

کتابچه راهنما پرستار

خانواده به زبان ساده



من به خویشاوند نزدیک کمک می کنم.
از کجا می توانم برای خودم کمک بگیرم؟

چیدمان و چاپ راهنما: Copy-Set Oy



فهرست

4	مقدمه
6	آیا شما پرستارخویشاوند هستید؟
7	پرستاری از خویشاوند چیست؟
9	مراحل پرستاری از خویشاوند
12	پشتیبانی و خدمات پرستاره خویشاوند
12	کمک هزینه پرستار خویشاوند به چه معناست؟
14	چگونه می توان کمک هزینه پرستارخویشاوند را درخواست کرد؟
15	کمک هزینه پرستارخویشاوند شامل چه مواردی می شود؟
17	سایر خدماتی که از پرستارخویشاوند حمایت می کنند کمک هزینه های بیمه بازنشستگی
19	کمک هزینه های بیمه بازنشستگی ملی (Kela) یعنی اداره بیمه های اجتماعی فنلاند
20	کار و پرستاری از خویشاوند
21	پرستارخویشاوند ، از خود مراقبت کن!
22	دریافت حمایت از افراد دیگر
24	سازمان های پرستارخویشاوند
25	سازمان های دیگر
26	کلیسها
24	ارائه دهندگان خدمات خصوصی



مقدمه

این کتابچه راهنما اطلاعاتی در مورد پرستارخویشاوند و مسائل مرتبط با آن به زبان ساده ارائه می دهد. در این دفترچه راهنما توضیح داده شده است که پرستارخویشاوند چیست و چه کمکی هایی را می توانید در فنلاند درخواست کنید.

مردم گاهی اوقات برای کارهای روزمره مانند غذا خوردن و لباس پوشیدن به کمک نیاز دارند. نیاز به کمک می تواند به عنوان مثال به دلیل کهولت سن، معلولیت یا بیماری باشد. در این حالت فرد قادر به مراقبت از خود نیست، بلکه به کمک شخص دیگری نیاز دارد.

دوستان و بستگان اغلب کمک کنندگان اصلی هستند. اگر فردی دائماً به کمک یکی از نزدیکان خود نیاز داشته باشد، این فرد کمک کننده را پرستار می نامند. این بدان معناست که پرستارخویشاوند وقت خود را صرف مراقبت از شخص دیگر می کند.

این یک کتابچه راهنمای برای پرستارخویشاوند است. به عنوان مثال، یک پرستارخویشاوند میتواند برای مراقبت از یکی از بستگان خود حمایت مالی دریافت کند. خدمات و پشتیبانی را باید درخواست داد.

در این کتابچه راهنما ذکر می شود که از کجا پشتیبانی و خدمات دریافت کنید.

با خواندن این دفترچه راهنما می توانید متوجه شوید که کدام خدمات یا پشتیبانی به شما و عزیزتان در این شرایط کمک می کند.

علاوه بر این، پرستارخویشاوند به توصیه های عملی در مورد نحوه

کنار آمدن با فعالیت های روزمره با عزیز تحت مراقبت نیاز دارند.

کتابچه راهنما را بخوانید!
اگر احساس خستگی مفرط یا تنهایی می کنید، با مسئولین مربوطه تماس بگیرید.

به عنوان مثال، به مددکار اجتماعی یا پزشک بگویید، وضعیت خانه چگونه است و چگونه از عزیز خود مراقبت می کنید. اگر احساس می کنید که کمکی دریافت نمی کنید، دوباره با آنها تماس بگیرید.

همه چیز ممکن است سخت و پیچیده به نظر برسند. سوالات، توصیه ها و توضیحات به روشن شدن وضعیت کمک می کند. وظیفه مسئولان کمک به شما و عزیزتان است. سؤال پرسید و به آنچه مقامات می گویند گوش دهید. وضعیت خود را آشکارا و واضح بیان کنید. اگر برای شما سخت است، می توانید این را نیز به آنها بگویید. مقامات همیشه ملزم به رازداری حرفه ای هستند. این بدان معناست که آنها اجازه ندارند مشکلات شما و خانواده تان را با دیگران در میان بگذارند.

اگر به عنوان مثال به دلیل مشکلات زبانی برخورد با مقامات دشوار است، یک فرد کمکی را همراه خود بیاورید. اگر زبان فنلاندی را به خوبی صحبت نمی کنید، می توانید درخواست مترجم کنید.

همه ما در برخی مواقع نگران سلامتی و رفاه نزدیکانمان هستیم. لازم نیست با نگرانی های خود تنها بمانید.



آیا شما یک پرستار خویشاوند هستید؟

معلول یا مسن. اگر روزانه به کارهای شخصی مثل حمام کردن، لباس پوشیدن و غذا خوردن او کمک می‌کنی، پس تو پرستار خویشاوند او هستی. می‌توانید از شهرستان خدمات رفاهی حمایت مالی و خدمات دریافت کنید، اگر واجد شرایط مربوطه باشید.

سازمان بهزیستی مسئولیت سازماندهی خدمات اجتماعی، مراقبت‌های بهداشتی و عملیات امداد و نجات برای مردم ساکن در منطقه خود را بر عهده دارد. لیست‌های زیر توضیح می‌دهد که چه کسی می‌تواند پرستار خویشاوند باشد

یک پرستار خویشاوند در زندگی روزمره نیاز به حمایت دارد. به همین دلیل مهم است در هنگامی پرستار خویشاوند هستید به این موضوع توجه داشته باشید. عزیزی که از او مراقبت می‌شود به مراقبت کافی و مناسب نیاز دارد. یک پرستار خویشاوند نمی‌تواند فردی باشد که نمی‌خواهد از عزیز خود مراقبت کند یا قادر به مراقبت از او نیست. یک پرستار خویشاوند باید مراقب رفاه و منافع فردی باشد که از او مراقبت می‌شود. مراقب خانواده نباید به فرد تحت مراقبت خطر یا آسیب برساند.



