



Link: [Premium Photo | Businessman hold virtual plus medical network connection icons.](#)

Υπηρεσίες φροντίδας & υποστήριξης

Ποιες υπηρεσίες φροντίδας και υποστήριξης είναι διαθέσιμες αν φροντίζω κάποιο άτομο στο σπίτι;

Υπηρεσίες για φροντιστές & φροντίστριες αλλά και για τα άτομα που χρειάζονται φροντίδα.

Αν φροντίζετε κάποιο άτομο ή άτομα στο σπίτι, δεν είστε μόνος/μόνη!



Υπηρεσίες φροντίδας

Οι υπηρεσίες κοινωνικής φροντίδας υποστηρίζουν το άτομο που χρειάζεται φροντίδα και ανακουφίζουν τους οικογενειακούς φροντιστές/φροντίστριες. Αυτές οι υπηρεσίες περιλαμβάνουν, υπηρεσίες επίσκεψης, υπηρεσίες οδήγησης, υπηρεσίες παράδοσης γευμάτων, τηλεφωνικές γραμμές υποστήριξης και υγειονομική περίθαλψη στο σπίτι. Επίσης, περιλαμβάνονται υπηρεσίες για τους ίδιες τους φροντιστές και τις φροντίστριες και ειδικά ατόμων με άνοια.

Πέρα από την ψυχοκοινωνική υποστήριξη, η βοήθεια στην πράξη, πχ. η περίθαλψη επί πληρωμή στο σπίτι ή τα κέντρα ημέρας μπορούν να βοηθήσουν τους φροντιστές και τις φροντίστριες να ξεκουραστούν, να βρουν χρόνο για τον εαυτό τους και να κάνουν διακοπές.

Χρήσιμοι σύνδεσμοι & Γενικές πληροφορίες

- **Caregiver:** Φροντίδα για φροντιστές/φροντίστριες
(<https://caregiver.gr/>)
- **Στρατηγικές για τη φροντίδα των φροντιστών από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή**
(https://greece.representation.ec.europa.eu/news/mia-eyropaiki-stratigiki-gia-ti-frontida-me-epikentro-toys-frontistes-kai-toys-apodektes-frontidas-2022-09-07_el)
- **Ecaris – Έκθεση συμπερασμάτων για τις ανάγκες των φροντιστών ατόμων με νεφρική ανεπάρκεια**
(https://ecaris.eu/wp-content/uploads/2020/10/PR2_Ecaris_ECARIS_GR.pdf)
- **Άρθρο: Το διπλό τραύμα των φροντιστών**
(<https://www.kathimerini.gr/society/561859072/to-diplo-traymaton-oikogeneiakon-frontiston/>)

Υποστήριξη στο σπίτι

- **Νοσηλία: Ψυχοκοινωνική υποστήριξη στο σπίτι**
(<https://www.nosilia.org.gr/psychokoinoniki-ypostirixi-sto-spiti/>)

Υποστήριξη σε κέντρα Ημέρας

- **Δημόσια κέντρα ημέρας και κέντρα ημέρας ψυχικής υγείας**
(<https://www.ethnos.gr/openlife/article/87916/doreanpsychotherapeiadhmosiesdomespsychikhsygeiassthnathna>)

Υποστήριξη ειδικά για άτομα με άνοια

- **Κοινωνικά επιδόματα για άτομα με άνοια**
(<https://koinwnikesparoxes.wixsite.com/koinwnikesparoxes/anoia>)
- **Υπηρεσίες για φροντιστές και φροντίστριες ατόμων με άνοια**
(<https://alzheimerathens.gr/ypiresies-gia-frontistes-atomon-me-ania-2/>)
- **Εταιρεία Alzheimer Αθηνών – Ψυχό-εκπαίδευση, ψυχιατρική και ψυχολογική υποστήριξη φροντιστών και υποστήριξη ατόμων με άνοια**
(<https://alzheimerathens.gr/ypiresies-gia-frontistes-atomon-me-ania-2/>)

Τηλεφωνικές γραμμές υποστήριξης

- **Μίλα μου: Υποστήριξη μέσω τηλεφώνου**
(<https://www.milamou.gr/>)
- **Ανοιχτή γραμμή 10306** – Ψυχοκοινωνική υποστήριξη για όλες τις ηλικίες
- **Ανοιχτή γραμμή 1034** – Υποστήριξη για την κατάθλιψη

