

简易亲属护理指南



我要照顾护理我的亲属。

在我需要时我能从哪儿得到支持帮助呢？

Oppaan taitto ja painopaikka: Copy-Set Oy



目录

• 引言.....	4
• 您是亲属护理者吗?	6
• 什么是亲属护理?	8
• 亲属护理阶段.....	10
• 亲属护理者的支助及服务	13
• 什么是亲属护理补助?	14
• 如何申请亲属护理补助?	16
• 亲属护理补助包含哪些?	17
• 其它支持帮助亲属护理者的服务.....	20
• Kela即芬兰国家社会保障局的补助.....	23
• 工作及亲属护理.....	24
• 亲属护理者-请爱惜照顾自己!	25
• 其他人的支持和帮助	27
• 亲属护理者的机构组织	28
• 其它的机构组织.....	30
• 教会.....	31
• 私人服务提供商	32
• 笔记.....	33



引言

此简易指南提供有关亲属护理的资讯及其相关重要事项。该指南主要简述什么是亲属护理以及在芬兰如何申请相关的补助。

人们有时生活上需要如吃饭和穿衣等方面的照料。这是由于例如年老、伤残或疾病所造成的照料需求。在此情况下，人们由于无法生活自理而需要其他人的协助。

朋友和亲人经常是重要的帮手。如果有人长期需要亲属生活上的照料，此亲属就是所谓的亲属护理者。这表示亲属护理者利用自己的时间来照料他的近亲。

此指南专为从事亲属护理者参考使用。照料近亲的亲属护理者可获得例如经济上的补助。此类服务和补助需经申请获取。此指南告知从哪能申请补助的信息。参阅该指南您可思索此时此刻您与您的近亲需要哪些服务及补助。此外，您也需要如何在日常生活中照料您近亲的实用建议。

请参阅此指南！

如果您觉得精疲力尽或孤独时，请与有关单位联络。例如您可向社工或医生讲述家里的情形及您如何照料近亲。如果您认为未得到任何协助，可再次联系他们。

您可能觉得事情很棘手复杂。提出问题、忠告建议和解释说明则能帮您了解状况。有关单位的工作任务是帮助您与您的近亲。咨询并聆听工作人员的讲解。坦诚及清楚告诉他们您的情况。如果事情对您而言很棘手，您也可以告诉他们。有关单位的工作人员有保密义务，也就是他们不会将您与您家里的事情透露给其他人。

如果您与工作人员因语言问题导致沟通有困难时，您可以和支援人员一起前往。如果您的芬兰语不够好，您也可请翻译一同前来。

我们每一个人有时会担心近亲的健康和幸福。大家都理解这点，所以您也不需要独自去面对。

您是亲属护理者吗？



很多人可能已经是亲属护理者却不自知。

您是亲属护理者吗？

- 您是否每日照料近亲？
- 若无您的照料他是否能日常生活自理？
- 您是否帮他穿衣、洗浴或服药？
- 您是否喂他吃饭或助他走动？
- 您是否夜间将药拿给他服用或帮他换尿片？
- 当您不在时，是否需要其他人照顾他？
- 您是否会帮他做一些他以前能自己做到的事？

您的近亲有可能是患病，伤残或是已年老。如果您每日照料他的洗漱、穿衣和吃饭，那您就是亲属护理者。如果您符合特定的条件，您即可获得来自医疗社会服务区的服务及补助。

医疗社会服务区负责为居住在该地区的人们组织社会服务、医疗保健和救援行动。以下的清单可令您清楚分辨谁能是亲属护理者而谁不算是。

谁能是亲属护理者？

- 母亲或父亲
- 亲生且已成年的孩子
- 配偶
- 亲属
- 邻居
- 朋友

谁不能是亲属护理者？

亲属护理者不能是

- 陌生人
- 受聘照顾近亲的专业护理人员
- 被护理者是未成年的孩子

亲属护理者需要日常生活上的支援帮助。因此如果您是某人的亲属护理者，这些事是您必须知晓的。被护理者需要足够且适当的照顾。若是不想或无法照顾近亲的人，则他不能成为亲属护理者。亲属护理者须照料被护理者的安康及权益。亲属护理者不得对被护理者造成危险或伤害。