پرستاری از خویشاوند چیست؟

به عنوان یک مراقب، ممکن است مجبور شوید کارهای جدید و نا آشنا انجام دهید. پرستاری از خویشاوند شامل یادگیری چیزهای جدید است.

پرستاری از خویشاوند شامل یادگیری چیزهای جدید است. آنها نمی توانند این کارها را خودشان انجام دهند، آنها به کمک شخص دیگری نیاز دارند.

پرستاری از یکی از بستگان می تواند فرساینده باشد. وضعیت می تواند جدید و دشوار باشد. ممکن است نگران و عصبی باشید زیرا نقش جدیدی به عنوان مراقب دارید. ممکن است بلافاصله ندانید که چه کاری باید انجام دهید یا از شما چه انتظاری می رود. احساسات شما می تواند مخلوط شود. ممکن است احساس اضطراب، عصبانیت یا غم و اندوه کنید. در عین حال، ممکن است تمایل به مراقبت بهتر از عزیزتان را احساس کنید. همه این احساسات در یک موقعیت جدید طبیعی هستند.

مراقبت همیشه کار سختی است. این به معنای خدمت به شخص دیگر و انجام کارهای خوب برای شخص دیگر است. بنابراین، این کار به میل خود فرد انجام می شود. پرستار خویشاوند می تواند برای مراقبت کمک دریافت کند. لازم نیست همه کارها را به تنهایی انجام دهید.

در فرهنگ ها و کشورهای مختلف، مردم نگرش های متفاوتی نسبت به مراقبت از بستگان دارند.

خانواده ها ممکن است روش های خاص خود را برای مراقبت از عزیزان خود داشته باشند. در بسیاری از فرهنگ ها، کودکان بزرگسال، به ویژه دختران، از والدین مسن خود مراقبت می کنند. در برخی کشورها، والدین تا آخر با فرزندان خود زندگی می کنند. قبلا نیز در فنلاند مردم از نسل های مختلف با هم زندگی می کردند. خانواده هنوز هم برای مراقبت مهم است، حتی اگر بستگان دیگر در فنلاند با هم زندگی نمی کنند. اگر مردم از عزیزان خود مراقبت نمی کردند، جامعه با مشکلات

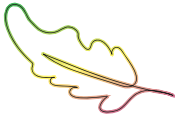
زیادی مواجه می شد.
یک پرستار خویشاوند کار مهمی انجام می دهد.
پرستار خویشاوند در مراحل مختلف و در خانواده های مختلف متفاوت
است. گاهی اوقات پرستاری از خویشاوند به این معنی است که مراقب
همیشه و به صورت شبانه روزی از عزیز خود مراقبت می کند.

به عنوان مثال، زمانی که یکی از عزیزان نمی تواند غذا بخورد، لباس
بپوشد، به توالت برود یا مراقب امنیت خود باشد.
گاهی اوقات یک پرستار خویشاوند علاوه بر کار خود از یکی از عزیزان خود
مراقبت می کند و تمام اوقات فراغت خود را صرف آن می کند.
مراقبت می تواند برای چند سال ادامه یابد یا می تواند تا آخر عمر ادامه
یابد.

پرستاری از خویشاوند زندگی خانواده را تغییر می دهد. زندگی یک
خانواده می تواند به طور ناگهانی تغییر کند، به عنوان مثال، اگر یکی از
عزیزان تصادف کند. این وضعیت همچنین می تواند به آرامی با افزایش
سن عزیز ایجاد شود.

پرستاری از خویشاوند به این معنی است که نقش های آشنا در خانواده
حفظ می شوند. به عنوان مثال، پرستار خویشاوند و فردی که تحت
مراقبت قرار می گیرد هنوز همسر یکدیگر هستند. در شرایط پرستار
خویشاوند، در درجه اول والدین، همسران و فرزندان هستند.

پرستار خویشاوند به این معنی است که عزیزان می توانند تا زمانی که
ممکن است در خانه خود زندگی کنند.
به این ترتیب کیفیت زندگی فرد نزدیک شما خوب است.



مراحل پرستاری از خویشاوند

وضعیت مراقبت می تواند در هر زمانی وارد زندگی خانواده شود. وضعیت می تواند به آرامی یا سریع ایجاد شود. یکی از عزیزان ممکن است با افزایش سن به کمک بیشتری نیاز داشته باشد. اگر کودکی با معلولیت به دنیا بیاید، کودک به مراقبت ویژه نیاز دارد.

یکی از عزیزان ممکن است دچار حمله ناگهانی بیماری شود یا تصادف کند.

پرستاری از خویشاوند زندگی کل خانواده را تحت تاثیر قرار می دهد. پرستاری از خویشاوند همیشه شامل تغییر زندگی زمانی است که یکی از اعضای خانواده بیمار و یا معلول می شود پرستاری از خویشاوند شامل مراحل مختلفی است. طول مراحل می تواند متفاوت باشد و همه خانواده ها تمام مراحل را طی نمی کنند.

بیماری یا ناتوانی یکی از عزیزان تعیین می کند، که مراقب چقدر سریع یا کند طی می شود. STOP لیست زیر مراحل مختلف و آنچه در آنها اتفاق می افتد را شرح می دهد.

