

دفترچه راهنما

به زبان ساده

برای پرستار خویشاوند

من که به خویشاوند نزدیک خود کمک میکنم

از کجا برای خودم کمک بگیرم؟



یلئنا وهه کواوپوس

Jelena Vähäkuopus

۱. قانون یارانه مراقبت از نزدیکان مورخ ۱۶/۷/۲۰۱۶ تغییر کرده است

این تغییرات مربوط به بخش "یارانه مراقبت از نزدیکان شامل چه مواردی میشود؟" هستند.

تغییرات ایجاد شده:

- شخص مراقب حق دارد در هر ماه حداقل دو روز مرخصی داشته باشد. در صورتی که شخص تحت مراقبت نیازمند مراقبت زیاد باشد، این مرخصی به سه روز در ماه افزایش داده میشود.
- شخص مراقب میتواند از خدمات بهداری شهرستان درخواست بازرسی بهداشتی و بهزیستی کند.
- از ابتدای سال ۲۰۱۸ شهرستان برای افراد مراقب کلاسهای آموزشی برگزار خواهد کرد.

۲. کوپن های خدماتی بعد از چاپ دفترچه راهنما بکار گرفته شده اند

- در برخی از شهرستانها برای گرفتن روز مرخصی، امکان دریافت کوپن خدماتی وجود دارد مسئولین در مورد استفاده از کوپن خدماتی شما را راهنمایی میکنند.

Opas on käännetty Pollin suomenkielisestä versiosta

Kääntäjät Hamid Ahari ja Sepideh Alborzi

Maahanmuuttaja Omaishoitajana - projekti

Turun Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

Taitto Sepideh Alborzi

Tuotettu Raha-automaattiyhdistyksen tuella

فهرست

- پیش گفتار ۳
- آیا شما پرستاره خویشاوند هستید؟ ۵
- پرستاری از خویشاوند چیست؟ ۷
- مراحل پرستاری از خویشاوند ۱۰
- کمکها و خدمات پرستاره خویشاوند ۱۳
- معنای یارانه پرستار خویشاوند چیست؟ ۱۴
- چگونه یارانه پرستاری از خویشاوند درخواست میشود؟ ۱۶
- چه چیزهائی به یارانه پرستاری از خویشاوند تعلق دارند؟ ۱۷
- دیگر خدماتی که از پرستاری از خویشاوند حمایت میکنند ۲۱
- یارانه های کلا یعنی سازمان تأمین بازنشستگی ملی ۲۳
- کار و پرستاری از خویشاوند ۲۴
- پرستار خویشاوند – از خودت مراقبت کن! ۲۵
- کمک و یاری از انسانی دیگر ۲۷
- سازمانهای پرستاران خویشاوند ۲۹
- دیگر سازمانها ۳۱

پیش گفتار

این دفترچه راهنما اطلاعاتی را به زبان ساده در باره پرستاری از خویشاوند و موضوعات مربوط به آن ارائه میدهد.

در این دفترچه راهنما در باره این موضوع سخن گفته میشود که پرستاری از خویشاوند چیست و چه کمکهائی را از برای این کار میتوان در فنلاند درخواست کرد.

گاهی از اوقات انسانها در مسائلی روزمره از قبیل غذا خوردن و لباس پوشیدن احتیاج به کمک دارند.

احتیاج به کمک میتواند بعنوان مثال ناشی از پیری، آسیب دیدگی یا بیماری شده باشد.

آنوقت خود شخص قادر به مراقبت از خودش نمیشد و احتیاج به کمک انسان دیگری دارد.

دوستان و خویشاوندان بطور غالب کمک کننده های مهمتری هستند.

اگر انسانی بطور مداوم احتیاج به کمک خویشاوند نزدیک خود دارد، این شخص پرستار خویشاوند برای او خواهد شد.

این موضوع بدین معنی میباشد که پرستار خویشاوند وقت و ذخایر نیروی خود را صرف پرستاری و مراقبت از انسان دیگری میکند.

این دفترچه راهنما برای آن اشخاصی منظور شده است که بعنوان پرستار خویشاوند کار میکنند.

پرستار خویشاوند میتواند بعنوان مثال یارانه پولی از برای مراقبت از خویشاوند خود دریافت کند.

خدمات و کمکها را باید درخواست کرد.

در دفترچه راهنما گفته میشود که این خدمات و کمکها از کجا باید درخواست شوند.

با خواندن دفترچه میتوانید فکر کنید که چه خدمات یا کمکی میتواند در این وضعیت به شما و خویشاوند شما کمک کند.

بعلاوه پرستار خویشاوند احتیاج به راهنمایی های عملی برای آن دارد که چگونه میتوان از عهده کارهای روزمره با وجود شخص پرستاری شونده بر آمد.

دفترچه را بخوانید!

اگر بیش از اندازه خسته یا تنها هستید، با مقامات رسمی اداری تماس بگیرید. مثلاً به مددکار اجتماعی یا پزشک بگوئید که چه وضعیتی در خانه شما هست و چگونه از خویشاوند خود نگهداری میکنید. اگر احساس میکنید که کمکی به شما داده نمیشود، از نو تماس بگیرید. موضوعات میتوانند مشکل و پیچیده احساس شوند. سئوالها، راهنماییها و توضیحات برای روشن ساختن وضعیت کمک میکنند. کار مقام رسمی اداری کمک کردن به شما و خویشاوند شما میباشد. سئوال کنید و گوش دهید که مقام اداری چه میگوید. وضعیت خود را بطور صریح و پوست کنده و واضح و روشن به مقام اداری بگوئید. در صورت مشکل بودن موضوعی، آنرا نیز میتوانید به آنها بگوئید. مقامات اداری همیشه موظف به حفظ اسرار و رازداری میباشند. این موضوع بدان معنی میباشد که آنها اجازه ندارند که موضوعات مربوط به شما و خانواده شما را به هیچکس دیگری بازگو کنند. اگر انجام این کار و مطرح کردن موضوع به مقام اداری بدلایلی مانند مشگلات زبانی سخت میباشد، یک شخص پشتیبان را همراه خود به آنجا ببرید. اگر زبان فنلاندی را به اندازه کافی و خوب نمیدانید، میتوانید درخواست گرفته شدن مترجم برای کار اداری خودتان را کنید. هر چند که فرهنگها و رسم و رسوم ها متفاوت هستند ولی انسانها در همه جا مثل هم هستند. هر انسانی نگران سلامتی و رفاه حال خویشاوند خود میباشد. همه انسانها این موضوع را درک میکنند. شما نباید با نگرانیهای خودتان تنها بمانید.

