



آیا شما یک مراقبت غیررسمی (در نروژ به معنی کسی است که به بیمار و یا سالمند کمک میکند) در خانواده یا نزد دوستانتان هستید؟



همه افراد در خانواده مراقب حقوقی میباشند، اما در این رابطه مراقب غیررسمی به شخصی/اشخاصی الحاق میشود که به یک شخص بیمار یا سالمند در خانواده یا نزدیکانش کمک میکند و این یک تلاش مهم (اغلب بدون پرداخت) برای کسانی است که دچار یک بیماری مزمن یا معلولیت میباشند، و یا دچار یک ناراحتی سلامتی دراز مدت هستند. آنها با وظایف کوچک و بزرگ به این افراد کمک می کنند هنگامی که کارکنان بهداشت به آنها کمک نمی کنند.

این کمک ها میتواند در رابطه با دارو، خرید و یا پخت و پز، پرداخت صورتحساب، همراهی برای انجام فعالیتهای مختلف، همراهی برای و از (NAV) قرار با پزشک یا بیمارستان، و مراقب باشند که بیمار/سالمند حالش خوب است، نوشتن نامه یا تلفن زدن به اداره اداره ناو این قبیل کارها.

این مراقبت در شرایط اجتماعی صورت میگیرد. بخش اصلی کمک های مراقبان غیررسمی برای مراقبت از والدین، همسر، کودک و نوجوان، نوه، خواهر و برادر، دوست یا حتی همسایگان میباشد. اغلب این نیازهای فردی است که احتیاج به کمک دارد تعیین میکند که چه مقدار زمان برای چه چیزی یا چه نوع مراقبتی استفاده شود. برای خیلی ها اینکار میتواند ساعات زیادی در هر هفته باشد و این کار سالها بطول بیانجامد

مراقبان غیررسمی کار خیلی مهمی را انجام میدهند! در کشور نروژ تقریباً ۵۰٪ از کمکهایی که به افراد بیمار یا سالمند انجام میشود از طرف مراقبان غیررسمی و خانواده انجام میشود و این رقم در کل اروپا تقریباً ۸۰٪ میباشد. Hoffmann & Rodrigues ۲۰۱۰



# آیا شما مراقب غیررسمی هستید که از کسی مراقبت میکنید؟

خودتان را در مورد این سوالات آزمایش کنید:

- آیا شما کسی را در خانواده یا یک دوست خوب یا همسایه‌ای دارید که دارای چالش‌ها و مشکلات بهداشتی و سلامتی باشد مانند معلولیت فیزیکی به دلیل بیماری، آسیب دیدگی، تصادف، سالمندی یا مشکلی که آن شخص با آن متولد شده باشد؟
- سلامتی روحی و روانی، همانند افسردگی، ترس و دلهره، بیماریهای روحی و روانی و غیره
- اختلال شناختی مانند بیماریهای مختلف دمانس (آلزایمر)، اوتیسم، مشکل یادگیری، آسیب دیدگی مغزی یا سندروم مادرزاد برای نمونه مانند سندرون داون (ژنتیک)
- اعتیاد به الکل، مصرف دارو، مواد مخدر
- مشکلات دیگر بهداشتی

بلی

خیر

بلی

خیر

آیا شما کسی هستید که به فرد یا افرادی که اشکال مختلف چالش‌های بهداشتی دارند، کمک، مراقبت، حمایت یا در انجام کارهایشان به آنها کمک میکنید؟

اگر به هر دو پرسش جواب بلی داده‌اید، شما یک مراقب غیررسمی هستید که کار مراقبت را ارائه میدهد. اگر بنظرتان برای اینکار احتیاج به کمک یا حمایت دارید میتوانید آن را پیدا کنید! ما میتوانیم برای شما توضیح دهیم که با چه مراکز مختلفی تماس بگیرید تا برای کمک گرفتن اطلاعات بگیرید.



