



[SUNTEȚI ÎNGRIJITOR DIN FAMILIE?]



Îngrijitorii din familie sunt persoane de toate vârstele, care îi îngrijesc pe cei dragi care suferă de o boală fizică sau psihică, o dizabilitate, o dependență sau sunt într-o altă situație care implică o nevoie de îngrijire pe termen lung. Această activitate se desfășoară din motive emoționale și nu este plătită. Conform cercetărilor recente, peste 80% din toate îngrijirile oferite în Uniunea Europeană sunt oferite de către îngrijitorii din familie. Îngrijitorii din familie sunt de obicei părinți, parteneri, copii, nepoți, frați sau prieteni ai persoanei care are nevoie de ajutor.





ȘI DVS. SUNTEȚI ÎNGRIJITOR DIN FAMILIE?

CA SĂ AFLAȚI, RĂSPUNDEȚI LA ÎNTREBĂRILE DE MAI JOS:

MEMBRUL FAILIEI DVS. SAU O PERSOANĂ IUBITĂ ARE PROBLEME DE SĂNĂTATE CUM AR FI:

- ▼ Invaliditate fizică (de exemplu, handicap fizic cauzat de fragilitate, accidente, leziuni sau boli)
- ▼ Boli psihice (de exemplu, depresie, anxietate)
- ▼ Tulburări cognitive (de exemplu tulburări cognitive cauzate de demență, Alzheimer, autism, dizabilități de învățare, traumatisme craniene, sindrom Down)
- ▼ Dependență (droguri sau alcool)
- ▼ Alte probleme de sănătate?

DA

NU

DA

NU

VĂ PASĂ, ÎI AJUTAȚI, ÎI SPRIJINIȚI PE ORICARE DINTRE ACEȘTI MEMBRII AI FAMILIEI SAU PRIETENI?

DACĂ AȚI RĂSPUNS LA "DA" LA AMBELE ÎNTREBĂRI, AȚI PUTEA FI ÎNGRIJITOR. DACĂ CREDEȚI CĂ AVEȚI NEVOIE DE AJUTOR SAU ASISTENȚĂ, O PUTEȚI GĂSI LĂNGĂ DVS. CITIȚI URMĂTOAREA SECȚIUNE PENTRU A AFLA MAI MULTE.



CE ESTE UN ÎNGRIJITOR DIN FAMILIE?

FIIND UN ÎNGRIJITOR DIN FAMILIE POATE AVEA UN IMPACT NEGATIV ASUPRA ...

SĂNĂTĂȚII FIZICE ȘI MENTALE

⚠ Îngrijirea cuiva pentru o perioadă îndelungată de timp poate avea consecințe negative asupra sănătății dumneavoastră, fizice și mentale. De exemplu, vă puteți simți deprimat, anxios sau furios; este posibil să aveți probleme cu somnul sau cu abuzul de țigări, mâncare sau alcool. Din nou, este posibil să nu aveți timp să aveți grijă de propria sănătate (de exemplu, vă amânați propriile vizite sau analize medicale).

MUNCA

⚠ dacă sunteți foarte devotat în a îngriji, este posibil să aveți dificultăți la lucrul cu normă întreagă și să fiți forțați să lucrați cu jumătate de normă sau să lucrați ocazional. Ca rezultat, ați putea avea un salariu scăzut și să nu contribuiți mult la sistemul de pensii pentru limită de vârstă.

SITUAȚIA FINANCIARĂ

⚠ deși există ajutor public, îngrijirea unei persoane bolnave sau cu dizabilitate are un cost ridicat (de exemplu, pentru medicamente sau o dietă specială), ceea ce ar putea avea un impact negativ asupra situației financiare dvs.

VIAȚA SOCIALĂ

⚠ acordând mult timp îngrijirii membrilor familiei dumneavoastră, vă pot lăsa puține ocazii de a vă dedica hobby-urilor, distracției și cultivării prietenilor și a relațiilor.



SUNTEȚI ÎNGRIJITOR DIN FAMILIE STRĂIN?

Dacă sunteți un îngrijitor al familiei, dar și un cetățean de origine străină, s-ar putea să vă confrunțați cu alte dificultăți.

CARE SUNT PROBLEMELE?



BARIERE LINGVISTICE

▼ dacă cunoașterea limbii grecești este limitată, este posibil să aveți dificultăți în comunicarea cu profesioniștii din domeniul serviciilor sociale și de sănătate sau cu alți îngrijitori din familie

CUNOAȘTEREA REDUSĂ A SERVICIILOR DE ASISTENȚĂ

▼ dacă nu ați trăit mult timp în Grecia, este posibil să nu știți ce servicii de asistență există pentru dvs. și pentru persoana care vă interesează sau care nu cunoaște modul de accesare a acestui ajutor.



REȚEA DE SPRIJIN MAI MICĂ

▼ dacă familia dvs. nu locuiește lângă dvs., este posibil să aveți mai puțini oameni pe care să vă puteți baza în caz de necesitate și, prin urmare, să fiți mai singuri atunci când vă confrunțați cu angajamentele de îngrijire.

EXCLUDEREA

▼ în unele culturi, dizabilitatea sau boala psihiatrică poate fi considerată ca fiind contagioasă sau pedepsă pentru un comportament greșit sau ceva ce trebuie ascuns și despre care nu se poate vorbi. Din acest motiv, și dvs. ca și îngrijitor puteți fi exclus și marginalizat.