آیا شما پرستار خویشاوند هستید؟

بسیاری از مردم میتوانند پرستاره خویشاوند باشند،

هر چند که خودشان اطلاعی از آن نداشته باشند

بکمک سئوالهای پائینی فکر کنید که

آیا در عمل پرستار خویشاوند هستید؟

آیا شما بطور روزانه از فردی مراقبت و پرستاری می‌کنید؟

آیا او بدون کمک شما از پس کارهای روزمره خود بر می‌آید؟

آیا شما در پوشیدن لباس، شست و شو و خوردن داروهایش به او کمک می‌کنید؟

آیا شما در خوردن غذا و حرکت کردن به او کمک می‌کنید؟

آیا در هنگام شب به او دارو می‌دهید یا پوشک او را عوض می‌کنید؟

آیا در مواقعی که شما حضور ندارید، برای مراقبت از او به شخص دیگری نیاز دارید؟

آیا کارهایی را برایش انجام می‌دهید که قبلاً خود او قادر به انجامشان بوده است؟

خویشاوند شما میتواند بیمار، معلول یا سالخورده بوده باشد.

اگر بطور روزانه کارهای مربوط به شست و شو، پوشاندن لباس و غذا خوردن او را انجام می‌دهید،

شما پرستاره خویشاوند هستید.

اگر شما واجد شرایط مشخصی باشید،

میتوانید از کومون یارانه و خدمات مورد نیاز را دریافت کنید.

وضعیت خود آدم و ارزیابی آن

همیشه آسان نمیباشد.

دانستن این موضوع میتواند مشکل باشد که

آیا خود آدم پرستار خویشاوند هست یا نه.

در لیستهای آورده شده در پائین گفته شده است که
چه کسی پرستار خویشاوند میتواند باشد و چه
کسی پرستار خویشاوند نمیتواند باشد.

چه کسی پرستاره خویشاوند میتواند باشد؟

پرستار خویشاوند میتواند خویشاوند نزدیک پرستاری شونده باشد، مانند

- پدر یا مادر

- فرزند بالغ و بالای ۱۸ سال خویشاوند

- همسر

- فامیل

- همسایه

- دوست.

چه کسی پرستاره خویشاوند نمیتواند باشد؟

اشخاص گفته شده در پائین پرستار خویشاوند نمیتوانند باشند.

- شخص ناشناس

- شخص حرفه ای رشته پرستاری

که برای پرستاری از خویشاوند نزدیک شما استخدام شده است.

- فرزند خود پرستاری شونده که زیر سن ۱۸ سالگی میباشد.

پرستار خویشاوند در کارهای روزمره احتیاج به کمک دارد.

از اینرو برای شما مهم میباشد که اگر بعنوان پرستار

خویشاوند یک کسی کار میکنید، این موضوعات را بدانید..

خویشاوند نزدیک پرستاری شونده احتیاج کافی

و کاملی برای پرستاری شدن را دارد.

پرستار خویشاوند نمیتواند همچو کسی باشد که

نمیخواهد کار پرستاری از خویشاوند نزدیک خود را انجام دهد یا قادر به این کار نمیشد. پرستار خویشاوند باید اهتمام و مراقبات لازم در باره رفاه حال و مزایا و منافع پرستاری شونده را بعمل آورد. بنا بر این، پرستار خویشاوند نمیتواند بر خلاف مصالح و منافع پرستاری شونده عمل کند.

پرستاری از خویشاوند چیست؟

بعنوان پرستاره خویشاوند میتوانید ناگزیر از انجام کارهایی تازه و ناشناس شوید. یادگیری مسائل تازه جزوی از کارهای پرستاری از خویشاوند میباشند. میتوانید بعنوان مثال:

- **داروها را بدهید**
- **غذا بخورانید**
- **در کار شست و شوی کمک کنید**
- **حمایت روحی کنید**
- **بلند کنید و انتقال دهید**
- **پیگیری کرده و نظارت داشته باشید.**

همه این کارها مهم هستند. خود انسان سالخورده، معلول یا بیمار قادر به انجام دادن این کارها نبوده، بلکه احتیاج به کمک شخص دیگری دارد.

پرستاری از خویشاوند میتواند طاقت فرسا باشد.
وضعیت میتواند برای شما تازه و سخت باشد.
ممکن است که نگران و عصبی بوده باشید،
زیرا که شما نقش تازه ای بعنوان پرستار خویشاوند دارید.
شاید که فوراً نمیدانید که چه کاری را انجام دهید
یا اینکه انتظار انجام چه کاری از شما میرود.
احساس های شما میتوانند ضد و نقیض هم بوده باشند.
ممکن است که مضطرب، کلافه و غمگین بوده باشید.
در همان حال میتوانید این احساس را داشته باشید که میخواهید
بنحو احسن از خویشاوند نزدیک خودتان مراقبت کنید.
همه این احساس ها در وضعیت جدید زندگی معمولی میباشند.
پرستاری از خویشاوند همیشه کاری سخت میباشد. این بمعنی خدمت کردن
به انسانی دیگر و انجام دادن کارهای خوب برای انسانی دیگر میباشد.
به همین دلیل اینکار با میل و خواست خود شخص انجام داده میشود.
پرستار خویشاوند میتواند برای کار نگهداری و مراقبت کمک بگیرد.
لازم نیست که همه کارها بتنهایی انجام داده شود.
در فرهنگها و کشورهای مختلف انسانها بشیوه های مختلفی
در خصوص پرستاری از خویشاوند رفتار میکنند.
خانواده ها میتوانند رسم و رسوم خودشان را برای پرستاری از نزدیکانشان داشته باشند.
در بسیاری از فرهنگها فرزندان بزرگسال، بویژه دختران،
از والدین کهنسال خودشان پرستاری و مراقبت میکنند.
در یک کشورهایی والدین تا آخر عمر با فرزندان خودشان زندگی میکنند.
قبلاً در کشور فنلاند نیز اشخاص متعلق به نسلهای مختلف با هم زندگی میکردند.
خانواده باهم از جنبه پرستاری از خویشاوند مهم میباشد،
هر چند که فامیله در فنلاند دیگر با هم زندگی نمیکند.
اگر انسانها از نزدیکان خودشان پرستاری و مراقبت نکنند
جامعه دچار مشکلات بزرگی میشود.
پرستار خویشاوند کار مهمی را انجام میدهد.

پرستاری خویشاوند در مراحل مختلف و در خانواده های مختلف متفاوت میباشد. بعضی از اوقات پرستاری از خویشاوند به این معنی میباشد که پرستار خویشاوند بطور تمام وقت در طول شبانه روز از خویشاوند نزدیک خود پرستاری و مراقبت میکند. این نوع از وضعیت بعنوان مثال در آن زمانی پیش می آید که خود خویشاوند نزدیک نمیتواند مستقلانه غذا بخورد، لباس بپوشد، دستشویی برود یا مواظب ایمنی مربوط به خودش باشد. گاهی پرستار خویشاوند علاوه بر کار خودش از خویشاوند نزدیک خود نیز پرستاری و همه وقت آزاد خودش را صرف اینکار میکند. پرستاری از خویشاوند میتواند بمدت چند سال باشد یا اینکه در تمام طول عمر ادامه داشته باشد.

پرستاری از خویشاوند زندگی خانواده را تغییر میدهد. اگر خویشاوند نزدیک دچار مثلاً سانحه ای شود، زندگی خانواده میتواند بطور ناگهانی تغییر کند. وضعیت مربوط به تغییر همچنین میتواند بطور آهسته و با پیر شدن خویشاوند نزدیک ایجاد شود.