## مراقب غیررسمی بودن که کار مراقبتی ارائه میکند، چگونه است؟

به این معنا میتواند باشد که شما متوجه هر گونه تأثیری هستید بر روی:

بهداشت روحی و روانی:

مراقبت از شخصی میتواند برای شخص مراقب هم کار سنگینی باشد. احتمال پدیدایش مشکلات سلامتی روحی نزد شخص مراقب ۲۰٪ بیشتر از افرادی است که این نوع کمک‌های مراقبتی را ارائه نمیدهند، و این مسئله بخصوص نزد افرادی که در هفته ساعات زیادی را صرف اینکار میکنند (۲۰ ساعت یا بیشتر) بیشتر است. غیر عادی نیست که خود شخص نیز دچار افسردگی، هیجان، احساس استرس، احساس خشم و ناامیدی شود زمانی که شخص کارهای سنگین مراقبتی را برعهده داشته باشد OECD ۲۰۱۱. مراقب بیمار بودن مرتبط با این است که شخص کمتر از خودش مراقبت میکند و غذای مناسب نمیخورد، و به اندازه کافی نمیخوابد و استراحت نمیکند، دوستانش را زیاد ملاقات نمیکند و نمیتواند کارهای جالب انجام دهد یا بصورت منظم و مرتب از کنترلهای بهداشت و سلامتی خود مراقبت نماید.

زندگی کاری

مراقب بیمار بودن برای شخصی که بخواهد همزمان کار کند سخت است اگر در خانواده یا دوستانش شخص بسیار بیماری به عناوین مختلف وجود داشته باشد. این بدین معناست که خیلی‌ها متوجه میشوند که نمیتوانند کار کنند یا به اندازه‌ای که دوست دارند نمیتوانند کار بکنند. بدین معناست که نمیتوانید مانند دیگران درآمد داشته باشید. طبق یک مطالعه که از طرف

European Quality of life Survey

انجام شده، نشان میدهد که ۱۴٪ از افرادی که بیکار هستند و همچنین مراقب بیمار هستند در تمام طول وقت یا بخشی از زمان خود را افسرده احساس میکنند، این مسئله دو برابر بیشتر از کسانی است که میتوانند کار کنند و آن را با امور مراقبتی خویش مانند مراقب غیررسمی، تطبیق دهند. بهرحال نقش مراقب غیررسمی باعث ایجاد مشکلات و چالش‌های زیادی میشود برای اشخاصی که میخواهند کار کنند. امکان کمتری برای ارتقاء سطح، حقوق و مزایای کمتر و امتیازات بازنشستگی کمتری خواهند داشت، به ویژه به این دلیل که خیلی از این افراد خود را مجبور به کار بصورت نیمه‌وقت میکنند.

اقتصادی

خیلی عادی است که به دلیل امور مراقبت دچار مشکلات مالی و اقتصادی شوید. هزینه‌ها با مشکلات مختلف سلامتی بیشتر است زیرا شما برای دارو، تجهیزات، مراقبت یا غذای خاص و حمل و نقل بیشتر هزینه می‌کنید. بسیاری از افراد باید خانه‌ها و منازل خود را تطبیق دهند و در اینکار مقدار زیادی را بعنوان سهم شخصی پرداخت کنند. علاوه بر این، بسیاری به اندازه‌ای که میخواهند با احتیاج دارند نمیتوانند کار بکنند، و اگر شخص بیمار نیز درآمدش از دست برود، مزید بر علت خواهد شد. زندگی اجتماعی اگر شخصی در خانواده به هر دلیل و عنوانی بیمار باشد آسان نیست که بتوان در هر چیزی مشارکت کرد. این مسئله هم روی شخص بیمار یا سالمند تأثیر میگذارد و اشخاصی که از وی مراقبت میکنند، بسیاری از افراد ممکن است دریابند که از خانواده و دوستان دور مانده‌اند یا اینکه ارتباط گرفتن با آنها آسان نیست، و سخت است که مهمان داشته باشند یا خود به مهمانی بروند. بسیاری از آنها می‌توانند احساس گناه و شرم آور در مورد وضعیتی که در آن هستند داشته باشند، که این مسئله ارتباط گرفتن آنها را دشوارتر می‌کند.

