



# Niezbędne informacje dla opiekunów



# CZY JESTEŚ OPIEKUNEM?

Jeśli opiekujesz się członkiem rodziny, swoim partnerem, znajomym lub sąsiadem, który potrzebuje pomocy z powodu jego choroby, niepełnosprawności, wątpliwości, słabego zdrowia psychicznego lub uzależnienia, jesteś w takiej sytuacji opiekunem. Opiekunowie mogą być dowolnego wieku – mogą to być dzieci, dorośli oraz osoby starsze.

Rodzaj opieki i wsparcia, które możesz zapewniać, może się wahać. Obejmuje pomoc w codziennych czynnościach takich jak wstawanie z łóżka, higienie osobistej, na przykład w myciu się i kąpaniu, oraz pomoc w lekach i przygotowywaniu posiłków. Opieka nad drugą osobą może również oznaczać zapewnianie jej wsparcia emocjonalnego, pomaganie jej w utrzymaniu zewnętrznych zainteresowań oraz znajomości oraz pomoc w zarządzaniu jej finansami.

Bycie opiekunem może wpłynąć na Twoje fizyczne i psychiczne zdrowie. Czasami może być stresujące i męczące, lecz dostępne jest wsparcie.

Pierwszym krokiem może być uznanie siebie za opiekuna. Dla osób z różnych społeczności może to być trudne, gdyż to słowo może nie być znajome lub używane.

W Twoim miejscowym ośrodku opiekunów dostępna jest pomoc lub wsparcie.

Jeśli nie wiesz, jak skontaktować się ze swoim lokalnym ośrodkiem opiekunów, skontaktuj się z nami pod numerem **0131 467 2994** lub wyślij wiadomość e-mail na [info@mecopp.org.uk](mailto:info@mecopp.org.uk). Skontaktujemy Cię z nim.

Swój lokalny ośrodek opiekunów znajdziesz również na stronie internetowej Szkockiej Infolinii Opieki (Care Information Scotland) [www.careinfoscotland.scot](http://www.careinfoscotland.scot).



# CZYM JEST OŚRODEK OPIEKUNÓW?

Jako opiekun będą okresy, kiedy będziesz potrzebował porad, informacji oraz praktycznego lub emocjonalnego wsparcia, aby pomóc Ci w pełnieniu Twojej funkcji opiekuna. Te usługi świadczy Twój miejscowy ośrodek opiekunów.

W ośrodkach opiekunów pracuje wyszkolony personel oraz wolontariusze, którzy mogą Ci pomóc w wielu rzeczach. Pomoc ta może obejmować świadczenia socjalne, informacje na temat miejscowych usług i jak można z nich skorzystać, udział w zajęciach grupowych oraz wsparcie w wyrażaniu swoich poglądów.

O skontaktowanie Cię z Twoim miejscowym ośrodkiem opiekunów możesz poprosić swojego lekarza rodzinnego, pracownika socjalnego lub innego specjalistę, który udzieli Ci wsparcia, lub możesz skontaktować się z nim bezpośrednio.

Ośrodki opiekunów służą pomocą, więc prosimy o kontakt z nimi.

Aby dowiedzieć się, gdzie znajduje się Twój miejscowy ośrodek opiekunów, skontaktuj się z **MECOPP** (Projektem na rzecz opiekunów z mniejszości etnicznych) pod numerem **0131 467 2994** lub wysyłając wiadomość e-mail na [info@mecopp.org.uk](mailto:info@mecopp.org.uk).

Swój lokalny ośrodek opiekunów znajdziesz również na stronie internetowej Szkockiej Infolinii Opieki (Care Information Scotland) [www.careinfoscotland.scot](http://www.careinfoscotland.scot).



## CZYM JEST PLAN WSPARCIA DOROSŁEGO OPIEKUNA (ADULT CARER SUPPORT PLAN)?

Każdemu dorosłemu opiekunowi przysługuje posiadanie Planu wsparcia dorosłego opiekuna. Jeśli utrzymujesz już kontakt ze swoim miejscowym samorządem terytorialnym w związku z pełnieniem funkcji opiekuna, powinien zostać zaoferowany Ci taki plan. Możesz również poprosić o niego, jeśli nie zostałeś o nim poinformowany.

Plan wsparcia opiekuna osoby dorosłej to możliwość omówienia ze swoim lokalnym samorządem terytorialnym, jakiego wsparcia lub usług potrzebujesz, aby pomóc Ci w pełnieniu Twojej funkcji opiekuna. Zostaniesz zapytany o rodzaj pomocy, którą zapewniasz, jak to na Ciebie wpływa, o Twoją zdolność do życia własnym życiem i co jest dla Ciebie ważne.

Istnieje wiele rzeczy, które mogą na Ciebie wpływać jako opiekuna. Możesz zechcieć porozmawiać na temat jakości swojego własnego życia, na temat tego, jak znaleźć więcej czasu na robienie rzeczy, które są dla Ciebie ważne, lub na temat wszelkich zmartwień w związku z Twoją sytuacją finansową, zdrowiem lub stanem psychicznym. Mogą Cię martwić problemy prawne lub co można zrobić, aby poprawić swoje warunki mieszkaniowe, na przykład korzystając ze sprzętu pomocniczego i przystosowując mieszkanie.