UNDE POT GASI AJUTOR?

DACĂ SARCINILE DE ÎNGRIJIRE SUNT FOARTE GRELE ȘI VĂ SIMȚIȚI PRESAȚI, OBOSIȚI SAU ÎN IMPOSIBILITATEA DE A FACE FAȚĂ SITUAȚIEI, PUTEȚI CERE AJUTOR. ÎN APROPIEREA DVS., SUNT UNELE ORGANIZAȚII ȘI SERVICII CARE VĂ POT AJUTA. MAI JOS, PUTEȚI GĂSI CÂTEVA REFERINȚE:

SERVICII SOCIALE

A avea grija de cineva este o activitate intensă: nu trebuie să faceți totul pe cont propriu!

Serviciile sociale ale municipalității dvs. reprezintă primul punct de referință pentru a solicita informații despre ajutorul disponibil și, eventual, pentru a îl activa. De obicei, printre serviciile utile oferite îngrijitorilor din familie există contribuții în numerar, posibilitatea de a avea asistență la domiciliu pentru unele activități de asistență sau posibilitatea de a fi însoțiți pentru a efectua vizite medicale sau terapii dacă nu aveți o mașină.

Cererea de informații este gratuită, în timp ce în unele cazuri, vi se poate solicita să plătiți o parte a costului serviciilor de asistență.

 **Pentru a afla mai multe, mergeți la KEP (Centrul de Deservire a Cetățenilor) local al dvs. și cereți o întâlnire cu Serviciile Sociale.**

SĂNĂTATEA MINTALĂ ȘI FIZICĂ

Sănătatea dvs., atât psihică cât și fizică, este foarte importantă: faceți tot posibilul să găsiți timpul pentru a avea grijă de dvs.!

Prima persoană cu care vorbiți atunci când nu vă simțiți bine (de exemplu, pentru că aveți dureri de spate, dar și pentru că nu puteți dormi sau vă simțiți mereu trist) este medicul dvs. generalist (numit și patolog general). El sau ea vă poate sugera un tratament, vă poate prescrie unele analize pentru a înțelege mai bine problema dvs. sau pentru a vă trimite la un medic specialist.

Vizita la medicul dumneavoastră general este gratuită dacă sunteți înscris în sistemul public de asigurări sociale din Grecia, în timp ce, în unele cazuri, vi se poate solicita să plătiți o parte din costul medicamentelor, analizelor sau analizelor de specialitate.

 **Pentru a afla mai multe, vizitați medicul general.**

FACEȚI CUNOȘTINȚĂ CU ALȚI ÎNGRIJITORI

Întâlnirea cu alți îngrijitori de familie ca dvs., care trăiesc o situație similară cu a dvs., poate fi foarte utilă pentru a vă face să vă simțiți că nu sunteți singur, să întâlniți oameni noi și să primiți sfaturi și îndrumare de la cei care au avut deja o experiență care este nouă pentru dvs.

În Grecia există asociații și grupuri formate din membri ai familiei și prieteni ai persoanelor cu boli grave (de exemplu, asociații care se ocupă de boala Alzheimer, boala Parkinson, cei care au avut un accident vascular cerebral ...) sau cu dizabilități sau care au o dependență.

De obicei, ei oferă ajutor gratuit sau prin plata unei mici taxe pentru înregistrare.

Pentru a afla care asociații există în zona dvs. și cum vă pot ajuta, cel mai simplu este să contactați Rețeaua Îngrijitorilor Greci din EPIONI vizitând pagina lor web <https://epioniblog.wordpress.com/> . EPIONI este o organizație non-profit care oferă servicii de suport continuu și de calitate pentru persoanele care lucrează ca îngrijitori informali și neremunerați ai membrilor familiei sau ai prietenilor care se luptă cu boli fizice sau psihice, dizabilități sau dependență.

DISCRIMINARE

În Europa este interzisă discriminarea. Dacă credeți că sunteți tratați diferit sau nedrept din cauza originii dvs., a religiei, a sexului, a vârstei, a orientării dvs. sexuale sau datorită faptului că asistați o persoană cu dizabilități, puteți solicita ajutor și vă puteți impune drepturile dvs.

Dacă doriți să aflați mai multe, puteți obține mai multe informații despre Ombudsmanul (instituția avocatului poporului) (Comisarul pentru Administrație și Protecția Drepturilor Omului) vizitând acest site web:

<https://www.synigoros.gr/?i=stp.en.home> . Comisarul pentru administrație și drepturile omului are puterea de a investiga plângeri împotriva oricărui serviciu public sau ofițer pentru acțiuni care încalcă drepturile omului

SURSE:

▼ Eurocarers. (2018). Recunoașterea și valorizarea îngrijitorilor informali - membrii italieni ai rețelei Eurocarers se întâlnesc cu deputații europeni (comunicat de presă). Disponibil la: <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). Îngrijitorii informali: cine are grijă de ei? Viena: INFORMĂRI PRIVIND POLITICILE APRILIE 2010 Centrul European de Politici și Cercetare în domeniul Protecției Sociale.

▼ Ajutor necesar? Providing and Paying for Long- Term Care, OECD Health Policy Studies – OECD Publishing, Colombo, F. et al, 2011. (Furnizarea și plata pentru îngrijirea pe termen lung, Studii OCDE privind politica în domeniul sănătății - Editura OECD, Colombo, F. și colab., 2011)



Univerza v Ljubljani

