




# ДОМАШЕН ПОМОЩНИК ЛИ СТЕ?



Домашните помощници са хора от всички възрасти, които се грижат за любим човек с физическо или психическо заболяване, с увреждане, с пристрастяване или в друга ситуация, която включва нужда от дългосрочни грижи. Тази дейност се извършва по емоционални причини и не е платена. Според последните изследвания, над 80% от предоставените подобни грижи в Европейския съюз се предлагат от домашни помощници. Домашните помощници обикновено са родители, партньори, деца, внуци, братя и сестри или приятели на лицето, което се нуждае от помощ.





# А ВИЕ? ВИЕ ДОМАШЕН ПОМОЩНИК ЛИ СТЕ?

ЗА ДА РАЗБЕРЕТЕ, ОТГОВОРЕТЕ НА  
ВЪПРОСИТЕ ПО-ДОЛУ:

## ИМАТЕ ЛИ РОДНИНА ИЛИ ЛЮБИМ ЧОВЕК СЪС ЗДРАВΟΣЛОВНИ ПРОБЛЕМИ КАТО:

- ▼ Физически увреждания (например физически увреждания, причинени от слабост, злополуки, наранявания или заболявания)
- ▼ Психично заболяване (например депресия, тревожност)
- ▼ Когнитивни нарушения (например когнитивни нарушения, причинени от деменция, Алцхаймер, аутизъм, обучителни затруднения, травма на главата, синдром на Даун)
- ▼ Зависимост (наркотици или алкохол)
- ▼ Други здравословни проблеми?

да

не

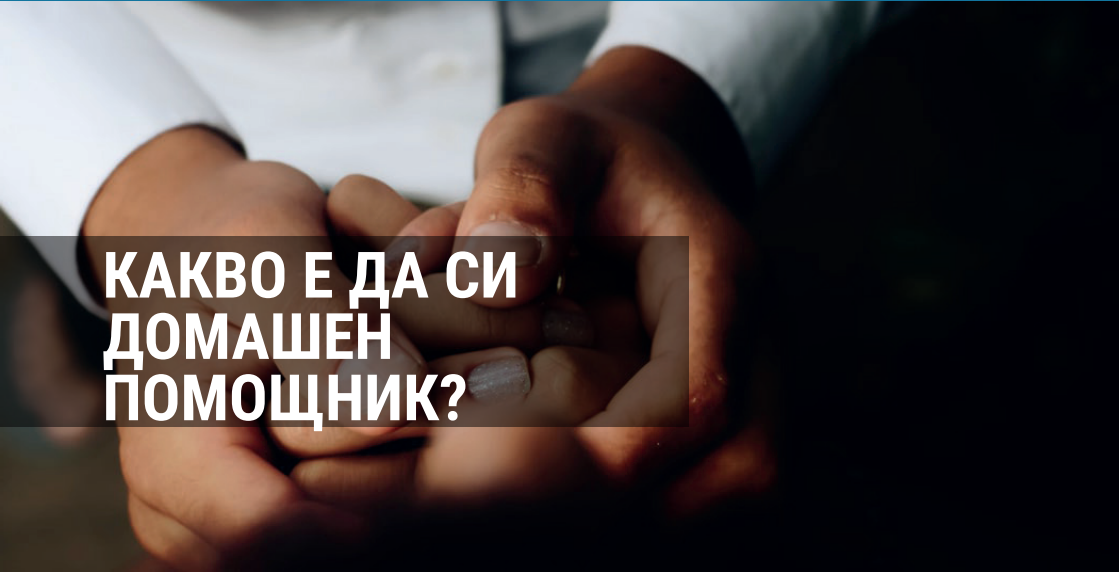
да

не

ПОМАГАТЕ ЛИ НА/ ПОДКРЕПЯТЕ ЛИ НИКОЙ  
ОТ ТЕЗИ РОДНИНИ ИЛИ ПРИЯТЕЛИ?

**АКО СТЕ ОТГОВОРИЛИ С “ДА” И НА ДВАТА ВЪПРОСА, ВЕРОЯТНО СТЕ ДОМАШЕН  
ПОМОЩНИК.**

АКО СМЯТАТЕ, ЧЕ ИМАТЕ НУЖДА ОТ ПОМОЩ, МОЖЕТЕ ДА Я НАМЕРИТЕ В БЛИЗОСТ  
ДО ВАС. ЗА ДА НАУЧИТЕ ПОВЕЧЕ, ПРОЧЕТЕТЕ ТЕКСТА ПО-ДОЛУ.



# КАКВО Е ДА СИ ДОМАШЕН ПОМОЩНИК?

**ДА БЪДЕШ ДОМАШЕН ПОМОЩНИК МОЖЕ ДА ИМА ОТРИЦАТЕЛНО ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪРХУ...**

## **ФИЗИЧЕСКОТО И ПСИХИЧЕСКО ЗДРАВЕ**

⚠ да бъдеш домашен помощник за дълго време може да има негативни последици за здравето ви, както физическото, така и психическото. Например, може да се чувствате депресирани, тревожни или ядосани; може да имате нарушения на съня или да пушите много цигари, да ядете прекалено много храна или да употребявате много алкохол. Освен това, може да не отделяте време да се грижите за здравето си (например отлагате посещенията при лекар).

## **РАБОТА**

⚠ ако вие сте основно домашен помощник, може да не е възможно да работите на пълен работен ден; като сте принуден/а да работите на непълно работно време или да работите от време на време. В резултат, може да имате ниска заплата и ниски пенсионни осигуровки.

