



# [ ESTI UN INGRIJITOR FAMILIAL? ]



Ingrijitorii familiari sunt persoane de toate varstele, care ingrijesc o persoana draga cu o boala fizica sau psihica, un handicap, o dependenta sau care se afla intr-o situatie necesitand asistenta pe o perioada indelungata. Aceasta activitate se desfasoara din motive afective si nu este remunerata. Conform unor cercetari recente, peste 80% din ingrijirile prestate in cadrul Uniunii Europene sunt oferite de ingrijitori familiari. Ingrijitorii familiari sunt de obicei parintii, partenerii de viata, copiii, nepotii, fratii sau prietenii persoanei care necesita ajutor





# SI TU ESTI UN INGRIJITOR FAMILIAL?

PENTRU A AFLA, RASPUNDE LA  
INTREBARILE DE MAI JOS.

## UN MEMBRU AL FAMILIEI SAU O PERSOANA DRAGA ARE PROBLEME DE SANATATE, CA DE EXEMPLU:

- ▼ Handicap fizic (de exemplu, handicap fizic cauzat de fragilitate, accidente, leziuni sau boli)
- ▼ Boala psihica (de exemplu depresie, anxietate)
- ▼ Tulburari cognitive (de exemplu tulburari cognitive cauzate de dementa, Alzheimer, autism, tulburari de invatare, trauma craniana, sindrom Down)
- ▼ Dependenta (droguri sau alcool)
- ▼ Alte probleme de sanatate

DA

NU

DA

NU

AI GRIJA, AJUTI, OFERI SPRIJIN UNOR ASTFEL  
DE MEMBRI AI FAMILIEI SAU PRIETENI?

**DACA AI RASPUNS "DA" LA AMBELE INTREBARI, ESTE POSIBIL SA FII UN INGRIJITOR FAMILIAL.  
DACA AI NEVOIE DE AJUTOR SAU SPRIJIN, POTI SA-L GASESTI IN APROPIEREA TA.  
CITESTE URMATOAREA SECTIUNE PENTRU A AFLA MAI MULTE.**



# CE INSEAMNA SA FII UN INGRIJITOR FAMILIAL?

## A FI UN INGRIJITOR FAMILIAL POATE AVEA UN IMPACT NEGATIV ASUPRA...

### SANATATII FIZICE SI PSIHICE

⚠ a avea grija de cineva pe termen lung poate avea consecinte negative asupra sanatatii tale, atat fizice cat si psihice. De exemplu, te poti simti deprimat, anxios, furios. Sau poti avea probleme de somn, poti fuma, manca sau bea alcool in exces. Sau mai mult, poti sa nu mai ai timp sa te ingrijesti de propria sanatate (de exemplu, poti amana vizite sau examene medicale care te vizeaza in mod direct).

### SERVICIULUI

⚠ daca esti foarte implicat in acordarea ingrijirilor, e posibil sa intampini dificultati in a lucra full-time si sa fii constrans sa lucrezi part time sau sa lucrezi ocazional. Drept consecinta, poti lua un salariu mai mic iar contributiile la sistemul de pensii vor fi diminuate.

### SITUATIEI FINANCIARE

⚠ in ciuda ajutoarelor publice, ingrijirea unei persoane bolnave sau handicapate este foarte costisitoare (de exemplu medicamentele, incalzirea, dieta speciala) iar aceasta poate avea un impact negativ asupra situatiei tale financiare.

### VIETII SOCIALE

⚠ cand dedici mult timp ingrijirii persoanei dragi, iti mai ramane foarte putin timp pe care poti sa-l dedici propriilor hobby-uri, relaxarii sau cultivarii prietenilor si relatiilor.



# ESTI UN INGRIJITOR FAMILIAL DE ORIGINE STRAINA?

Daca esti un ingrijitor familial dar si un cetatean de origine straina in acelasi timp, te poti confrunta cu dificultati si mai mari.

## CARE SUNT PROBLEMELE?



### BARIERE LINGVISTICE

⚠ in cazul in care cunostintele tale de italiana sunt limitate, ai putea intampina dificultati de comunicare cu functionarii de la serviciile sociale si sanitare sau in relatiile cu alti ingrijitori familiari.

### CUNOSTINTE LIMITATE DESPRE SERVICIILE SOCIALE

⚠ daca nu locuiesti de mult timp in Italia, poti sa nu stii ce servicii de suport exista pentru tine sau persoana pe care o asisti sau sa nu stii pe ce cale sa accesezi aceste servicii.



### RETEA DE SPRIJIN MAI REDUSA

⚠ daca familia ta de origine nu locuieste cu tine, ai mai putine persoane pe care sa poti conta in caz de nevoie si deci va trebui sa infrunti singur dificultatile procesului de ingrijire.

### EXCLUDERE

⚠ in unele culturi, handicapul sau boala psihica pot fi considerate contagioase sau pedepse ca urmare a unui comportament deviant sau chiar ceva ce trebuie ascuns si de care nu se poate vorbi. Din acest motiv, si tu ca ingrijitor poti fi exclus si marginalizat.