پرستاری از خویشاوند به معنی آن میباشد که نقش های آشنا برای همه اعضاء در خانواده حفظ میشود. پرستار خویشاوند و شخص پرستاری شونده باهم بمانند پیش مثلاً بعنوان زن و شوهر باقی میمانند. در وضعیت پرستار خویشاوند بودن در درجه اول والدین، زن و شوهر و فرزندان همدیگر هستیم. پرستاران خویشاوند از جمله عبارتند از:

• والدین فرزند معلول

• زن یا شوهری که از همسر خود پرستاری و مراقبت میکند

• مردان و زنانی که از والدین سالمند خوشان نگهداری و مراقبت میکنند.

معنی پرستار خویشاوند آنست که خویشاوند نزدیک میتواند در خانه خودش و تا زمانی که ممکن میباشد زندگی کند. از این طریق کیفیت زندگی انسان خویشاوند نزدیک بهتر میباشد.

مراحل پرستاری از خویشاوند

وضعیت پرستاری از خویشاوند میتواند در هر زمانی در زندگی خانواده بوجود آید. وضعیت میتواند بطور آهسته یا بطور سریع پیش آید.

خویشاوند نزدیک در هنگام پیری میتواند احتیاج بیشتری به کمک داشته باشد. کودکی که بحالت معلول متولد میشود احتیاج ویژه ای به تیمار و مراقبت دارد. خویشاوند نزدیک میتواند بطور ناگهانی بیمار گشته یا دچار سانحه شود.

پرستاری از خویشاوند در زندگی همه اعضای خانواده تأثیر می گذارد. پرستاری از خویشاوند همیشه در ارتباط با ایجاد شدن تغییر در زندگی بوده و بهنگامی پیش می آید که یکی از اعضای خانواده مریض یا معلول میشود. پرستاری از خویشاوند متشکل از مراحل مختلفی میباشد.

طول مدت این مراحل میتواند متفاوت باشد و همه خانواده ها با همگی این مراحل سر و کار ندارند. بیماری یا معلولیت خویشاوند نزدیک تعیین کننده آن میباشد که پرستار خویشاوند تا چه اندازه ای بطور سریع یا بطور آهسته با این مراحل سر و کار داشته باشد. در لیست پائینی در باره مراحل مختلف و اتفاقات مربوط به هر کدام از این مراحل سخن گفته شده است.

مرحله اول: آماده شدن

در مرحله آماده شدن پرستار خویشاوند خودش را برای وضعیت مراقبت در حال ایجاد شدن آماده می کند. پرستار خویشاوند مطلع میشود که خویشاوند نزدیک او در آینده احتیاج بیشتری به وقت و کمک خواهد داشت. زندگی تمام خانواده تغییر میکند و جمع آوری اطلاعات و پرسیدن آنها در این مرحله مهم میباشد. چگونه آماده میشوید؟

- ته و توی مسائل و موضوعات را در بیاورید.
- سؤال کرده و جمع آوری اطلاعات کنید.

- در باره مسائل هم با نزدیکان خود و هم با افراد حرفه ای صحبت کنید.
- طرح و برنامه ای بعنوان مثال در باره همچو موضوعی که چگونه امور مالی مربوط به خویشاوند نزدیک خود یا مربوط به خودت را اداره میکنی.

مرحله دوم: آغاز کردن پرستاری از خویشاوند

در این مرحله، پرستاری و مراقبت از خویشاوند آغاز میشود. آنوقت راه و روشهای پرستاری و مراقبت از خویشاوند شکلهای خودشان را پیدا میکنند. آن راه و روشهایی که بنحو احسن برای خود شما، خویشاوند شما و خانواده شما مناسب میباشند را جستجو کنید.

چگونه شروع میکنید؟

- کارهایی را که باید انجام دهید، امتحان کرده و یاد بگیرید.
- خدمات و اشکال حمایتی کمک کننده به خودتان در وضعیت پرستاری و مراقبت را جستجو کنید.
- با دیگر پرستاران خویشاوند تماس گرفته و با آنها آشنا شوید..
- با سازمانهای عرضه کننده خدمات و حمایت ها تماس بگیرید.

مرحله سوم: پرستاری و مراقبت از خویشاوند نزدیک

در مرحله سوم، کار پرستاری بخشی از زندگی شما میباشد و این کار روال عادی خودش را پیدا کرده است. روش و شیوه مشخصی را برای پرستاری از خویشاوند خود ایجاد کرده ای. پرستاری کردن از خویشاوند بخشی از زندگی شما و خانواده شما شده است. وضعیت پرستاری و زندگی خود شما بکمک کارهای روزمره تکراری، متوازن شده است. شما بخوبی از عهده کارها بر می آئید و رفاه حال خانواده شما خوب است. چگونه وضعیت پرستاری و زندگی خودتان را متوازن نگهدارید؟

مهم است که کمک و حمایت از برای کار پرستاری دریافت کنید.

کمک و حمایت میتوانند هم بصورت پولی و هم بصورت روحی بوده باشند.

میتوانید اطلاعات مربوط به انواع و اشکال کمکها و حمایتها را مثلاً از انجمنها کسب کنید.

همچنین میتوانید در فعالیتهای انجمنها از قبیل رفتن به کورسهای متفاوت، شرکت کنید.

همچنین حمایت هم سخی ها نیز مهم میباشد. این بدین معنی میباشد که میتوانید در باره کارهایتان با دیگر افرادی که در شرایط و وضعیت شما میباشند صحبت بکنید.

از خودتان مواظبت و مراقبت کنید. تحرک داشته و به اندازه کافی استراحت کنید.

نوعی از فعالیت سرگرمی که آنرا دوست دارید، داشته باشید.

در کارهای پرستاری وقفه های استراحت بگیرید و از دیگران تقاضای کمک کنید.

مرحله چهارم: پایان کار پرستاری از خویشاوند

در مرحله آخر، کار پرستاری از خویشاوند به پایان میرسد.

خویشاوند شما به جای دیگری برای زندگی کردن مثلاً به خانه مراقباتی یا به خانه خدماتی منتقل میشود.

میتوانند اتفاق بیفتد که خویشاوند شما فوت کند.

چگونه پایان کار پرستاری از خویشاوند را تجربه و با آن روبرو میشوید؟

پرستاری از خویشاوند تمام میشود، و پرستاری و مراقبت دیگر جزوی از زندگی شما نمیشود.

اگر خویشاوند شما برای پرستاری شدن به محل دیگری رود،

کار پرستاری تمام و تغییر در زندگی شما ایجاد میشود

مهم میباشد که احساسات خودتان را مرور کرده و با آن روبرو شوید.

در باره آنها با دیگران صحبت و تجربه های خودتان را تقسیم کنید.

اگر خویشاوند نزدیک شما فوت شود، عزاداری کرده و او را یاد کنید.

دیگر پرستاران خویشاوند را از طریق گفتن و انتقال تجربه ها و آموزه های خودتان یاری دهید.