## و اگر شما یک مهاجر و همزمان مراقب غیررسمی هستید؟



مهاجر بودن و همزمان مراقبت از بیمار میتواند فشار مضاعفی باشد. آنها مانند مراقب بیمار برای سیستم بهداشت و سلامتی مشخص و شناخته شده نیستند و یا خود را به رسمیت نشناخته‌اند و در عین حال آنها کشور و محل اقامت خود را هنوز به اندازه کافی نشناخته‌اند.

### در مورد این گروه چه چیز خاصی هست؟

مهاجر و مراقبت از بیمار میتواند به دلیل پیش زمینه خود حتی مشکلات و چالش های بیشتری داشته باشد.

#### وضعیت بد محل زندگی

– احتمال دارد که شخص در کمپ پناهندگی یا اشکال مختلف محل زندگی موقت، زندگی کند

#### توافقات کاری نامشخص

ما میدانیم که بسیاری از افرادی که پس زمینه مهاجر – بودن را دارند میتوانند وارد اشکال مختلف کارهای گاه‌وبیگاه شوند که نه از لحاظ مالی و اقتصادی درآمد خوبی دارد و نه از لحاظ شرایط و حق و حقوق کاری در رابطه با زمان کار، طرح های رفاهی یا پرداخت حقوق بیماری. بسیاری از حقوق مکفی برخوردار نیستند، سخنگو یا مسئول امتیاتی کارگری یا ساندیکای کارگری ندارند تا پرونده آنها را نمایندگی کنند. بسیاری هم در مسکن های غیرقابل قبول اسکان داده شده‌اند.

#### تبعیض

بر اساس ملیت، مذهب یا رنگ پوست

#### خوار کردن

– مهاجر بودن همراه با مسئولیت مراقبت از بیمار باعث میشود که شما از طرف دولت رفاه مانند « بار دو بار» شناخته شوید

#### پذیرش

– مشکلات زبانی، فرهنگ، اقتصاد که وابستگی را محدود می کند و دسترسی ناکافی به آموزش و پرورش، عرصه های اجتماعی و عملکردهای حمایتی که افراد مراقب غیررسمی میتوانند با آنها برخورد داشته باشند

#### نامرئی در جامعه

مهاجر و مراقب بیمار بودن میتواند یک مانع دوگانه برای تبدیل شدن به قابل رویت و احساس طبیعی داشتن در جامعه و کشوری که شخص به آنجا آمده است.





## وضعیت در خارج از کشور نروژ چگونه بنظر میرسد؟

ما به این صفحه واقعی در SSB

اشاره میکنیم که همیشه بیشترین ارقام بروز را دارد و در آنجا شخص میتواند پس زمینه هر کشوری را پیدا کند

<https://www.ssb.no/innvandring-og-innvandrerer/faktside/innvandring>

در اداره ایمدی IMDI

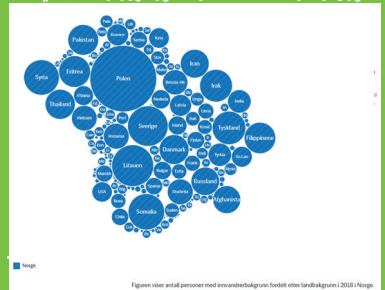
مشاهده می کنیم که از کدام گوشه جهان مردم قبل از اینکه به نروژ بیایند مهاجرت کرده اند و چند نفر دارای والدین با پس زمینه ی مهاجرتی هستند. ۴.۴٪ جمعیت نروژ پس زمینه مهاجر بودن را دارند

<https://www.imdi.no/om-integrering-i-norge/innvandrerer-og-integrering/innvandrerbefolkningen-i-norge/>

<https://www.ssb.no/innvbef>

<https://www.ssb.no/befolkning/statistikker/flyktninger>

این نمودار تعداد افراد با پس زمینه مهاجرت تقسیم شده بر زمینه کشوری را در سال ۲۰۱۸ در کشور نروژ را نشان میدهد



Figur: Vise antall personer med innvandringsgrunn fordelt etter landbakgrunn i 2018 i Norge.

