

Υπάρχει ένας αριθμός διαθέσιμων πόρων για να σας στηρίξουν:

Personne proche aidante Gouvernement du Québec
- Φροντιστής στενού προσώπου | Κυβέρνηση του Κεμπέκ
Οικογενειακή και κοινωνική υποστήριξη στους φροντιστές.

Proche aide Québec | Ομάδα οργανισμών αφιερωμένων στη στήριξη των φροντιστών, παρέχοντας εργασία σε διάφορους τομείς.

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal | Ολοκληρωμένο Πανεπιστημιακό Κέντρο Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών (CIUSSS) του Κεντροδυτικού Μόντρεαλ
Υπηρεσίες διαθέσιμες στα γαλλικά και αγγλικά.
ciusscentreouest.ca/programmes-et-services/personnes-proches-aidantes/

L'Appui pour les proches aidants | Η Υποστήριξη για τους φροντιστές κοντινών προσώπων

Οργανισμός υποστήριξης, πληροφόρησης και παραπομπής για φροντιστές.
Διαθέσιμο καθημερινά από τις 8:00 έως τις 20:00.
infoaidant@lappui.org
1 855 852-7784

Info-Santé/Info-Social 811 | Δωρεάν και εμπιστευτική τηλεφωνική συμβουλευτική υπηρεσία για ζητήματα υγείας ή ψυχοκοινωνικά προβλήματα.

Υπηρεσίες 24 ώρες το 24ωρο και 7 ημέρες την εβδομάδα

Μάθετε περισσότερα για τη φροντίδα στενού προσώπου

Institut Universitaire SHERPA | Immigration-Diversité et Santé - Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο SHERPA:
Μετανάστευση - Πολιτισμική Διαφορετικότητα και Υγεία
sherpa-recherche.com/fr/expertise/proche-aidance/

Observatoire québécois de la proche aide | Βάση γνώσεων για τη φροντίδα φροντιστών.
observatoireprocheaide.ca/

Centre de recherche et d'expertise en proche aide | Κέντρο Έρευνας και Εξειδίκευσης στη Φροντίδα Φροντιστών- CREGÉS Ειδικοί στον τομέα της φροντίδας φροντιστών
creges.ca/proche-aidance/

Άλλοι χρήσιμοι πόροι

Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux (ACCÉSSS) | Προώθηση και διάδοση γνώσεων για την υγεία και τις κοινωνικές υπηρεσίες, λαμβάνοντας υπόψη την πολιτισμική διαφορετικότητα
access.net
accesss@accesss.net
514-287-1106

Community health and social services network (CHSSN) | Ομάδα οργανισμών που βοηθούν αγγλόφωνες κοινότητες στην πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας
chssn.org

Service d'Interprète, d'Aide et de Référence aux Immigrants (SIARI) | Υπηρεσία Διερμηνείας, Βοήθειας και Πληροφόρησης για Μετανάστες (SIARI) - Οργανισμός που βοηθά στην κοινωνική, πολιτισμική και γλωσσική ένταξη.
siari.org

Réseau avant de craquer | Κοινωνικός οργανισμός που δραστηριοποιείται στον τομέα της ψυχικής υγείας.
avantdecraquer.com
1.855-CRAQUER (272-7837)
info@capsantementale.ca

Éducaloi-Proches aidants | Φροντιστές Στενού Προσώπου Πηγή εκπαίδευσης και επιστημονικής ενημέρωσης
educaloi.qc.ca/dossier/proches-aidants/

Biblio-Santé – Proches aidants - Φροντιστές Στενού Προσώπου | Πληροφορίες υψηλής ποιότητας για φροντιστές.
bibliosante.ca/fr/information_sante/proches-aidants.php

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal

Québec



Είστε στενός φροντιστής ;

Μάθετε ποιοι πόροι είναι κατάλληλοι για εσάς





Είστε φροντιστής στενού προσώπου χωρίς να το ξέρετε;

Παρέχετε υποστήριξη σε...

Ένα ή περισσότερα μέλη του περιβάλλοντός σας (γονέα, παιδί, φίλο, γείτονα κ.λπ.) που αντιμετωπίζουν προσωρινή ή μόνιμη αναπηρία σωματικής, ψυχολογικής ή ψυχοκοινωνικής φύσης, ανεξαρτήτως ηλικίας ή τρόπου ζωής, με τα οποία έχετε έναν συναισθηματικό, οικογενειακό ή μη δεσμό.

Είστε φροντιστής στενού προσώπου!

Αυτή η υποστήριξη μπορεί να είναι...

- Συνεχής ή περιστασιακή
- Βραχυπρόθεσμη ή μακροπρόθεσμη
- Παρεχόμενη σε μη επαγγελματική βάση
- Δωρεάν, συνειδητή και ανακλητή, με σκοπό την προώθηση της ανάρρωσης, της διατήρησης και της βελτίωσης της ποιότητας ζωής του ατόμου που δέχεται βοήθεια.

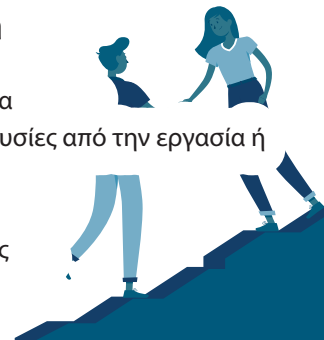
Είστε φροντιστής στενού προσώπου!

Η υποστήριξη που παρέχετε μπορεί να λάβει μία (ή περισσότερες) από τις ακόλουθες μορφές:

- Συνοδεία
- Βοήθεια στην προσωπική φροντίδα
- Συντονισμός ιατρικής φροντίδας και υπηρεσιών
- Υποστήριξη σε διοικητικές διαδικασίες
- Βοήθεια στη διερμηνεία
- Οικιακή συντήρηση
- Συναισθηματική και κοινωνική υποστήριξη
- Μεταφορά

Ως φροντιστής στενού προσώπου, μπορεί να αντιμετωπίσετε τα εξής:

- Άγχος
- Θυμό
- Κόπωση
- Ανησυχία
- Ευερεθιστότητα
- Κοινωνική απομόνωση
- Κακοποίηση
- Οικονομική ανασφάλεια
- Καθυστερήσεις και απουσίες από την εργασία ή το σχολείο
- Σχολική διαρροή
- Υπερφόρτωση εργασίας



Ως φροντιστής στενού προσώπου, μπορεί να έχετε τις εξής ανάγκες:

- Ξεκούραση και υπηρεσίες φύλαξης
- Ψυχολογική υποστήριξη
- Κοινωνική υποστήριξη
- Οικονομική και υλική βοήθεια
- Βοήθεια στις καθημερινές και οικιακές δραστηριότητες
- Πληροφόρηση, εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση
- Ευελιξία στην εργασία και στις σπουδές
- Υπηρεσίες προσαρμοσμένες στη γλώσσα και την κουλτούρα

