



Family Caregiver Support

Glasiło 2 Oktober 2020

Duševne motnje so v Evropi zelo razširjene in nalagajo veliko breme posameznikom, družbi in gospodarstvu. Družinski oskrbovalci imajo osrednjo vlogo pri oskrbi oseb s hudimi duševnimi boleznimi. To je pomembno dejstvo in rezultat je, da večina negovalcev živi z boleznijo prizadetega sorodnika 24 ur na dan, vsak dan v letu. Kot rezultat raziskave, ki je bila opravljena v številnih evropskih državah, so poročali, da negovalci oseb z duševno boleznijo porabijo v povprečju od 6 do 9 ur na dan. Poleg tega je 36% samo skrbnik. Kljub njihovi pomembni vlogi se negovalci pogosto počutijo podcenjene s strani zdravstvenega sistema. Čeprav ni nobenega dvoma o pomembni vlogi družine, pogosto menijo, da so lastne potrebe zapostavljene.

www.family-caregiver-support.eu

INTEGRA INŠTITUT

Inštitut za razvoj človekovih potencialov

Velenje

office@eu-integra.eu



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

Izvedba tega projekta je financirana s strani Evropske komisije. Vsebinska publikacije (komunikacije) je izključno odgovornost avtorja in v nobenem primeru ne predstavlja stališč Evropske komisije...

Kako preživeti kot primarni skrbnik?

Številni negovalci poročajo o težavah z lastnim zdravjem in počutjem, medtem ko obvladujejo skrbniške naloge. Poročajo o pomanjkanju spanja, slabih prehranjevalnih navadah, nezmožnosti, da ostanejo v postelji, ko so bolni, ali o preložitvi zdravniških sestankov zase.

Šele ko si najprej pomagamo, lahko učinkovito pomagamo drugim. Skrb zase je ena najpomembnejših in najpogosteje pozabljenih stvari, ki jih lahko počnete kot skrbnik. Ko bomo poskrbeli za vaše potrebe, bo koristila tudi oseba, za katero skrbite.



Naš projekt prispeva k skrbnikom!

Vse rezultate najdete na naši spletni strani:

- Vodnik za podporo družinskim negovalcem
Ta vodnik zagotavlja varne kakovostne informacije, podporo in vire za družinske negovalce odraslih s kroničnimi duševnimi boleznimi in kognitivnimi boleznimi, kot so Alzheimerjeva bolezen, možganska kap, Parkinsonova bolezen, demenca in druge bolezni, da bi bolje razumeli svoje zdravje in diagnosticirane motnje.
- Paket virov za podporo družinskim negovalcem
Vsebuje informacije in vaje za lajšanje in zmanjševanje tveganj za posledice duševnega zdravja, ki so jim izpostavljeni negovalci.
- Aplikacija Family Caregiver
ki ga lahko prenesete v mobilni telefon Android

Najdete nas tudi na Facebooku!

Poiščite "Podpora za družinske oskrbovalce" in našli boste veliko koristnih nasvetov in informacij ter povezave do podpornih skupin in številne druge zanimive pobude!