

# Справочник

для ухаживающего за близким



**Я помогаю своему близкому.  
Кто может помочь мне?**

Макет издания и печать: Copy-Set Oy



## Содержание

•	<b>Введение</b>	<b>4</b>
•	<b>Вы — ухаживающий за близким?</b>	<b>6</b>
•	<b>Что такое уход за близким (неформальный уход)?</b>	<b>8</b>
•	<b>Этапы ухода за близким</b>	<b>10</b>
•	<b>Услуги и помощь для ухаживающих за близкими</b>	<b>13</b>
•	<b>Что такое пособие по уходу за близким?</b>	<b>14</b>
•	<b>Как подать заявление на получение пособия?</b>	<b>16</b>
•	<b>Что включает в себя пособие по уходу за близким?</b>	<b>18</b>
•	<b>Другие услуги для ухаживающих за близким</b>	<b>22</b>
•	<b>Пособия Управления социального обеспечения Kela</b>	<b>24</b>
•	<b>Работа и уход за близким</b>	<b>25</b>
•	<b>Ухаживающий за близким, позаботьтесь и о себе!</b>	<b>26</b>
•	<b>Помощь со стороны окружающих</b>	<b>28</b>
•	<b>Организации для ухаживающих за близкими</b>	<b>30</b>
•	<b>Другие организации</b>	<b>32</b>
•	<b>Приходы</b>	<b>34</b>
•	<b>Частные организации, предоставляющие услуги</b>	<b>35</b>
•	<b>Для заметок</b>	<b>36</b>



# Введение

В этом справочнике изложена информация по вопросам ухода за близкими на дому и смежным темам. Справочник объясняет просто и понятно что такое уход за близким, и какую поддержку ухаживающий может получить в Финляндии.

Иногда людям требуется помощь в бытовых делах, например, когда они принимают пищу или одеваются. Причиной может быть старость, инвалидность или болезнь. Когда человек не в силах заботиться о себе самостоятельно, он нуждается в помощи другого.

Чаще всего самыми главными помощниками оказываются друзья и родственники. Если человек постоянно нуждается в помощи своего близкого, близкий становится ухаживающим близким. Это значит, что он посвящает свое время заботам о другом человеке.

Это справочник для ухаживающих за близким. Ухаживающий за близким может, например, получать денежное пособие. Для получения пособия или услуг нужно подать заявление. Справочник рассказывает о том, где можно оформить пособие и услуги. Знакомясь со справочником, вы можете обдумать, какая форма поддержки или услуг лучше всего подходит вам и вашему близкому. Также ухаживающий за близким нуждается в практических советах по поводу того, как справляться с нагрузкой при ежедневном уходе.

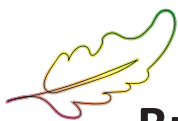
Ознакомьтесь со справочником!

Если вы чувствуете, что измотаны и остались в одиночестве, обратитесь в соответствующую службу. Вы, например, можете рассказать социальному работнику или врачу о том, что происходит у вас дома и как именно вы ухаживаете за вашим близким. Если у вас осталось ощущение, что вы не получили помощи, повторите обращение.

Иногда ситуация может казаться сложной и пугающей. Вопросы, советы и разъяснения помогают её прояснить. Задача соответствующих служб — помочь вам и вашему близкому. Задавайте вопросы и слушайте, что вам отвечают. Излагайте вашу ситуацию открыто и четко. Если ситуация для вас сложна, скажите об этом. Все сотрудники обязаны соблюдать принцип неразглашения. Это означает, что они не имеют права говорить о ваших личных делах другим.

Если вам сложно общаться с сотрудниками различных служб, например, из-за проблем с языком, приходите на встречу с сопровождающим. Также, если вы не вполне владеете финским языком, можно попросить пригласить переводчика.

Каждый время от времени беспокоится о здоровье и благополучии близких. Вам не нужно оставаться один на один со своими проблемами.



## Вы — ухаживающий за близким?

По сути, многие люди могут находиться в положении ухаживающего за близким, не подозревая об этом.

### Являетесь ли вы ухаживающим за близким?

- Ухаживаете ли вы за своим близким ежедневно?
- Может ли он справиться с бытовыми делами без вашей помощи?
- Помогаете ли вы ему одеваться, мыться или принимать лекарства?
- Помогаете ли вы ему принимать пищу или передвигаться?
- Даете ли вы ему ночью лекарства, меняете ли подгузники?
- Приходится ли кому-то другому заботиться о вашем близком, если вас нет на месте?
- Делаете ли вы теперь то, что раньше ваш близкий мог делать самостоятельно?

