

Family Caregiver Support

Newsletter 3 –oktober 2020



Duševné poruchy sú v Európe veľmi rozšírené a predstavujú veľké bremeno pre jednotlivcov, spoločnosť a hospodárstvo. Rodinní príslušníci zohrávajú ústrednú úlohu v starostlivosti o osoby s duševným ochorením. Toto je dôležitá skutočnosť a výsledkom je, že väčšina opatrovateľov žije s chorobou postihnutého príbuzného 24 hodín denne, každý deň v roku. Na základe prieskumu, ktorý sa uskutočnil vo viacerých európskych krajinách, sa uvádza, že opatrovatelia osôb s duševným ochorením strávia starostlivosťou o nich v priemere 6 až 9 hodín denne. Okrem toho je 36% z nich jediným opatrovateľom chorého. Napriek ich dôležitej úlohe sa opatrovatelia často cítia podceňovaní systémom zdravotnej starostlivosti. Aj keď niet pochýb o dôležitej úlohe, ktorú rodiny zohrávajú, často majú pocit, že ich vlastné potreby sú zanedbávané.

www.family-caregiver-support.eu

Partner projektu pre Slovensko:
QUALED občianske združenie pre
kvalifikáciu a vzdelávanie
www.qualified.net



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

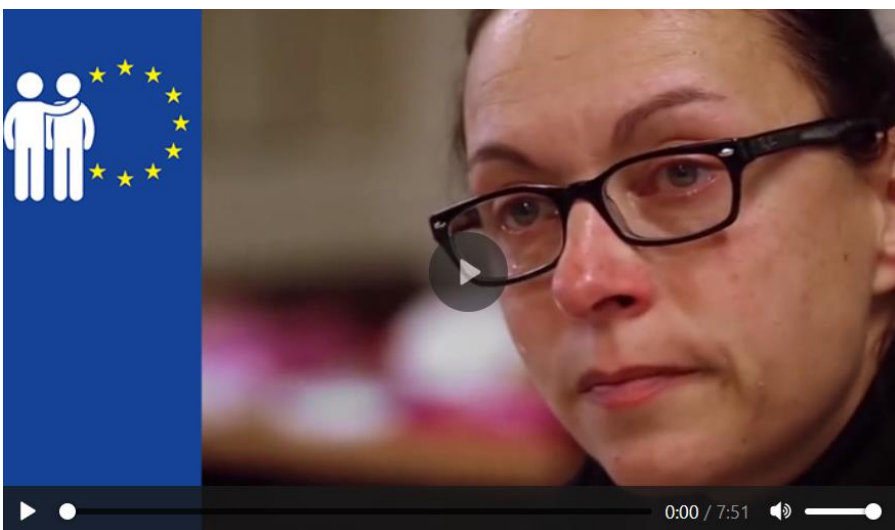
Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia (dokument) reprezentuje výlučne názor autora a Komisia nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.

Ako prežiť ako hlavný opatrovateľ?

Mnoho opatrovateľov hlási problémy so starostlivosťou o svoje zdravie a pohodu pri zvládaní zodpovednosti za starostlivosť. Hlásia nedostatok spánku, zlé stravovacie návyky, nezdržiavanie sa v posteli, keď sú chorí, alebo odklad lekárskeho stretnutia pre seba.

Iba keď pomôžeme sami sebe, môžeme účinne pomôcť druhým.

Starostlivosť o seba je jednou z najdôležitejších - a jednou z najčastejšie zabúdaných vecí, ktoré môžete ako opatrovateľka urobiť. Keď sa postaráte o svoje potreby, bude mať prospech aj človek, o ktorého sa staráte.



Náš projekt prispieva k opatrovateľom!

Všetky výstupy nájdete na našom webe:

- Sprievodca podporou rodinného opatrovateľa
Táto príručka poskytuje bezpečné kvalitné informácie, podporu a zdroje pre rodinných opatrovateľov dospelých s chronickými duševnými chorobami a kognitívnymi stavmi, ako sú Alzheimerova choroba, mŕtvica, Parkinsonova choroba, demencia a ďalšie choroby, aby lepšie pochopili svoje zdravie a diagnostikované poruchy.
- Balík zdrojov podpory rodiny
Obsahuje informácie a cvičenia na zmiernenie a zníženie rizika následkov duševného zdravia, ktorým sú opatrovatelia vystavení.
- Aplikácia Rodinný opatrovateľ
ktoré si môžete stiahnuť na svojom mobilnom telefóne s Androidom

Nájdete nás aj na Facebooku!

Náš projekt je prezentovaný aj na Facebooku! Vyhľadajte „Podpora pre rodiny s opatrovateľmi“ a nájdite veľa užitočných tipov a informácií, ako aj