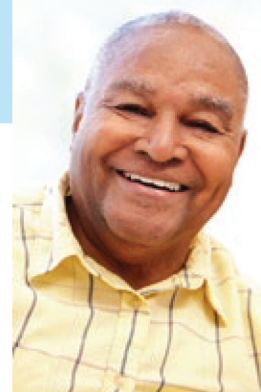
IAH의 목표:

- 노인 및 장애인들이 더욱 행복하고 건강해질 수 있도록 지원
- 가정에서의 독립적인 생활 장려
- 간병인을 위한 자가 간호 및 리소스 제공
- 필요한 경우가 아니라면 여러분이나 여러분이 간호하는 누군가의 요양원 입원 방지



¼의 노인들은 우울증, 심각한 불안 또는 또 다른 정신적 건강 문제를 경험합니다.

출처: National Institute of Mental Health; National Council on Aging; Caregiving in the U.S., 2015



노인의 우울증은 치료가 매우 쉽습니다. 단 몇 주 내에 나아지는 것을 느낄 수 있습니다!

다음에 해당할 경우, 이 프로그램에 대한 자격이 있을 수 있습니다.

■ 그레이터 롱비치, 로스앤젤레스 또는 오렌지 카운티 지역 거주.

■ 55세 이상의 노인 또는 55세 이상 노인의 간병인.



질문이 있습니까?

오늘 IAH에 전화해 주십시오.

866-421-1964