Возможно, ваш близкий человек состарился, имеет инвалидность или хроническое заболевание. Если вы ежедневно помогаете ему есть, одеваться и мыться, вы – ухаживающий за близким. Если ваша ситуация соответствует определенным условиям, региональное управление по социальному и медицинскому обеспечению (hyvinvointialue) может выплачивать вам денежное пособие и предоставлять услуги.

Региональное управление по социальному и медицинскому обеспечению отвечает за организацию социальных и медицинских услуг, а также спасательных операций для людей, проживающих на его территории.

Следующие два списка поясняют, кто может и кто не может иметь статус ухаживающего за близким.

### **Кто может быть ухаживающим за близким?**

- Мать или отец
- Взрослый сын или дочь
- Супруг / супруга
- Родственник
- Сосед
- Друг.

### **Кто не может быть ухаживающим за близким?**

Ухаживающим за близким не может быть

- Незнакомый человек
- Профессионал, нанятый для ухода за вашим близким
- Несовершеннолетний ребенок.

Ухаживающий за близким нуждается в поддержке. Поэтому важно осознать, что вы - ухаживающий за близким. Вашему близкому нужен надлежащий и достаточный уход. Эту задачу не может взять на себя человек, который ухаживать за своим близким не хочет или не может. Ухаживающий должен заботиться о благополучии близкого и его интересах и не может создавать опасность или неудобство своему подопечному.



# Что такое уход за близким?

(неформальный уход)

Ухаживая за близким, приходится решать новые для себя задачи.

Уход подразумевает и освоение новых навыков.

В обязанности ухаживающего за близким входит например:

- Давать близкому человеку лекарства
- Кормить его
- Помогать ему мыться
- Оказывать ему психологическую поддержку
- Поднимать и перемещать своего близкого
- Наблюдать и контролировать его поведение.

Все эти задачи очень важны. Ведь человек престарелый, больной, или имеющий инвалидность не может справиться с этими делами сам — ему нужна помощь.

Уход за близким может быть трудоемким. Сама ситуация — новой и сложной. Вы можете переживать и нервничать, потому что роль ухаживающего за близким для вас внове. Иногда вы не сразу понимаете, что нужно делать, или чего от вас ожидают, и можете испытывать противоречивые чувства. Возможно, вы подавлены, вами владеют горе или ярость. Одновременно вам хочется заботиться о своем близком как можно лучше. В новой ситуации все эти эмоции естественны.

Уход за близким отличается на разных этапах и в разных семьях. Иногда такой уход подразумевает круглосуточную заботу о близком.

Например, так происходит, когда близкий не может самостоятельно есть, одеваться, ходить в туалет или заботиться о своей бытовой безопасности. Иногда человек совмещает уход за близким с



работой, и отдает заботам о близком все свободное время. Уход за близким может продолжаться несколько лет или на протяжении всей жизни.

Ситуация ухода за близким меняет жизнь семьи. Перемена может быть внезапной, например, если родной человек попал в аварию, или постепенной, по мере старения близкого.

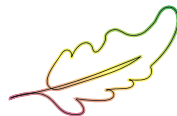
Уход за близким означает, что в семье сохраняются привычные роли. Например, супруги остаются супругами, хотя один из них ухаживает за другим. Ухаживая за близким, люди прежде всего остаются родителями, супругами, детьми.

### **Ухаживающими за близким могут быть например:**

- Родители ребенка-инвалида
- Супруга или супруг
- Люди, ухаживающие за пожилыми родителями.

Уход позволяет вашему близкому как можно дольше жить дома. Таким образом обеспечивается качество его жизни.

# Этапы ухода за близким



Как уже говорилось, потребность в уходе за близким может возникнуть в жизни семьи в любой момент. Ситуация может развиваться постепенно или стремительно. С возрастом пожилой родственник может все больше нуждаться в помощи. Если ребенок родился с инвалидностью, ему требуется специализированный уход. Близкий человек может внезапно заболеть, или попасть в аварию.

Уход за близким влияет на жизнь всей семьи — с ним связаны перемены, которые приносит болезнь или травма близкого человека.

Уход за близким включает несколько этапов.

Их продолжительность может меняться, и не все семьи обязательно проходят все этапы. То, насколько быстро или медленно ухаживающий проходит эти этапы, определяют болезнь или травма близкого.

В следующих списках представлены разные этапы ухода и ситуации, связанные с каждым из них.

## Этапы ухода за близким:

### Этап 1: Подготовка

На этом этапе родственник или близкий готовится к предстоящему уходу. Ухаживающий полностью отдает себе отчет в том, что в недалеком будущем его близкий будет требовать больше внимания и времени. Изменится вся жизнь семьи.