مراحل پرستاری از خویشاوند:

مرحله 1: آماده سازی

در مرحله آماده سازی، پرستار خویشاوند برای وضعیت مراقبتی آینده آماده می شود. مراقب می داند که در آینده نزدیک، عزیز به کمک و زمان بیشتری نیاز خواهد داشت. زندگی کل خانواده تغییر می کند.

در این مرحله، جمع آوری اطلاعات و پرسیدن سوال مهم است.

چگونه آماده می شوید؟

- درباره‌ی مسائل تحقیق کنید
- سؤال پرسید و اطلاعات جمع آوری کنید.
- در مورد مسایل هم با عزیزان خود و هم با متخصصان صحبت کنید.

- به عنوان مثال، برنامه ریزی کنید که چگونه می توانید امور مالی خود یا امور مالی عزیزتان را مدیریت کنید.

مرحله 2: آغاز کردن پرستاری از خویشاوند

در این مرحله، پرستاری از خویشاوند آغاز می شود. این زمانی است که روش های مراقبت از عزیزتان ایجاد می شود. روشهایی را پیدا کنید که برای شما، عزیزانتان و خانواده تان مناسب باشد.

چگونه شروع می کنید؟

- کارهایی را که باید انجام دهید آزمایش کنید و یاد بگیرید.
- خدمات و اشکال حمایتی را بیابید که به شما در شرایط درمانی کمک می کند.
- با دیگر پرستاران خویشاوند تماس بگیرید و با سایر آنها آشنا شوید.
- با سازمان هایی که پشتیبانی و خدمات ارائه می دهند تماس بگیرید.

مرحله 3: مراقبت یا پرستاری از یکی از عزیزان

در مرحله سوم، کار پرستاری بخشی از زندگی شماست و یک روال عادی ایجاد شده است.

شما روش خاصی برای مراقبت از عزیزتان ایجاد کرده اید. مراقبت از یکی از بستگان بخشی از زندگی شما و خانواده تان است. با این روال ها، وضعیت درمان و زندگی شما در تعادل است. تو خوب سرحال هستی و خانواده ات هم حال خوبی دارند.

چگونه وضعیت پرستاری و زندگی خود را متعادل نگهداری می کنید؟

مهم است که در شرایط که پرستاری می کنید حمایت دریافت کنید. حمایت می تواند هم پولی و هم ذهنی باشد. می توانید اطلاعات مربوط به انواع و اشکال کمکها و حمایتها را مثلاً از انجمنها کسب کنید. همچنین می توانید در فعالیت های سازمان ها از جمله دوره های مختلف شرکت کنید. حمایت همتایان نیز مهم است. این بدان معناست که شما می توانید مسائل خود را با افراد دیگری که در شرایط مشابه هستند صحبت کنید. از خود مراقبت کنید.

به اندازه کافی ورزش کنید و استراحت کنید.
به فعالیتی که دوست داری بپرداز. در کارهای پرستاری استراحت بگیر و
از دیگران کمک بخواهید.

مرحله 4: پایان کار پرستاری از خویشاوند

در مرحله نهایی، پرستاری از خویشاوند به پایان می رسد. عزیز شما برای
زندگی در جای دیگری نقل مکان می کند، به عنوان مثال به خانه سالمندان
یا به خانه خدماتی. یا ممکن است خویشاوند شما از دنیا برود.

چگونه می توان پایان پرستاری از خویشاوند را پشت سر گذاشت؟
پرستاری از خویشاوند به پایان می رسد و مراقبت دیگر بخشی از زندگی
شما نیست. پایان پرستاری از خویشاوند یک تغییر است، حتی اگر عزیز
شما برای مراقبت به جای دیگری انتقال یابد.

مهم است که احساسات خود را مرور کنید.
می توانید در مورد آنها با دیگران صحبت کنید و تجربیات خود را به
اشتراک بگذارید. اگر خویشاوند شما از دنیا برود، باید عزاداری کنید و
او را به یاد بیاورید.

مردم به شیوه های مختلف عزاداری می کنند.
هیچ راه درست یا غلطی برای عزاداری وجود ندارد.
شما می توانید با به اشتراک گذاشتن تجربیات خود به سایر مراقبان
کمک کنید. نوشتن افکار می تواند احساس بهتری به شما بدهد. STOP



پشتیبانی و خدمات برای پرستار خویشاوند

نقش پرستار خویشاوند مهم است. یک پرستار خویشاوند از عزیز و رفاه حال آنها مراقبت می کند.

پرستار خویشاوند نیز باید از خود مراقبت کنند تا بتوانند از شخص دیگری مراقبت کنند. بنابراین، مهم است که بدانید چه نوع کمکی در دسترس است و از کجا باید آن را درخواست کرد.

پرستار خویشاوند می تواند خدمات و حمایت های مختلفی دریافت کند.

شما باید خودتان برای آنها درخواست دهید.

مهم است که خودتان فعال باشید و بدانید چه یارانه هایی می توانید دریافت کنید.

انواع مختلفی از پشتیبانی و خدمات وجود دارد. اشکال حمایتی را پیدا کنید که برای شما و خانواده تان مناسب باشد.

کمک هزینه پرستار خویشاوند به چه معناست؟

پرستار خویشاوند می توانند کمک هزینه مراقبت از خویشاوند خود دریافت کنند.

کمک هزینه پرستار خویشاوند توسط خدمات رفاهی شهرستان ها اعطا می شود. کمک هزینه پرستار خویشاوند به این معنی است که او برای کارهای مراقبتی پول دریافت می کند. علاوه بر این، پرستار خویشاوند روزهایی را مرخصی می گیرد که در طی آن به عنوان مثال، توسط یک متخصص از عزیز مراقبت می شود. کمک هزینه پرستار خویشاوند شامل خدماتی است که به عزیز تحت مراقبت ارائه می شود.

