



A JENI NJË KUJDESTAR I FAMILJES?



Kujdestarët e familjes janë njerëz të të gjitha moshave, që kujdesen për një të dashur me sëmundje fizike ose mendore, të paaftë, të varur ose një situatë tjetër që përfshin nevojën për kujdes afatgjatë. Ky aktivitet kryhet për arsye emocionale dhe nuk paguhet. Sipas hulumtimeve të fundit, mbi 80% e gjithë kujdesit që sigurohet në Bashkimin Europian ofrohet nga kujdestarët e familjes. Kujdestarët e familjes që ofrojnë kujdes familjar zakonisht janë prindër, partnerë, fëmijë, nipër e mbesa, vëllezër e motra ose miq të personit që ka nevojë për ndihmë.





DHE JU, A JENI NJË KUJDESTAR I FAMILJES?

PËR TA DITUR, PËRGJIGJUNI PYETJEVE TË MËPOSHTME:

A KA PROBLEME SHËNDETËSORE ANËTARI I FAMILJES OSE I DASHURI JUAJ SI:

- ▼ Paaftësi fizike (për shembull, paaftësi fizike të shkaktuar nga dobësia, aksidentet, lëndimet ose sëmundjet)
- ▼ Sëmundje mendore (për shembull, depresion, ankth)
- ▼ Çrregullime të njohura (si për shembull, çrregullime të shkaktuara nga demenca, Alzhemai, autizëm, aftësi të kufizuara në të mësuar, trauma të kokës, sindromi Down)
- ▼ Varësia (nga droga ose alkooli)
- ▼ Probleme të tjera shëndetësore?

PO

JO


PO

JO

A KUJDESENI, NDIHMONI, MBËSHTESNI NDONJË PREJ KËTYRE ANËTARËVE TË FAMILJES APO MIQVE?

NËSE I PËRGJIGJENI “PO” TË DY PYETJEVE, JU MUND TË JENI NJË KUJDESTAR I FAMILJES.

NËSE MENDONI SE KENI NEVOJË PËR NDIHMË OSE MBËSHTETJE, MUND TA GJENI ATË PRANË JUSH. LEXONI SEKSIONIN NË VIJIM PËR TË MËSUAR MË SHUMË.



ÇFARË ËSHTË KUJDESTARI I FAMILJES?

TË QËNIT KUJDESTAR I FAMILJES MUND TË KETË NDIKIM NEGATIV NË ...

SHËNDETIN FIZIK DHE MENDOR

▼ kujdesi për dikë për një kohë të gjatë mund të ketë pasoja negative në shëndetin tuaj, si fizik ashtu edhe atë mendor. Për shembull, mund të ndiheni i dëshpëruar, i shqetësuar ose i zemëruar; mund të keni probleme me gjumin, me tymin e duhanit, ushqimin ose alkoolin. Sërish, mund të mos keni kohë për t'u kujdesur për shëndetin tuaj (për shembull, i shtyni vizitat ose testet tuaja mjekësore).

PUNËN

▼ nëse jeni shumë i përkushtuar për të ofruar përkujdesje, mund të keni vështirësi të punoni me orar të plotë dhe të jeni të detyruar të punoni me kohë të pjesshme ose të bëni punë të rastit. Si rezultat, mund të keni një rrogë të ulët dhe të mos kontribuoni shumë në skemën tuaj të pensionit.

SITUATËN FINANCIARE

▼ megjithëse ekziston ndihma publike, kujdesi për një person të sëmurë ose me aftësi të kufizuara ka një kosto të lartë (për shembull për barnat ose një dietë të veçantë) dhe kjo mund të ketë një ndikim negativ në gjendjen tuaj financiare.

JETËN SOCIALE

▼ duke i kushtuar shumë kohë kujdesit për një anëtar të familjes tuaj, mund të keni pak mundësi për t'u kushtuar hobeve tuaja, për t'u argëtuar dhe për të krijuar miqësi dhe marrëdhënie.

A JENI NJË PERSON I HUAJ QË OFRONI KUJDES FAMILJAR?



NËSE JENI NJË KUJDESTAR I FAMILJES, POR EDHE NJË QYTETAR ME ORIGJINË TË HUAJ, JU MUND TA GJENI VETEN PËRBALLË VËSHTIRËSIVE TË MËTEJSHME.

CILAT JANË PROBLEMET?



BARRIERAT GJUHËSORE

▼ nëse njohja e gjuhës greke është e kufizuar, mund të keni vështirësi në komunikimin me profesionistët në shërbimet sociale dhe shëndetësore ose me kujdestarët e tjerë të familjes.

NJOHURI TË PAKËTA TË SHËRBIMEVE MBËSHTETËSE

▼ nëse nuk keni jetuar në Greqi për një kohë të gjatë, mund të mos dini se cilat shërbime mbështetëse ekzistojnë për ju dhe për personin që kujdeseni ose nuk e dini mënyrën për ta përfitur këtë ndihmë.



RRJETI MË I VOGËL PËR MBËSHTETJE

▼ nëse familja juaj nuk jeton pranë jush, mund të keni më pak njerëz tek të cilët mund të mbështeteni në rast nevojë dhe për këtë arsye të jeni më të vetmuar kur përbaleni me angazhimet e kujdesit.

PËRJASHTIM

▼ në disa kultura, paaftësia ose sëmundja psikiatrike mund të konsiderohet ngjitëse ose ndëshkim për sjellje të gabuar ose si diçka që duhet fshehur dhe për të cilën nuk mund të flitet. Për këtë arsye, edhe ju si person që ofroni kujdes mund të përjashtoheni dhe marginalizoheni.





KU MUND TË GJEJ NDIHMË?

