



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# 'NE KUJDESEMI PËR KUJDESTARËT!

**KUJDESTARËT JOFORMALË NË KOMUNITETIN TUAJ**

2018-1-N001-KA204-038801



# CILÏ QUHET NJË KUJDESTAR?

Kujdestarë joformalë janë njerëz të të gjitha moshave, të cilët ofrojnë (zakonisht të papaguar) përkujdesje për dikë me një sëmundje kronike, paaftësi ose nevojë tjetër shëndetësore apo kujdes afatgjatë, jashtë një kuadri profesional ose zyrtar të punësimit (Eurocarers, 2018). Sipas hulumtimeve të fundit, kujdestarët joformalë në të gjithë BE-në ofrojnë mbi 80% të të gjithë përkujdesjeve (Hoffmann & Rodrigues, 2010). Përkujdesja zakonisht ofrohet brenda marrëdhënieve shoqërore - shumica e kujdestarëve janë prindër, partnerë, fëmijë, nipër e mbesa, vëllezër e motra, miq ose fqinjë. Meqenëse aktivitetet e përkujdesjes varen nga nevojat e personit që kërkon përkujdesje, shpesh nuk ka kufizim në sasinë e përkujdesjes së ofruar dhe as në kohën e kaluar për përkujdesje (Eurocarers, Përkujdesja familjare në Evropë).

This flyer related to the Project made by the beneficiaries jointly or individually in any form and using any means, shall indicate that it reflects only the author's view and that the National Agency and the European Commission are not responsible for any use that may be made of the information it contains

A NJIHNI PERSONA NË KOMUNITETIN TUAJ

# QË KANË NJË ROL PËRKUJDESËS?

Për të identifikuar më lehtë kujdestarët në komunitetin tuaj, duhet të mbani parasysh skenarin e mëposhtëm:

**NJË NGA ANËTARËT E KOMUNITETIT TUAJ OSE NJË ANËTAR I FAMILJES TUAJ KA PROBLEME SHËNDETËSORE, TË TILLA SI:**

- Paaftësi fizike (për shembull paaftësi fizike e shkatuar nga dobësia, aksidenti, lëndimi apo sëmundja)
- Sëmundje mendore (për shembull depreseioni, ankthi)
- Dëmtime të trurit (për shembull dëmtime të funksioneve të njohjes të shkaktuara nga çmenduria ose Alzheimeri, autizmi, çrregullime të të mësuarit, dëmtime traumatike të trurit, Sindroma Daun)
- Varësia (Droga ose alkooli)
- Kushte të tjera të lidhura me shendetin?

PO  JO

**A E DINI KUSH PO PËRKUJDESET PËR KËTA PERSONA NË KOMUNITETIN TUAJ? A E DINI SE SI ZINZHIRI I PËRKUJDESJES ËSHTË I ORGANIZUAR PËRRETH KËTYRE PERSONAVE?**

PO  JO



# A JENI NË DIJENI TË PROBLEMEVE QË KËTA PERSONA MUND TË PËRBALLEN DUKE QËNË NJË KUJDESTAR?

## TË QËNURIT KUJDE- STAR MUND TË KETË NJË NDIKIM NEGATIV NË:

### SHËNDETIN FIZIK DHE MENDOR

përhapja e problemeve të shëndetit mendor në mesin e kujdestarëve joformalë është 20% më e lartë se në mesin e atyre që nuk përkujdesen, dhe veçanërisht e lartë për njerëzit që ofrojnë kujdes shumë intensiv (më shumë se 20 orë në javë). Çrregullimet depresive, ankthi, zemërimi dhe armiqësia shpesh shoqërohen me detyra më të rënda kujdesi (OECD, 2011).

Përkujdesja është e lidhur me zhvillimin e zakoneve të dëmshme dhe mënyrave të jetesës (pirja e duhanit, ushqimi i papërshtatshëm ose zakonet e gjumit) dhe mosmarrja e masave shëndetësore parandaluese (të tilla si konsultat mjekësore) (Eurocarers, 2018).

### PUNËSIM

vështirësi për të gjetur balancën ndërmjet punës së paguar dhe përgjegjësisë të përkujdesjes, kujdestarët shpesh zgjedhin punësim me kohë të pjesshme, gjë që rezulton me të ardhura më të ulëta. Sipas Anketës së 3-të Evropiane të Cilësisë së Jetës, 14% e kujdestarëve jo në marrëshënie pune ndihen të depresionuar shumicën e kohës, e cila është më shumë se dy herë më e lartë se shifra përkatëse për kujdestarët që punojnë (Eurocarers, 2018). Kujdestarët kanë mundësi të kufizuara profesionale, paga më të ulëta dhe kufizime pensioni - veçanërisht kur ata vendosin për një punë me kohë të pjesshme.