آن تجربه ها و آموزه ها را یاد داشت کنید.

کمکها و خدمات پرستار خویشاوند

کار پرستار خویشاوند اهمیت دارد.

پرستار خویشاوند از خویشاوند نزدیک خود و رفاه حال او مواظبت میکند.

پرستار خویشاوند همچنین باید از خودش نیز مراقبت کند تا

قادر به پرستاری از کس دیگر هم باشد.

بنا براین مهم است بدانید که چه نوع کمکی عرضه میشود و

از کجا میتوان این کمک را درخواست کرد.

پرستار خویشاوند میتواند خدمات و یارانه های گوناگون دریافت کند.

خود او باید آنها را درخواست کند.

مهم است که فعال باشد و روشن و مشخص سازد که

چه کمکها و یارانه هایی را میتواند دریافت کند.

شکلهای یارانه ها و خدمات متنوع میباشند.

آن نوع از اشکال کمکها را که بنحو احسن مناسب برای

خود شما و خانواده شما بوده باشند جستجو کنید.

یارانه و کمک را میتوان از مکانهای زیر دریافت کرد

- از کومون خود
- از اداره تأمین بازنشستگی توده یعنی کلا
- از انجمنها
- از کلیسا ها

در بخشهای بعدی بطور دقیقتر در باره کمکها و یارانه های پرستاری

از خویشاوند و دیگر شکلهای کمکها و یارانه ها سخن گفته خواهد شد.

معنای یارانه پرستار خویشاوند چیست؟

پرستار خویشاوند میتواند یارانه نگهداری از خویشاوند دریافت کند. یارانه پرستاری از خویشاوند را کومون محل سکونت قبول و پرداخت میکند. یارانه پرستاری از خویشاوند بدین معنی میباشد که پرستار خویشاوند از کار پرستاری پول دریافت میکند. علاوه بر آن پرستار خویشاوند روزهای مرخصی از پرستاری میگیرد و در آن روزها مثلاً یک شخص حرفه ای دیگری کار پرستاری از خویشاوند او را بعهده میگیرد. همچنین خدمات دیگری نیز شامل یارانه و کمکهای پرستاری از خویشاوند میشوند که به خویشاوند نزدیک پرستاری شونده داده میشوند.

۱- شخص پرستاری شونده بیماری یا معلولیت دارد

- شخص بیمار یا معلول است و از اینرو خودش قادر به موظبیت از خود و انجام کارهای خود نمیباشد.
- توانائی شخص در مورد مواظبت از خود و انجام کارهایش کاهش یافته و بتنهایی از عهده انجام کارهای خودش در حالت بودن در خانه بر نمی آید.
- شخص در اینچنین وضعی نیاز به پرستاری و مراقبت دارد.

۲- خویشاوند شخص پرستاری شونده میتواند پاسخگو و عهده دار کار پرستاری شود

- شخص خویشاوند نزدیک فرد بیمار میتواند از بیمار پرستاری کند و به کمک خدمات لازم و ضروری از عهده کار پرستاری برآید.
- خود شخص پرستاری کننده تندرست میباشد و قادر به مواظبت و پرستاری از خویشاوند خودش میباشد.

۲- پرستاری و مراقبت در کار پرستاری از خویشاوند کافی میباشد

- در پرستاری از خویشاوند شخص پرستاری شونده مراقبات کافی از بابت سلامتی، رفاه حال و ایمنی خودش را دریافت میکند.
- پرستاری و مراقبت کافی به این معنی میباشد که شخص پرستاری شونده همچنین دیگر خدمات لازم و ضروری که از طرف مثلاً کادر حرفه ای خدمات درمانی ارائه میشوند را دریافت میکند.

۴- خانه شخص برای کار پرستاری مناسب میباشد

- خانه شخص پرستاری شونده مناسب از برای آن میباشد که از شخص در آنجا پرستاری و مراقبت شود.
 - ارزیابی این مسئله که آیا پرستاری و مراقبت در خانه مطابق با مصالح و منافع شخص میباشند، بعهده مقامات رسمی اداری میباشد.
- آن هنگام بررسی و چک کرده میشود که آیا برای شخص بهتر میباشد که در خانه یا مثلاً در یک جایی دیگر تحت مراقبت و پرستاری باشد.

چگونه یارانه پرستاری از خویشاوند درخواست میشود؟

یارانه پرستاری از خویشاوند باید درخواست شود.

این یارانه باید از کومون محل سکونت شخص پرستاری شونده، درخواست شود.

یارانه از اداره سوسیال کومون درخواست میشود.

کومون (شهر، شهرداری) به منطقه ای با حدود مرزی مشخص،

تشکیلات اداری و ساکنین متعلق به آن گفته میشود.

کومون محل سکونت دارای واحد اداری مخصوص خود میباشد

که ترتیب دهنده خدمات از برای ساکنین خود میباشد.

ابتداء با اداره سوسیالکومون خودتان تماس بگیرید و فرم مربوط به

درخواست یارانه پرستاری خویشاوند را از آنجا بخواهید.

این فرم را تکمیل کرده و به اداره سوسیال بر گردانید.

پس از آن، اشخاص حرفه ای و وضعیت موجود را ارزیابی میکنند.

شخصی از اداره سوسیال برای مذاکره در باره وضعیت پیش شما می آید.

مذاکرات در خانه بعمل می آید.

در مذاکرات پرستار حرفه ای امور خدمات بهداشتی نیز همراه میباشد.

این مذاکرات مهم میباشد.

با فکری آسوده میتوانید بگوئید که روز کاری شما چگونه است.

میتوانید فکر کرده و بگوئید که احتیاج به چه کمکهایی دارید تا

بتوانید از خویشاوند خود پرستاری و مراقبت کنید.

بعد از مذاکرات، مقامات رسمی اداری در باره یارانه پرستاری از خویشاوند تصمیم میگیرند.

تصمیم گرفته شده میتواند مثبت یا منفی (رد شده) بوده باشد.

یارانه پرستاری از خویشاوند را در صورت مثبت بودن تصمیم دریافت میکنید.

آنوقت قرارداد پرستاری از خویشاوند را با واحد اداری کومون محل سکونت خود (شهرداری) منعقد میکنید.

این قرارداد بنام قرارداد پرستاری از خویشاوند خوانده میشود.
سپس نماینده کومون، پرستار خویشاوند و خویشاوند
نزدیک پرستاری شونده طرح و برنامه مربوط به
محتوای پرستاری و مراقبت را تنظیم می کنند.
طرح و برنامه جزوی از قرارداد پرستاری از خویشاوند میباشد.
نام این طرح و برنامه، طرح و برنامه پرستاری و خدماتی میباشد.
در این طرح و برنامه مثلاً نوشته میشود که شخص پرستاری شونده احتیاج
به چه خدماتی دارد و کومون چه خدماتی را عرضه میکند.
در طرح و برنامه تعیین میگردد که پرستار خویشاوند چگونه و
به چه اندازه از خویشاوند نزدیک خود پرستاری و مراقبت میکند.
در طرح و برنامه همچنین نوشته میشود که مثلاً
آیا کار پرستاری بطور شبانه روزی میباشد یا نه.