در صورت داشتن شرایط لازم، پرستار خویشاوند می توانند از خدمات رفاهی شهرستان های حمایت بگیرد.

در ادامه به شما خواهیم گفت که این شرایط چیست.



1. فرد تحت درمان بیماری یا معلولیت دارد

- فرد دارای بیماری یا معلولیت است که مانع از مراقبت از خود می شود.
- توانایی فرد برای مراقبت از خود مختل می شود و نمی تواند به تنهایی در خانه از عهده کارهایش برآید.
- در این حالت فرد نیاز به درمان یا مراقبت دارد.

2. خویشاوند شخص پرستاری شونده میتواند پاسخگو و عهده دار

- کار پرستاری شود
- یک فرد نزدیک به یک فرد بیمار می تواند با کمک خدمات ضروری از فرد مراقبت کند و مسئولیت درمان را بر عهده بگیرد.
- پرستار خویشاوند فردی تندرست است و می تواند از عزیز خود مراقبت کند.

3. پرستاری و مراقبت در کار پرستاری از خویشاوند کافی میباشد

- در پرستاری از خویشاوند، فرد مراقبت هایی را دریافت می کند که برای سلامت، رفاه و ایمنی او کافی است.
- درمان کافی به این معنی است که فرد تحت درمان سایر خدمات ضروری مانند خدمات ارائه شده توسط متخصصان مراقبت های بهداشتی نیز دریافت می کند.

4. خانه برای مراقبت مناسب است

- شخصی که تحت مراقبت است خانه او برای مراقبت مناسب تر است.
- مقامات ارزیابی می کنند که آیا مراقبت از فرد در خانه به نفع فرد است یا خیر.
- در این حالت بررسی می شود که بهتر است فرد در خانه بماند تا مثلاً در جای دیگری تحت درمان قرار گیرد.
-

چگونه می توان کمک هزینه پرستار خویشاوند را درخواست کرد؟

کمک هزینه پرستار خویشاوند باید درخواست شود. این درخواست از خدمات رفاهی شهرستان که فرد تحت مراقب در آن زندگی می کند، درخواست می شود. خدمات رفاهی شهرستان به منطقه محدودی اطلاق می شود که مردم در آن زندگی می کنند. این واحد اداری مخصوص به خود را دارد که خدمات را برای ساکنان خود سازماندهی می کند.

ابتدا با خدمات اجتماعی شهرستان دفتر سوسیال تماس بگیرید و درخواست هزینه یا یارانه پرستاری خویشاوند را بخواهید یا درخواست را از وب سایت آنها چاپ کنید.

درخواست را پر کرده و به اداره خدمات اجتماعی یعنی دفتر سوسیال برگردانید. سپس وضعیت توسط متخصصان ارزیابی می شود. یک متخصص از اداره خدمات اجتماعی می آید تا در مورد وضعیت صحبت کند. مذاکرات در خانه انجام می شود.

یک متخصص مراقبت های بهداشتی نیز ممکن است در این امر دخیل باشد. این مذاکرات مهم است.

می توانید وقت بگذارید و بگویید زندگی روزمره چگونه است. می توانید به این فکر کنید و به آنها بگویید که برای مراقبت از عزیزتان به چه کمکی نیاز دارید. پس از بحث و گفتگو، مقامات در مورد کمک هزینه پرستاری از خویشاوند تصمیم می گیرند. تصمیم می تواند مثبت یا منفی باشد. اگر تصمیم مثبت باشد، کمک هزینه پرستاری از خویشاوند را دریافت خواهید کرد.

در این صورت، قرارداد پرستاری از خویشاوند را با واحد اداری شهرداری یا سوسیال محل سکونت خود منعقد می کنید. این قرارداد قرارداد پرستاری از خویشاوند نامیده می شود.

پس از آن، مقامات، د پرستار خویشاوند و عزیزی که تحت مراقبت قرار می گیرد، برنامه ای در مورد محتوای درمان تهیه می کنند.

این طرح بخشی از توافق نامه پرستاری از خویشاوند است.

به این طرح و برنامه پرستاری و خدماتی می گویند. به عنوان مثال توضیح می دهد که فرد تحت درمان به چه نوع خدماتی نیاز دارد و چه خدمات رفاهی شهرستان ارائه می دهد. در این طرح ذکر می شود که یک پرستار خویشاوند چگونه از یکی از عزیزان خود مراقبت می کند و چقدر مراقبت می کند.



برای پرستاری از خویشاوند چه مزایای و کمک هزینه هایی شامل می شود؟

در لیست های زیر توضیح داده شده است که کمک هزینه پرستار خویشاوند شامل چه مواردی برای مراقب و مراقب شونده شامل می شود. تمام خدمات و جزئیات آن در طرح و برنامه نوشته شده است. این طرح شامل نحوه تنظیم روزهای مرخصی پرستار خویشاوند هم است، یعنی چه کسی در زمانی که پرستار خویشاوند حضور ندارد از عزیز مراقبت می کند.

- پرستار خویشاوند همیشه حق دارد دو روز در ماه مرخصی یا سه روز مرخصی در ماه داشته باشد در صورتی که فرد تحت مراقبت نیاز به مراقبت زیادی داشته باشد.
- خدمات رفاهی شهرستان ها وظیفه دار ند که در دوران مرخصی، شرایط مراقبت از عزیزتان را تعمین کنند.
- پرستاری و مراقبت را می توان در یک مرکز مراقبت یا در خانه فرد مراقب شونده ترتیب داد.
- یکی از بستگان یا سایر افراد نزدیک نیز ممکن است به عنوان پرستار جایگزین عمل کند.
- خدمات رفاهی شهرستان ها همیشه تصمیم می گیرند که وقتی پرستار خویشاوند در مرخصی است، چگونه مراقبت ها سازماندهی شود. پرستار خانواده و شخصی که تحت مراقبت قرار می گیرد می توانند نظر خود را در این مورد ارایه دهند.
- مرخصی همیشه به گونه ای تنظیم می شود که پرستاری به نفع فرد تحت درمان باشد.
- در بسیاری از خدمات رفاهی شهرستان ها می توانید برای سازماندهی یک روز تعطیل کوپن خدمات ارایه دهند و همچنین در مورد نحوه استفاده از کوپن خدمات، به شما مشاوره می دهند.
- در صورتی که وضعیت مراقبت دشوار باشد، اداره رفاه می تواند بیش از سه روز به پرستار خویشاوند مرخصی بدهد. خدمات رفاهی شهرستان ها نیز می توانند مرخصی کوتاه مدت برای تفریح اعطا کنند.

تأمین اجتماعی بازنشستگی

- پولی که در کمک هزینه پرستار خویشاوند گنجانده می شود، ذخیره مستمری بازنشستگی پرستار خویشاوند را به همراه دارد. بازنشستگی به پولی اطلاق می شود که فرد هنگام بازنشستگی از زندگی کاری دریافت می کند.
- دستمزد کمکی پرستاری از خویشاوند هنگامی ذخیره مستمری بازنشستگی را افزایش میدهد که سن پرستار خویشاوند زیر ۶۸ سال باشد..

بیمه

- خدمات رفاهی شهرستان پرستار خویشاوند را بیمه میکند. این بدان معنی است که پرستار خویشاوند در برابر حوادث بیمه می شود.
- تصادف به عنوان مثال به معنای حادثه ای است که در آن پرستار خویشاوند دچار صدمه و آسیب میشود..
- بیمه در طول پرستاری و در طول سفر مربوط به پرستاری معتبر است.
- اگر یک پرستار خویشاوند در این موارد دچار حادثه شود، باید به پزشک مراجعه کند.
- پرستار خویشاوند باید از پزشک گواهی پزشکی برای شرکت بیمه درخواست کند.
- پرستار خویشاوند همچنین باید بلافاصله حادثه را به شخصی که با او در مورد مراقبت و پرستاری توافق کرده است، گزارش دهد.

پشتیبانی ها و دیگر کمک ها

- به یک شخص پشتیبان برای پرستار خویشاوند تعیین کرده میشود که می تواند با او تماس بگیرد. فرد پشتیبان بنام مقام رسمی اداری خوانده میشود.
- این مسئول در مورد مسائل مربوط به پرستاری و مراقبت اطلاعات و کمک ارائه می دهد.

- طبق قانون باید مقام رسمی اداری در باره نوع کارهایی که مربوط به کمها و خدمات پرستاری و مراقبت میشوند، پرستار خویشاوند را راهنمایی کرده و مشاوره دهد.
- به عنوان مثال، می توان با مسئول تماس گرفت اگر:
- هنگامی که پرستار خویشاوند بیمار می شود و از عهده انجام کار پرستاری بر نمی آید



سایر دیگر خدماتی که از پرستاری از خویشاوند حمایت میکنند

خدمات رفاهی شهرستان شما می تواند خدمات مختلفی را ارائه دهد که از پرستار خویشاوند حمایت می کند. خدمات به طور خودکار در دسترس نیستند، اما باید برای آنها درخواست داده شود یا با مسئول مذاکره شود. این خدمات لزوماً رایگان نیستند، اما ممکن است مجبور شوید هزینه آنها را بپردازید.

به وضعیت خود فکر کنید. چه چیزی بیشترین نیرو را می گیرد و در مورد چه چیزی می توانید به کمک نیاز داشته باشید؟ سپس به مسئول بگویید. او میتواند شما را بنحو احسن راهنمایی کند.

اگر عزیز شما معلول باشد، حق دارد از خدمات ثبت شده در قانون خدمات افراد دارای معلولیت استفاده کند. پزشک معلولیت را مشخص می کند و برای آن گواهی صادر می کند خدمات برای افراد دارای معلولیت در این متن ذکر نشده است. همچنین می توانید در مورد آنها از مسئول بپرسید.

نمونه هایی از خدمات:

پرستاری و مراقبت در خانه

- از بخش خدمات غذائی میتوان پرس غذاهای آماده گرفت.
- 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.

فعالیت های روزانه

- فردی که تحت مراقبت قرار می گیرد ممکن است برای یک دوره به اصطلاح فعالیت روزانه در یک مرکز زندگی کمکی پذیرفته شود.
- این مرکز یا همان خانه خدماتی فعالیت های سازمان یافته ای مانند فعالیت در فضای باز
- مانند قدم زدن در فضای آزاد و موسیقی را ارائه می دهد.
- در طول روز، فرد تحت درمان نیز غذا دریافت می کند.
- خدمات رفاهی شهرستان ها از حمل و نقل فرد تحت درمان مراقبت می کنند.
- یک تاکسی صبح بیمار را به یک مرکز زندگی خدماتی می برد و بعد از ظهر آنها را به خانه برمی گرداند.

پرستاری کوتاه مدت

اگر پرستاری سنگین تر شد، با مسئول خود تماس بگیرید.

- مراقبت کوتاه مدت ممکن است برای بیمار در یک موسسه یا خانه گروهی برای مدت کوتاهی ترتیب داده شود.

لوازم و وسایل پرستاری

- برای پرستاری، لوازم مختلفی مانند پوشک و سوند مورد نیاز است.
- پزشک می‌تواند گواهی بنویسد که فرد تحت درمان به چنین لوازمی نیاز دارد.
- این گواهی به شما امکان می‌دهد لوازم را ارزان یا رایگان دریافت کنید.



کمک هزینه های بیمه بازنشستگی ملی (Kela) یعنی اداره بیمه های اجتماعی فنلاند

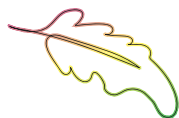
کلا مخفف نام موسسه بیمه اجتماعی فنلاند است. کلا به امنیت اولیه افرادی که در فنلاند زندگی می‌کنند و در شرایط مختلف زندگی می‌کنند، رسیدگی می‌کند. کلا به عنوان مثال یارانه های مختلفی پرداخت می‌کند.

پرستار خویشاوند و از عزیزی که از آن پرستاری میشود خود می‌توانند در صورت احراز شرایط خاص، از کلا درخواست کمک کنند. از جمله این حمایت ها می‌توان به کمک هزینه مراقبت، کمک هزینه معلولیت و کمک های توانبخشی اشاره کرد.

کلا دوره های توانبخشی را برای پرستار خویشاوند برگزار می‌کند. کلا همچنین دوره های توانبخشی را برگزار می‌کند که پرستار خویشاوند و عزیزی که از آن مراقبت میشود می‌توانند با هم در آن شرکت کنند.

از اداره کلا پرسید که چه نوع حمایتی وجود دارد و چه یارانه هایی را می توانید درخواست کنید.

کلا بروشورهای به زبان ساده دارد که در مورد مزایای کلا صحبت می کنند.



کار و پرستاری از خویشاوند

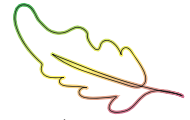
پرستار خویشاوند نیز می تواند سر کار برود. سپس باید به این فکر کنید که چگونه زمان و قدرت شما کافی خواهد بود. زمان و انرژی برای کار، پرستاری خویشاوند و گذراندن وقت با خانواده مورد نیاز است. مهم است که شما نیز اوقات فراغت خود را داشته باشید.

خدمات ارائه شده توسط خدمات رفاه شهرستان ها مهم هستند به ویژه اگر سر کار بروید.

با کارفرمای خود در مورد وضعیت خود صحبت کنید. این امکان وجود دارد که ساعات کاری شما انعطاف پذیرتر شود. کار از راه دور و در خانه نیز ممکن است امکان پذیر باشد. این بدان معناست که شما می توانید از خانه کار کنید. شما می توانید برای انواع مختلف مرخصی از کار، مانند مرخصی متناوب شغلی یا مرخصی جزئی مراقبت از کودک، درخواست دهید. این بدان معنی است که ساعات کاری شما کاهش می یابد و زمان بیشتری برای پرستاری از خویشاوندتان خواهید داشت.

با این حال، حقوق دریافتی شما هم به همان اندازه کاهش می یابد. می توانید از کلا (Kela) درخواست کمک مالی کنید پرستار خویشاوند سالمند نیز می تواند بازنشستگی سالمندان را درخواست کند. در این حالت کارمند بخشی از وقت خود را در سر کار و بخش دیگر را در مرخصی می باشد. طبق قانون، اگر یکی از اعضای خانواده به طور ناگهانی بیمار شود یا تصادف کند، کارمند حق دارد به طور موقت از کار غیبت کند.

غیبت همیشه باید با کارفرما توافق شود. برای مدت غیبت هیچ دستمزدی پرداخت نمی شود. پرستار خویشاوند همچنین می تواند از کارفرما خود درخواست کند که سالانه پنج روز مرخصی بدون حقوق پرستاری خویشاوند داشته باشد.



پرستار خویشاوند – از خودت مراقبت کن!

مراقبت از عزیزتان و کمک به آنها بسیار عالی است. مراقبت عشق به طرف مقابل است.

پرستاری نیز می تواند سخت باشد. مراقبان اگر حمایت کافی دریافت نکنند، ممکن است خودشان خسته شوند.

به عنوان یک پرستار خویشاوند، باید کمک و حمایت را نیز بپذیرید.

مطمئن شوید که خودتان خود شما از نظر سالمی و قدرت بدنی در وضعیت خوبی بمانید.. وقتی سالم باشید احساس بهتری خواهید داشت.

برای پرستار خویشاوند توصیه می شود که بطور منظم برای معاینه و تحقیقات پزشکی مراجعه کند.

مراقبت از یکی از عزیزان می تواند به صورت شبانه روزی باشد اگر عزیز به طور مداوم به کمک نیاز داشته باشد.

یک پرستار خویشاوند باید کارهای جدیدی را یاد بگیرد که فرد مورد مراقبت قبلا خودش انجام می داده است.

ماهیت فردی که تحت پرستاری قرار می گیرد نیز ممکن است تغییر کند.

به عنوان یک پرستار، ممکن است مجبور شوید از کل خانواده مراقبت کنید و مسئولیت زندگی خانواده را بر عهده بگیرید.

همه این کارها ذخایر نیروی پرستار خویشاوند را به خود اختصاص می دهد.

پرستار خویشاوند ممکن است برای خود وقت نداشته باشند.

تمام وقت صرف پرستاری و سایر کارها می شود.

با این حال، زمان خود شما مهم است.