# UNDE POT GASI AJUTOR?

**DACA SARCINILE TALE CA INGRIJITOR SUNT FOARTE DIFICILE SI DIN ACEST MOTIV SIMTI CA ESTI PRESAT, OBOSIT SAU SIMTI CA NU MAI POTI INDURA PROPRIA SITUATIE, POTI CERE AJUTOR. IN VECINATATEA TA SUNT MULTE ORGANIZATII SI SERVICII CARE TE POT AJUTA. AICI POTI GASI UNELE REFERINTE:**

## SERVICII SOCIALE

A avea grija de cineva este o activitate oboseitoare: nu trebuie sa faci totul singur!

Serviciul social de pe langa Primaria din orasul tau este primul punct de referinta unde poti cere informatii cu privire la ajutoarele disponibile si la cum le poti accesa. De obicei, printre serviciile oferite utile ingrijitorilor familiali sunt: contributi in bani, posibilitatea unui ajutor pe langa casa pentru anumite activitati de asistenta (de exemplu pentru a-i face baie persoanei ingrijite) sau posibilitatea de a fi condusi la vizitele medicale sau la terapii in lipsa unei masini.

Cererea de informatii este gratuita, in timp ce in anumite situatii ti se poate cere sa platesti o parte din costul serviciilor de asistenta.

Adesea, daca nu vorbesti bine italiana, poti sa ceri un traducator gratis (numit si "mediator cultural") in timpul intalnirii cu asistentul social.

 **Pentru a afla mai multe, mergi la Primaria din localitate si cere o intalnire cu Serviciul Social.**

---

## SANATATEA MENTALA SI FIZICA

Sanatatea ta, atat mentala cat si fizica, este foarte importanta: fa tot posibilul si gaseste timpul pentru a avea grija de tine!

Prima persoana cu care poti sa vorbesti atunci cand nu te simti bine (de exemplu, cand te doare spatele sau cand nu poti sa dormi sau cand te simti trist) este medicul tau de medicina generala (numit si medic de familie). El sau ea iti vor recomanda o dieta, iti vor face analizele pentru a putea intelege mai bine problema cu care te confrunti sau te pot trimite la un medic specialist.

Vizita la medicul de familie este gratuita, dar in anumite cazuri ti se poate cere sa platesti o parte din costul medicamentelor, examenelor medicale sau vizita la un specialist.

Aminteste-ti ca atunci cand esti examinat de un specialist, sau daca tu sau persoana pe care o ingrijesti sunteti ingrijiti in spital, in multe cazuri, daca nu vorbesti bine italiana, poti sa ceri prezenta gratuita a unui traducator (numit si "mediator cultural").

 **Pentru mai multe informatii, mergi la medicul de familie. .**

---

## INTALNIRILE CU ALTI INGRIJITORI FAMILIALI

Poate fi foarte folositor sa intalnesti alti ingrijitori familiali ca si tine pentru a intelege ca nu esti singur, pentru a cunoaste persoane noi si pentru a primi sfaturi si instructiuni de la persoane care au trait deja o experienta care pentru tine este noua.

In Italia exista multe asociatii si grupuri formate din membri de familie si prieteni ai persoanelor cu boli grave (de exemplu asociatiile care se ocupa cu studiul bolii Alzheimer, Parkinson, al celor care au avut un infarct....) cu handicap sau care sufera de o anumita dependenta.

De obicei, isi ofera ajutorul in mod gratuit sau contra unei sume modice in schimbul inscrierii.

Pentru a afla care sunt asociatiile din regiunea ta si cum te pot ajuta, cel mai simplu este sa contactezi Centrul de Servicii pentru Voluntariat (numit CSV) cel mai apropiat. CSV este o organizatie care reuneste toate asociatiile care activeaza intr-un oras sau intr-o provincie si care vor sti spre cine sa te indrepte in functie de situatia ta.


 Pentru a afla unde se afla CSV, consulta: <https://www.csvnet.it/i-csv-in-italia>

---

## DISCRIMINARE

In Europa se interzice discriminarea. Daca crezi ca esti tratat diferit sau injust din cauza originii tale etnice, a religiei, sexului, varstei, orientarii sexuale sau pentru ca ingrijesti o persoana cu handicap, poti cere ajutorul pentru ca drepturile sa-ti fie respectate.

Daca vrei sa afli mai multe, poti suna la Oficiul National Antidiscriminare (UNAR): un oficiu public care iti va asculta cazul si iti va indica cum sa procedezi.

 Pentru a contacta UNAR poti suna la numarul gratuit 800 90.10.10, de luni pana vineri, de la 8:00 la 17:00. Operatorii raspund in italiana, engleza, franceza, spaniola, araba si (daca rezervi in avans) in rusa, romana, chineza mandarina si romanés.

---

## SURSE:

▼ 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

