

# Family Caregiver Support

Newsletter 3 – Oktober 2020



Psychische Störungen sind in Europa weit verbreitet und stellen eine große Belastung für den Einzelnen, die Gesellschaft und die Wirtschaft dar. Familienbetreuer spielen eine zentrale Rolle bei der Betreuung von Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen. Dies ist eine wichtige Tatsache und das Ergebnis ist, dass die Mehrheit der Pflegekräfte mit der Krankheit ihrer betroffenen Angehörigen lebt, und zwar 24 Stunden am Tag, jeden Tag des Jahres. Als Ergebnis einer in mehreren europäischen Ländern durchgeführten Umfrage wurde berichtet, dass Pflegekräfte von Patienten mit psychischen Erkrankungen durchschnittlich 6 bis 9 Stunden pro Tag für die Pflege aufwenden. Außerdem sind 36% der Befragten die einzige Pflegekraft. Trotz ihrer wichtigen Rolle fühlen sich die Betreuer vom Gesundheitswesen oft unterbewertet. Obwohl es keinen Zweifel an der wichtigen Rolle der Familie gibt, haben sie oft das Gefühl, dass ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigt werden

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

Projektkoordinator:  
E-C-C Verein für interdisziplinäre Bildung  
und Beratung  
[office@e-c-c.at](mailto:office@e-c-c.at)



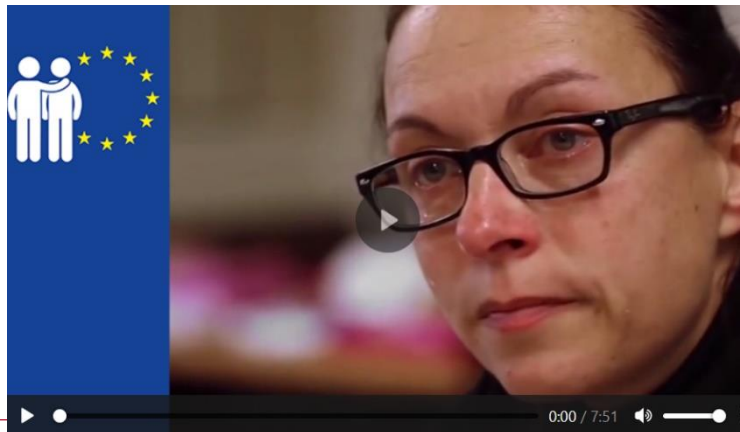
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Mitteilung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

## Wie überlebe ich als pflegendes Familienmitglied?

Viele Pflegende berichten von Problemen, sich um ihre eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu kümmern, während sie die Pflegeaufgaben erledigen. Sie berichten von Schlafmangel, schlechten Essgewohnheiten, dem Verzicht auf Bettruhe bei Krankheit oder dem Aufschieben von Arztterminen für sich selbst.

Nur wenn wir zuerst uns selbst helfen, können wir anderen effektiv helfen. Für sich selbst zu sorgen ist eine der wichtigsten - und eine der am häufigsten vergessenen - Dinge, die Sie als Pfleger oder Pflegerin tun können. Wenn Sie sich um Ihre Bedürfnisse kümmern, wird auch die Person, die Sie pflegen, davon profitieren.



## Unser Projekt leistet einen Beitrag für pflegende Angehörige!

Alle Ausgaben finden Sie auf unserer Website:

- Family Caregiver Support Leitfaden  
Dieser Leitfaden bietet sichere, qualitativ hochwertige Informationen, Unterstützung und Ressourcen für pflegende Angehörige von Erwachsenen mit chronischen psychischen und kognitiven Erkrankungen wie Alzheimer, Schlaganfall, Parkinson, Demenz und anderen Erkrankungen, um ihre Gesundheit und ihre diagnostizierten Störungen besser zu verstehen.
- Family Caregiver Support Resource Pack  
Es enthält Informationen und Übungen, um die Risiken von psychischen Gesundheitsfolgen, denen pflegende Angehörige ausgesetzt sind, zu lindern und zu reduzieren.
- Family Caregiver-App  
Sie können diese App auf Ihr Android-Mobiltelefon herunterladen!

## Sie können uns auch auf Facebook finden!

Suchen Sie nach "Family caregiver Support" und finden Sie viele nützliche Tipps und Informationen, sowie Links zu Selbsthilfegruppen und vielen anderen interessanten Initiativen!