هر فردی نیاز به استراحت و تفریح دارد.

آنها قدرت روحی و جسمی را فراهم می کنند. وقتی از خود مراقبت می کنید، انرژی

لازم برای کمک به عزیزتان را دارید. مراقبت از خود بهبوده نیست، بلکه ضروری

و مفید است. به عنوان یک فرد متعادل، بهتر می توانید به دیگران کمک کنید!

استراحت کنید و هر از گاهی به چیزهای دیگر فکر کنید.

به این فکر کنید که از کجا قدرت می گیرید.

آیا سرگرمی دارید که برایتان مهم باشد؟

در صورت امکان سرگرمی را ادامه دهید.

در اینجا چند ایده وجود دارد، که می توانید برای استراحت از آن استفاده کنید:

1. کاری را که دوست دارید انجام دهید.
2. به موسیقی گوش دهید یا کتاب بخوانید.
3. هر روز بیرون بروید.
3. حتما استراحت کنید.
4. اگر به اندازه کافی نمی خوابید، چرت بزنید.
4. شوخ طبعی و خندیدن را به خاطر بسپارید. خنده داروی خوبی است!
5. دفترچه خاطرات بنویس.
- در دفترچه خاطرات می توانی شادی‌ها و غم‌هایت را بنویسی.
6. با دوستان و اقوام ملاقات کنید.
7. به شهر برای خرید، سینما یا کنسرت بروید.
8. با کودکان و نوه‌های وقت بگذارنید. با آنها بازی کنید و برایشان داستان بگویید.
9. گلکاری کنید یا باغبانی کنید.
10. خودت را در روز تحسین کن.



از دیگران کمک بگیرید

به عنوان یک پرستار خوشیاوند، برای شما مهم است که حمایت عاطفی دریافت کنید. خانواده و اقوام گسترده شبکه‌های حمایتی مهمی برای افراد هستند. بستگان به یکدیگر کمک می‌کنند و شما به راحتی می‌توانید از آنها مشاوره بخواهید. هنگامی که یکی از اعضای خانواده یا عزیزان خود بیمار می‌شود، فرد به حمایت عزیزان و فرصتی برای بحث در مورد وضعیت نیاز دارد.

اگر بستگان در کشور دیگری زندگی می‌کنند، شبکه حمایتی ممکن است کوچک به نظر برسد. حتی اگر بستگان دور زندگی می‌کنند، می‌توانید به سایر پرستاران خوشیاوند مراجعه کنید. شما در موقعیت خود تنها نیستید. در فنلاند پرستاران خوشیاوند زیادی وجود دارند که در وضعیت مشابهی قرار دارند.

سایر پرستاران خویشاوند شما را درک می کنند. با آنها می توانید افکار، احساسات و تجربیات خود را به اشتراک بگذارید. به این پشتیبانی همتایان می گویند. آنها همچنین اطلاعات زیادی در مورد پرستاران خویشاوند در اختیار شما قرار می دهند.

بسیاری از سازمان ها گروه های همتایان برای پرستاران خویشاوند دارند. رفتن به یک گروه می تواند مشکل بنظر آید. اما فکر کنید که به شما کمک می کند. با شرکت در این گروه ها شما کمی وقت تنهایی و لحظه ای برای خودتان دارید. اگر با سیستم خدماتی آشنایی ندارید یا در یک شهر جدید زندگی می کنید یا احساس تنهایی می کنید، رفتن به گروه ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. می توانید با سایر پرستاران خویشاوند آشنا شوید.

شرکت در یک گروه همیشه امکان پذیر نیست. بهتر است در مورد پرستاری خویشاوند به عنوان مثال، با دوستان یا یک کارمند کلیسا صحبت کنید. اغلب دوستان در مراقبت از یکی از بستگان نیز تجربه دارند. وقتی در مورد مسائل با دیگران صحبت می کنید، مورد حمایت و تشویق قرار می گیرید. همچنین متخصصانی وجود دارند که می توانید به صورت محرمانه با آنها صحبت کنید. متخصصان اجازه ندارند در مورد شما به دیگران بگویند. گروه های پشتیبانی همسالان و انجمن های گفتگوی مختلف برای پرستار خویشاوند در اینترنت وجود دارد. اینترنت به شما امکان می دهد با سایر پرستار خویشاوند از سراسر جهان چت کنید. همچنین در اینترنت اطلاعات زیادی در مورد پرستار خویشاوند و بیماری فرد تحت درمان وجود دارد که می تواند استفاده کنید.

اگر چیزی در رابطه با پرستاری از خویشاوند یا مورد خودتان دلنگرانی یا دلواپسی دارید، لطفا با مسئول خود تماس بگیرید. نگرانی های خود را به او اطلاع دهید.

با نگرانی های خود تنها نمانید.
از دیگران کمک بخواهید!



سازمان های پرستاران خویشاوند

اتحادیه ثبت شده پرستاران خویشاوند فنلاند

اتحادیه پرستاران خویشاوند فنلاند سازمانی است که برای پرستاران خویشاوند و عزیزی که تحت پرستاری هستند تشکیل می شود. این سازمانی سرتاسری و برای کل کشور است که منافع اعضای خود را ارتقا می دهد، به عنوان مثال ارتقای موقعیت جایگاه پرستاران خویشاوند

این اتحادیه به اعضای خود پشتیبانی، راهنمایی و مشاوره ارائه می دهد. پرستاران خویشاوند نیز در صورت بروز مشکل در مورد مسائل حقوقی کمک دریافت می کنند. همچنین می توانید از این اتحادیه اطلاعاتی در مورد

دوره های تعطیلات و توانبخشی برای پرستاران خویشاوند بیابید.