什么是亲属护理？

亲属护理者可能会需要完成全新或陌生的任务。
亲属护理的一部分就是学习新的事情。

例如亲属护理的任务包括：

- 助他服药
- 喂他吃饭
- 帮他洗浴
- 给他精神上的慰藉
- 抬起他并移动他
- 监测并监管他

这些任务十分重要。老年人，伤残者或病患无法自理这些事项，而他需要其他人的帮助。亲属护理可能会很艰辛。对您而言情况可能是陌生困难的。因您的新角色是担任亲属护理，您有可能会担忧及紧张。您可能无法在一开始就知道您必须做什么或对您的预期是怎么样的。您的情绪可能会很矛盾。您可能感到焦虑不安，暴躁或情

绪低落。同时您也想将您的近亲照顾得更周到。在面对新的情形下，这些情绪都是正常的。

亲属护理总是艰辛的工作。它意味着服务另一个人以及对他人行善事。因此必须出自本心。在护理方面，亲属护理者可得到所需的帮助。您无须独自完成所有的事情。

由于文化各异，国家不同，人们对亲属护理的处理方式也有差异。家庭中可能用自己的方式照料近亲。在很多文化中，已成年的孩子，特别会由女儿来照顾年老的双亲。在有些国家则是父母会与子女同住直至生命尽头。以前在芬兰是一家几代人住在一起。虽然现如今在芬兰亲属已不再同住，但家庭成员在照料一事而言，仍然占有重要地位。如果人们都不照顾自己的亲人，我们的社会将陷入巨大困境。亲属护理者所从事的是关键重大的工作。

亲属护理因阶段及家庭相异而有所不同。有时亲属护理指的是亲属护理者24小时不停地照料近亲。此种情况是当例如被照顾的近亲无法自己吃饭，穿衣，如厕或确保自身的安全时。有时亲属护理者除了工作外还利用自己的所有空闲时间来照料近亲。亲属护理可能持续几年或终身。

亲属护理改变家庭生活。例如如果亲人遭遇事故意外，家庭生活可能转眼间就改变。而当近亲渐渐年老，情况也可能是慢慢转变。

亲属护理意味着在家庭中熟悉的角色得以保存。例如亲属护理者与被照顾者仍然是对方的配偶。亲属护理情形主要为父母、配偶和孩子。

亲属护理者是例如：

- 残障孩子的父母
- 照料配偶的妻子或丈夫
- 照顾年老父母的女儿或儿子

亲属护理指的是被护理者可以尽可能长久地住在自己家中，由此保证他们的生活品质。



亲属护理阶段

家中需要亲属护理的情况可能随时发生。情况的发展可能很缓慢或很迅速。当亲人逐渐年老，他将需要帮助。生而残障的孩子需要特殊的护理。亲人也可能突然疾病发作或发生意外事故。

亲属护理将影响整个家庭生活。当家庭成员患病或伤残时，随着生活转变会牵扯到亲属护理。亲属护理由不同阶段组成。阶段的长短可能不同，并非所有家庭要度过全部的阶段。而是由亲属的疾病或伤残程度来决定亲属护理者经历各个阶段的快慢。以下的列表解释不同的阶段以及其中发生的情况。

亲属护理者的不同阶段:

1. 阶段: 准备

在准备阶段亲属护理者须为未来的护理情况做准备。亲属护理者必须意识到在短期的未来中，近亲将会需要更多的协助和时间。整个家庭的生活将起变化。在此阶段中重要的事是收集信息并多提问。

如何准备?

