



Στήριξη Οικογενειακών Φροντιστών (Family Caregiver Support)

Ενημερωτικό Δελτίο 2 – Οκτώβριος 2020

Οι ψυχικές διαταραχές είναι ευρέως διαδεδομένες στην Ευρώπη και επιβάλλουν μεγάλη επιβάρυνση στα άτομα, την κοινωνία και την οικονομία. Οι φροντιστές της οικογένειας διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στη φροντίδα ατόμων με σοβαρή ψυχική ασθένεια. Αυτό είναι ένα σημαντικό γεγονός και το αποτέλεσμα είναι ότι η πλειοψηφία των φροντιστών ζουν με την ασθένεια των πληγέντων 24 ώρες τη ημέρα, κάθε μέρα του χρόνου. Ως αποτέλεσμα μιας έρευνας που διεξήχθη σε αρκετές ευρωπαϊκές χώρες, αναφέρθηκε ότι οι φροντιστές ατόμων με ψυχικές ασθένειες περνούν κατά μέσο όρο 6 έως 9 ώρες την ημέρα παρέχοντας φροντίδα. Επιπλέον, το 36% αυτών είναι οι μοναδικοί φροντιστές στην οικογένεια. Παρά τον σημαντικό ρόλο τους, οι φροντιστές αισθάνονται συχνά υποτιμημένοι από το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης. Αν και δεν υπάρχει αμφιβολία για τον σημαντικό ρόλο που παίζουν οι οικογένειες, συχνά αισθάνονται ότι οι δικές τους ανάγκες παραμελούνται.

www.family-caregiver-support.eu

Υπεύθυνος έργου:
Center for Social Innovation
info@csicy.com



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

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η δημοσίευση αυτή αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του δημιουργού και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Πώς να επιβιώσετε ως πρωτοβάθμιος φροντιστής;

Πολλοί φροντιστές αναφέρουν προβλήματα σχετικά με την υγεία και την ευημερία τους ενώ διαχειρίζονται τις ευθύνες φροντίδας. Αναφέρουν στέρηση ύπνου, κακές διατροφικές συνήθειες, αποτυχία παραμονής στο κρεβάτι όταν είναι άρρωστοι ή αναβολή ιατρικών συναντήσεων για τον εαυτό τους.

Μόνο όταν βοηθήσουμε για πρώτη φορά μπορούμε να βοηθήσουμε αποτελεσματικά τους άλλους. Η φροντίδα για τον εαυτό σας είναι ένα από τα πιο σημαντικά - και ένα από τα πιο συχνά ξεχασμένα - πράγματα που μπορείτε να κάνετε ως φροντιστής. Όταν φροντίζονται οι ανάγκες σας, θα ωφεληθεί και το άτομο που φροντίζετε.



Το έργο μας συμβάλλει στους φροντιστές!

Μπορείτε να βρείτε όλα τα αποτελέσματα στον ιστότοπό μας:

- Ο Οδηγός υποστήριξης του Family Caregiver
Αυτός ο οδηγός παρέχει ασφαλείς ποιοτικές πληροφορίες, υποστήριξη και πόρους για οικογενειακούς φροντιστές ενηλίκων με χρόνιες ψυχικές ασθένειες και γνωστικές παθήσεις όπως το Αλτσχάιμερ, το εγκεφαλικό επεισόδιο, το Πάρκινσον, η άνοια και άλλες ασθένειες για να κατανοήσουν καλύτερα την υγεία τους και τις διαγνωσμένες διαταραχές τους.
- Το Πακέτο πόρων υποστήριξης του Family Caregiver
Περιέχει πληροφορίες και ασκήσεις για την ανακούφιση και τη μείωση των κινδύνων των συνεπειών ψυχικής υγείας στις οποίες εκτίθενται οι φροντιστές.
- Η εφαρμογή Family Caregiver
το οποίο μπορείτε να κατεβάσετε στο κινητό σας τηλέφωνο Android

Μπορείτε επίσης να μας βρείτε στο Facebook!

Το έργο μας παρουσιάζεται επίσης στο Facebook! Αναζητήστε "Υποστήριξη οικογενειακής φροντίδας" και βρείτε πολλές χρήσιμες συμβουλές και πληροφορίες, καθώς και συνδέσμους προς ομάδες αυτοβοήθειας και πολλές άλλες ενδιαφέρουσες πρωτοβουλίες!