На этом этапе важно собирать информацию и задавать вопросы.

## **Как можно подготовиться?**

- Выясняйте все необходимые моменты.
- Задавайте вопросы и собирайте информацию.
- Обсуждайте ситуацию как с вашим близким, так и с профессионалами.
- Составьте план, например план решения денежных вопросов для вас и вашего близкого.

## **Этап 2: Начало ухода**

На этом этапе начинается непосредственно уход за близким. Происходит наработка навыков. Ищите такие методы, которые лучше всего подходят вам, вашему близкому и всей семье.

### **С чего начать?**

- Пробуйте и осваивайте то, что вам нужно будет делать.
- Ищите услуги и формы поддержки, которые помогут вам в вашей ситуации.
- Разыщите других людей, которые ухаживают за своими близкими, и познакомьтесь с ними.
- Обратитесь в организации, предоставляющие услуги и помощь.

## **Этап 3: Уход за близким**

На этом этапе уход становится частью вашей повседневной жизни. Вы наработали определенные методы. Ситуация является составляющей быта. Привычные процедуры помогают вести уравновешенную жизнь. Вы справляетесь, и жизнь вашей семьи наладилась.

## **Как сохранять равновесие между уходом за близким и личной жизнью?**

Ухаживая за близким, важно получать поддержку и помощь. Помощь может быть как финансовой, так и психологической. Информацию о разных формах поддержки можно получить в общественных организациях. Вы можете участвовать в их мероприятиях, например, посещать различные курсы. Важна и взаимная поддержка, то есть возможность общаться с другими людьми, находящимися в подобной ситуации.

Заботьтесь о себе. Двигайтесь и отдыхайте в достаточной степени. Найдите приятное хобби. Организуйте себе передышки и обращайтесь за помощью.

### **Этап 4: Завершение ухода за близким**

На этом этапе уход за близким подходит к концу. Тот, за кем вы ухаживали, переселяется, например, в дом с обслуживанием или дом престарелых. Возможно, что ваш близкий уходит из жизни.

Как пережить ситуацию, связанную с окончанием ухода? Ваша жизнь перестает быть связана с уходом за близким. Для вас завершение ухода – большая перемена, пусть даже за вашим близким продолжают ухаживать другие люди. Важно разобраться в своих чувствах. Вы можете поговорить с другими людьми, поделиться с ними своими эмоциями и переживаниями. Если ваш близкий скончался, вы можете скорбеть о нем и поминать его. Каждый скорбит по-своему. Не существует правильного или неправильного способа скорбеть. Вы можете поддержать других ухаживающих за близкими, поделившись с ними своим опытом. Запишите для памяти свои ощущения. Это может облегчить ваше состояние.

# Услуги и поддержка для ухаживающего за близким



Ухаживающий выполняет важнейшую задачу — заботится о близком человеке и его благополучии. Но, чтобы у него были силы для ухода за близким, ему нельзя забывать и о себе. Поэтому важно знать, на какую помощь он может рассчитывать, и куда за ней обратиться.

Ухаживающий за близким имеет право на различные виды услуг и пособий. Оформлять их нужно самому. Важно проявить активность и выяснить, какую помощь можно получить.

Формы поддержки и услуг очень разнообразны. Подбирайте такие, которые лучше всего подходят вам и вашей семье.

## **Поддержку могут оказывать различные инстанции:**

- Региональное управление по социальному и медицинскому обеспечению
- Управление социального обеспечения Kela
- Общественные организации
- Приходы.

# Что такое пособие по уходу за близким?



Человек, взявший на себя заботу о близком, может получать пособие по уходу. Пособие выделяет региональное управление по социальному и медицинскому обеспечению. Пособие по уходу за близким — это деньги, которые платятся за уход. Кроме этого, ухаживающий за близким получает свободные дни, на время которых его близкому организуют профессиональный замещающий уход. То есть, в пособие по уходу за близким включены услуги, которые предоставляются тому, за кем ухаживают.

Региональное управление по социальному и медицинскому обеспечению выплачивает пособие по уходу за близким при определенных условиях, которые приведены ниже.

## **1. У того, за кем ухаживают, наличествует заболевание или инвалидность.**

- У человека есть заболевание или травма, из-за которых он не может обслуживать себя самостоятельно.
- Состояние человека ухудшилось, и он не способен заботиться о себе и справляться с домашними делами самостоятельно.

В этом случае он нуждается в уходе и помощи.