دلایلی که چرا به نروژ می آیند؟

سه گروه بزرگی که از اروپا نیامده اند از سوریه، ایران/عراق و سومالی هستند.

اگر کسی مراقب غیررسمی بیمار باشد از کجا میتواند کمک بگیرد؟

گروه ها و شبکه های مختلفی وجود دارند که می توان به صورت تصادفی یا به آن مراجعه کرد.

ما به این صفحات رسمی اشاره می کنیم که افراد مهاجر و مراقب بیمار و افراد کمک کننده آنها باید با آنها شناخت داشته باشند.

<https://helsenorge.no/>

این یک صفحه اینترنتی است میتواند حاوی معلومات زیادی باشد، همچنین در مورد سلامتی خویش، دارو و غیره

اگر مشکلات فیزیکی و یا روحی و روانی دارید:

در اینجا فهرستی وجود دارد از اینکه هرکسی که در نروژ زندگی میکند، حق برخورداری از مراقبتهای بهداشتی را دارد:

<https://helsenorge.no/rettigheter/rett-til-helsehjelp>

اگر شما پناهنده یا مهاجر هستید هم شما و هم خانواده شما حق دریافت کمک های بهداشتی را دارید:

<https://helsenorge.no/utlendinger-i-norge/flyktninger-og-asylosokere>

این لینک یک فهرست کلی از سازمانهای مخصوص بیماران را برای بسیاری از بیماریها و شرایط مختلف ارائه میدهد:

<https://profesjon.no/brukerorganisasjoner/>

مؤسسه ملی بهداشت نروژ آمار بسیار خوبی برای مهاجرین و پروژه‌های بسیاری در زمینه‌های مختلف دارد:  
<https://fhi.no/cristin-prosjekter/aktiv/levekar-og-helse-blant-innvandrere-i-norge/>

مرکز ملی مهاجرت شایستگی (NAKMI)  
قبلاً یک واحد مستقل بود ولی الان یک بخشی از مؤسسه ملی بهداشت نروژ به شمار میرود و  
میتوان شایستگی و تواناییهای زیادی را از آن استخراج کرد:  
<https://fhi.no/hn/migrasjionshelse/>

اگر شما در شرایط و وضعیت مراقبت از بیمار قرار گرفته‌اید میتوانید از این صفحه اینترنتی استفاده کنید برای مشاهده حق و حقوق خود  
انواع مختلف کمک، سؤالاتی که بصورت تلفنی، چات یا ایمیل پرسیده شده است و همچنین پیدا کردن کمک منطقه‌ای در بخش‌داری:  
<http://www.parorendesenteret.no/hjem>  
<http://www.parorendesenteret.no/kontakt#kart>

گر شما نیاز بیشتری به کمک در رابطه با مسکن، زبان و خدمات ترجمه دارید  
اداره تنوعات و پذیرش  
IMDI محلی است که دارای این گونه فهرست ها میباشد:  
<https://www.imdi.no/>

دریافت کمک برای مدرسه، مسکن، بیمه اجتماعی، این اداره ناو  
است که باید با آن تماس بگیرید: NAV  
<https://nav.no>

اگر احتیاج به کمک یا پرسشی حقوقی بیشتری دارید به این آدرس مراجعه کنید:  
<https://www.noas.no/samarbeidspartnere/>

-----

## لینک های خارجی:

- ▼ 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>
- ▼ Christensen, K. and J. Manthorpe. (2016). Personalised risk: new risk encounters facing migrant care workers. Health risk and society, 18 (3-4): 137-152.
- ▼ 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.
- ▼ Vilans, Centre of Expertise for Informal Care, MOVISIE, Mezzo & Eurocarers. Family care in Europe. Available at: <http://www.eurocarers.org/userfiles/file/factsheets/FactsheetEurocarers.pdf>
- ▼ <https://parorendealliansen.no/fakta-statistikk/>



Univerza v Ljubljani