چه چیزهایی به یارانه پرستاری از خویشاوند تعلق دارند؟

در قسمتهای بعدی در باره این که چه چیزهایی جزوی از یارانه پرستاری از خویشاوند بوده
و به پرستار خویشاوند و شخص پرستاری شونده تعلق میگیرند، سخن گفته خواهد شد.
همه خدمات و جزئیات مربوط به آنها در طرح و برنامه
پرستاری و خدماتی نوشته می شوند. در طرح و برنامه
بعنوان مثال چگونگی ترتیب داده شدن روزهای مرخصی پرستار
خویشاوند نیز نوشته میشود، یعنی اینکه چه کسی در این
روزها و در زمان نبودن او در خانه، از خویشاوند نزدیک
پرستاری و مراقبت میکند.

کمک‌های مربوط به پرستاری از خویشاوند برای خویشاوند نزدیک پرستاری شونده:

پرستاری

- آن پرستاری و مراقبتی که شخص پرستاری شونده از پرستار خویشاوند دریافت میکند جزوی از کمک‌های پرستاری از خویشاوند میباشد.
- شخص پرستاری شونده این مراقبت و پرستاری را همچنین در زمانی که پرستار خویشاوند او در مرخصی میباشد نیز دریافت میکند.

خدمات

- این نوع کمک‌ها شامل خدماتی میباشند که از طرف اداره امور خدمات اجتماعی و بهداشتی کومون عرضه کرده میشوند.
- شخص میتواند از کومون بعنوان مثال وسائل کمکی یا خدمات مربوط به پرستاری در خانه از قبیل خدمات غذائی دریافت کند.
- کمک‌های مربوط به پرستاری از خویشاوند برای پرستار خویشاوند:

پول

- یارانه پولی بخشی از کمک‌های پرستاری از خویشاوند میباشد که به پرستار خویشاوند پرداخت میشود.
- مبلغ این پول بستگی به آن دارد که پرستاری و مراقبت تا چه اندازه ای ملتزم کننده و تعهد آور میباشند، یعنی پرستار خویشاوند تا چه اندازه ای از وقت خودش را صرف کارهای پرستاری و مراقبت میکند.
- در سال ۲۰۱۳ حداقل دستمزد کمکی برای پرستاری از خویشاوند ۵۱،۳۷۴ یورو در ماه بوده است. در وضعیت نیازمندی به پرستاریها و مراقبات بیشتر، مبلغ اجرت هم بیشتر و ۰۱،۷۴۹ یورو در ماه میباشد.
- کمی یا زیادی اندازه دستمزد پرستاری از خویشاوند میتواند در مطابقت با کومون محل سکونت، متغیر بوده باشد.
- اجرت پرستاری از خویشاوند درآمدی است که مشمول مالیات میباشد، یعنی از آن مالیات داده می‌شود.

روزهای مرخصی

پرستار خویشاوند در مطابقت با اندازه الزام آوری و سختی کار پرستاری روزهای مرخصی میگیرد.

- اگر پرستاری شونده احتیاج به پرستاری و مراقبتهای زیادی داشته باشد، پرستار خویشاوند حق دارد که سه روز در ماه مرخصی داشته باشد.
- چگونگی کارهای پرستاری و ترتیب داده شدن آنها در زمان مرخصی بعهدہ مسئولین کومون میباشد.
- پرستاری و مراقبت را میتوان در آسایشگاه یا خانه خود پرستاری شونده ترتیب داد. کومون در آنزمان پرستار جانشین میگیرد.
- پرستار جانشین میتواند یکی از وابستگان خود پرستاری شونده یا دیگر شخصی از نزدیکان او بوده باشد.
- روزهای مرخصی بنحوی ترتیب داده میشوند که پرستاری و مراقبت مطابق با مصالح و منافع پرستاری شونده بوده باشد.
- اگر وضعیت پرستاری و مراقبت سخت و سنگین بوده باشد، کومون میتواند بیشتر از سه روز به پرستار خویشاوند مرخصی دهد.
- کومون میتواند مرخصی های کوتاهی را هم برای رفع خستگی بدهد.

تأمین بازنشستگی

- اجرت و دستمزد متعلق به یارانه پرستاری از خویشاوند ذخیره مستمری بازنشستگی پرستار خویشاوند را افزایش میدهد.
- مستمری بازنشستگی بمعنی پولی میباشد که شخص بعد از اتمام سنوات اشتغال و خارج شدن از زندگی کاری دریافت میکند.
- دستمزد کمکی پرستاری از خویشاوند هنگامی ذخیره مستمری بازنشستگی را افزایش میدهد که سن پرستار خویشاوند زیر ۶۸ سال باشد.

بیمه

- کومون پرستار خویشاوند را بیمه میکند، یعنی اینکه پرستار خویشاوند در مقابل حوادث و تصادفات بیمه میشود.
- منظور از حوادث و تصادفات مثلاً وضعیتهائی میباشد که پرستار خویشاوند دچار صدمه و آسیب میشود.
- این بیمه در زمان پرستاری و سفرهای در رابطه با پرستاری دارای اعتبار میباشد.
- اگر حادثه و تصادفی در آن اوقات برای پرستار خویشاوند اتفاق افتد، او باید به پزشک مراجعه کند.
- پرستار خویشاوند باید از پزشک گواهی پزشکی یعنی گواهی نوع ای (E-lausunto) از برای شرکت بیمه درخواست کند.
- پرستار خویشاوند همچنین باید بطور فوری موضوع حادثه یا تصادف را به آن شخصی که قرارداد پرستاری و مراقبت را با او بسته است، اطلاع دهد.

دیگر کمکها

- یک شخصی بعنوان شخص پشتیبان برای پرستار خویشاوند تعیین کرده میشود که بتواند با او در تماس بوده باشد. فرد پشتیبان بنام مقام رسمی اداری خوانده میشود.
- مقام رسمی اداری میتواند در کارهای مربوط پرستاری و مراقبت یاری و اطلاعات دهد.
- طبق قانون باید مقام رسمی اداری در باره انواع کارهایی که مربوط به کمها و خدمات پرستاری و مراقبت میشوند، پرستار خویشاوند را راهنمایی کرده و مشاوره دهد.
- با مقام رسمی اداری میتوان مثلاً در وقتی که خود پرستار خویشاوند بیمار میشود و از عهده انجام کار پرستاری بر نمی آید، تماس گرفت.
- کومون از پرستار خویشاوند در حفظ کردن توانائی هایش حمایت میکند.
- پرستار خویشاوند میتواند بعنوان مثال در کورس توانبخشی شرکت کند یا دیگر پرستاران خویشاوند را ملاقات کند.
- این اشکال کمکی در طرح و برنامه پرستاری و خدماتی نوشته میشوند.