## **2. Близкий человек может взять на себя ответственность за уход.**

- Близкий человек больного, престарелого или инвалида может ухаживать за ним и обеспечивать уход с помощью необходимых услуг.
- Сам ухаживающий здоров и в состоянии заботиться о своем близком.



### **3. Уход, который обеспечивает близкий, является полноценным.**

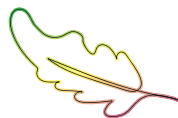
- Человек, за которым ухаживают, получает тот уход, который в необходимой степени обеспечивает его благополучие, безопасность и здоровье.
- Полноценный уход означает также, что человек получает и другие необходимые услуги, которые, например, оказывают профессиональные медицинские работники.

### **4. Жилищные условия являются подходящими для ухода на дому.**

- Дом или квартира, где живет человек, позволяет осуществлять уход за ним на дому.
- Сотрудники соответствующих служб проверяют, соответствует ли неформальный, домашний уход интересам человека, за которым ухаживают.

Проверяется, действительно ли человеку лучше находиться дома, а не в учреждении для специального ухода.

# Как подать заявление на получение пособия по уходу за близким?



Для того, чтобы получить пособие, нужно подать заявление в то региональное управление по социальному и медицинскому обеспечению, где проживает человек, нуждающийся в уходе. Региональное управление по социальному и медицинскому обеспечению (hyvinvointialue) – это самоуправление, которое действует в определенном регионе и организует социальное и медицинское обслуживание людей, проживающих на его территории.

Сначала свяжитесь с бюро социальной службы и попросите бланк заявления на пособие по уходу за близким. Вы можете также распечатать бланк с сайта социальной службы. Заполните документ и верните его в бюро. После этого специалисты произведут оценку ситуации.

Из социальной службы к вам придет сотрудник, чтобы обсудить вашу ситуацию. Эта беседа проводится дома. При этом может присутствовать и медицинский работник. Данная беседа очень важна. Вы сможете спокойно рассказать о вашей повседневной жизни, подумать и решить, какая поддержка вам нужна в уходе за вашим близким.



После беседы сотрудники примут решение о выделении пособия по уходу за близким. Решение может быть положительным или отрицательным. Если решение положительное, вы получите пособие. Тогда вы заключите с региональным управлением по социальному и медицинскому обеспечению договор об уходе за близким. Этот договор называется по-фински omaishoitosopimus.

После этого должностное лицо, ухаживающий за близким и тот, за кем ухаживают, вместе составляют план по уходу. План является частью договора об уходе за близким. Он называется asiakas- tai palvelusuunnitelma, то есть план клиента или план оказания услуг. В нем, например, фиксируется, в каких услугах нуждается ваш близкий человек и какие услуги будет предоставлять региональное управление по социальному и медицинскому обеспечению. План определяет, как именно и в какой степени осуществляется уход: например, является ли он круглосуточным.





# Что включает в себя пособие по уходу за близким?

Ниже описано, что включает в себя пособие по уходу за близким. Все услуги и прочие детали фиксируются в плане клиента/плане оказания услуг, например, то, как будут организованы свободные дни ухаживающего за близким, то есть, кто будет ухаживать за его близким, когда самого ухаживающего за близким не будет дома.

## **Меры поддержки для того человека, за кем осуществляется уход:**

### **Уход**

- Уход, который осуществляет непосредственно ухаживающий за близким.
- Уход, который осуществляют другие лица, когда ухаживающий за близким в отпуске.

### **Услуги**

- Социальные и медицинские услуги регионального управления по социальному и медицинскому обеспечению.
- Человек может получить, например средства технической реабилитации или помощь на дому, например, ему будут привозить еду.

## **Пособие ухаживающему за близким:**

### **Деньги**

- Сумма, которую выплачивают ухаживающему за близким.
- Размер пособия зависит от того, насколько ухаживающий за близким связан уходом, то есть, сколько времени он тратит на уход.

- В 2023 году минимальное пособие по уходу за близким составляло 439,70 евро в месяц.
- Если ситуация сложная и уход требует много времени, пособие больше, и составляет как минимум 879,40 евро в месяц.
- Размер пособия может зависеть от того к какому региональному управлению по социальному и медицинскому обеспечению относится регион проживания.
- Пособие по уходу за близким облагается налогом.

