

# LONG TERM CARE COMMUNITY COALITION

*Advancing Quality, Dignity & Justice*

## KONSÈY POU RANFÒSMAN FANMI: FATIG KONPASYON

Fatig konpasyon se yon eta de fatig emosyonèl, fizik, e mantal ki ka rive lè moun k ap bay swen yo toujou bay lòt moun swen sipò. Fatig konpasyon komen pou fanmi ki gen moun yo renmen nan mezon retrèt yo. Kòm patnè swen, ou jwe yon wòl enpòtan nan sipòte manm fanmi'w oubyen yon moun ou renmen pandan w'ap navige demand emosyonèl yo nan vwayaj swen an. Anba a se konsèy pou ede'w rekonèt ak fè fas ak fatig konpasyon.

### ☐ **Siy Konpasyon Fatig**

- **Fatig Emosyonèl:** Peye atansyon sou santiman tristès, fristrasyon, oubyen pèt sansasyon.
- **Sentòm Fizik:** Gade deyò pou fatig, tèt fè mal, oubyen chanjman nan apeti ak modèl dòmi.
- **Anpati Redwi:** Si ou jwenn li difisil pou konekte ak zanmi ak fanmi, li ka yon siy fatig konpasyon.

### ☐ **Strateji pou kapab Siviv**

- **Pran Swen Tèt ou:** Bay byennèt ou priyorite lè'w ajoute aktivite swen tèt ou nan woutin ou. Aktivite pou pran swen tèt yo ta ka gen ladan egzèsis, pastan, mizik, oswa tou sa ou jwenn ap detann.
- **Mete Atant ki Reyèl:** Ou paka fè *tout bagay*...li oke pou mande èd!
- **Etabli yon Sistèm Sipò:** Kontakte zanmi, fanmi, oubyen gwoup sipò, tankou konsèy fanmi ou! Pataje eksperyans ou ka bay soulajman.
- **Bay Tèt ou Edikasyon:** Konesans pèmèt ou pran desizyon enfòme sou kòman pou pan swen moun ou renmen an.

Pran swen yon moun ou renmen nan yon mezon retrèt ka mande emosyonèlman, men rekonèt ak adrese fatig konpasyon esansyèl pou kenbe byennèt ou. Lè w aplike estrateji sa yo epi chèche sipò lè sa nesèsè, ou ka amelyore kapasite w pou bay pi bon swen posib pou manm fanmi'w pandan w ap asire pwòp rezistans ou ak sante mantal.

### RESOUS ADISYONÈL

- Vizite [nursinghome411.org/families](https://nursinghome411.org/families) oubyen kontakte nou nan [families@ltccc.org](mailto:families@ltccc.org) pou aprann sou konsèy fanmi ak ranfòsmen pou fanmi.
- [Pwogram Ranfòsmen LTCCC pou Fanmi sou Fatig Konpasyon](#)
- [Pale TEDx: Fatig Konpasyon: Kisa li ye e eske ou genyen li?](#)
- [Siy ak Konsekans Konpasyon Fatig](#)