دیگر خدماتی که از پرستاری از خویشاوند حمایت میکنند

از کومون محل سکونت خود میتوان خدمات مختلفی را که از پرستاری و مراقبت از خویشاوند حمایت میکنند، دریافت کرد. این خدمات بطور اتوماتیک قابل دریافت نمیشوند بلکه باید درخواست شوند یا اینکه راجع به آنها با مقام رسمی اداری مذاکره شود. خدمات بطور حتمی رایگان نمیشوند و شاید ناگزیر از پرداخت هزینه آنها شوید.

در رابطه با وضعیت خودتان فکر کنید. چه چیزی بیشترین نیرو را میبرد و در چه چیزی میتوانید احتیاج به کمک داشته باشید. سپس این موضوع را به مقام رسمی اداری بگوئید. او میتواند شما را بنحو احسن راهنمایی کند.

اگر خویشاوند نزدیک شما دچار معلولیت شده است، محق به دریافت کردن خدماتی میباش که در قانون خدمات معلولین نوشته شده است. پزشک معلولیت را تشخیص داده و در باره آن گواهی پزشکی میدهد. در این دفترچه در باره خدمات منظور شده از برای اشخاص معلول سخن نرفته است. در باره این خدمات میتوانید از مقام رسمی اداری سؤال کنید.

مثالهایی از خدماتی که حمایت کننده از پرستاری از خویشاوند میباشند

پرستاری و مراقبت در خانه

از کومون میتوان در رابطه با کارهای روز مره مثلاً از قبیل حمام بردن و شست و شو دادن کمک گرفت.

از بخش خدمات غذایی میتوان پرس غذاهای آماده گرفت.

پرستاری از بیمار در خانه

- برای پرستاری کردن از بیمار در خانه میتوان کمک پرستاری دریافت کرد.
- پرستار خانگی میتواند بعنوان مثال زخمهای بیمار را مداوا یا آمپولهای انسولین او را تزریق کند.

فعالیت‌های زمان روز

- پرستاری شونده میتواند به خانه خدماتی و به دوره به اصطلاح فعالیت روزانه آنجا رود.
- در خانه خدماتی فعالیت‌های سازمان داده شده از قبیل قدم زنی در هوای آزاد و موسیقی ترتیب داده میشوند.
- در زمان روز شخص پرستاری شونده غذا نیز دریافت میکند.
- کومون کارهای مربوط به حمل و نقل پرستاری شونده را ترتیب میدهد.
- تاکسی در هنگام صبح دنبال پرستاری شونده آمده به خانه خدماتی میرسد و بعد از ظهر او را به خانه برگرداند.

پرستاری کوتاه مدت

- در صورت تغییر در کار پرستاری و سختتر شدن آن با مقام رسمی اداری خودتان تماس بگیرید.
- برای پرستاری شونده میتوان برای زمان کوتاهی، پرستاری شدن کوتاه مدت در آسایشگاه یا خانه گروهی را ترتیب داد.

لوازم و وسائل پرستاری

- برای پرستاری و مراقبت احتیاج به لوازم و وسائل گوناگونی از قبیل پوشک ها و سوندها میباشد.
- پزشک میتواند در این باره گواهی بنویسد که پرستاری شونده احتیاج به این نوع لوازم و وسائل دارد.
- بکمک گواهی میتوانید این لوازم و وسائل را بطور ارزان یا رایگان دریافت کنید.

کمکهای کلا یعنی سازمان تأمین بازنشستگی ملی

کلا کلمه کوتاه شده ای از نام Kansaneläkelaitos میباشد.

اداره کلا امورات مربوط به تأمینات اولیه اشخاص ساکن فنلاند را در موقعیتهای مختلف زندگی آنها عهده دار میباشد. مثلاً اداره کلا یارانه های مختلفی را پرداخت میکند.

پرستار خویشاوند و خویشاوند نزدیک پرستاری شونده میتوانند از کلا درخواست یارانه کنند، اگر چنانچه دارای شرایط لازم مشخصی بوده باشند. از این نوع یارانه ها مثلاً یارانه هائی از قبیل یارانه پرستاری و مراقبت، یارانه معلولیتها و یارانه برای توانبخشی میباشد.

از اداره کلا در باره اشکال موجود یارانه ها و اینکه شما میتوانید متقاضی چه نوعی از یارانه ها باشید، سؤال کنید.

در اداره کلا بروشورهائی به زبان ساده که در آنها در باره انواع یارانه ها توضیح داده شده، موجود میباشد.

کار و پرستاری از خویشاوند

پرستار خویشاوند همچنین میتواند شاغل بوده و سر کار رود. ان هنگام شما باید بر روی مسئله کافی بودن تواناییها و وقت خودتان و چگونگی آنها فکر کنید. رفتن به سر کار، پرستاری از خویشاوند و بودن با افراد خانواده نیازمندی به توانایی و وقت دارند. پس مهم میباشد که همچنین وقت آزادی نیز از برای خود شما باقی بماند. اگر شاغل بوده و سر کار میروید، خدمات عرضه و ارائه شونده از طرف کومون دارای اهمیت ویژه ای میباشد. در رابطه با وضعیت و شرایط زندگی خود با کارفرمایان صحبت کنید. امکان دارد که بتوان انعطاف بیشتری در وقت کار شما ایجاد کرد. همچنین امکان کار کردن از راه دور میتواند وجود داشته باشد. این موضوع بدین معنی میباشد که میتوانید در خانه کار کنید. میتوانید مرخصی های مختلفی را از کارتان بگیرید، از فیل مرخصی چرخشی کار یا مرخصی بخش به بخش پرستاری. معنی آن اینست که وقت کار شما کوتاهتر میشود و وقت بیشتری برای پرستاری از خویشاوندتان میماند. اما حقوق دریافتی شما هم به همان اندازه کمتر میشود. میتوانید بعنوان مثال از کلا کمک مالی درخواست کنید. پرستار خویشاوند مسن همچنین میتواند درخواست بازنشستگی نیمه وقت کند. در آن حالت کارگر / کارمند بخشی از وقت خود را در سر کار و بخش دیگر را در مرخصی میباشد. اگر کسی از اعضای خانواده بطور ناگهانی بیمار یا دچار سانحه شود، طبق قانون کارمند/کارگر میتواند بطور موقت به محل کارش نرود. همیشه در باره غیبت از محل کار باید با کارفرما توافقکرده شود. از بابت مدت زمان غایب بودن از کار حقوق داده نمیشود.

پرستار خویشاوند – از خودت مراقبت کن!

پرستاری و مراقبت از خویشاوند و کمک کردن به او کاری بسیار پسندیده است. پرستاری از انسانی دیگر ابراز عشق به او میباشد. پرستاری همچنین میتواند سخت و سنگین باشد. در صورت دریافت نکردن کمک و یاری به اندازه کافی، خود پرستار خویشاوند میتواند خسته شود. خود شما در مقام پرستار خویشاوند همچنین باید پذیرای کمک و حمایت شوید. مراقب آن باشید که خود شما از نظر سلامتی و قدرت بدنی در وضعیت خوبی بمانید. در صورت داشتن سلامتی خوب، توان و قدرت بیشتری هم دارید. دستورات پائینی را مراعات کنید تا قدرت و توان بدنی خودتان را حفظ کنید:

• **تغذیه سالم داشته باشید**

• **به اندازه کافی بخوابید**

• **در هوای آزاد قدم بزنید**

• **قدرت بدنی خودتان را تقویت کنید**

برای پرستار خویشاوند خوب میباشد که بطور منظم برای معاینه و تحقیقات پزشکی مراجعه کند.