### **Свободные дни**

- Ухаживающий за близким получает свободные дни в зависимости от того, сколько времени у него занимает уход и насколько он трудоемок.
- У ухаживающего всегда есть право на два свободных дня в месяц, или на три свободных дня в месяц, если его близкому нужен трудоемкий уход.
- Региональное управление по социальному и медицинскому обеспечению заботится о том, как будет организован уход на время свободных дней. Существуют различные варианты организации ухода. Уход можно организовать в учреждении по уходу или на дому у того, за кем ухаживают.
- Заместителем ухаживающего может быть родственник или близкий человек того, за кем осуществляется уход.
- То, как будет организован уход во время отсутствия человека, постоянно ухаживающего за близким, всегда решает региональное управление по социальному и медицинскому обеспечению. Ухаживающий и его подопечный могут высказать свое мнение по этому поводу.
- Замещающий уход всегда организуется в соответствии с интересами человека, которому он предоставляется.

- Во многих региональных управлениях по социальному и медицинскому обеспечению можно получить талоны на оплату услуг по уходу во время свободного дня. Представитель регионального управления по социальному и медицинскому обеспечению проконсультирует по вопросам использования талона.
- Если уход особенно трудоемок, региональное управление по социальному и медицинскому обеспечению может предоставить ухаживающему за близким больше, чем три свободных дня в месяц.
- Региональное управление по социальному и медицинскому обеспечению может также предоставлять короткие отпуска.

### **Пенсия**

- Пособие по уходу за близким позволяет ухаживающему накапливать пенсию. Выплата пенсии начинается после прекращения трудовой деятельности.
- Пенсионные отчисления с пособия по уходу за близким делаются в том случае, если ухаживающий моложе 68 лет.

### **Страхование**

- Региональное управление по социальному и медицинскому обеспечению предоставляет ухаживающему за близким страховку. Это означает, что ухаживающий застрахован от несчастных случаев.
- Несчастным случаем считается, например, авария, при которой ухаживающий за близким получил травму.
- Страхование действительно во время ухода и во время поездок, связанных с уходом.
- Если ухаживающий за близким получит в это время травму, ему нужно будет обратиться к врачу.

- Для страховой компании необходима справка о несчастном случае.
- О травме нужно сразу же сообщить тому сотруднику, с которым был заключен договор об уходе.

### **Другая поддержка**

- К ухаживающему за близким прикрепляют сотрудника, к которому можно обращаться при необходимости. Данный сотрудник является должностным лицом.
- Должностное лицо предоставляет информацию и помощь по во всем вопросам, связанным с уходом за близким.
- По закону должностное лицо обязано помогать ухаживающему за близким и консультировать его в вопросах, которые касаются пособия и услуг по уходу за близким. К нему можно обратиться, например, тогда, когда ухаживающий заболел, и уход за близким на дому невозможен.
- Региональное управление по социальному и медицинскому обеспечению оказывает ухаживающему за близким поддержку, направленную на то, чтобы помочь ему справляться с нагрузкой. Побеседуйте с прикрепленным к вам сотрудником о том, какие услуги и формы поддержки могут помочь именно вам. Эти виды услуг тоже вносятся в план клиента/план оказания услуг.
- Ухаживающий за близким может попросить о том, чтобы ему организовали медицинский осмотр и произвели оценку общего качества жизни.
- Региональные управления по социальному и медицинскому обеспечению организуют обучение для новых ухаживающих за близкими.

# Другие услуги для ухаживающего за близким



Региональное управление по социальному и медицинскому обеспечению организует разнообразные услуги в поддержку ухода за близким. Автоматически такие услуги не предоставляются, и для их получения нужно написать заявление или обсудить их с прикрепленным к вам должностным лицом. Услуги не всегда бесплатные, возможно, часть их придется оплатить.

Обдумайте вашу ситуацию. На что у вас уходит больше всего сил, и в чем вам больше всего нужна помощь? Объясните это прикрепленному к вам должностному лицу. Он — лучший советчик в вашем случае.

Если ваш близкий имеет инвалидность, у него есть право на услуги, зафиксированные в законе об услугах для инвалидов. Инвалидность оформляет врач, который выписывает об этом свидетельство.

В данном справочнике нет описания услуг для инвалидов. Вы можете узнать о них у вашего должностного лица.

## Примеры услуг:

### Уход на дому

- Услуги по питанию включают доставку готовых порций еды.
- Уход за близким на дому можно дополнять медицинскими услугами.
- Медицинская сестра может, например, обработать раны или сделать инъекцию инсулина.

### **Дневной досуг**

- Ваш близкий может проводить какое-то время в социальном центре дневного досуга.
- В таких социальных центрах устраиваются прогулки, прослушивание музыки и другие занятия.
- В дневное время там организуется питание.
- Региональное управление по социальному и медицинскому обеспечению позаботится о перевозке вашего близкого.
- Такси приедет за ним утром и отвезет в социальный центр, а вечером привезет обратно домой.