- 查清有关事项。
- 提问与收集信息。
- 与亲人和专业人员详谈有关事项。
- 提前计划，例如您如何处理亲人及您自己的财务事项。

2. 阶段: 开始亲属护理

在此阶段将开始亲属护理。此时您需要拓展照料近亲的方法。试着找出最适合您、您的近亲和您的家庭的方式。

如何开始?

- 尝试并学习您将要做的事情。
- 寻找有助于您护理情况的相关服务与支援模式。
- 联系及结识其他的亲属护理者。
- 联系提供相关支助和服务的机构。

3. 阶段: 亲属护理

第三阶段的护理是您生活中的一部分，因此您最好已有日常例行常规。您有特定的方式来护理照顾您的亲人。亲属护理是您及您家庭生活的一部分。借着例行常规的帮助可令护理情况和您的生活达到平衡。您应对游刃有余，而且您的家人也能安康。

如何维持您的亲属护理情况和您的生活之间的平衡？

您得到有助于您护理情况的支持帮助是很重要的。支持帮助可以是经济方面的或精神方面的。您可从例如机构组织收集到不同支援模式的资讯。您也可参与机构组织的活动，如各种不同的课程。同伴支持也很重要。这是指您能与置身于同样情况的人们谈论有关的事情。

照顾好你自己。

要有足够的运动和休息。

做自己喜欢的爱好。

记得在护理亲属时暂歇并在需要时开口寻求帮助。

4. 阶段: 亲属护理终止

最后阶段是亲属护理的终止。亲人转移到他处居住，例如护理之家或养老院。另一个可能是亲人去世。

您如何来过度亲属护理的终止？亲属护理结束后，您的生活中不再需要护理任何人。即使您的亲人将护理转移他处，亲属护理的结束仍然会带来变化。

平复您的情绪是很重要的。您可以与其他人谈论您的心路历程并分享您的经验。如亲人过世，您定会感伤且缅怀他。人们以不同的方式表达悲伤。悲伤的方式没有正确或错误之分。说出您的护理经验能帮助到其他的亲属护理者。写下您的想法可以让您感觉好一些。



亲属护理者的支助及服务

亲属护理者的工作任务很重要。亲属护理者照料近亲并顾及他的安康福祉。亲属护理者也须照顾自身，如此才有精力照料他人。因此有哪些协助及从何处申请是必要知道的。

亲属护理者可获得不同的服务和补助。但他必须自己申请。他本人须积极且查明可申请何种补助。支援模式和服务有很多种。您要寻找最适合您与您家庭的支援模式。

补助可从以下地方获取：

- 居住地的医疗社会服务区
- Kela即芬兰国家社会保障局
- 机构组织
- 教会



什么是亲属护理补助？

亲属护理者有可能获得护理补助。亲属护理补助由医疗社会服务区来发放。

亲属护理补助指的是亲属护理者凭借亲属护理工作获取金钱。除此之外亲属护理者也可有休息日，而当日就由例如职业护理人员来照顾您的亲人。亲属护理补助也包含职业护理人员提供给被护理者的服务。