اگر خویشاوند نزدیک بطور مداوم احتیاج به کمک دارد، پرستاری از خویشاوند میتواند بطور شبانه روزی باشد.

پرستار خویشاوند مجبور به یادگیری کارهای تازه ای میشود که

قبلاً خود شخص پرستاری شونده آن کارها را انجام می داده.

همچنین شخصیت پرستاری شونده نیز میتواند تغییر کند.

در مقام پرستار خویشاوند میتوان ناگزیر از کارهای سرپرستی

خانواده و بدوش کشیدن مسئولیت زندگی خانوادگی شد.

همه این کارها ذخایر نیروی پرستار خویشاوند را میخورند.

پرستار خویشاوند لزوماً وقتی از برای خودش را ندارد.

همه وقت او صرف پرستاری و دیگر کارها میشود.

داشتن وقت از برای خود نیز بسیار مهم میباشد.

هر انسانی احتیاج به استراحت و رفع خستگی دارد.

از استراحت و رفع خستگی توان روحی و جسمی حاصل میشود.

در صورت مراقبت از خود توان رسیدگی به خویشاوند خود را نیز خواهید داشت.

رسیدگی به خویشتن و مراقبت از خود بیهوده نیست بلکه لازم و سودمند میباشد.

در حالت انسان متوازن بهتر میتوانید به شخص دیگری هم کمک کنید!

در حالت آرامش و استراحت کامل باشید و در آن میان به چیزهای دیگری فکر کنید.

فکر کنید که از کجا کسب قدرت میکنید.

آیا شما دارای سرگرمی مهمی از برای خودتان میباشید؟

اگر امکانش موجود باشد، سرگرمی خودتان را ادامه دهید.

در اینجا لیستی از ایده هایی که میتوانید از آنها برای آرامش یافتن و ریلکس شدن استفاده کنید:

- ۱- یک کاری که آنرا دوست دارید انجام دهید، به موسیقی گوش دهید یا کتاب بخوانید.
- ۲- هر روز به بیرون از خانه سر زنید.
- ۳- یادتان باشد که استراحت کنید.
- اگر خواب شب به اندازه کافی نیست، آنرا در موقع روز جبران کنید.
- ۴- شوخ طبعی و خنده را فراموش نکنید.
- خنده بهترین داروها است!
- ۵- خاطرات خود را بنویسید.
- شادیها و غصه ها را میتوانید در دفترچه خاطرات خودتان بنویسید.

۶- دوستان یا فامیل خود را ملاقات کنید.

۷- به شهر رفته خرید کنید و به سینما یا کنسرت بروید.

۸- با بچه ها و نواده های خودتان باشید، بازی کنید و به آنها قصه بگوئید.

۹- گلکاری کنید یا به باغچه رسیدگی کنید.

۱۰- یک بار در روز از خودتان تمجید و تعریف کنید!

کمک و یاری از انسانی دیگر

برای شما دریافت حمایت روحی در جایگاه پرستار خویشاوند بسیار مهم میباشد.

خانواده و فامیل شبکه حامی بسیار مهمی برای انسان میباشد.

فامیلها به همدیگر کمک میکنند و به آسانی مینوان از آنها راهنمایی و مشورت خواست.

هنگام بیمار شدن یکی از اعضای فامیل یا خویشاوندان نزدیک، انسان نیاز

به کمک و داشتن امکان برای گفتگو در باره و وضعیت زندگی را دارد.

اگر فامیلها در کشور دیگری زندگی میکنند، شبکه حامی میتواند بسیار کوچک و قلیل احساس شود.

هر چند که فامیلها در کشور دیگری هم باشند، شما میتوانید از

حمایت دیگر پرستاران خویشاوند برخوردار شوید.

در وضعیت و شرایط زندگی تنهای تنها نیستی.

در فنلاند پرستاران خویشاوند فراوانی وجود دارد که

آنها هم در وضعیتی مانند شما میباشند.

پرستاران خویشاوند دیگر شما را درک میکنند.

میتوانید افکار، احساس ها و تجربه های خود را با آنها تقسیم کنید.

به این کار حمایت همسخنانه گفته میشود.

از آنها اطلاعات زیادی را در باره پرستاری از خویشاوند کسب میکنید.

در غالب انجمنها گروههای حامیان همسخن پرستاران خویشاوند فعال میباشند.

رفتن به گروه میتواند مشکل بنظر آید.

اما فکر کنید که میتواند برای شما سودمند باشد.

وقتی و لحظه ای از برای خودتان و تمدد اعصاب خودتان بگیرید.

شرکت کردن در گروه در صورتی که مهاجر میباشید، دارای اهمیت است.

میتوانید با دیگر پرستاران خویشاوند آشنا شده و تجارب آنها را بشنوید.

آنها اطلاعات زیادی در باره خدمات پرستاران خویشاوند

محلی و اشکال کمکهای مربوط به آن را دارند.

در اینترنت گروه‌های حامی همسخ پرستاران خویشاوند و ستونهای گفتگوی مربوط به گروههای مختلف آنها فعال میباشند. بکمک اینترنت مینوانید با پرستاران خویشاوند در اطراف و اکناف مختلف دنیا گفتگو کنید. بکمک اینترنت همچنین اطلاعات زیادی را مثلاً در باره پرستاری از خویشاوند و بیماری پرستاری شونده کسب کنید.

اگر یک چیزی در رابطه با پرستاری از خویشاوند نزدیک یا توانائی داشتن خودتان موجب دلواپسی شما شده باشد، با مقام رسمی اداری خودتان تماس بگیرید. دلواپسی خود را با ایشان در میان بگذارید.

با دلواپسی و نگرانی خود تنها نمانید. از دیگر انسانها تقاضای کمک کنید.

سازمانهای پرستاران خویشاوند

اتحادیه ثبت شده پرستاران خویشاوند و نزدیکان

اتحادیه پرستاران خویشاوند و نزدیکان سازمانی مختص پرستاران خویشاوند و نزدیکان تحت پرستاری آنها میباشد. این سازمان، سازمانی سرتاسری و برای کل کشور است که عهده دار انجام امور صنفی اعضای خود و بعنوان مثال از طریق ارتقاء جایگاه پرستاران خویشاوند میباشد.

اتحادیه به اعضای خود کمک، راهنمایی و مشاوره عرضه میکند. پرستاران خویشاوند در هنگام مواجه شدن با وضعیتهای مشکلی میتوانند از وکلای این اتحادیه کمک گیرند. از طریق اتحادیه، پرستار خویشاوند میتواند به مرخصی یا کورس توانبخشی برود.