### **Краткосрочный уход**

- Если уход стал очень трудоемким, свяжитесь с вашим должностным лицом.
- Вашего близкого можно ненадолго разместить в стационаре или интернате.

### **Средства по уходу**

- Для ухода могут потребоваться различные вспомогательные средства, например подгузники или катетеры.
- Врач может выписать справку о том, что ваш близкий нуждается в таких средствах.
- С этой справкой вы сможете приобрести средства по уходу недорого или бесплатно.



## Пособия от Управления социального обеспечения Kela

Kela (Кела) – это сокращенное название Управления социального обеспечения. Кела заботится об обеспечении базовых потребностей жителей Финляндии в разных жизненных ситуациях, например, выплачивает различные пособия.

Ухаживающий за близким и его подопечный могут подать заявление в Кела на получение пособий, если при этом выполняются необходимые условия. Такими пособиями могут быть пособие по уходу, пособия для инвалидов и реабилитационное пособие.

Кела организует реабилитационные курсы для ухаживающих за близкими. У Кела есть также реабилитационные курсы, в которых ухаживающий за близким и его подопечный могут участвовать вместе.

Узнайте в отделении Кела, какую поддержку Кела предоставляет и какие пособия вы могли бы получать. Кела издает справочники, в которых доходчиво рассказано о различных видах помощи.





## Работа и уход за близким

Уход за близким можно совмещать с работой. В таком случае нужно задуматься о том, хватит ли вам времени и сил, которые нужны и для работы, и для ухода за близким, и для того, чтобы проводить время с семьей. Очень важно, чтобы вам хватало времени и на себя. Если вы работаете, то услуги регионального управления по социальному и медицинскому обеспечению особенно важны.

Обсудите вашу ситуацию с работодателем. Возможно, ваш рабочий график можно сделать более гибким. Иногда работа может быть удаленной, то есть надомной. Можно оформить различные отпуска, например, «отпуск с наймом заместителя» (vuorotteluvapaa), или частичный отпуск по уходу (osittainen hoitovapaa). Это означает, что ваше рабочее время сократится и на уход за близким останется больше времени, но одновременно уменьшится и зарплата. Вы можете подать заявление на получение финансовой компенсации от Кела. Тот, кто ухаживает за близким, сам будучи в возрасте, может оформить себе досрочную пенсию. Тогда он будет часть времени работать, а часть времени находиться на пенсии.

У работника есть право какое-то время не работать, если член семьи внезапно заболел или с ним произошел несчастный случай. О невыходе на работу всегда нужно договариваться с работодателем. За время отсутствия зарплата не платится.

Ухаживающий за близким может также попросить у работодателя предоставить ему пять дней неоплачиваемого отпуска в год по уходу за близким.

# Ухаживая за близким, позаботьтесь и о себе!



Заботиться о близком и помогать ему — достойное дело. Уход за близким — проявление вашей любви к нему. Уход может быть требовательным. Если человек, ухаживающий за близким не получает достаточной поддержки, он может испытывать сильную усталость. Ухаживая за близким, вам следует принимать помощь и поддержку.

Заботьтесь о том, чтобы быть в хорошей форме. Если вы будете здоровы, то и справляться с уходом будет легче.

## Следующие рекомендации помогут вам сохранить силы.

- Придерживайтесь здорового питания
- Высыпайтесь как следует
- Гуляйте
- Двигайтесь, занимайтесь спортом

Ухаживающему за близким стоит регулярно проверять свое здоровье у врача.

Уход может быть круглосуточным, если близкий человек постоянно нуждается в помощи. Ухаживающему за близким придется научиться делать то, что его близкий раньше делал сам. У вашего близкого может измениться характер. Как ухаживающий за близким вы, возможно, будете отвечать и за всю семью. Все это требует сил.

У ухаживающего за близким не всегда есть время для себя. Все время тратится на уход и другую работу. Но личное свободное время совершенно необходимо. Каждый человек нуждается в том, чтобы отдохнуть и переключиться.

Отдых восстанавливает силы— как телесные, так и душевные. Если вы будете заботиться о себе, у вас будет больше сил заботиться о вашем близком. Забота о себе — не роскошь, а необходимость. Уравновешенный человек сможет лучше помочь другому!

Иногда стоит расслабиться и отвлечься. Подумайте, что придает вам силы? Есть ли у вас любимое увлечение? Не бросайте его, если это возможно.