当指定的条件符合时，医疗社会服务区会发给亲属护理补助。接下来说说有哪些条件。

1. 被护理者是病患或是残障者

- 因他患病或是残障而无法生活自理。
- 他的自理能力下降，已无法独自一人生活。

这种情况，他需要护理或照料。

2. 被护理者的亲朋愿意照顾他

- 患病者的亲朋可照料他并借助充分的服务来护理帮助他。
- 亲属护理者本身是健康且能照料近亲的。

3. 亲属护理所提供的护理是足够充足的

- 被护理者所得到的照料护理能确保他的健康、福祉和安全。
- 充足的护理是指亲属护理者也能获得其它必要的服务，例如来自护理专业人士的服务。

4. 家中居住环境适合护理条件

- 被护理者的居家环境条件适合他在家接受护理。
- 官方则会评估被护理者在家护理是否对他有益。这时将考虑人们在家护理是否比例如在其它地方会更好。



如何申请亲属护理补助？

亲属护理补助是需要申请的。补助必须向被护理者的居住地医疗社会服务区申请。医疗社会服务区是指人们居住的一定范围内的区域。它是一个独立的行政单位，为该区域的居民组织服务。请先与医疗社会服务区社服办公室联系，从那获取或从其网站打印亲属护理补助申请表，并递交填好的申请表。之后会有专业人员评估您的情况。来自医疗社会服务区社服办公室的专业人员会到您家中与您讨论有关您的情形。随行的会有医疗保健专业人士。这次会谈很重要。您可以慢慢地细说您的日常生活。您可以思考并且告诉他们您在照料近亲的时候需要哪些协助。

会谈之后官方将会针对您的亲属护理补助做决定。决定有可能是肯定或是否定的。如决定是肯定的，即代表您可获得亲属护理补助。这时您必须与医疗社会服务区签订有关亲属护理的协议。此协议名为亲属护理协议。之后官方代表和亲属护理者以及被护理者将对护理内容做相关计划。计划是属于亲属护理协议的一部分。它被称为客户及服务计划。它的内容则包含例如被护理者需要哪些服务及医疗社会服务区能提供什么样的服务。计划并指定亲属护理者如何照顾近亲及护理工作量。计划中也标明护理是否为24小时全天性的。



亲属护理补助包含哪些？

以下的清单将告诉您亲属护理补助包含哪些为亲属护理者及被护理者的支持帮助。所有的服务和细节都会记载在客户及服务计划中。计划中也写明亲属护理者的休假日是如何安排的，即当亲属护理者不在时由谁来照顾近亲。

给予被护理者的亲属护理支助：

护理

- 亲属护理的支助包含亲属护理者给予被护理者的护理。
- 当被护理者的亲属护理者休假时，他仍能得到护理照顾。

服务

- 支助包含医疗社会服务区所提供的社会和医疗保健服务。
- 被护理者可获得例如辅助器材或是家庭护理相关的服务，如送餐服务。

给予亲属护理者的亲属护理支助：

金钱

- 亲属护理支助包含支付给亲属护理者的金钱补助。
- 补助数额依据护理的绑定性，即由亲属护理者使用多少时间来照料近亲而定。

- 2023年最少的亲属护理补助金为每月439,70欧元。如果护理需要大量时间人力时，护理补助金则相对更多，即每月至少879,40欧元。
- 补助金数额可能根据您居住在哪个医疗社会服务区有所不同。
- 护理补助金是应纳税收入，即此金额您须付税。

休息日

- 亲属护理者可根据护理性质的绑定性和需求性来决定应得的休息日。
- 亲属护理者有权每月休息两日。如果护理情况需要大量时间精力，则可休息三日。
- 医疗社会服务区负责当亲属护理者休假时，如何照料近亲。安排护理可有不同方式。护理可安排到安养院或被护理者可留在家中。
- 被护理者的亲属或其他关系密切的人可以担任护理代工。
- 总是由医疗社会服务区来决定当亲属护理者休假时，如何安排有关的护理。亲属护理者与被护理者对此可表达自己的意见。
- 总是在对被护理者有益的护理情形下，才得安排节假日。
- 在有些医疗社会服务区也为节假日的安排给予服务券。官方工作人员会告诉您如何使用服务券。
- 如果护理工作情况很沉重，医疗社会服务区可给予亲属护理者三天以上的休息日。除此以外，医疗社会服务区有可能准许短暂的假期以供您放松提神。

退休保障

- 亲属护理补助金可归入累积亲属护理者的退休金。
退休金是指当您退休后可获得的金钱。
- 当亲属护理者未满68岁前，所获取的亲属护理补助可归入累积退休金。

保险

- 医疗社会服务区为亲属护理者投保保险。这是指为亲属护理者投保的意外险。
- 所谓的意外指的是例如亲属护理者在车祸中受伤。
- 在护理期间以及与护理有关的行程期间保险生效。
- 如果亲属护理者在这期间发生意外，他必须就医。
- 亲属护理者须向医生要求开具医生证明，
即保险理赔所需的证明。
- 当意外发生后，亲属护理者须立刻通知与他签订协议的官方代表。

