



# Podrška za članove obitelji psihički oboljelih osoba

Newsletter 2 – studeni 2019

Psihički poremećaji široko su rasprostranjeni u Europi i predstavljaju golem teret pojedincu, društvu i gospodarstvu. Kad je riječ o skrbi za osobe s teškim psihičkim oboljenjima, ključnu ulogu imaju upravo članovi obitelji, a to je činjenica koja se ne smije zanemariti. Većina ovih ljudi živi sa stanjem svog oboljelog bližnjeg 24 sata dnevno, svaki dan u godini. Istraživanje provedeno u više europskih zemalja pokazalo je da negovatelji osoba sa psihičkim poremećajima provode u prosjeku 6 do 9 sati dnevno u pružanju skrbi. Uz to, čak 36% njih obavljaju sve zadaće sami, a unatoč tome što imaju neopisivo važnu ulogu, zdravstveni sustav ih ne uvažava dovoljno i njihove potrebe često su zanemarene.

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

Kontakt:

Sveuciliste u Rijeci, Medicinski Fakultet

[marinalc@medri.uniri.hr](mailto:marinalc@medri.uniri.hr)



Projekt je ostvaren uz podršku Europske komisije. Ova publikacija odražava jedino stajalište svojih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom za daljnju primjenu informacija koje se u njoj nalaze.

## Kako preživjeti kao primarni negovatelj?

Mnogi negovatelji prijavljuju probleme koji se tiču vlastitog zdravlja i dobiti dok upravljaju odgovornim poslovima njege. Izvještavaju o nedostatku sna, lošim prehrambenim navikama, neuspjehu da ostanu u krevetu kada su bolesni ili odgađanju liječničkih pregleda zbog sebe. Tek kad si prvi put pomognemo, možemo učinkovito pomoći drugima. Briga za sebe jedna je od najvažnijih - i najčešće zaboravljenih - stvari koje možete raditi kao negovatelj. Kada se brinu o vašim potrebama, korist će imati i osoba do koje brinete.



## Naš projekt doprinosi negovateljima!

Sve rezultate možete pronaći na našoj web stranici:

- Vodič za podršku obiteljskog negovatelja  
Ovaj vodič pruža sigurne kvalitetne informacije, potporu i resurse za obiteljske negovatelje odraslih s kroničnim mentalnim bolestima i kognitivnim stanjima kao što su Alzheimer, moždani udar, Parkinsonova bolest, demencija i druge bolesti radi boljeg razumijevanja njihovog zdravlja i dijagnosticiranih poremećaja.
- Resursni paket podrške za obiteljskog negovatelja  
Sadrži informacije i vježbe za ublažavanje i smanjenje rizika od posljedica mentalnog zdravlja kojima su negovatelji izloženi.
- Aplikacija Family Caregiver  
koji se može preuzeti na vaš Android mobitel

## Možete nas pronaći i na Facebooku!

Naš projekt predstavljen je i na Facebooku! Potražite "Podršku za skrbnika obitelji" i pronađite puno korisnih savjeta i informacija, kao i linkove do grupa za samopomoć i mnogih drugih zanimljivih inicijativa!