Plan wsparcia dorosłego opiekuna pomoże Ci i samorządowi terytorialnemu ustalić, kto najlepiej będzie mógł zapewnić Ci wsparcie, którego potrzebujesz, i jak to wsparcie można świadczyć.

Warto spędzić trochę czasu na zastanowienie się z wyprzedzeniem nad tym, co chcesz zawrzeć w swoim Planie wsparcia dorosłego opiekuna. Może Ci w tym pomóc Twój lokalny ośrodek opiekunów.

Jeśli nie wiesz, jak skontaktować się ze swoim lokalnym ośrodkiem opiekunów, skontaktuj się z nami pod numerem **0131 467 2994** lub wyślij wiadomość e-mail na [info@mecopp.org.uk](mailto:info@mecopp.org.uk). Skontaktujemy Cię z nim.

Swoją lokalny ośrodek opiekunów znajdziesz również na stronie internetowej Szkockiej Infolinii Opieki (Care Information Scotland) [www.careinfoscotland.scot](http://www.careinfoscotland.scot).



# CZYM JEST OŚWIADCZENIE MŁODEGO OPIEKUNA (YOUNG CARER STATEMENT)?

Młodzi opiekunowie to dzieci lub młode osoby poniżej wieku 18 lat, które opiekują się innym członkiem rodziny, ponieważ jest on niepełnosprawny lub jest złego stanu zdrowia. Jeśli masz 18 lat i nadal chodzisz do szkoły, jesteś również młodym opiekunem.

Możesz pomagać rodzicowi, dziadkowi, babci, bratu, siostrze lub innemu członkowi rodziny w gotowaniu, sprzątnięciu i praniu. Możesz im również pomagać w ubieraniu się, poruszaniu się oraz w przyjmowaniu leków.

Dodatkowa pomoc, którą zapewniasz jako młody opiekun, może wpłynąć na Twoją edukację i życie towarzyskie. Możesz mieć problemy z odrabianiem pracy domowej lub ze znalezieniem czasu na przyjaciół. Bycie młodym opiekunem może również wpłynąć na Twoje fizyczne i psychiczne zdrowie.

Jako młody opiekun przysługuje Ci złożenie Oświadczenia młodego opiekuna. Pomoże Ci ono w poinformowaniu danego pracownika, jak się czujesz w roli młodego opiekuna. To pisemny zapis rodzaju pomocy, którą zapewniasz, wpływu, jaki to ma na Ciebie, i, co najważniejsze, to opis tego, co jest dla Ciebie ważne, i co chcesz osiągnąć. Podane w Oświadczeniu młodego opiekuna informacje wykorzystane zostaną w celu ustalenia, jak najlepiej można Ci pomóc.

Jeśli władze lokalne wiedzą, że jesteś młodym opiekunem, zobowiązane są dostarczyć Ci Oświadczenie młodego opiekuna. Oświadczenie młodego opiekuna przygotować mogą również takie osoby jak Twój wychowawca szkolny lub pracownik opieki zdrowotnej, z którym masz kontakt. Możesz również poinformować inne osoby, że jesteś młodym opiekunem, i poprosić o dostarczenie Ci Oświadczenia młodego opiekuna.

Nie musisz posiadać Oświadczenia młodego opiekuna, jeśli nie chcesz. Wybór należy do Ciebie, lecz posiadając je dopilnujesz, że zostaniesz wysłuchany, zwłaszcza w związku z wszelkimi decyzjami, które na Ciebie wpływają.

Warto spędzić trochę czasu na zastanowienie się z wyprzedzeniem nad tym, co chcesz zawrzeć w swoim Oświadczeniu młodego opiekuna. Może Ci w tym pomóc Twoje lokalne biuro młodych opiekunów lub ośrodek opiekunów.

Jeśli nie wiesz, jak skontaktować się ze swoim lokalnym biurem młodych opiekunów lub ośrodkiem opiekunów, skontaktuj się z nami pod numerem **0131 467 2994** lub wyślij wiadomość e-mail na [info@mecopp.org.uk](mailto:info@mecopp.org.uk). Skontaktujemy Cię z nim.

Swoją lokalną ośrodek opiekunów znajdziesz również na stronie internetowej Szkockiej Infolinii Opieki (Care Information Scotland) [www.careinfoscotland.scot](http://www.careinfoscotland.scot).

# WYPISANIE ZE SZPITALA

Gdy osoba wraca do domu po wypisaniu ze szpitala, może to być dla każdego opiekuna stresujący okres. Może potrzebować dodatkowej opieki oraz wsparcia, aby zapewnić, że po powrocie do domu nic nie będzie zagrażało jej zdrowiu. Być może będziesz musiał się przyzwyczaić do robienia nowych rzeczy takich jak podawanie leków lub używanie sprzętu, z którego nie przywykłeś wcześniej korzystać.

Pomocne będzie omówienie sytuacji i opracowanie planu działania przed powrotem osoby do domu ze szpitala.

