



CZY TY JESTEŚ OSOBĄ NAJBLIŻSZĄ – OSOBĄ KTÓRA POMAGA CHORYM/STARSZYM W RODZINIE LUB PRZYJACIOŁOM?



Wszyscy są prawnie pomagającymi komuś w rodzinie, ale w tym związku znaczący pomagający "Osoba/osoby pomagające chorym/starszym w rodzinie i/lub przyjaciołom", szczególnie wspiera (najczęściej bezpłatnie) tych którzy mają choroby przewlekłe, są niepełnosprawni lub mają inne trwałe problemy zdrowotne. Te osoby pomagają z małymi i dużymi zadaniami gdy personel pielęgniarski jest nieobecny.

To może być pomoc z lekarstwami, kupieniem lub zrobieniem jedzenia, zapłatą rachunków, towarzyszeniem przy ćwiczeniach, wizytach u lekarza lub w szpitalu, pilnowaniu żeby chora/starsza osoba miała się dobrze i napisaniu listu lub zadzwonienie do NAV i tak dalej. Ta pomoc ma miejsce w wielu społecznych sytuacjach. Główna część poszkodowanych którzy potrzebują pomocy stanowią: rodzice, partnerzy, dzieci i młodociani, wnuki, rodzeństwo, przyjaciele włącznie z sąsiadami. Często potrzeby osoby która potrzebuje pomocy decyduje ile czasu potrzeba lub jakiego typu pomoc jest zastosowana. Dla wielu może to być wiele godzin w tygodniu przez wiele lat. Dla innych trwa to krócej.

Pomagający wykonuje ważne zadanie! Prawie 50% pomocy która jest dawana chorym lub starszym w Norwegii pochodzi od osób najbliższych i rodziny, a w Europie ta pomoc sięga nawet 80%. (Hoffmann & Rodrigues 2010).





CZY TY JESTEŚ OSOBA POMAGAJĄCA?

SPRAWDŹ SIEBIE I ODPOWIEDZ
NA PYTANIA.

**CZY MASZ KOGOŚ W RODZINIE LUB DOBREGO PRZYJACIELA LUB SĄS-
IADA KTÓRY MA PROBLEMY ZE ZDROWIEM, NA PRZYKŁAD:**

- ▼ Ograniczenie ruchu spowodowane chorobą, wypadkiem, wiekiem lub chorobą dziedziczona.
- ▼ Zdrowie psychiczne, depresja, niepokój, inne psychiczne choroby.
- ▼ Osłabienie umysłowe takie jak demencja (Alzheimer), autyzm, problemy z nauką, uszkodzenie mózgu, lub wrodzony syndrom na przykład Downs.
- ▼ Uzależnienie od alkoholu, leków, narkotyków.
- ▼ Inne problemy ze zdrowiem.

Tak ☐

Nie ☐

Tak ☐

Nie ☐

**CZY TY JESTEŚ OSOBĄ POMAGAJĄCĄ,
PILNUJĄCĄ LUB WSPIERAJĄCĄ DLA OSOBY MAJĄCEJ
JAKĄS FORMĘ CHOROBY WSPOMINANEJ POWYŻEJ?**

**JEŻELI ODPOWIEDZIAŁEŚ TAK NA OBA PYTANIA, TO MOŻESZ BYĆ POMAGAJĄCYM: OSOBĄ
KTÓRA UDZIELA POMOCY. JEŻELI SĄDZISZ ZE POTRZEBUJESZ POMOCY LUB WSPARCIA,
TO MOŻESZ JA OTRZYMAĆ!**

**DALEJ PRZEDSTAWIMY RÓŻNE MIEJSCA Z KTÓRYMI MOŻESZ SIĘ SKONTAKTOWAĆ I
DOWIEDZIEĆ WIĘCEJ LUB OTRZYMAĆ POMOC.**



JAK TO JEŚĆ BYĆ OSOBA KTORĄ UDZIELA POMOCY?

TO ZNACZY ZE ZAUWAŻASZ WPŁYW NA:

PSYCHICZNE I MENTALNE ZDROWIE

▼ bycie osobą pomagającą może być również ciężkie dla pomagającego. U osób pomagających występuje 20% więcej problemów z psychiką niż u osób nie mających kontaktu z pomocą społeczną, zwłaszcza gdy pomoc taka zajmuje wiele godzin w tygodniu (20 godzin lub więcej). To nie jest nie typowe żeby być zdeprymowanym, zdenerwowanym, zestresowanym, czuć złość i sfrustrowanie gdy ma się ciężkie zadania opiekuńcze (OECD 2011).

Bycie pomagającym może być związane z zaniedbywaniem samego siebie, nie regularnym jedzeniem, brakiem wystarczającej ilości snu i odpoczynku, spotkań z przyjaciółmi i robienia rzeczy które sprawiają przyjemność lub sprawdzania własnego zdrowia po przez regularne kontrole lekarskie.

