



# ΜΗΠΩΣ ΕΙΣΤΕ ΑΤΥΠΟΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΣ;



Οι άτυποι φροντιστές είναι άνθρωποι όλων των ηλικιών, οι οποίοι φροντίζουν ένα αγαπημένο τους πρόσωπο που πάσχει από κάποια σωματική ή ψυχική ασθένεια, αναπηρία, εθισμό ή κάποια άλλη ασθένεια που απαιτεί μακροχρόνια φροντίδα. Αναλαμβάνουν τη φροντίδα του/της ασθενούς ωθούμενοι από συναισθηματικούς λόγους και χωρίς να αμείβονται. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, πάνω από το 80% του συνόλου των υπηρεσιών φροντίδας στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης παρέχεται από άτυπους φροντιστές. Οι άτυποι φροντιστές είναι συνήθως μέλη της οικογένειας (π.χ. γονείς, παιδιά, σύζυγοι/σύντροφοι, αδέρφια, εγγόνια) ή άτομα του ευρύτερου κοινωνικού περιγύρου (π.χ. φίλοι, λοιποί συγγενείς) του ατόμου που χρήζει βοήθειας.





**ΑΝ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΑΝ ΟΝΤΩΣ  
ΕΙΣΤΕ ΑΤΥΠΟΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΣ,  
ΑΠΑΝΤΗΣΤΕ ΣΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ  
ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:**

**ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΑΣ Η ΕΝΑ  
ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΣΑΣ ΠΡΟΣΩΠΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ, ΟΠΩΣ:**

▼ Σωματική αναπηρία (εκ γενετής ή επίκτητη, π.χ. που προκλήθηκε από ατύχημα, τραυματισμό, ασθένεια)

▼ Ψυχική ασθένεια (π.χ. κατάθλιψη, διαταραχές άγχους)

▼ Διανοητικές διαταραχές (π.χ. που προκαλούνται λόγω άνοιας, νόσου Alzheimer, αυτισμού, μαθησιακών δυσκολιών, τραυματισμού στο κεφάλι, συνδρόμου Down)

▼ Προβλήματα εξάρτησης (π.χ. από ναρκωτικές ουσίες ή αλκοόλ)

▼ Μήπως αντιμετωπίζει άλλου είδους προβλήματα υγείας;

**Ναι**

**Όχι**

**Ναι**

**Όχι**

**ΠΑΡΕΧΕΤΕ ΦΡΟΝΤΙΔΑ, ΒΟΗΘΕΙΑ, ΣΤΗΡΙΞΗ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟ  
ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΑΣ Η ΣΕ ΚΑΠΟΙΟ  
ΦΙΛΙΚΟ ΣΑΣ ΠΡΟΣΩΠΟ;**

**ΑΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΤΕ «ΝΑΙ» ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ, ΤΟΤΕ ΜΑΛΛΟΝ ΕΙΣΤΕ  
ΑΤΥΠΟΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΣ.**

ΑΝ ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ Η ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΗΝ ΑΝΑΖΗΤΗΣΕΤΕ ΣΕ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΚΟΝΤΑ ΣΑΣ. ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ, ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΗΝ ΕΠΙΟΜΕΝΗ ΕΝΟΤΗΤΑ.



# ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΤΥΠΟΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΣ;

**ΟΤΑΝ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΟΝ ΡΟΛΟ ΤΟΥ ΑΤΥΠΟΥ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΗ(Ν):**

## **ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ του**

▼ Για παράδειγμα, είναι πολύ πιθανό να νιώθει θλίψη, άγχος ή ακόμη και θυμό. Επίσης, μπορεί να αντιμετωπίζει προβλήματα ύπνιας και να υιοθετεί ανθυγιεινές συνήθειες, όπως κατάχρηση αλκοόλ, φαγητού ή να καπνίζει υπερβολικά. Εκτός από αυτά, ενδεχομένως να μην έχει στη διάθεσή του ελεύθερο χρόνο για να ασχοληθεί με την προσωπική του υγεία (π.χ. αναβολή ιατρικών επισκέψεων ή εξετάσεων).

## **ΕΡΓΑΣΙΑ του**

▼ Αν είναι προσηλωμένος στη φροντίδα του ατόμου που χρήζει βοήθειας, ενδέχεται να μην μπορεί να εργαστεί με πλήρες ωράριο και να αναγκάζεται να εργαστεί με ωράριο μερικής ή περιστασιακής απασχόλησης. Αυτό, όμως, έχει ως αποτέλεσμα να λαμβάνει χαμηλό μισθό και να δυσκολεύεται να συμπληρώσει τις προϋποθέσεις για συνταξιοδότηση.

## **ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ του**

▼ Η φροντίδα ενός ασθενούς ή αναπήρου είναι πολυέξοδη (π.χ. φάρμακα, ειδική δίαιτα κτλ.), αν και ένα μέρος των εξόδων θεραπείας καλύπτονται από το κράτος. Το γεγονός αυτό μπορεί να επιδεινώσει την οικονομική κατάσταση ενός άτυπου φροντιστή.

## **ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ του**

▼ Αν αφιερώνει πολύ χρόνο στη φροντίδα ενός μέλους της οικογένειάς του, τότε θα του απομένει λίγος ελεύθερος χρόνος για χόμπι, ψυχαγωγία και ανάπτυξη φιλικών και ερωτικών σχέσεων.

# ΕΙΣΤΕ ΜΕΤΑΝΑΣΤΗΣ ΑΤΥΠΟΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΣ;

Αν, εκτός από άτυπος φροντιστής, τυχαίνει να είστε και μετανάστης, τότε ίσως να αντιμετωπίζετε κάποιες επιπλέον δυσκολίες.

## ΠΟΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΟΙ ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΣ ΑΤΥΠΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ;



### ΓΛΩΣΣΙΚΑ ΕΜΠΟΔΙΑ:

▼ Αν έχετε περιορισμένη γνώση της ελληνικής γλώσσας, μπορεί να δυσκολεύεστε στην επικοινωνία με επαγγελματίες κοινωνικών και υγειονομικών υπηρεσιών ή άλλους άτυπους φροντιστές.

### ΕΛΛΙΠΗΣ ΓΝΩΣΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

▼ Αν δεν έχετε ζήσει στην Ελλάδα για μεγάλο χρονικό διάστημα, πιθανότατα να μη γνωρίζετε τις υπάρχουσες υποστηρικτικές υπηρεσίες για φροντιστές και άτομα χρήζοντα βοήθειας ή τον τρόπο πρόσβασης σε αυτές.



### ΜΙΚΡΟΤΕΡΟ ΔΙΚΤΥΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

▼ Αν η οικογένειά σας δεν μένει κάπου κοντά ή στην ίδια χώρα με εσάς, ενδεχομένως θα έχετε λιγότερους ανθρώπους που μπορείτε να εμπιστευτείτε σε περίπτωση ανάγκης και συνεπώς, θα νιώθετε μεγαλύτερη μοναξιά, όταν αναλαμβάνετε ανάλογες υποχρεώσεις φροντίδας.

### ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ

▼ Σε ορισμένες κουλτούρες, η αναπηρία ή μία ψυχική διαταραχή θεωρούνται μεταδοτικές ή ένας τρόπος τιμωρίας για μία κακή συμπεριφορά ή κάτι που πρέπει να μένει μυστικό και να αποφεύγεται η συζήτηση γύρω από αυτό. Έτσι, υπάρχει το ενδεχόμενο να βιώσετε κοινωνικό αποκλεισμό και περιθωριοποίηση μόνο και μόνο επειδή είστε φροντιστής ενός τέτοιου ατόμου.





# ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΩ ΒΟΗΘΕΙΑ;

**ΑΝ ΤΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΠΟΥ ΕΧΕΤΕ ΑΝΑΛΑΒΕΙ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΝΙΩΘΕΤΕ ΠΙΕΣΗ, ΚΟΥΡΑΣΗ Η ΑΠΛΩΣ ΔΕΝ ΑΝΤΕΧΕΤΕ ΑΛΛΟ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΜΗ ΔΙΣΤΑΣΕΤΕ ΝΑ ΖΗΤΗΣΕΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ. ΑΝ ΚΟΙΤΑΞΕΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΓΥΡΩ ΣΑΣ, ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΟΥΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΠΟΛΥΤΙΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑ:**

## **ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ:**

Η φροντίδα ενός ατόμου είναι μία επίπονη διαδικασία. Πλέον, όμως, δεν χρειάζεται να τα κάνετε όλα μόνοι σας.

Οι κοινωνικές υπηρεσίες που λειτουργούν στον δήμο σας αποτελούν το πρώτο σημείο αναφοράς για αναζήτηση πληροφοριών σχετικά με τη βοήθεια που παρέχουν και τη δυνατότητα να επωφεληθείτε από αυτή. Συνήθως, εκτός από τις χρήσιμες υπηρεσίες που προσφέρουν σε άτυπους φροντιστές, σας ενημερώνουν για τυχόν επιδόματα που δικαιούται το άτομο που φροντίζετε, τη δυνατότητα λήψης βοήθειας στο σπίτι ή τη δυνατότητα συνοδείας για την πραγματοποίηση ιατρικών επισκέψεων ή θεραπειών αν δεν έχετε αυτοκίνητο.

Η πρόσβαση σε όλο το ενημερωτικό υλικό που χρειάζεστε είναι δωρεάν, αλλά σε ορισμένες περιπτώσεις ενδέχεται να χρειαστεί να καταβάλετε ένα μέρος του κόστους των υποστηρικτικών υπηρεσιών.

 Για να μάθετε περισσότερα, επισκεφθείτε το ΚΕΠ της περιοχής σας και κλείστε ραντεβού με τον εκπρόσωπο μίας Κοινωνικής Υπηρεσίας.

---

## **ΨΥΧΙΚΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ:**

Η υγεία σας, ψυχική και σωματική, είναι μείζονος σημασίας. Γι' αυτό, προσπαθήστε να βρείτε χρόνο τον οποίο θα αφιερώνετε στην παρακολούθηση της υγείας σας.

Το πρώτο άτομο στο οποίο θα πρέπει να απευθυνθείτε, όταν δεν αισθάνεστε καλά (π.χ. όταν έχετε πόνο στην πλάτη, όταν υποφέρετε από αϋπνίες ή νιώθετε θλίψη για μεγάλο χρονικό διάστημα) είναι ο οικογενειακός σας γιατρός (γνωστός και ως παθολόγος). Ο επιστήμονας αυτός είναι ο πλέον κατάλληλος για να σας προτείνει θεραπεία για το πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζετε, να σας παραπέμψει να κάνετε διαγνωστικές εξετάσεις ή να επισκεφθείτε κάποιον εξειδικευμένο γιατρό.

Η επίσκεψη στον οικογενειακό γιατρό είναι δωρεάν υπό την προϋπόθεση ότι είστε εγγεγραμμένοι στο Εθνικό Σύστημα Κοινωνικής Ασφάλισης. Βέβαια, σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί να πληρώσετε το κόστος συμμετοχής στην αγορά φαρμάκων, στις απλές ή τις εξειδικευμένες ιατρικές εξετάσεις.

 Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τον οικογενειακό σας γιατρό.

---

## **ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ ΑΤΥΠΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ:**

Στην Ελλάδα, υπάρχουν σωματεία/σύλλογοι και ομάδες που έχουν δημιουργηθεί από μέλη της οικογένειας και φίλους ατόμων που πάσχουν από σοβαρές ασθένειες (π.χ. νόσος Alzheimer, Parkinson, εγκεφαλικό επεισόδιο κτλ.) ή ατόμων με αναπηρία ή εξαρτημένων ατόμων.

Γενικά, προσφέρουν δωρεάν βοήθεια ή θα πρέπει να καταβάλετε ένα συμβολικό αντίτιμο για την εγγραφή μέλους στο εκάστοτε σωματείο.

Για να μάθετε ποια/ποιοι σωματεία/σύλλογοι υπάρχουν στην περιοχή που μένετε και πώς μπορούν να σας βοηθήσουν, ο απλούστερος τρόπος είναι να επικοινωνήσετε με το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ στην ιστοσελίδα: <https://epioniblog.wordpress.com/> . Πρόκειται για ένα μη κερδοσκοπικό σωματείο που παρέχει συνεχείς και ποιοτικές υποστηρικτικές υπηρεσίες σε άτυπους, άμισθους φροντιστές μελών της οικογένειας ή φίλων που πάσχουν από κάποια σωματική ή ψυχική ασθένεια, αναπηρία ή εθισμό.

---

## **ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ:**

Η ευρωπαϊκή νομοθεσία απαγορεύει ρητά κάθε μορφής διάκριση. Αν θεωρείτε ότι τυχάνετε διαφορετικής ή άνιση μεταχείρισης λόγω εθνικής καταγωγής, θρησκείας, φύλου, ηλικίας, σεξουαλικού προσανατολισμού ή επειδή στηρίζετε ένα άτομο με αναπηρία, μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια και να διεκδικήσετε τα δικαιώματά σας.

Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα, μπορείτε να επισκεφθείτε τον Συνήγορο του Πολίτη (Γραφείο Επιτρόπου Διοικήσεως και Προστασίας Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων) στην εξής ιστοσελίδα:

<https://www.synigoros.gr/?i=stp.en.home> . Ο Επίτροπος Διοικήσεως και Προστασίας Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων έχει την αρμοδιότητα να διερευνά παράπονα/καταγγελίες εναντίον οποιασδήποτε ενέργειας δημόσιας υπηρεσίας ή κρατικού λειτουργού, η οποία παραβιάζει τα ανθρώπινα δικαιώματα.

---

## **ΠΗΓΕΣ:**

▼ 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