### **Здесь перечислены некоторые занятия, которые помогут расслабиться:**

1. Делайте то, что вам нравится. Слушайте музыку или читайте.
2. Гуляйте каждый день.
3. Не забывайте отдыхать. Если ночью вы не выспались, прилягте подремать днем.
4. Помните о юморе, смейтесь почаще.  
Смех – действенное лекарство!
5. Ведите дневник. С дневником можно делиться и радостью, и горем.
6. Встречайтесь с друзьями и родственниками.
7. Прогуляйтесь по центру города, пройдитесь по магазинам, сходите в кино или на концерт.
8. Проводите время с детьми и внуками. Играйте с ними и рассказывайте им истории.
9. Выращивайте комнатные цветы и, по возможности, работайте или гуляйте в саду.
10. Хвалите себя хотя бы раз в день.

# Помощь со стороны окружающих

Ухаживающему за близким важна моральная поддержка. Семья и родственники — существенный источник такой поддержки. Родственники обычно помогают друг другу и у них проще попросить совета. Когда близкий человек заболевает или становится инвалидом, необходима поддержка всей семьи и возможность обсудить ситуацию.

Если родственники живут в другой стране, попросить о поддержке может быть практически не у кого. Когда ваши родные далеко, поддержку вам могут оказать другие люди, ухаживающие за своими близкими. Ведь в своей ситуации вы не одиноки. В Финляндии много людей, чья ситуация подобна вашей.

Те, кто сами ухаживают за близкими, смогут вас понять. С ними вы можете разделить мысли, чувства и опыт. Это называется взаимной поддержкой. От них вы также получите много информации по уходу. Группы взаимной поддержки для людей, ухаживающих за близкими, работают при многих организациях.

Поначалу участие в группе может казаться трудным. Подумайте о том, что эта группа принесет вам пользу. Вы получите хотя бы немного личного времени. Если вы не знакомы с системой обслуживания, проживаете в новом месте или чувствуете себя одиноким, участие в группе взаимной поддержки особенно важно. Вы сможете познакомиться с другими ухаживающими за близкими. Участвовать в работе группы удастся не всегда.

Вашу ситуацию можно обсудить и с друзьями, или с работником прихода. Нередко у друзей тоже есть опыт ухода за близким. Когда вы обсуждаете это с другими людьми, вы получаете от них поддержку и утешение.

Есть и профессиональные сотрудники, с которыми можно пообщаться конфиденциально — они не имеют права передавать содержание ваших бесед третьим лицам. В интернете есть группы взаимной поддержки для ухаживающих за близкими и различные форумы. С помощью интернета можно общаться с ухаживающими за близкими из разных стран. Из интернета можно многое узнать об уходе и заболеваниях, которыми страдает ваш близкий.

Если вас волнует какая-то проблема, касающаяся ухода за близким или вашего самочувствия, обратитесь к должностному лицу. Расскажите ему о том, что вас беспокоит.

Не оставайтесь один на один со своими проблемами. Просите помощи у других!



# Организации ухаживающих за близким



## **Omaishoitajaliitto ry**

(Ассоциация ухаживающих за близкими)

Ассоциация ухаживающих за близкими — это общественная организация для самих помощников и их близких. Это общегосударственное объединение, которое защищает интересы своих членов, и стремится улучшить их положение.

Организация поддерживает своих членов и консультирует их. В проблемных ситуациях ухаживающие за близкими могут также получить юридическую помощь. В ассоциации вы получите информацию также об отпуске для ухаживающих за близкими и о курсах реабилитации.

### **Контакты**

**Omaishoitajaliitto ry**

<https://omaishoitajat.fi>

Телефон: 0800 390 229

# Пääкаупункисеудун omaishoitajat ry

(Ассоциация ухаживающих за близкими столичного региона)

Ассоциация ухаживающих за близкими столичного региона работает в Хельсинки и Вантаа. Это местная общественная организация, в которой можно получить информацию, совет и консультацию. Ассоциация ухаживающих за близкими организует группы, экскурсии и мероприятия. Вы можете принимать участие в мероприятиях даже если не являетесь членом ассоциации. О своей деятельности ассоциация ухаживающих за близкими рассказывает в журнале, который выходит четыре раза в год. О деятельности ассоциации ухаживающих за близкими можно узнать также на сайте организации и в социальных сетях. Приложение-Ома журнала ассоциации вы можете загрузить на устройства IOS и Android. Приложение-Ома бесплатно.

Вы можете стать членом Ассоциации ухаживающих за близкими и членов их семей. Для этого нужно заплатить членский взнос. Одновременно вы станете членом местной организации. Достаточно оформить одно заявление. В 2023 году членский взнос составлял 25 евро в год.

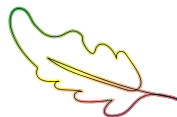
Члены Ассоциации получают журналы «Свой» (Ома) и «Вблизи» (LäHELLÄ), которые выходят четыре раза в год.

