



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



“ما به مراقبان اهمیت می‌دهیم” مراقب غیر رسمی در جامعه شما

2018-1-N001-KA204-038801

مراقب غیر رسمی کیست

یک مراقب غیر رسمی میتواند افراد در هر سنی باشد که به فردی با بیماری مزمن، از کارافتادگی یا سایر اختلالات سلامتی طولانی مدت خارج از چارچوب حرفه‌ای یا رسمی (معمولاً بدون حقوق) کمک میکند (Euroca-ers ، ۲۰۱۸). طبق تحقیقات اخیر ، بیش از ۸۰٪ از کل پرستاری در اروپا توسط مراقبان غیررسمی (بستگان نزدیک) انجام میشود. (Hoffmann & Rodrigues ، ۲۰۱۰). این مراقبت در روابط اجتماعی ما صورت میگیرد. اکثر مراقبان غیر رسمی، والدین، شریک زندگی (همسر)، فرزندان و نوجوانان، نوه‌ها، خواهر و برادرها، دوستان یا حتی همسایگان هستند. در اغلب موارد هیچ محدودیتی در میزان مراقبت ارائه شده یا زمان صرف شده وجود ندارد

Eurocarers, Family care in
. Europe

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

آیا در جامعه خودتان کسی را که نقش مراقب غیررسمی را بر عهده دارد، میشناسید؟



برای اینکه بتوانید به راحتی تشخیص
دهید که چه کسی مراقب غیررسمی است
یا خیر، باید این نکات را در نظر بگیرید:

. آیا شخصی در خانواده یا دوستان نزدیک خانواده خود دارید که
دارای چالش و مشکلات سلامتی باشد مانند:

- ناتوانی جسمی (به دلیل بیماری، آسیب دیدگی، تصادف، پیری یا چیزی که فرد با آن متولد شده است)
- ناراحتی‌های روانی، (به عنوان مثال افسردگی، اضطراب، بیماری‌های روانی)
- اختلال شناختی (زوال عقل (آلزایمر)، اوتیسم، اختلالات یادگیری، آسیب مغزی یا سندرم مادرزادی مانند داونز)
- اعتیاد (الکل، داروهای درمانی، مواد مخدر)
- سایر چالش‌های سلامتی

بله خیر

آیا میدانید که چه کسی از این شخص مراقبت میکند؟ آیا میدانید
مراقبت از این شخص چگونه سازماندهی شده است؟

بله خیر

این سؤالات میتواند مبنایی برای ارزیابی اینکه چه کسی به آن کمک میکند، فراهم کند

مراقب بودن می تواند عواقب منفی داشته باشد برای:

چالش های مراقب غیررسمی بودن چیست؟

• بهداشت روانی و ذهنی:

۲۰٪ شیوع چالش های بهداشت روان در بستگان که به بیماران و سالخوردهگان کمک می کنند بیشتر از کسانی است که چنین مراقبتی را ارائه نمی دهند. این امر خصوصاً در مورد کسانی است که در طول هفته ساعات زیادی کمک (۲۰ ساعت یا بیشتر) ارائه می دهند. وقتی وظایف مراقبت های سنگین را انجام می دهید افسردگی، عصبی بودن، استرس، احساس عصبانیت و ناامیدی غیر معمول نیست (OECD 2011). مراقبت از شخص دیگر نیز با عدم مراقبت از شیوه زندگی خود (سیگار کشیدن، رژیم غذایی، عادت های خواب) و سلامت عمومی (برای مشکلات خود کمتر پیش پزشک میروید) همراه است (Eurocarers, 2018).

• زندگی کاری:

تبادل شغلی با مراقب بودن ممکن است دشوار باشد. این منجر به این میشود که بسیاری از افراد مشاغل پاره وقت را میگیرند، که به نوبه خود درآمد کمتری را در پی خواهد داشت. طبق سومین بررسی کیفیت زندگی اروپا، ۱۴٪ از مراقبان غیررسمی بیکار یا افسردگی دست و پنجه نرم میکنند، که این دو برابر بیشتر از خویشاوندان شاغل است (Eurocarers, 2018).