Możesz uzyskać informacje na temat tego, kiedy prawdopodobnie osoba wróci do domu, i jaka będzie zapewniona pomoc. Możesz również poinformować personel szpitala o tym, jak według Ciebie będziesz sobie radził, i o dodatkowej pomocy, której możesz potrzebować jako opiekun. Możesz zapytać na temat wszelkich leków, które przyjmuje osoba, i jacy będą zaangażowani specjaliści środowiskowej opieki zdrowotnej. Ważne jest, abyś jak najszybciej poinformował personel szpitala, że jesteś opiekunem. Poinformuj go, że chciałbyś być zaangażowany, gdyż w innym przypadku może nie być w stanie uwzględnić Twoich poglądów.

W celu dopilnowania, że zapewniane jest odpowiednie wsparcie, w wypisaniu ze szpitala zaangażowani mogą być różni pracownicy opieki zdrowotnej i społecznej.

W Twoim miejscowym ośrodku opiekunów dostępna jest pomoc lub wsparcie.

Jeśli nie wiesz, jak skontaktować się ze swoim lokalnym ośrodkiem opiekunów, skontaktuj się z nami pod numerem **0131 467 2994** lub wyślij wiadomość e-mail na [info@mecopp.org.uk](mailto:info@mecopp.org.uk). Skontaktujemy Cię z nim.

Swoją lokalny ośrodek opiekunów znajdziesz również na stronie internetowej Szkockiej Infolinii Opieki (Care Information Scotland) [www.careinfoscotland.scot](http://www.careinfoscotland.scot).



## KRÓTKIE PRZERWY



Opiekowanie się drugą osobą może być satysfakcjonujące, lecz również stresujące. Może wpłynąć na Twoje fizyczne i psychiczne zdrowie oraz samopoczucie. Zrobienie sobie przerwy od pełnienia swojej funkcji i obowiązków opiekuna pomoże Ci zadbać również o siebie i w radzeniu sobie w sytuacji zajmowania się drugą osobą.

Taka przerwa często określana jest jako „krótka przerwa” lub czasami „przerwa wytchnieniowa”. Krótkie przerwy to szansa dla opiekuna na robienie rzeczy, które mu się podobają, zmianę otoczenia, spróbowanie czegoś nowego lub na spędzenie miło czasu ze swoimi znajomymi, lub po prostu na czas dla siebie.

Ważne jest pamiętać, że celem krótkiej przerwy dla opiekuna jest, aby odpoczął od pełnienia swojej funkcji opiekuna i aby wesprzeć jego własne zdrowie oraz dobre samopoczucie. Najlepsza krótka przerwa to taka, która odpowiada Twoim potrzebom.

Krótkie przerwy przybierają różne formy i można jest brać samemu lub wraz z osobą, którą się opiekujesz. Może to być jednodniowa wycieczka, cotygodniowe zajęcia takie jak kółka zainteresowań i lekcje, wycieczki z noclegiem lub pobyt poza domem przez dłuższy czas. Ponadto w ramach przerwy do Twojego domu może przyjść inna osoba, aby na krótki czas przejąć rolę opiekuna, abyś mógł mieć czas dla siebie.

Na krótką przerwę, aby oderwać się od domu, może również wyjechać osoba, którą się opiekujesz, abyś mógł mieć czas dla siebie.

Jeśli chciałbyś dowiedzieć się więcej na temat krótkich przerw i jak z nich skorzystać, skontaktuj się ze swoim miejscowym ośrodkiem opiekunów.

Swoją lokalny ośrodek opiekunów znajdziesz na stronie internetowej Szkockiej Infolinii Opieki (Care Information Scotland) [www.careinfoscotland.scot](http://www.careinfoscotland.scot).

Szereg informacji, aby pomóc Ci znaleźć odpowiednią krótką przerwę, w tym katalog usług, ulotki informacyjne oraz informacje na temat dofinansowania, posiada również Szkockie Centrum Wspólnej Opieki (Shared Care Scotland). Więcej informacji można znaleźć na stronie Szkockiego Centrum Wspólnej Opieki [www.sharedcarescotland.org.uk](http://www.sharedcarescotland.org.uk).

Ewentualnie możesz skontaktować się z nami pod numerem **0131 467 2994** lub wysyłając do nas wiadomość e-mail na [info@mecopp.org.uk](mailto:info@mecopp.org.uk). Pomożemy Ci w kontakcie z odpowiednią organizacją.



MECOPP  
Norton Park  
57 Albion Road  
Edinburgh  
EH7 5QY

**0131 467 2994**

**[info@mecopp.org.uk](mailto:info@mecopp.org.uk)**

**[www.mecopp.org.uk](http://www.mecopp.org.uk)**

MECOPP gratefully acknowledges the financial support provided by the Charities Aid Foundation in making the production and publication of this resource possible. We would also like to thank the Scottish Young Carers Services Alliance and Shared Care Scotland for their contribution to the relevant content.

Minority Ethnic Carers of People Project (MECOPP) is a charity registered in Scotland, Charity no. SC029700, and a registered company, no. SC202715.