ŻYCIE ZAWODOWE

▼ możesz odczuwać że praca jest trudna gdyż masz rodzinę lub innych bliskich którzy często chorują. To znaczy że dużo osób odczuwa że nie mogą pracować lub pracować tyle ile by chcieli. Czyli że nie zarabiasz tyle ile inni. Studje European Quality of Life wykazują że 14% z osób które nie są w pracy i pomagają bliskim odczuwają depresję od czasu do czasu lub cały czas. Jest to dwa razy tyle niż ci co dają radę pracować i pomagać bliskim. Jednakże rola pomagającym sprawia trudności dla tych którzy chcą pracować. Są mniejsze możliwości awansu, niska wypłata, niska składki emerytalne, dlatego że wielu zmuszonych jest pracować na pół etatu..

EKONOMIA

▼ jest to normalne mieć problemy ekonomiczne z powodu pomagania bliskim. Kosztuje to więcej z różnymi wyzwaniami zdrowotnymi, używa się więcej na leki, osprzęt, paszport a szczególnie jedzenie i transport. Wiele osób musi dopasować dom i wpłacić duży udział własny. Do tego nie dostaje się tyle pracy ile by się chciało lub potrzeba, i jeżeli się straciło dochód od osoby chorej to dochodzi to dodatkowo.

ŻYCIE SOCJALNE

▼ Nie jest to łatwe uczestniczyć we wszystkim jeżeli ktoś w rodzinie jest chory na różne sposoby. To wpływa na chorego lub starszego, i również pomagającego którego to dotyczy. Dużo osób może odczuwać że rodzina i przyjaciele trzymają się z daleka albo że jest trudno utrzymywać kontakt, pojechać w odwiedziny lub być odwiedzanym. Dużo osób może odczuwać winę i poczucie wstydu przez sytuację w której są, co może utrudniać skontaktowanie się.

A JEŻELI JEST EMIGRANTEM I POMAGAJĄCYM?



BYCIE EMIGRANTEM I POMAGAJĄCYM MOŻE BYĆ PODWÓJNYM BALASTEM. OSOBA POMAGAJĄCA NIE JEST ROZPOZNANA PRZEZ INSTYTUCJĘ POMOCY JAKO OSOBA POMAGAJĄCA, I ALBO NIE ZAAKCEPTOWAŁA TEGO SAMĄ I NIE ZNA NOWEGO KRAJU W KTÓRYM ZAMIESZKAŁA WYSTARCZAJĄCO DOBRZE.

CO JEST SZCZEGÓLNE DLA TEJ GRUPY?



Emigrant i poszkodowany mogą mieć więcej wyzwań poprzez swoje pochodzenie:

- ▼ **ZŁE WARUNKI ZAMIESZKANIA** często osoba emigrująca korzysta z ośrodka pomocy i innych form tymczasowego zamieszkania, pomimo że osoba ubiegająca się o azyl skierowana jest bezpośrednio do rejonu który jest wyznaczony. Tam przyznana zostaje osoba kontaktowa. Osoby samotne po niżej 18 roku życia dostają opiekuna. Wiele emigrantów pracujących mieszka w złych warunkach.
- ▼ **NIEPEWNE UMOWY O PRACĘ** wiemy że wielu emigrantów może się znaleźć w sytuacji gdzie praca nie jest stabilna lub umowa nie zapewnia ani rozsądnych zarobków ani nie określa konkretnie czasu pracy, nie zapewnia opieki lekarskiej ani rekompensaty finansowej za nieobecne dni. Wiele pracowników nie ma tych samych zarobków co norwescy pracownicy. Nie mają rzecznika, kontroli bezpieczeństwa pracy albo związków które ich reprezentują. Niektóre osoby mogą być umiejscowione w niedogodnych warunkach mieszkalnych w miejscu pracy lub obok miejsca pracy.
- ▼ **DYSKRYMINACJA** z powodu narodowości, religii lub koloru skóry.
- ▼ **PIĘTNOWANIE** bycie emigrantem z poszkodowanymi może dawać uczucie że jest się "podwójnym ciężarem" dla społeczeństwa.
- ▼ **INTEGRACJA** przeszkody językowe, kultura, ekonomia która ogranicza asymilowanie i brak dostępu do wykształcenia, socjalne areny i wsparcie które poszkodowani od urodzenia mogą otrzymać.
- ▼ **NIEWIDOCZNI W ŚRODOWISKU** Bycie emigrantem i poszkodowanym może być podwójną przeszkodą żeby zostać zauważonym i czuć się częścią środowiska w kraju do którego się wyemigrowało.



JAK WYGLĄDA SYTUACJA W NORWEGII?

