

# ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПУНКТ ПО УХОДУ ЗА СЕМЬЕЙ OMASTEHOOLDUSEST.EE

## Ухаживайте за собой!



Информационный пункт о уходе за семьей предлагает вам знания и поддержку; и надежду на вашем пути или пути близкого человека.

История каждого человека имеет значение, каждый путь достоин поддержки.

Не оставайтесь наедине со своими мыслями, сомнениями или тревогами!

Свяжитесь с нами:

- Телефон доверия: +372 56 454 139 (пн-пт 10-15)
- Адрес э-почты: [info@omastehooldusest.ee](mailto:info@omastehooldusest.ee)
- через чат в правом нижнем углу экрана на сайте [omastehooldusest.ee](http://omastehooldusest.ee)

Обращайтесь, и мы поможем вам встать на правильный путь!



OMASTEHOOLDUSEST.ee



EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA  
ESTONIAN CHAMBER OF PEOPLE WITH DISABILITIES



# ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПУНКТ ПО УХОДУ ЗА СЕМЬЕЙ OMASTEHOOLDUSEST.EE

## Для кого?

- ♥ Для человека с потребностями в уходе
- ♥ Для опекуна взрослого человека с потребностями в уходе
- ♥ Ухаживающий за ребенком с потребностями в уходе
- ♥ Для общества
- ♥ Для специалистов

## Темы:

- ♥ Начало пути
- ♥ Услуги и поддержка
- ♥ Отношения
- ♥ Права и обязанности
- ♥ Социальное обеспечение и здоровье
- ♥ Уход на расстоянии
- ♥ Совместный уход
- ♥ Доступность
- ♥ Рекомендации по общению
- ♥ Группы поддержки и консультирование по вопросам
- ♥ Методические материалы
- ♥ Видео
- ♥ Подкасты
- ♥ Освещение в СМИ
- ♥ Полезные веб-сайты
- ♥ Исследования и информация