



Manualul îngrijitorilor din Luton

**Informații practice pentru îngrijitorii neremunerați
din Luton**

Versiune actualizată în: Iunie 2024 (Ediția 5)

Produs de Carers Central, serviciu furnizat de Centrul de resurse pentru persoanele cu
dizabilități www.carerscentral.org.uk



**Disability
Resource
Centre**

Cuprins

Secțiune	Număr pagină
Sunteți îngrijitor neremunerat?	2
Drepturile îngrijitorilor și Legea referitoare la îngrijiri din 2014	4
Sprijinul oferit de Carers Central	5
Evaluarea îngrijitorului și pauze pentru îngrijitori	7
Sprijin pentru evaluare	9
Bunăstarea îngrijitorului	10
Prestații și sume de bani disponibile pentru îngrijitor	14
Planificarea de urgență	19
Programe de sprijin pentru îngrijitori	22
Sprijin de la locul de muncă	23
Formare	24
Voluntariat	25
Echipamente pentru persoanele cu dizabilități	26
Îngrijire la sfârșitul vieții	28
Informații privind medicamentele și afecțiunile medicale	29
Sprijin reciproc și grupuri locale	30
Nevoi suplimentare de îngrijire	31
Organizații locale utile	32
Organizații naționale	33
Întrebări frecvente și răspunsuri	34



Sunteți îngrijitor neremunerat?

Dacă sprijiniți un membru al familiei sau un prieten cu handicap fizic sau nevoi de sănătate mintală, puteți fi clasificat drept îngrijitor neremunerat.

Un îngrijitor este o persoană care are grijă de o rudă sau un prieten care, din cauza vârstei, a stării de sănătate mintală, a unui handicap fizic sau de altă natură, nu se poate descurca acasă fără ajutor. Tipul de îngrijire oferit poate varia de la îngrijire personală, cum ar fi sprijin cu mersul la toaletă, spălatul și hrănirea până la vizite, cumpărături și sarcini casnice, sprijin pentru sănătatea mintală și îngrijire non-stop.

Chiar dacă primiți indemnizație de îngrijitor pentru rolul dvs. de îngrijitor, vă clasificați în continuare drept îngrijitor neremunerat.

Puteți locui în aceeași gospodărie sau separat.

Diferitele tipuri de îngrijitori se împart în trei categorii

Îngrijitori adulți

Aceștia sunt îngrijitori cu vârste de peste 18 ani care au grijă de o rudă sau de un prieten.

Tineri îngrijitori

Se referă la un copil sau un tânăr sub vârsta de 18 ani.

Un „tânăr îngrijitor” este definit în secțiunea 96 din Legea privind copiii și familiile din 2014 drept: „...o persoană sub 18 ani care oferă sau intenționează să ofere îngrijire unei alte persoane”. Aceasta se referă la îngrijirea oricărui membru al familiei care este bolnav fizic sau psihic, fragil, în vârstă, cu handicap sau care consumă alcool sau substanțe în mod abuziv.

Părinți/îngrijitori ai copiilor cu dizabilități

Părinții se vor considera adesea mai degrabă părinți decât îngrijitori, însă copilul/copiii lor pot avea nevoi suplimentare de îngrijire și pot avea dreptul la servicii suplimentare.

Drepturile îngrijitorilor și Legea referitoare la îngrijiri din 2014

Legea referitoare la îngrijiri din 2014 se referă la adulții cu nevoi de îngrijire și sprijin și la cei care îi îngrijesc.

În temeiul acestei legi, orice persoană despre care un consiliu local crede că ar putea avea nevoie de îngrijire și sprijin are dreptul la o evaluare a nevoilor, care trebuie oferită gratuit. De obicei, evaluarea este efectuată de un asistent social sau, uneori, de un terapeut ocupațional și are ca rezultat elaborarea unui plan de îngrijire și asistență. Planul ar trebui, pe cât posibil, să fie elaborat cu contribuția și acordul persoanei care are nevoie de îngrijire.

