



# 你是家庭照顾者吗？



家庭照顾者指任何年龄的人：他们是那些帮助患有身体或精神疾病、残疾或依赖性 or 涉及长期护理需要的情况的亲人。这项活动是出于情感原因而进行的，没有报酬。根据最新的研究，欧洲联盟提供的所有护理中，80%以上是由家庭照顾者提供的。家庭照顾者通常为所需要照顾的病人的父母、伴侣、子女、孙子女、兄弟姐妹或朋友。



# 你是家庭照顾者吗？

要知道答案,请您回答下面的问题^

## 位家庭成员或你所珍爱的人有健康问题，例如：

- 身体残疾(例如：身体衰老、事故、外伤或疾病^)
- 精神疾病(如抑郁症、焦虑症)
- 认知损伤(如失智症、阿尔茨海默氏症(老年痴呆)、自闭症、学习障碍、头部外伤、唐氏综合症)
- 依赖性(对毒品或酒精的依赖性)
- 还有其他健康问题吗？

有

无

有

你照顾、帮助、支持以上这些亲人或朋友吗？

无

**如果你对这两个问题回答“有”和“是”，你可能就是一位照顾者。**

如果你需要，在你身边就可以找到你所需的帮助或支持。为了了解更多信息，请阅读下一部分。



# 做一位家庭照顾者 是什么感觉？

作为家庭照顾者有可能的负面影响。。。

## 身体和心灵健康

↓ 长期照顾某人会对你的身体和心灵健康产生负面影响。例如，你可能会感到沮丧、焦虑、愤怒。你可能难以入睡，滥用烟雾、食物或酒精。同样，你可能没有时间照顾自己的健康(例如，你可能推迟与你有关的就诊或预约检查)。

## 工作

↓ 如果你在护理方面很忙，也许你很难全职工作，被迫做兼职或临时工。因此，你的工资可能很低，为退休缴纳很少保险费。

## 财务状况

↓ 虽然有公共援助，但照顾病人或残疾人的费用很高（例如药品、暖气、特殊饮食）这可能会对你的财务状况产生负面影响。

## 社交状况

↓ 花很多时间照顾患病的家人，可能会让你几乎没有机会全身心地投入到自己的爱好中，放松一下并培养友谊和人际关系。



# 你是外籍家庭的照顾者吗？



如果你是一个家庭照顾者,但也是一个外国的公民,你可能会发现自己面临进一步的困难。有什么问题？



## 语言障碍：

如果你的意大利语知识有限,你可能难以与医疗、社会福利的专业人员沟通或者与其他家庭照顾者进行讨论。

## 对协助服务了解不足：

如果你刚来意大利生活不久,你可能还不知道有哪些协助服务,可以帮助你和你所帮助的人又或者不知道怎么去得到这中服务。



## 有限的人际支助网络：

如果你的家人成员不在你身边,在你需要帮助时可能得到支援有限,导致你独自面对。

## 排挤：

在某些文化中,残疾或精神疾病可被视为传染性疾病或对错误行为的惩罚或者是一些需要隐藏而你不能谈论的东西。出于这个原因,你作为一位照顾者也有可能被排挤。





# 在哪里可以获得帮助？

如果你的护理任务非常繁重，而让你感到压力、疲惫或觉得自己无法在承受这个处境了，您可以请求支援。在你周围有许多协会和服务中心可以为您提供帮助。以下你可以找到一些参考：

## 社会福利

照顾某人是一项艰苦的任务：你没必要独自面对这一切！

你首先可以前往市政府的社会福利署，在那里他们可以为你提供有关支援的信息并且协助申请。通常，为家庭照顾者提供协助的服务中，有：扶助金，一些慈善活动提供家庭帮助的可能性（例如，会给你关心的人洗澡）或在你没有汽车的情况下，但又必须前往医疗机构进行检查和治疗时，可以为你们提供接送服务。

信息咨询是免费的，但在某些情况下，您可能需要支付部分服务费用。

如果你意大利语说得不好，你在与社工见面时可以免费要求开通翻译（又称“文化调解员”）在场。

 要了解更多信息，请前往您所居住地区的社会福利署预约与社工见面。

---

## 身心健康

你的身心健康非常重要：尽你所能，找到时间照顾你自己！

当你感觉不舒服的时候（例如，因为你的背部不好，睡不着又或者你总是感到难过）第一个交谈的人是你的家庭医生（也叫“全科医生”）。他或她将能够建议你一个治愈方法，进行身体检查，以更好地了解你的问题或提议你去找一位专科医生。

你的家庭医生的就诊是免费的，但是在某些情况下，你可能需要支付一部分的医药费、检查费或专家就诊费。

记住，当你进行专家就诊时，或者如果你或你协助的人要住院，在很多情况下，如果你意语水平有限，你可以要求免费的翻译在场（又称“文化调解员”）

 要了解更多信息，请咨询您的家庭医生。

---

## 认识其他照顾者：

与其他像你一样的家庭照顾者见面，可以让你觉得自己不再孤单。可能在他们当中有人可以让你收集一些你没经历过的并且对你有帮助的信息，以及为你提供有用的建议和指导。

在意大利，有许多协会和团体是由患有严重疾病(例如，处理阿尔茨海默氏症、帕金森病的协会，中风者...)、有残疾人或有毒瘾的人的家人和朋友组成的。

通常情况下，他们免费提供帮助或只需支付少量会员资格。

要知道你的区域上存在哪些协会，以及它们如何帮助你，最简单的步骤是联系离你更近的志愿者服务中心(也叫“CSV”)。CSV是一个在城市或省份运作的所有协会聚集在一起的组织。他们将告诉你根据你的情况向谁求助。

 要找出CSV的位置到网址: <https://www.csvnet.it/i-csv-in-italia>

---

## 歧视：

歧视在欧洲是被禁止的。如果你认为你的出身、宗教、性别、年龄或或因对于你的性取向或因为你帮助残疾人等原因，你可以寻求帮助，并执行你的权利。

如果你想知道更多，你可以打电话给国家反歧视办公室(UNAR)：一个公共办公室，负责倾听你的情况，并建议你如何继续工作。

 要联系国家反歧视办公室(UNAR)你可以拨打免费电话800 90.10.10,从星期一到星期五，从早上8点到下午5点。接听员会用意大利语、英语、法语、西班牙语、阿拉伯语和(只要你先预约)也用俄语、罗马尼亚语、普通话和吉普赛语回应。

---

## 来源：

↑ Eurocarers. (2018). Recognition and valorisation of informal carers – Italian members of Eurocarers network meet their MEPs (Press Release). Available at: <http://www.eurocarers.org/Press-Release-Recognition-and-valorisation-of-informal-carers-Italian-members-of-the-Eurocarers-network-meet-their-MEPs-?lang>

↑ Hoffmann, F., & Rodrigues, R. (2010). Informal carers: who takes care of them? Vienna: POLICY BRIEF APRIL 2010 European Centre for Social Welfare Policy and Research.

↑ Help Wanted? Providing and Paying for Long- Term Care, OECD Health Policy Studies – OECD Publishing, Colombo, F. et al, 2011.



Univerza v Ljubljani