اطلاعات مربوط به تماس گرفتن

اتحادیه ثبت شده پرستاران خویشاوند و نزدیکان

Hämeentie 105 A 18

00550 Helsinki

نشانی ایمیل: www.omaishoitajat.fi

تلفن: ۰۲۰ ۵۹۹۷۸۰۶

اتحادیه ثبت شده پرستاران خویشاوند و نزدیکان حومه پایتخت (پولّی)

انجمن پرستاران خویشاوند و نزدیکان حومه پایتخت بنام پولّی خوانده میشود.

این انجمن در هلسینکی و وائتا فعالیت میکند.

پولی انجمنی محلی میباشد که از آنجا میتوان اطلاعات، راهنمایی و مشاوره دریافت کرد.

این انجمن برنامه هائی مانند رفتن به گردش و جشنهائی را برگزار میکند.

پولّی در باره برنامه های خود در مجله مختص اعضاء که

چهار بار در سال منتشر میشود، اطلاع رسانی میکند.

اطلاعات مربوط به تماس گرفتن

اتحادیه ثبت شده پرستاران خویشاوند و نزدیکان حومه پایتخت

Pasilan puistotie 8

00240 Helsinki

نشانی ایمیل: www.polli.fi

تلفن: ۰۴۰ ۵۳۳۲ ۷۱۰

دیگر سازمانها (ان جی او) ها

در کشور فنلاند سازمانها و انجمنهای بسیاری وجود دارند. این تشکیلات در جانبداری از موضوع مشخصی فعالیت میکنند. اشخاص یا سازمانهای دیگری میتوانند به این تشکیلات تعلق داشته و عضوی از آن باشند. تقریباً از برای تمامی بیماریها و معلولیت ها انجمن مخصوص خود آنها وجود دارد. بسیاری از تشکیلات و سازمانهای غیر دولتی (ان جی او) از پرستاران خویشاوند حمایت میکنند. ان جی او ها امورات مربوط به منافع و مصالح مردم را نمایندگی یا به مردم کمک میکنند. سعی کنید که چنان انجمنی را پیدا کنید که فعلیتهای آن مناسب برای شما یا خویشاوند نزدیک شما میباشد.

اگر پدر یا مادر کودک عقب افتاده ذهنی میباشید ، کمکها و اطلاعات بسیار سودمندی را از اتحادیه حامی عقب افتادگان ذهنی و اتحادیه عقب ماندگان ذهنی دریافت میکنید. در صفحات اینترنتی این اتحادیه ها اطلاعاتی به زبان ساده نیز وجود دارد.

نشانیهای اینترنتی عبارتند از:

• www.kvtl.fi

• www.kehitysvammaliitto.fi

اگر از پدر یا مادر سالمند خود پرستاری میکنید، میتوانید مثلاً از اتحادیه مرکزی امور سالمندان، اتحادیه سالمندی و خدمات خویشاوند نزدیک و اتحادیه حافظه کسب اطلاعات و کمک کنید.

نشانیهای اینترنتی آنها عبارتند از:

• www.vanhustyonkeskusliitto.fi

• www.valli.fi

• www.muistiliitto.fi

• **Turun Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry**

www.omaishoitokeskus.fi

Vanha Hämeentie 105

20540 Turku

02-231 0244

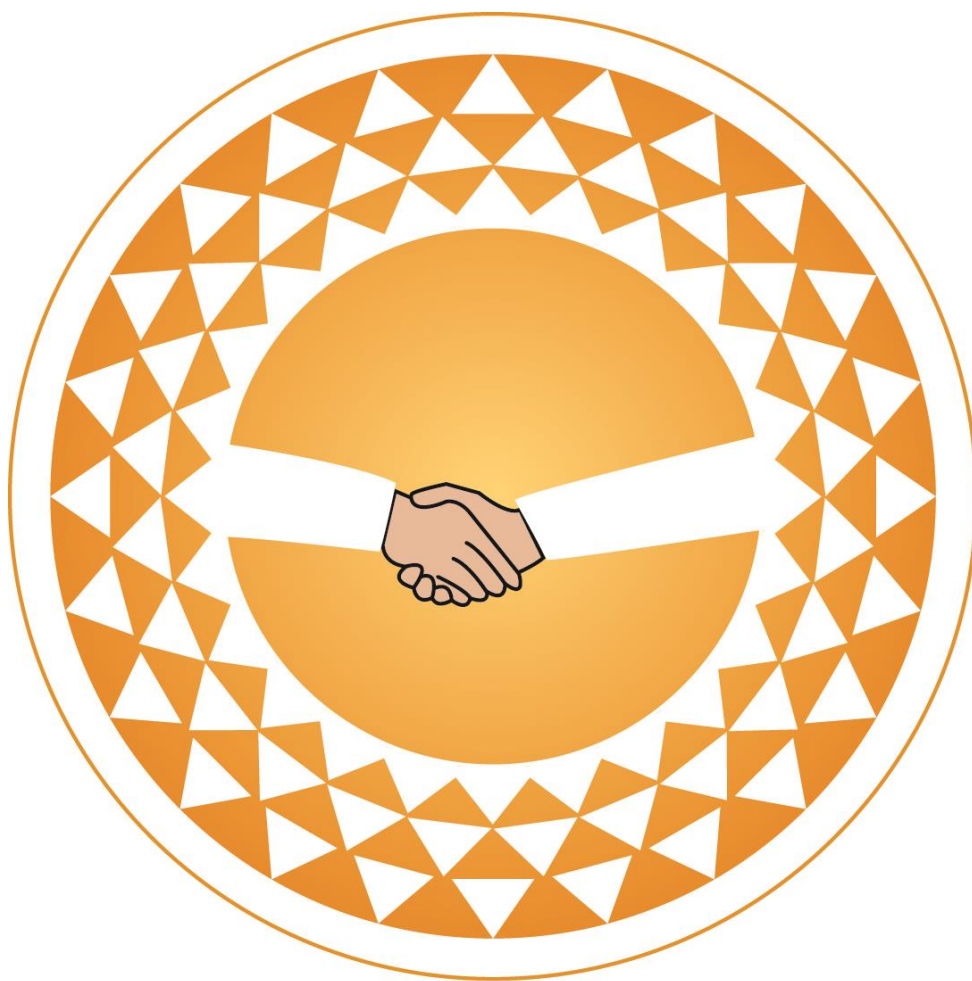
اگر خویشاوند نزدیک شما مشگلات روحی و روانی دارد
میتوانید مثلاً از اتحادیه مرکزی بهداشت روح و روان،
انجمن بهداشت روح و روان یا اتحادیه ای که نامش خویشاوندان
حامی بهداشت روح و روان میباشد، کسب اطلاعات و کمک کنید.
نشانیهای اینترنتی آنها عبارتند از:

• www.mtkl.fi

• www.mielenterveysseura.fi

• www.omaisten.org

در باره دیگر سازمانهایی که کمکی از آنها میتواند برای شما بدست آید، سؤال کنید.
اطلاعات بیشتر را مثلاً از انجمن پرستاران خویشاوند متعلق به خودتان کسب کنید.



MAAHANMUUTTAJA OMAISHOITAJANA -PROJEKTI

t



Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

Turun Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry