



Informații esențiale pentru îngrijitori



EȘTI ÎNGRIJITOR?

Dacă ai grijă de o rudă, de partenerul de viață, de un prieten sau de un vecin care are nevoie de ajutor din cauză că este bolnav, sau suferă de un handicap, de o stare fizică slabă, sănătate mentală precară sau se luptă cu o dependență de o substanță nocivă, atunci ești îngrijitor. Îngrijitorii pot avea vârste diferite - pot fi copii, adulți sau oameni mai în vârstă.

Tipul de ajutor pe care îl oferi poate varia. Poate include ajutorul cu sarcinile casnice de zi cu zi, cum ar fi să se dea jos din pat, îngrijirea personală, cum ar fi a face baie, a face duș, ajutor să-și ia medicamentele sau să-și pregătească de mâncare. A îngriji pe cineva poate să însemne să îi ajuți din punct de vedere emoțional, să-i ajuți să-și păstreze interesul pentru activitățile și prietenii din afara casei, sau să-i ajuți să-și chivernisească banii.

Activitatea de îngrijitor te poate afecta și pe tine fizic și mintal. Uneori poate fi stresant sau obositor, dar există ajutor disponibil.

Primul pas este să te identifici pe tine însuși ca îngrijitor. Pentru oamenii din diferite comunități, aceasta poate fi dificil, deoarece implică o terminologie care nu este familiară sau cunoscută.

Există ajutor și susținere la centrele locale pentru îngrijitori.

Dacă nu știi cum să contactezi centrul local pentru îngrijitori de care aparții, te rog contactează-ne la **0131 467 2994** sau trimite-ne email la info@mecopp.org.uk și noi te vom pune în legătură cu acestea.

De asemenea, poți găsi centrul local pentru îngrijitori de care aparții pe website-ul Care Information Scotland (Informații despre Îngrijire Scoția) la www.careinfoscotland.scot.



CE ESTE UN CENTRU PENTRU ÎNGRIJITORI?

Ca îngrijitor, vor fi momente în care vei avea nevoie de sfaturi, informații, ajutor practic sau emoțional pentru a te susține în rolul de îngrijitor.

Centrele pentru îngrijitori au personal calificat și voluntar care să te ajute cu foarte multe lucruri. Acestea pot include ajutoare sociale, informații utile despre servicii locale și cum pot fi accesate acestea, participarea la grupuri sau te pot susține pentru a-ți face părerile cunoscute.

Poți să îți întrebi medicul de familie, asistentul social sau orice altă persoană calificată care te ajută să te pună în legătură cu centrul local de îngrijitori de care aparții pentru a-i contacta direct.

Menirea Centrelor pentru Îngrijitori este să îți acorde ajutor, așa că nu ezita să îi contactezi.

Dacă nu știi cum să contactezi centrul local pentru îngrijitori de care aparții, te rog contactează **MECOPP** la **0131 467 2994** sau trimite-ne email la info@mecopp.org.uk și noi te vom pune în legătură cu acestea.

De asemenea, poți găsi centrul local pentru îngrijitori de care aparții pe website-ul Care Information Scotland (Informații despre Îngrijire Scoția) la www.careinfoscotland.scot.



CE ESTE PLANUL DE AJUTORARE A UNUI ÎNGRIJITOR ADULT?

Fiecare îngrijitor adult are dreptul la Planul de Ajutorare a Îngrijitorului Adult. Dacă deja ai contactat Primăria locală cu privire la rolul tău de îngrijitor, ar trebui să îți se ofere acest Plan. Poți să soliciți unul dacă încă nu îți s-a spus nimic despre aceasta.

Planul de Ajutorare a Îngrijitorului Adult reprezintă o ocazie de a discuta cu primăria despre ce ajutor sau servicii ai nevoie să te ajute în rolul de îngrijitor. Vei fi întrebat despre ce fel de îngrijire oferi, cum te afectează aceasta pe tine ca persoană și cum afectează posibilitatea ta de a-ți trăi viața și ce anume este important pentru tine.

Sunt multe lucruri care te pot afecta ca îngrijitor. Ar trebuie să discuți despre calitatea propriei tale vieți, despre cum să-ți faci mai mult timp să desfășori activitățile care sunt importante pentru tine sau orice îngrijorare financiară, de sănătate sau emoțională cu care te frământă. Poate ești îngrijorat despre chestiuni legale sau despre ce se poate face pentru a îmbunătăți mediul de acasă în care trăiești, cum ar fi modificări la structura casei sau a mobilei.

Planul de Ajutorare a Îngrijitorului Adult te va ajuta pe tine și pe Primărie să identificați cine îți poate oferi cel mai bun ajutor de care ai nevoie și cum poate fi oferit acest ajutor.

Îți poate fi de folos să-ți petreci ceva timp gândindu-te în prealabil ce ai dori să incluzi în Planul de Ajutorare a Îngrijitorului Adult. Serviciul local pentru îngrijitori de care aparții sau centrul local te pot ajuta și susține pentru a face aceasta.

Dacă nu știi cum să contactezi centrul local pentru îngrijitori de care aparții, te rog contactează-ne la **0131 467 2994** sau trimite-ne email la info@mecopp.org.uk și noi te vom pune în legătură cu acestea.

De asemenea, poți găsi centrul local pentru îngrijitori de care aparții pe website-ul Care Information Scotland (Informații despre Îngrijire Scoția) la www.careinfoscotland.scot.



CE REPREZINTĂ DECLARAȚIA ÎNGRIJITORULUI TÂNĂR?



Îngrijitorii tineri sunt copii sau tineri sub vârsta de 18 ani care au grijă de o rudă deoarece acesta are un handicap sau este bolnav. Dacă ai 18 ani și încă ești elev, atunci și tu ești un îngrijitor tânăr.

Poate îți ajuți mama sau tatăl, un bunic, frate sau altă rudă să gătească, să facă curățenie și să spele. Poate îi ajuți și să se îmbrace, să se miște de colo-colo sau să-și ia pastilele.

Ajutorul suplimentar pe care li-l oferi ca îngrijitor tânăr îți poate afecta școala și viața socială. Poate te chinuiești să-ți faci lecțiile sau să-ți faci timp să te întâlnești cu prietenii. A fi un îngrijitor tânăr poate să-ți afecteze și sănătatea fizică sau emoțională.

Ca îngrijitor tânăr, ai dreptul la o Declarație de Îngrijitor Tânăr. Aceasta te va ajuta să-ți spui unei persoane calificate ce înseamnă pentru tine să fii un îngrijitor tânăr. Aceasta este un o dovadă în scris de tipul de ajutor pe care îl oferi, cum te afectează acesta și, cel mai important, este o dovadă în scris a ceea ce este important pentru tine și ce dorești să realizezi. Informațiile din Declarația de Îngrijitor Tânăr vor fi folosite pentru a stabili cum să fii ajutat în cel mai bun mod.

Dacă autoritățile locale știu că ești un îngrijitor tânăr, trebuie să-ți furnizeze o Declarație de Îngrijitor Tânăr. Alte persoane calificate cum ar fi profesorul tău de dirigenție sau personal medical calificat care lucrează cu tine pot pregăti această Declarație de Îngrijitor Tânăr. Poți să le spui oamenilor că ești un îngrijitor tânăr și să soliciți o Declarație de Îngrijitor Tânăr.

Nu este nevoie să ai o Declarație de Îngrijitor Tânăr dacă nu vrei să ai. Este alegerea ta, dar a avea una te asigură că ești luat în seamă, în mod special în ceea ce privește deciziile care te afectează.

Îți poate fi de folos să-ți petreci ceva timp gândindu-te în prealabil ce ai dori să incluzi în Declarația de Îngrijitor Tânăr. Serviciul local pentru îngrijitori de care aparții sau centrul local pentru îngrijitori te pot ajuta și susține pentru a face aceasta.

Dacă nu știi cum să contactezi centrul local pentru îngrijitori de care aparții, te rog contactează-ne la **0131 467 2994** sau trimite-ne email la info@mecopp.org.uk și noi te vom pune în legătură cu acestea.

De asemenea, poți găsi centrul local pentru îngrijitori de care aparții pe website-ul Care Information Scotland (Informații despre Îngrijire Scoția) la www.careinfoscotland.scot.

EXTERNAREA DIN SPITAL

Când o persoană se întoarce acasă de la spital poate fi o perioadă foarte tensionată pentru un îngrijitor. Bolnavii pot avea nevoie de ajutor și susținere suplimentară pentru a se asigura reîntoarcerea lor în siguranță la domiciliu. Poate va fi nevoie să înveți să faci niște lucruri noi, cum ar fi să administrezi medicamente sau să folosești echipament medical cu care nu ai fost obișnuit.

Îți poate fi de folos să discuți și să organizezi aceste lucruri înainte ca bolnavii să revină de la spital.

Poți obține informații despre data estimată de externare și despre ajutorul care va fi oferit. Le poți spune personalului medical din spital despre cum consideri că te poți descurca și de ce ajutor suplimentar ai avea nevoie în calitate de îngrijitor. Poți pune întrebări despre orice medicamente pe care le au sau despre ce personal medical calificat va fi implicat în acest caz. Este important să spui personalului medical că ești îngrijitor imediat ce acest lucru este posibil. Spune-le că dorești să te implici, altfel este posibil ca aceștia să nu-ți poată lua părerea în considerare.

Este posibil să se implice și personal medical sau personal de ajutor social când bolnavul este externat, pentru a se asigura că acesta beneficiază de ajutorul de care are nevoie.

Există ajutor și susținere la centrele locale de îngrijitori.

Dacă nu știi cum să contactezi centrul local pentru îngrijitori de care aparții, te rog contactează-ne la **0131 467 2994** sau trimite-ne email la info@mecopp.org.uk și noi te vom pune în legătură cu acestea.

De asemenea, poți găsi centrul local pentru îngrijitori de care aparții pe website-ul Care Information Scotland (Informații despre Îngrijire Scoția) la www.careinfoscotland.scot.



PAUZE SCURTE



A avea grijă de o altă persoană poate fi o activitate care te face să te simți împlinit, dar poate fi și obositoare. Îți poate afecta și sănătatea fizică. Și cea mentală. Îți poate fi de folos să te întrerupi pentru un timp din acest rol de îngrijire și de responsabilitățile care decurg din acesta pentru a avea grijă de propria persoană și de a face față situației în care te afli ca îngrijitor.

Această perioadă în care te întrerupi din rolul de îngrijitor se numește ”scurtă pauză” sau uneori ”răgaz”. Scurtele pauze reprezintă o ocazie pentru îngrijitor să participe la activități care îi fac plăcere, să-și iasă din rutina zilnică, să încerce ceva diferit sau să se bucure de momente plăcute alături de familie, sau să petreacă timp singuri bucurându-se de viață.

Este important să ținem minte că scopul acestei scurte pauze este să îl ajute pe îngrijitor să se distanțeze puțin de rolul său de îngrijire a unei alte persoane pentru a-și întări propria sănătate și stare de bine. Cea mai bună scurtă pauză este cea care îți îndeplinește nevoile.

Aceste pauze pot lua diverse forme, le poți lua singur sau cu persoana pe care o îngrijești. Poate fi o excursie de o zi, activități săptămânale cum ar fi frecventarea unui curs sau a unui grup, excursii unde se doarme undeva peste noapte sau vacanță în altă localitate pe o perioadă mai lungă de timp. De asemenea, altcineva poate veni să preia rolul de îngrijitor pentru o perioadă de timp, ca să poți să te odihnești.

Pauzele scurte pot include vacanțe pe care le ia persoana de care ai grijă, pentru ca tu să te odihnești.

Dacă dorești să afli mai multe informații despre pauzele scurte și cum le poți obține, contactează centrul local pentru îngrijitori de care aparții.

Poți găsi centrul local pentru îngrijitori de care aparții pe website-ul Care Information Scotland (Informații despre Îngrijire Scoția) la www.careinfoscotland.scot.

Shared Care Scotland (Co-Îngrijire Scoția) au și multe informații ca să te ajute să găsești o pauză scurtă potrivită, cum ar fi liste de servicii, broșuri cu informații și informații despre finanțare. Poți găsi mai multe informații pe website-ul Shared Care Scotland la www.sharedcarescotland.org.uk.

Dacă nu știi cum să contactezi centrul local pentru îngrijitori de care aparții, te rog contactează-ne la **0131 467 2994** sau trimite-ne email la info@mecopp.org.uk și noi te vom pune în legătură cu acestea.



MECOPP
Norton Park
57 Albion Road
Edinburgh
EH7 5QY

0131 467 2994

info@mecopp.org.uk

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.