其它的支助

- 每位亲属护理者都有指派的专属工作人员，您可与他联系。
专属工作人员又称为官方负责人。
- 官方负责人可给予您有关亲属护理相关的资讯及协助。
- 官方负责人依法给予亲属护理者有关亲属护理的支助和服务的指导和建议。
- 例如当亲属护理者生病时或亲属护理无法在家中进行时，
可与官方负责人联系。

- 医疗社会服务区支援亲属护理者身心上的支撑应对。和官方负责人详谈什么样的支援模式能帮到您。这些支援模式会记录在客户及服务计划中。
- 亲属护理者也可要求做身心健康检查。
- 医疗社会服务区为亲属护理者安排相关培训。



其它支持帮助亲属护理者的服务

医疗社会服务区提供支援帮助亲属护理者各种不同的服务。这些服务不会自动到您手中，而是您必须申请或是与官方负责人协商。服务不一定是免费的，而是有些您须自费。

思考您自己的情况。什么最费神费力及哪些方面您需要帮助？然后将您担心的事告诉官方负责人。他能给予您最佳的建议。

如果您的近亲是伤残者，他有权享用记载于残障服务法的服务。医生证实伤残等级并且给予证明。

此指南未包含说明残障者专属的服务。您可向官方负责人咨询相关信息。

关于服务的例子:

家庭护理


- 从送餐服务可获取已煮好送上门的餐食。
- 可以获得关于在家照顾亲属的医疗帮助。
- 家庭护士可例如处理伤口或施打胰岛素针。

日常活动

- 被护理者可加入服务之家所谓的日常活动安排。
- 服务之家会安排比如户外活动和音乐节目等。
- 白天的时候被护理者也可享用餐食。
- 医疗社会服务区会安排被护理者的交通接送。
- 计程车早上来接被护理者到服务之家，
然后下午再送他回家。

短期护理

- 如果护理工作转变为更沉重而无法应付时，
请与您的官方负责人联系。
- 可暂时将被护理者安排到安养机构或是老年病残等群组
之家接受短期护理。



护理器材

- 护理期间需要不同的器材，例如尿片和导管。
- 医生可按被护理者的器材需要开具证明。
- 凭证明您可购得较便宜或免费获取器材。



Kela即芬兰国家社会保障局的补助

Kela是芬兰国家社会保障局简称。Kela负责居住在芬兰的居民在不同的生活情况下的基本保障。Kela例如支付各种的补助。

如果亲属护理者与被护理的近亲符合指定的条件时，则可向Kela申请补助。这些补助是例如护理补助、伤残补助和康复补助。

Kela会给亲属护理者组织康复课程。亲属护理者和被护理者可一起参加Kela组织的康复课程。

请向Kela咨询有哪些支援模式和哪些补助是您能申请的。

Kela有简易说明有关Kela提供的各项补助的小册子。



工作及亲属护理

亲属护理者也可上班工作。此时您必须考虑您的时间和精力是否足够应对。工作上班、亲属护理以及和家人相处都需要时间和精力。但重要的是您能留些时间给您自己。如果您要上班，那么医疗社会服务区提供的服务对您而言是非常重要的。

与您的雇主讨论您的情况。有可能的话，您的工作时间可以变得更灵活些。而且有可能远程工作，也就是在家办公。您可以向公司申请不同的休假日，例如替工假或是部分育儿假。这将表示您的工作时间缩短且您会有更多的时间用在亲属护理上。但同时您的工资也相对减少。您可向Kela申请例如金钱上的补助。年长的亲属护理者也可申请兼职养老金。这时工作者是部分时间上班而部分时间处于退休状态。

当家人突然生病或遭遇交通意外事故时，工作者依法有权暂时离职。离职时间长短总是必须先与雇主协议好。离职期间是无薪的。

照顾亲属者还可以向雇主从每年有酬工作申请五天的无薪护理假。



亲属护理者-请爱惜照顾自己!