NËSE DETYRAT TUAJA TË KUJDESIT JANË SHUMË TË RËNDA DHE JU NDJEHENI NËN PRESION, I LODHUR OSE I PAAFTË PËR TA PËRBALLUAR MË SITUATËN, MUND TË KËRKONI NDIHMË. AFËR JUSH, DISA ORGANIZATA DHE SHËRBIME MUND T'JU NDIHMOJNË. JU MUND TË GJENI MË POSHTË DISA REFERENCA:

SHËRBIMET SOCIALE

Kujdesi për dikë është një aktivitet i zellshëm: nuk duhet të bëni gjithçka vetël

Shërbimet sociale të bashkisë tuaj janë pika e parë e referimit për të kërkuar informacion mbi ndihmën e disponueshme dhe ndoshta për ta aktivizuar atë. Zakonisht, midis shërbimeve të dobishme të ofruara për kujdestarët e familjes ekzistojnë kontribute në para, mundësia për të pasur ndihmë në shtëpi për disa aktivitete ndihmëse ose mundësia që të shoqëroheni për të bërë vizita mjekësore ose terapi nëse nuk keni makinë.

Kërkesa për informacion është pa pagesë, ndërsa në disa raste mund t'ju kërkohet të paguani një pjesë të kostos së shërbimeve mbështetëse.

 **Për të mësuar më shumë, drejtohuni tek zyra lokale e KEP dhe kërkonti një takim me Shërbimet Sociale.**

SHËNDETI MENDOR DHE FIZIK

Shëndeti juaj, si mendor ashtu edhe fizik, është shumë i rëndësishëm: bëni çmos për të gjetur kohë që të kujdeseni për veten!

Personi i parë me të cilin mund të flisni kur nuk ndjeheni mirë (për shembull, sepse keni dhimbje shpine, por edhe sepse nuk mund të flini ose gjithmonë ndiheni të trishtuar) është mjeku juaj i familjes (i quajtur edhe mjek i përgjithshëm). Ai ose ajo mund t'iu sugjerojë një kurë, t'iu kërkojë të bëni disa analiza për të kuptuar më mirë problemin tuaj ose t'iu dërgojë në një mjek specialist.

Vizita tek mjeku juaj i familjes është falas nëse jeni regjistruar në sistemin publik të sigurimeve shoqërore greke, ndërsa në disa raste mund t'iu kërkohet të paguani një pjesë të kostos së ilaçeve, analizave ose ekzaminimeve të specializuara.


 **Për të mësuar më shumë, vizitoni mjekun tuaj të familjes.**

NJIHUNI ME KUJDESTARËT E TJERË TË FAMILJES

Takimi me personat e tjerë që ofrojnë kujdes si ju, të cilët po jetojnë një situatë të ngjashme me tuajën, mund të jetë shumë i dobishëm për t'iu bërë të ndiheni se nuk jeni vetëm, për të takuar njerëz të rinj dhe për të mbledhur këshilla dhe udhëzime nga ata që kanë pasur tashmë një përvojë që është e re për ju.


Në Greqi ekzistojnë shoqata dhe grupe të formuara nga anëtarët e familjes dhe miqtë e njerëzve me sëmundje të rënda (p.sh. shoqatat që merren me Sëmundjen Alzhemiaier, Sëmundjen e Parkinsonit, ata që kanë pasur një aksident ...) ose me aftësi të kufizuara ose që kanë një varësi.

Zakonisht, ata ofrojnë ndihmën e tyre falas ose duke paguar një tarifë të vogël regjistrimi.

 Për të ditur se cilat shoqata ekzistojnë në zonën tuaj dhe se si ato mund t'iu ndihmojnë, gjëja më e thjeshtë është të kontaktoni Rrjetin e Kujdestarëve Grekë të EPIONI duke vizituar faqen e tyre të internetit <https://epioniblog.wordpress.com/> . EPIONI është një organizatë jofitimprurëse që ofron vazhdimisht shërbime mbështetëse cilësore për individët që punojnë si kujdestarë informalë, të papaguar të anëtarëve të familjes ose miqve të cilët janë duke u përballur me sëmundje fizike ose mendore, paaftësi ose varësi.

DISKRIMINIMI

Në Europë është e ndaluar të diskriminosh. Nëse mendoni se jeni trajtuar ndryshe ose padrejtësisht për shkak të origjinës, fesë, gjinisë, moshës, orientimit tuaj seksual ose për shkak se ndihmoni një person me aftësi të kufizuara, ju mund të kërkonti ndihmë dhe të vini në vend të drejtat tuaja.

 Nëse dëshironi të dini më tepër, mund të keni më shumë informacion për Avokatin e Popullit (Komisioneri për Administratën dhe Mbrojtjen e të Drejtave të Njeriut) duke vizituar këtë faqe interneti: <https://www.synigoros.gr/?i=stp.en.home> . Komisioneri për Administratën dhe të Drejtat e Njeriut ka kompetencën që të shqyrtojë ankesat ndaj çdo shërbimi publik ose zyrtari për veprime që shkelin të drejtat e njeriut.

FONTI:

▼ Eurocarers. (2018). Njohja dhe vlerësimi i kujdestarëve informalë - Anëtarët italianë të rrjetit Eurocarers takohen me deputetët e tyre (Konferencë shtypi). E disponueshme në: <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). Kujdestarët informalë: kush kujdeset për ta? Vienë: Policy Brief Prill 2010 Qendra Europiane për Politikë dhe Hulmtrim të Mirëqenies Sociale.

▼ Kërkohet ndihmë? Sigurimi dhe Pagesa për Kujdes Afatgjatë, Studimet e Politikave të Shëndetit në OECD - Botimet OECD, Colombo, F. dhe të tjerët, 2011.



Univerza v Ljubljani