مراقبت از اقوام فرصت های محدود بسیاری در زندگی کاری، با دستمزد کمتر و برنامه های بازنشستگی ضعیف فراهم میکند، به ویژه به این دلیل که برای بسیاری از آنها شغل نیمه وقت تنها گزینه میباشد.

• اقتصادی:

چالش های مالی و فقر نسبی در حال افزایش است، به دلیل کاهش در خدمات اجتماعی و افزایش مستقیم هزینه های مراقبت (به عنوان مثال داروها، رژیم های غذایی خاص و غیره)، تجهیزات پزشکی، سازگاری با خانه و پرداخت احتمالی مراقبت یا پرستاری در صورت عدم امکان.

• زندگی اجتماعی خانواده طبیعی

و زندگی اجتماعی و همچنین روابط خانوادگی می تواند تحت تأثیر وضعیت مراقبت شما به عنوان یک مراقب غیررسمی قرار گیرد. افراد مراقب غیررسمی، در مقایسه با افرادی که این اینکار را انجام نمیدهند، بیشتر در معرض انزوای اجتماعی قرار میگیرند. آنها ممکن است خانواده و دوستان خود را در حال دور شدن ببینند.



یک مراقب غیررسمی با پیشینه مهاجر بودن در موقعیتی است که دو برابر با چالش روبرو میشود! به آنها حقوقی اعطا نشده یا به عنوان مراقب غیررسمی شناخته نشده‌اند و به دلیل مهاجر بودن بیشتر در معرض خطر محرومیت اجتماعی قرار دارند.

• شرایط نامناسب زندگی و کار - مراقبان غیررسمی با سابقه مهاجرت، در مقایسه با مراقبان دارای وابستگی ملی، بیشتر در معرض بهره برداری در شرایط کار، ساعت کاری بیش از حد و مرخصی استعلاجی محدود / بدون حقوق قرار میگیرند. مراقب غیررسمی با سابقه مهاجرت همچنین به احتمال زیاد کم پرداخت میشوند و در معرض خطرات اجتماعی قرار میگیرند. از آنها در رابطه با حقوق کار محافظت کمی میشود و آنها فاقد ارتباط با حقوق کاری هستند. مراقبان غیررسمی که سابقه مهاجرت دارند به احتمال زیاد در معرض شرایط نامناسب زندگی، نداشتن حریم خصوصی و خطر بی خانمانی قرار میگیرند.

- تبعیض - بر اساس ملیت یا مذهب.
- انگ زدن - مراقب غیررسمی بودن با پیشینه مهاجرت، همراه با دیدگاه فرهنگ فردی در مورد بیماری یا ناتوانی
- دشواری های پذیرش یا ادغام - چالش های زبانی، فرهنگ، اقتصادی که جذب و دسترسی ناکافی به آموزش، عرصه های اجتماعی و عملکردهای حمایتی را که مراقبان "بومی" میتوانند پیدا کنند محدود میکند
- نامرئی بودن در جامعه در نقش - (نگرانی مشترک و توصیه های مشترک در مورد خانه های مهاجران و کارهای مراقبت، ۲۰۱۸).



جامعه شما چه چیزی را برای افراد با سابقه مهاجرت پشتیبانی می کند؟

- نیازهای مراقبان را بهتر بشناسید تا بتوانید کمک کنید تا آنها از انزوا و فرسودگی شغلی جلوگیری کنند.
- خدمات پشتیبانی را از طریق افراد مرجع ، سازمان ها یا خدمات رسمی در جامعه فعال کنید
- در صورت لزوم، با پشتیبانی زبانی، برای مراقبان دسترسی به اطلاعات مربوطه را آسان تر کنید. خدمات عمومی و داوطلبانه در دسترس برای مراقبان و شخصی که از آنها مراقبت میکنند.
- آنها را در مورد خدمات حمایتی و اقدامات موجود در محیط خود (انجمن ها، مشاوره حقوقی، فرصت های شغلی) آگاه کنید.
- با هم در برابر انگ زدن که گاهی اوقات با بیماری و ناتوانی همراه است، بایستید که هم بیمار و هم افراد مراقب را منزوی میکند.





www.cosmicproject.eu

