

## O projekte

Starostlivosť o milovaných, ktorí sú chorí, môže byť prácou na plný úväzok, často bez akéhokoľvek oddychu. Opatrovatelia postupne zisťujú, že majú problém nájsť si trochu času na starostlivosť o seba. Starostlivosť o jednotlivca s problémami v oblasti duševného zdravia môže prinášať mnoho problémov. Opatrovatelia sa môžu cítiť osamotene a musia prekonávať svoje hranice, pretože je veľa vecí, ktoré treba robiť či vyriešiť a to môže viesť k rôznym obavám a ťažkostiam. Tento projekt má za cieľ pomôcť opatrovateľom získať informácie a podporu, aby mohli zlepšiť svoje zručnosti v starostlivosti o blízkeho, a zároveň aby sa dozvedeli viac o starostlivosti o seba.



Zdroj: Sabine van Erp (pixabay.com)

Kontakt pre Slovensko:

Qualed, o.z.

Email: [office@qualed.net](mailto:office@qualed.net)

*Tento projekt je financovaný s podporou Európskej komisie. táto publikácia (dokument) reprezentuje výlučne názor autora a komisia nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii (dokumente).*

## Partneri projektu



Wissenschaftsinitiative Niederoesterreich (WIN), Würnitz, Rakúsko.



Faculty of Medicine, University of Rijeka, Rijeka Chorvátsko.



National University of Ireland, Galway, Írsko.



Integra Institut, Velenje, Slovinsko.



QUALED, Žilina, Slovensko.



Escola Superior de Saúde; Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugalsko



Center for Social Innovation Ltd., Nicosia, Cyprus.



Università Telematica degli Studi IUL, Florence, Taliansko.



## Family Caregiver Support

Stratégie a nástroje na podporu duševného a emocionálneho zdravia opatrovateľov.

[www.family-caregiver-support.eu](http://www.family-caregiver-support.eu)



Spolufinancované z programu Európskej únie Erasmus+

KA2 - Spolupráca pre inovácie a výmenu osvedčených postupov  
Strategické partnerstvá pre vzdelávanie dospelých

Číslo projektu: 2018-1-AT01-KA204-039210

### Ciele projektu

- Poskytnúť informácie o problémoch v oblasti duševného zdravia a o výzvach, ktorým čelia opatrovatelia.
- Poskytovať informácie o stratégiách pre opatrovateľov na podporu jednotlivcov žijúcich s duševným ochorením.
- Rozvíjať zručnosti opatrovateľov, ktoré by im umožnili pracovať a riadiť svoje vlastné potreby a byť aktívnymi v starostlivosti o seba.
- Vytvoriť otvorenú a bezplatnú online vzdelávaciu platformu a mobilnú aplikáciu na podporu opatrovateľov.
- Podporovať a povzbudzovať opatrovateľov, aby rozvíjali svoje zručnosti v oblasti starostlivosti a hľadali informácie a podporu, ktoré im pomôžu v ich úlohe.

### Výstupy projektu

- Sprievodca zameraný na podporu opatrovateľov v rodine: podrobný informačný balíček s popismi špecifických problémov a usmernení v oblasti duševného zdravia a užitočnými radami na riešenie problémov súvisiacich s opatrovaním.
- Sada materiálov na podporu opatrovateľov z radov rodinných príslušníkov: informačný materiál, ktorý vás bude podporovať v starostlivosti o vás ako o opatrovateľa osoby s problémami v oblasti duševného zdravia.
- E-platforma na podporu opatrovateľov: otvorená a zdarma pre všetkých, aby sa opatrovatelia mohli učiť a vzájomne sa podporovať.
- Mobilná aplikácia na podporu opatrovateľov: otvorená a zdarma pre všetkých, aby mali pomoc na dosah ruky.

### Zamýšľaný dopad

- Pomáhať a podporovať rodinných opatrovateľov, aby zlepšili svoje zručnosti a cítili sa viac informovaní o starostlivosti, ktorú poskytujú svojim blízkym.
- Opatrovatelia by mali zistiť, aké je dôležité starať sa o seba a starať sa aj o svoje duševné a fyzické zdravie.
- Odborníci budú mať zdroje a možnosti na komunikáciu s opatrovateľmi, ktorých blízkemu bola diagnostikovaná duševná choroba, alebo keď budú potrebovať podporu.
- Opatrujúce osoby budú mať v celej Európe prístup k tým istým informáciám o projekte, sprievodcovi i k sade materiálov, ktoré sú založené na aktuálnych znalostiach.
- Materiály by mali pomôcť opatrovateľom zlepšiť svoje schopnosti zvládania situácií a mať lepšiu predstavu o tom, ako najlepšie podporiť svoju milovanú osobu.