## **ФИНАНСОВА СИТУАЦИЯ**

⚠ въпреки че има държавна помощ, разходите за грижата на болни или инвалиди обикновено е по-голяма (например разходи за лекарства или специална диета). Това може да има отрицателно въздействие върху финансовото ви положение.

## **ЛИЧЕН ЖИВОТ**

⚠ посещаването на много време на грижи за роднина ограничава времето за вашите хобита, приятелства и взаимоотношения с други хора



# ВИЕ СТЕ ДОМАЩЕН ПОМОЩНИК, КОЙТО Е ЧУЖДЕНЕЦ?

**АКО СТЕ ДОМАШЕН ПОМОЩНИК, КОЙТО Е И ГРАЖДАНИН НА ДРУГА СТРАНА, МОЖЕ ДА СЕ СЪЛЪСКАТЕ С ДРУГИ ТРУДНОСТИ.**



## ЕЗИКОВИ БАРИЕРИ

⚠ ако не говорите гръцки добре, може да имате затруднения в общуването със социалните и здравни специалисти или други домашни помощници.

## ОГРАНИЧЕНИ ПОЗНАНИЯ ЗА ПОДДЪРЖАЩИ УСЛУГИ

⚠ ако не сте живели в Гърция дълго време, може да не знаете за съществуването на подкрепящите услуги за вас или за лицето, на което помагате. В допълнение, може да не знаете как да получите тези услуги.



## ОГРАНИЧЕН КРЪГ ЗА ПОДКРЕПА

⚠ ако семейството ви не живее близо до вас, може да имате по-малко хора, на които да разчитате в случай на нужда. Следователно, трябва да се справите сами с ангажиментите си.

## ИЗКЛЮЧВАНЕ

⚠ в някои култури, инвалидността или психичното заболяване може да се счита за заразно или наказание за неправилно поведение или нещо, което трябва да бъде скрито и за което не може да се говори. Поради тази причина и вие, като домашни помощници, може да бъдете изключени и маргинализирани.





# КЪДЕ МОГА ДА НАМЕРЯ ПОМОЩ?

**АКО ЗАДАЧИТЕ ВИ КАТО ДОМАШЕН ПОМОЩНИК СА МНОГО ТРУДНИ И СЕ ЧУВСТВАТЕ ПОДЛОЖЕНИ НА НАТИСК, УМОРЕНИ ИЛИ НЕСПОСОБНИ ДА ПРОДЪЛЖИТЕ, МОЖЕТЕ ДА ПОИСКАТЕ ПОДКРЕПА. ИМА НЯКОИ ОРГАНИЗАЦИИ И ОБЩЕСТВЕНИ СЛУЖБИ, КОИТО МОГАТ ДА ВИ ПОМОГНАТ. ЗА ДА НАУЧИТЕ ПОВЕЧЕ, ПРОЧЕТЕТЕ ТЕКСТА ПО-ДОЛУ:**

## **СОЦИАЛНИ УСЛУГИ**

Да бъдеш домашен помощник е много трудно, но не е нужно да правите всичко сами! Можете да поискате допълнителна информация в общинските социални служби. Обикновено сред предлаганите услуги са парични помощи, възможност за помощ у дома или възможност да бъдете придружени за посещение при лекар или до места за терапии, ако не разполагате с кола.

Искането за информация е безплатно, а в някои случаи може да се наложи да платите част от разходите за поддръжка на услугите.

 **За да научите повече, отидете в местния КЕП и поискайте среща със социалните служби.**

---

## **ФИЗИЧЕСКО И ПСИХИЧЕСКО ЗДРАВЕ**

Вашето здраве, както психическо така и физическо, е много важно: направете всичко по силите си, за да намерите време да се погрижите за себе си!

Когато не се чувствате добре (например, имате болки в гърба или не можете да заспите или винаги се чувствате тъжни), трябва да посетите вашия общопрактикуващ лекар. Общопрактикуващият лекар може да ви предпише лекарства или да ви насочи към специализиран лекар.

В Гърция, ако имате АМКА можете да посетите лекари в държавните болници безплатно; в някои случаи може да бъдете помолени да заплатите част от цената на лекарствата или медицинските прегледи.

 **За да научите повече, посетете вашия общопрактикуващ лекар.**

---

## СРЕЩНЕТЕ СЕ С ДРУГИ ДОМАШНИ ПОМОЩНИЦИ

Срещи с други домашни помощници, които живеят в ситуация, подобна на вашата, могат да бъдат много полезни - за да почувствате, че не сте сами, че можете да срещнете нови хора и да получите съвет и насоки от тези, които вече имат опит в нещо, което е ново за вас.


В Гърция съществуват асоциации и групи, сформирани от членове на семейства и приятели на хора с увреждания, с пристрастяване към наркотици или алкохол, или със сериозни заболявания (например има асоциации, занимаващи се с болестта на Алцхаймер, Паркинсон и т.н.).

 Обикновено те предлагат своята помощ **безплатно** или срещу малка такса за регистрация.

---

## ДИСКРИМИНАЦИЯ

ЕС забранява дискриминацията. Ако смятате, че сте дискриминирани поради вашия произход, вашата религия, пол, възраст, сексуална ориентация; или мислите, че сте дискриминирани, защото се грижите за някого с увреждане, можете да поискате помощ и упражните правата си.

 За да научите повече, посетете уебсайта на омбудсман: <https://www.synigoros.gr/?i=stp.en.home>  
 . Омбудсман има правомощия да разследва жалби срещу обществени служби или служители за действия, които нарушават правата на човека

---

▼ 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

