

ÄR DU NÄRSTÅENDEVÅRDARE?

Om du har hand om din närmaste som behöver mycket vård, är du kanske närståendevärdare. Det är viktigt att du är medveten om detta, så att du i tid kan söka dig stöd och rekreation.

Kryssa för de påståenden som stämmer in på din situation just nu

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Din närmaste är handikappad eller sjuk eller hälsotillståndet har småningom försvagats. | På grund av omsorgen om din närmaste: |
| <input type="checkbox"/> Du hjälper din närmaste att klä och tvätta sig och i andra praktiska syslor. | <input type="checkbox"/> Din egen fritid har minskat. |
| <input type="checkbox"/> Du sköter i allt högre grad löpande ärenden för din närmaste. | <input type="checkbox"/> Du sover mindre och sämre än förr. |
| <input type="checkbox"/> Uträttandet av ärenden hos social- och hälsovården och på olika ämbetsverk har ökat. | <input type="checkbox"/> Du har inte lika ofta kontakt med dina vänner som tidigare. |
| <input type="checkbox"/> Du har skaffat hjälpmedel och vårdartiklar hem till din närmaste. | Om ni bor tillsammans: |
| <input type="checkbox"/> Du planerar din dag, så att du kan ta hand om din närmaste. | <input type="checkbox"/> Din arbetsbörda hemma har ökat. |
| <input type="checkbox"/> Du känner ofta oro för din närmaste. | <input type="checkbox"/> Fördelningen av ansvaret inom familjen har förändrats. |
| | <input type="checkbox"/> Du är tvungen att anlita en tillfällig vårdare, när du inte själv är på plats. |
| | <input type="checkbox"/> Dina egna behov och önskemål har kommit i skymundan. |

(Källa: Minäkö omaishoitaja?
Ensiöpas omaishoidosta)

Kryssade du för flera rutor, kan det hända att du redan är eller håller på att bli närståendevärdare. Som närståendevärdare behöver du inte bo tillsammans med vårdtagaren och ni behöver inte vara släkt med varandra. För närståendevärdaren är det viktigt att komma ihåg att man också måste ta vara på sig själv.

Röda Korset erbjuder närståendevärdare stöd och rekreation

Röda Korset erbjuder stöd och rekreation, såsom evenemang, utfärder och kurser, till alla dem som vårdar sin anhörig eller närmaste. På många orter finns också gruppverksamhet för närståendevärdare. Information om stödverksamheten för närståendevärdare får du på adressen omaishoito.fi eller genom att kontakta:

Närståendevärdarna kan även vända sig till kommunens hemvård och hälsovård samt FPA för att få hjälp, men dem måste man kunna leta upp själv. Man kan också ansöka om stöd för närståendevärd från kommunen.

Närmare information om tjänster och stöd ger hälsovårdens socialarbetare, socialvården eller hemvården i den egna kommunen.