您能照料并帮助近亲是好事。照料护理是对其他人爱的表现。但护理也可能是沉重的。亲属护理若是没有足够的支持帮助，可能令身为亲属护理者疲累。身为亲属护理者的您也应当接受帮助和支持。

确保您自己身心健康。当您安康时，您才能更好地应对您的护理工作。

遵守以下的指导，以保持您的健康:

- 饮食健康
- 睡眠充足
- 多做户外运动
- 强身健体

亲属护理者应当固定地做健康检查。

如果近亲不断地需要您的帮助，那么近亲护理可能是全天24小时的。亲属护理者须学习被护理者自己之前做得到但现今无法从事的新任务。被护理者的性格也可能有所改变。亲属护理者可能需要照料并负责整个家庭和生活。这些全部都将耗费亲属护理者的体力和精力。

亲属护理者或许不会有任何属于自己的时间。所有的时间全用在护理与其它的工作上。但自我的时间对自己来说确是极为重要的。每一个人都需要休息和休闲娱乐。从中得到精神与身体上的力量。当您照顾好您自己后，您才能继续帮助您的近亲。自我照料并非无

用，而是必要并且有用的。只有生活平衡健康的人才能更好地帮助其他人。

记得试试放松并想些其它的事情。思考您能从何处获得力量。您是否有对您而言极重要的爱好？如有可能，请继续保持您的爱好。

这里列出有些您可以用来放松的好主意：

1. 做些您喜欢的事，如听音乐或看书。
2. 每日到外面走走。
3. 记得休息。如果晚上睡眠不足时，次日白天就睡个午觉。
4. 保持幽默感和大笑。笑是良药！
5. 每天写日记。将您的快乐与悲伤写在日记上。
6. 和朋友及亲人聚聚。
7. 去市里购物，看电影或听演奏会。
8. 与孩子及孙子多相处。和他们一起玩并讲故事给他们听。
9. 种些花或照顾您的花园。
10. 记得每天称赞一下自己。



其他人的支持和帮助

身为亲属护理者的您得到其他人的精神支持对您来说是很重要的。家庭和亲属对人而言是重要的支助网络。亲属间互相帮助且能容易地向他们询问建议。当自己的家人或近亲患病时，人们需要亲属的支助及与他们倾谈情况的机会。

如果亲属们住在另一个国度，您可能会觉得支助网络很小。虽然亲属们住得很远，但您可转向其他的亲属护理者求助。您不会被单独留下面对您的情形。在芬兰有很多处于相同情况下的亲属护理者。

其他的亲属护理者能体会您的处境。您可与他们分享您的想法、情绪和经验。这就是所谓的同伴支持。您可从他们得到很多有关亲属护理的信息。在许多的机构组织中都有亲属护理者的同伴小组。

您可能觉得加入小组很困难。但您要想这对您有好处。您将能有少许属于您自己的片刻时间。如果您不了解服务体系或者住在一个新的地方或者感到孤独，参加小组就显得尤为重要。您可以结识其他亲属护理者。

但也并非总是能成功地加入小组。您可以与例如朋友或是教会的工作人员讲述有关亲属护理的事情。经常有些朋友也有关于照料护理亲人的经验。当您与他人叙说事件的同时，您也能得到相对的支持和鼓励。