Местные организации есть не только в столичном регионе. Узнайте, какая организация действует в вашем районе. Их много по всей стране.

## Контакты

**Пääкаупункисеудун omaishoitajat ry**  
**Ratamestarinkatu 7 B,**  
**00520 HELSINKI <https://www.polli.fi/> и <https://www.omaisneuvo.fi>**  
**Телефон: 040 5332 710**

## Другие организации



В Финляндии много общественных организаций и объединений. Они защищают права различных групп населения в разных сферах. Членами могут быть как частные лица, так и другие организации. Почти для каждой группы людей, страдающих тем или иным заболеванием или имеющих инвалидность есть своя организация.

Многие общественные организации поддерживают ухаживающих за близкими. Общественные организации защищают интересы людей или помогают им. Постарайтесь найти организацию, которая по роду деятельности подходит вам и вашим близким.

Если вы родитель ребенка с особенностями развития, вы получите много полезной информации и помощи в Ассоциации поддержки людей с особенностями развития (Kehitysvammaisten tukiliitto) и в Ассоциации по вопросам особенностей развития (Kehitysvammaliitto).

На страницах этих организаций в интернете также есть информация на упрощенном финском (selkosuomi).

### Сайты этих организаций:

<https://www.tukiliitto.fi/>

<https://www.kehitysvammaliitto.fi/>



Если вы ухаживаете за престарелыми родителями, вы сможете получить информацию и поддержку в Центральном Союзе по работе с пожилыми людьми (Vanhustyön keskusliitto), Союзе по вопросам услуг для пожилых людей (Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto) и в Ассоциации по проблемам памяти (Muistiliitto).

### **Сайты этих организаций:**

<https://www.vtkl.fi/>

<https://www.valli.fi/>

<https://www.muistiliitto.fi>

Если у вашего близкого проблемы с психическим здоровьем, вы сможете получить информацию и поддержку, например в Центральном Союзе психического здоровья (Mielenterveyden keskusliitto), Общественной организации психического здоровья Mieli ry или в Центральной ассоциации близких людей, страдающих психическими заболеваниями (Mielenterveysomaisten keskusliitto).

### **Сайты этих организаций:**

<https://www.mtkl.fi/>

<https://www.mieli.fi/>

<https://www.finfami.fi/>

Свяжитесь с различными организациями, которые могли бы быть вам полезны. Найти их вам помогут в местной Ассоциации ухаживающих за близкими.

# Приходы

При многих приходах работают группы взаимной поддержки. В них люди помогают друг другу и вместе проводят время. Можно пообщаться с людьми, которые находятся в такой же ситуации, как и вы.

Приходы организуют для ухаживающих за близкими различные мероприятия, например дни отдыха, лекции и лагеря, а также оказывают моральную поддержку. С приходским работником можно конфиденциально поговорить о своих делах. За информацией об этой деятельности нужно обращаться в местный приход.

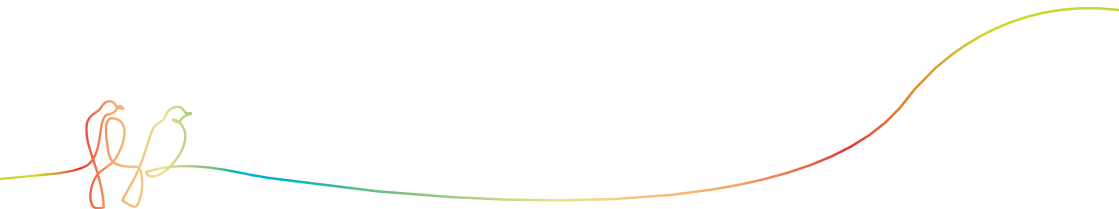


## Частные организации, предоставляющие услуги

Многие организации продают различные услуги семьям, осуществляющим уход за близкими, например помощь по уходу, помощь с покупками или услуги по уборке.

Приобретая такую услугу, проверьте, имеете ли вы право на налоговую скидку. Если у вас высокий доход, услуги частных компаний могут оказаться для вас более дешевым вариантом, чем услуги, предлагаемые региональным управлением социального и медицинского обеспечения. Поэтому стоит проверить, сколько вам будут стоить различные услуги.

Компании смогут проконсультировать и подготовить для вас налоговые вычеты.



**Для заметок**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Для заметок

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Для заметок

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





**Я помогаю своему близкому.  
Кто может помочь мне?**

Ассоциация ухаживающих за близкими,  
проживающих в Столичном регионе  
polli.fi  
omaisneuvo.fi.