

Apoio ao Cuidador Informal

Newsletter 3 – Outubro 2020



As perturbações mentais são muito prevalentes na Europa e representam um encargo importante para os indivíduos, a sociedade e a economia. Os cuidadores familiares desempenham um papel central nos cuidados prestados aos familiares com doenças mentais graves. Este é um facto importante e o resultado é que a maioria dos cuidadores vive como doença do seu familiar doente 24 horas por dia, todos os dias do ano. Na sequência de um inquérito realizado em vários países europeus, foi referido que os cuidadores de pessoas familiares com doença mental passam uma média de 6 a 9 horas por dia a prestar cuidados. Além disso, 36% são os únicos cuidadores. Apesar do seu papel importante, os cuidadores familiares sentem-se frequentemente subestimados pelo sistema de saúde. Embora não haja dúvidas quanto ao papel preponderante que as famílias desempenham, muitas vezes sentem que as suas próprias necessidades são negligenciadas.

www.family-caregiver-support.eu

Coordenador do projeto:
E-C-C Association for Interdisciplinary
Education and Consulting
office@e-c-c.at



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

Este projeto é financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete apenas as opiniões do autor, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

Como sobreviver como um cuidador primário?

Muitos prestadores de cuidados relatam problemas de assistência à sua própria saúde e bem-estar enquanto gerem as responsabilidades de prestação de cuidados. Relatam privação do sono, maus hábitos alimentares, incapacidade de permanecer na cama quando estão doentes ou adiamento de consultas médicas para si próprios.

Só quando nos ajudamos a nós próprios é que podemos ajudar efectivamente os outros. Cuidar de si próprio é uma das coisas mais importantes - e uma das mais frequentemente esquecidas - que se pode fazer como cuidador. Quando as suas necessidades forem atendidas, a pessoa de quem cuida também beneficiará.



O nosso projecto contribui para os prestadores de cuidados!

Pode encontrar todos os resultados no nosso website:

- Guia de Apoio aos cuidadores familiares
Este Guia fornece informação segura de qualidade, apoio e recursos para os cuidadores familiares de adultos com doenças mentais crónicas e condições cognitivas tais como Alzheimer, AVC, Parkinson, demência e outras doenças para melhor compreenderem a sua saúde e as suas doenças diagnosticadas.
- Pacote de Recursos de Apoio a Cuidadores Familiares
Contém informações e exercícios para aliviar e reduzir os riscos das consequências para a saúde mental a que os prestadores de cuidados estão expostos.
- aplicativo Family Caregiver
que pode ser descarregado no seu telemóvel Android

Você também pode nos encontrar no Facebook!

O nosso projecto também é apresentado no Facebook! Procure por "Family caregiver Support" e encontre muitas dicas e informações úteis, assim como links para grupos de auto-ajuda e muitas outras iniciativas interessantes!