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

Ratamestarinkatu 7 B, 00520 HELSINKI

<https://www.polli.fi/> ja <https://www.omaishoito.fi>

Puhelin: 040 5332 710

انجمن پرستاران خویشاوند برای ساکنین پایتخت و

حومه هلسینکی Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry

این انجمن در هلسینکی و وانتا (Vantaa) فعالیت می کند. این یک انجمن محلی است که اطلاعات، راهنمایی و مشاوره ارائه می دهد. این انجمن گروه ها، گشت و گذارها و رویدادهایی را برای پرستاران خویشاوند برگزار می کند. حتی اگر عضو انجمن نباشید می توانید در این فعالیت ها شرکت کنید. انجمن در مورد فعالیت های خود در یک مجله که مختص اعضای هست در سال چهار بار منتشر می شود، اطلاع رسانی می کند. اطلاعات مربوط به فعالیت ها در وب سایت انجمن و شبکه های اجتماعی نیز موجود است.

مجله انجمن به نام روزنامه من را می توان از سامانه اپی به همین نام در دستگاه های موبایل خود IOS و Android به طور رایگان دانلود کرد. شما می توانید با پرداخت حق عضویت در انجمن پرستاران خویشاوند عضو شوید. در عین حال، شما عضو یک انجمن محلی می شوید. با یک بار ثبت نام شما عضو دائم میشوید..

از سال 2023، حق عضویت 30 یورو در سال خواهد بود. برای اعضا مجله- Oma-Lehti همان مجله به نام مجله من و مجله Lähellä-Near ارسال می شود که چهار بار در سال منتشر می شوند. انجمن های محلی نیز در خارج از پایتخت و حومه هلسینکی وجود دارند. دریابید که انجمن محلی شما چیست. تعداد زیادی از آنها در نقاط مختلف کشور وجود دارند.

سامت تاعالط

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
Ratamestarinkatu 7 B, 00520 HELSINKI
<https://www.polli.fi/> ja <https://www.omaisneuvo.fi>
Puhelin: 040 5332 710

دیگر سازمان مردم نهاد

در فنلاند سازمان ها و انجمن های زیادی وجود دارد. آنها برای اهداف خاص خود کار می کنند. سازمان ها می توانند شامل افراد یا سازمان های دیگر باشند. تقریباً برای همه بیماری ها و گروه و افراد دارای معلولیت یک سازمان جداگانه وجود دارد.

بسیاری از سازمان های غیردولتی یا همان سازمان های مردم نهاد از پرستاران خویشاوند حمایت می کنند. سازمان های غیردولتی نماینده منافع مردم هستند یا به مردم کمک می کنند. سعی کنید سازمانی را پیدا کنید که فعالیت های آن برای شما یا عزیزی که از آن مراقبت میکنید مناسب باشد



در صورتی که مادر یا پدر فرزند دارای معلولیت ذهنی هستید، از انجمن حمایت از معلولین ذهنی و فدراسیون معلولیت های ذهنی فنلاند اطلاعات و حمایت های مفید زیادی دریافت می کنید. اطلاعات نیز به زبان ساده وب سایت های این فدراسیون ها عبارتند از:

اگر از والدین سالمند مراقبت می کنید، می توانید از اتحادیه مرکزی سالمندان پانجمن مراقبت از سالمندان و اتحادیه خدمات اجتماعی و حافظه اطلاعات و حمایت دریافت کنید.
اگر عضو خانواده شما مشکلات روانی دارد، می توانید از انجمن مرکزی سلامت روان، Mieli ry یا انجمن مرکزی خویشاوندان حامی بهداشت روح و روان اطلاعات و کمک دریافت کنید.

که می تواند به شما کمک کند. اطلاعات بیشتر را می توانید از انجمن پرستاران خویشاوند خود دریافت کنید.

کلیساها

بسیاری از کلیساها دارای گروه هایی از پرستاران خویشاوند هستند. این گروه ها پشتیبانی همسالان را ارائه می دهند و به شما امکان می دهند وقت خود را با هم بگذرانید. می توانید با افرادی که وضعیت مشابهی با شما دارند گفتگو کنید.

کلیساها فعالیت هایی را برای پرستاران خویشاوند مانند روزهای تفریحی، سخنرانی ها و اردوگاه ها ترتیب می دهند. کلیسا ها همچنین حمایت معنوی ارائه می دهند. شما می توانید مسائل خود را به طور محرمانه با کارمندان کلیسا در میان بگذارید. در مورد فعالیت های کلیسا های خود بیشتر پرسید.

ارائه دهندگان خدمات خصوصی

بسیاری از شرکت های خصوصی خدمات مختلفی را به خانواده های پرستاران خویشاوند می فروشند، مانند کمک مراقبتی، کمک برای خرید از فروشگاه یا خدمات نظافت.

هنگام خرید چنین خدماتی، بررسی کنید که آیا حق دریافت تخفیف در مالیات را دارید یا خیر. اگر درآمد شما بالا است، خدمات درمانی خریداری شده از یک ارائه دهنده خصوصی ممکن است گاهی اوقات گزینه ارزان تری برای شما نسبت به خدماتی باشد که توسط خدمات رفاهی شهرستان ارائه می شود. بنابراین باید بررسی کنید که خدمات مختلف چقدر برای شما هزینه دارد. شرکت ها می توانند کسر مالیات را برای شما توصیه و آماده کنند.

یادداشت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



از کجا می توانم برای خودم کمک بگیرم؟

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
polli.fi
omaisneuvo.fi