您也可以坦诚地和专业人员述说。专业人员有保密义务并不会将您的事情告诉其他人。

在互联网上有亲属护理者的同伴支持互助小组及各种不同的讨论论

坛。通过互联网您可与来自全世界的亲属护理者探讨。通过互联网您也可以得到许多有关例如亲属护理及护理病患的资讯。

如果您在护理照顾期间或是您对自身的应对能力有任何担忧的地方，请与您的官方负责人联系。告诉他您的担忧疑虑。

请不要独自一人担忧疑虑。请向其他人求助。



亲属护理者的机构组织

亲属护理者联盟协会

亲属护理者联盟协会是为亲属护理者和被他们护理的亲属所设的机构。它是一个全国性组织，通过例如提高护理亲属者的地位等方式负责处理其协会会员的事务。

协会为会员提供支持，指导和建议。亲属护理者在面对问题情况下时，也能得到法律方面的协助。亲属护理者从协会能获得关于节假日和康复课程的机会。

联系方式

亲属护理者联盟协会

<http://omaishoitajat.fi>

电话: 0800390229

首都地区亲属护理者协会

该协会的行政活动范围主要在赫尔辛基和万塔市。它是一个当地的协会，提供所需的信息，指导和建议。协会安排亲属护理者组队、远足和活动。不是该协会会员的人也可参加。协会将在每年出刊四次的会员杂志上告知有关的活动。从协会的网站或社交媒体也可获取有关活动的信息。协会会员杂志的Oma-appi可以下载到IOS和Android设备。Oma-appi是免费的。

您可以通过付会员费加入成为亲属护理者联盟的会员。同时也就加入了地方协会。只需注册报名一次就可以了。2023年的会员费是一年25欧元。

协会每年四次发给会员名为Oma和Lähellä的杂志刊物。当地协会除了在首都地区外，其它城市也都具有。请查明您居住地的当地协会。全国各地有很多的协会。

联系方式

首都地区亲属护理者协会

Ratamestarinkatu 7 B, 00520 HELSINKI

<http://www.polli.fi/> 和 <http://www.omaisneuvo.fi>

电话:0405332710



其它的机构组织

在芬兰有很多的机构组织和协会。它们运营特定的事项。机构中可包含会员或是其它的组织。几乎所有的疾病和伤残团体都有为其专设的机构。

很多民间组织支持帮助亲属护理者。民间组织专为人们的权益服务或帮助人们。请找寻适合您与您近亲的组织。

如果您是智障孩子的母亲或父亲，您可由智障支助联盟及智障联盟获取很多有用的资讯和支助。这些联盟的互联网页上也都有简易的资料。

它们的互联网网址是

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

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

如果您照料护理年老的父母，您可从例如老年工作中心联盟、老年及近亲服务联盟和记忆联盟等处获取资讯与支助。

它们的互联网网址是:

www.vtkl.fi

www.valli.fi

www.muistiliitto.fi

如果您的近亲有心理健康方面的问题，您可从例如心理健康中心联盟、心理健康协会或亲属心理健康联盟获得信息和帮助。

它们的互联网网址是:

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

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

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

请咨询更多可能对您有益的各种组织。您可从例如自己的亲属护理者协会获得更多的资料。

教会

很多教会都有亲属护理者团组。从团组可获取同伴支持并且大家能一起聚聚。您也能与其他有类似情况的人们共同探讨事情。

教会给亲属护理者安排相关节目，例如娱乐休闲日，讲座和露营。教会也提供精神援助。您可坦诚地与教会员工探讨您的事情并且他会为您保密。请向您所在居住地的教会咨询更多的活动。

私人服务提供商

许多公司向护理家庭出售各种服务，例如护理协助、购物协助或清洁服务。

当您购买此类服务时，请查看您是否有权享受税收折扣。如果您的收入较高，从私人那里购买的护理服务有时可能比医疗社会服务区提供的服务更便宜。因此，值得检查一下不同的服务会花费您多少费用。

公司会为您提供建议和为您做减税准备。

笔记

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

笔记

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

笔记

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**我要照顾护理我的亲属。
在我需要时我能从哪儿得到支持帮助呢？**

**Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry
polli.fi
omaisneuvo.fi**

 **Pääkaupunkiseudun
OMASHOITAJAT**