### SITUATËN FINANCIARE

vështirësi financiare dhe varfëri, për shkak të shkurtimeve të sigurimeve shoqërore dhe kostove direkte të përkujdesjes (p.sh. mjekimi, ngrohja, dieta specifike), pajisjet mjekësore, përshtatjet në shtëpi dhe pagesa për kujdesin zyrtar.

### JETËN SHOQËRORE

când dedici mult timp îngrijirii persoanei dragi, îți mai rămâne foarte proceset natyrore të shoqërizimit si dhe marrëdhëniet familjare mund të ndikohen nga përkujdesja. Kujdestarët janë, në krahasim me ata që nuk ofrojnë përkujdesje, më të ekspozuar ndaj izolimit shoqëror për shkak të kujdestarisë.



# PUNONJËSIT E KUJDESIT ME PREJARDHJE MIGRATORE KANË MUNDËSI PËR NJË POZITË DYFISH NË DISAVANTAZH

**DUKE QENË SE TË DREJTAT E TYRE JANË ENDE TË PA NJOHURA PLOTËSISHT SI KUJDESTARË, DHE PO ASHTU TË SHOQËRUAR ME NJË RREZIK MË TË LARTË TË PËRJASHTIMIT SOCIAL SI EMIGRANTË:**

## **NIVELI I ULËT I PUNËS DHE I JETESËS**

kujdestarët joformalë me prejardhje migratore në krahasim me kujdestarët joformalë vendas janë më të predispozuar ndaj kushteve shfrytëzuese të punës, orëve të tepërta të punës dhe pushimeve të kufizuara ose të papaguara të sëmundjeve. Kujdestarët me prejardhje migratore gjithashtu kanë më shumë gjasa të paguhen më pak, të kenë një status të varur të punëtorit emigrant dhe të kenë mungesë aksesit ndaj avokatëve të cilët merren me të drejtat e punësimit. Kujdestarët me prejardhje migratore, veçanërisht punëtorët e brendshëm në shtëpia, kanë më shumë të ngjarë të ekspozohen ndaj një strehimi jo të duhur, mungesës së privatësisë dhe rrezikut për të mbetur të pastrehë.

## **DISKRIMINIMI**

në bazë të kombësisë dhe fesë.

## **STIGMATIZIMI**

të qenurit një kujdestar joformal me një prejardhje prej emigranti.

## **VËSHTIRËSITË NË INTEGRIMIN SOCIAL NË SHOQËRI**

pengesat gjuhësore, kulturore, ekonomike për t'u asimiluar në shoqëri dhe për të fituar akses në mekanizmat arsimorë dhe mbështetës në dispozicion të kujdestarëve vendas.

## **PADUKSHMËRIA E ROLIT TË TYRE NË SHOQËRI**

(Shqetësime të përbashkëta dhe rekomandime të përbashkëta për emigrantët në familje dhe punën si kujdestar, 2018)



# ÇFARË MUND TË BËNI JU DHE KOMUNITETI JUAJ NË MËNYRË QË TË MBËSHTESNI KUJDESTARËT PËR TË FITUAR TË DREJTAT E TYRE?

- NJIHNI MË MIRË NEVOJAT E SECILIT KUJDESTAR DHE PERSONIT TË ASISTUAR, NË MËNYRË QË TË PARANDALONI IZOLIMIN DHE DALJEN NGA SHOQËRIA.
- AKTIVIZONI ZINXHIRËT E SOLIDARITETIT PËRMES PERSONAVE REFERUES NGA KOMUNITETI.
- LEHTËSONI AKSESIN E TYRE NË INFORMACIONIN E DUHUR, NËSE ËSHTË E NEVOJSHME ME NJË MBËSHTETJE GJUHËSORE, NË LIDHJE ME SHËRBIMET PUBLIKE DHE PRIVATE NË DISPOZICION PËR KUJDESTARIN DHE PËR PERSONIN E ASISTUAR.
- ORIENTOJINI ATA DREJT SHËRBIMEVE DHE INICIATIVAVE EKZISTUESE TË MBËSHTETJES BRENDA KOMUNITETIT TË EMIGRANTËVE (SHOQATAT, KËSHILLIMI LIGJOR, MUNDËSITË E PUNËSIMIT, ETJ.)
- LUFTONI SË BASHKU STIGMATIZIMIN QË NGANJËHERË SHOQËROHET DERI NË SËMUNDJE DHE PAAFTËSI.





[www.cosmicproject.eu](http://www.cosmicproject.eu)