 Referujemy do strony z faktami SSB która zawsze ma najbardziej aktualne liczby/informacje odnośnie różnych krajów:

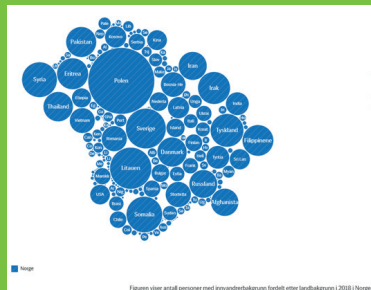
<https://www.ssb.no/innvandring-og-innvandrere/faktaside/innvandring>

U IMDI widzimy z jakich kontynentów ludzie emigrują zanim trafiają do Norwegii i ile osób ma rodziców z korzeniami emigracyjnymi. 4.4% norweskiej populacji to uchodźcy którzy przybyli z innych krajów.

<https://www.imdi.no/om-integrering-i-norge/innvandrere-og-integrering/innvandrerbefolkningen-i-norge/>

<https://www.ssb.no/innvbfef>

<https://www.ssb.no/befolkning/statistikker/flyktninger>



POWODY EMIGRACJI DO NORWEGII?

<https://www.ssb.no/befolkning/statistikker/innvgrunn/aar>

Trzy największe grupy które nie pochodzą z Europy są z Syrii, Iran/Iraku i z Somali.

Gdzie można otrzymać pomoc jeżeli jest się poszkodowanym?

Znajduje się wiele grup i sieci do których można przyjść lub być skierowanym.

Poniżej pokazujemy oficjalne strony które poszkodowani emigranci i pomagające im osoby powinny znać.

<https://helsenorge.no>

To jest strona internetowa która posiada wiele informacji, również o własnym zdrowiu, lekach, praw do pomocy lekarskiej i tak dalej.

Ogólna informacja o systemie zdrowia w Norwegii po angielsku

Tutaj znajduję się informacja po angielsku o systemie zdrowia w Norwegii i gdzie możesz otrzymać pomoc, między innymi prosto do tłumacza

<https://helsenorge.no/other-languages/english>

Jeżeli masz fizyczne/psychiczne utrudnienia:

Tutaj znajduje się spis potwierdzający że wszystkie osoby zamieszkałe w Norwegii mają prawo do opieki lekarskiej.

<https://helsenorge.no/rettigheter/rett-til-helsehjelp>

Jeżeli jesteś uchodźcą lub starającym się o azyl to masz ty i twoja rodzina prawo do pomocy lekarskiej:

<https://helsenorge.no/utlendinger-i-norge/flyktninger-og-asylsokere>

W tym linku znajduje się spis organizacji lekarskich dla różnych chorób i stanów zdrowia:

<https://profesjon.no/brukerorganisasjoner/>

Instytut Zdrowia Publicznego ma dobrą statystykę dla imigrantów i projektów trwających w wielu obszarach:

<https://fhi.no/cristin-prosjekter/aktiv/levekar-og-helse-blant-innvandrere-i-norge/>

Centrum Narodowe o kompetencji imigracji NAKMI wcześniej było niezależną jednostką ale teraz jest częścią Instytutu Zdrowia Publicznego, i tu jest dużo wiedzy do otrzymania:

<https://fhi.no/hn/migrasjonshelse/>

Jeżeli jesteś w sytuacji poszkodowanego możesz użyć tą stronę internetową żeby przeczytać o swoich prawach, pomocy na wiele sposobów, zadać pytania przez telefon, przez chat lub przez mail. Można również znaleźć pomoc w lokalnej w społeczności:

<http://www.parorendesenteret.no/hjem>

<http://www.parorendesenteret.no/kontakt#kart>

Jeżeli potrzebujesz pomocy w zdobyciu miejsca zamieszkania, języku, usługi tłumacza i tym podobne:

Instytucja nazywana IMDI jest miejscem które ma opis:

<https://www.imdi.no/>

Dostać wsparcie do szkoły, zamieszkania i socjalnego jest do tego biuro NAV w twojej społeczności tam znajduje się punkt kontaktowy.

<https://www.nav.no/no/NAV+og+samfunn/Samarbeid/For+kommunen>

Dla pytań prawnych jako starający się o azyl należy kontaktować się z NOAS- norweska instytucja dla szukających azylu:

<https://www.noas.no/>

LINKI DO STRON:

↗ 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>

↗ Christensen, K. and J. Manthorpe. (2016). Personalised risk: new risk encounters facing migrant care workers. Health risk and society, 18 (3-4): 137-152.

↗ 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.

↗ Vilans, Centre of Expertise for Informal Care, MOVISIE, Mezzo & Eurocarers. Family care in Europe. Available at: <http://www.eurocarers.org/userfiles/file/factsheets/FactsheetEurocarers.pdf>

↗ <https://parorendealliansen.no/fakta-statistikk/>



Univerza v Ljubljani