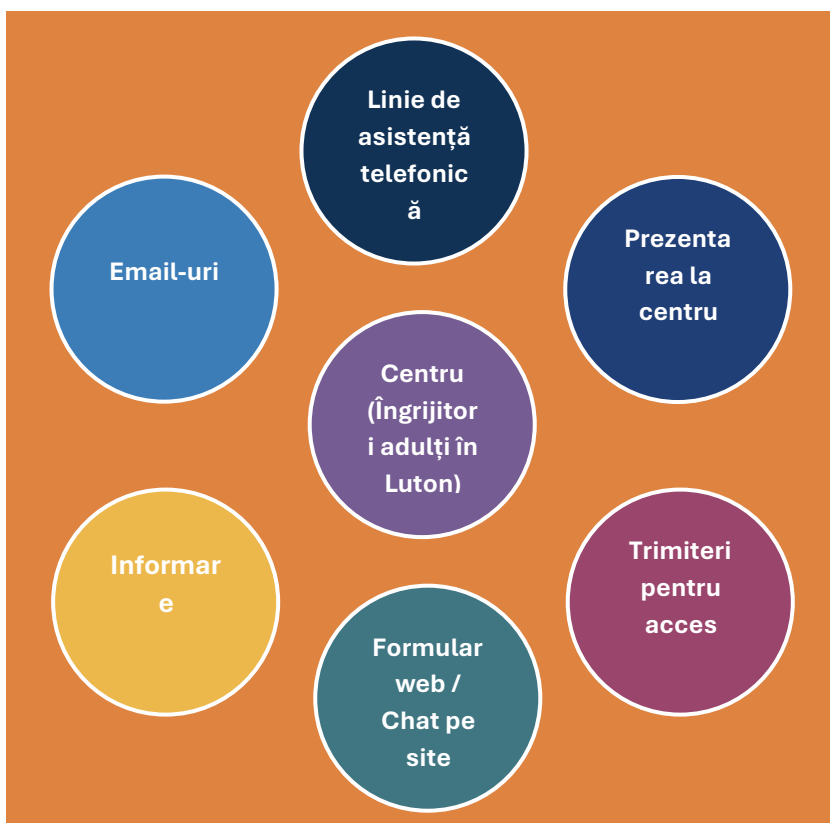
Legea referitoare la îngrijiri din 2014 recunoaște importanța sprijinirii în mod egal a îngrijitorilor și a persoanelor pe care le îngrijesc. Acest lucru oferă tuturor părților dreptul la sprijin din partea autorității locale. O evaluare a îngrijitorului trebuie să analizeze toate nevoile dumneavoastră, inclusiv lucrurile pe care ați dori să le puteți face în viața de zi cu zi.

Un îngrijitor este o persoană de orice vârstă care oferă îngrijire unei persoane care:

- are un handicap fizic
- are o deficiență senzorială
- are dificultăți de învățare
- are nevoie de sprijin în domeniul sănătății mintale
- are probleme cu abuzul de droguri sau alcool
- are o boală cronică sau pe termen lung
- este o persoană în vârstă care este fragilă din punct de vedere fizic sau psihic

..... sau orice combinație a opțiunilor de mai sus.

Sprijinul oferit de Carers Central



- **Site web**

[Carers Central are un site dedicat care permite](http://www.carerscentral.org.uk) accesul la consiliere pentru bunăstare și asistență socială. Există numere de urgență menționate pe site-ul web cu acces la informații de auto-ajutorare și linkuri către sprijin specializat:

www.carerscentral.org.uk

- **Linie de asistență telefonică**

O echipă instruită, format din personal angajat și voluntari, este disponibilă între orele 10:00 și 16:00 în fiecare zi lucrătoare și în fiecare marți seara până la ora 19:00.

- **Față în față**

De obicei, suntem disponibili la centru între orele 9:00 și 16:30. Vă rugăm să consultați site-ul nostru pentru a afla ultimele noutăți referitoare la programările față în față.

- **O trimitere eliberată de un profesionist**

Se pot elibera trimiteri pentru centru prin intermediul organizațiilor partener sau al profesioniștilor, cum ar fi asistenții sociali.

Chat web

[Vizitați site-ul nostru pentru îngrijitori neremunerați din Luton. Faceți clic pe butonul „vorbiți cu noi” din partea de jos a fiecărei pagini: \[www.carerscentral.org.uk\]\(http://www.carerscentral.org.uk\)](#)

Deschis de la 10:00 la 16:00 în timpul săptămânii și până la 19:00 marți seara.

Informare

Oferim diverse activități în comunitate pentru a sprijini îngrijitorii neremunerați, inclusiv:

- Dimineți cu cafea pentru îngrijitori
- Evenimente pentru îngrijitori
- Evenimente comunitare
- Implicarea comunității, de exemplu biblioteci, săli comunitare, centre comerciale

Email-uri

Carers Central are o adresă de e-mail dedicată care este monitorizată zilnic de către îngrijitori: carerscentral@drcsbeds.org.uk

Rețelele sociale

Oferim un grup comunitar pe [Facebook pentru îngrijitorii neremunerați din Luton pentru a împărtăși știri și idei](#). Avem peste 50 de membri care pot posta întrebări și răspunde la întrebările altor membri, sprijinindu-se reciproc pe parcursul săptămânii.

Evaluarea îngrijitorului și pauze pentru îngrijitori

Evaluarea îngrijitorului

O evaluare a îngrijitorului este șansa dumneavoastră de a discuta despre modul în care rolul dumneavoastră de îngrijitor vă afectează propria viață. Este posibil să nu fiți la curent cu toate serviciile disponibile pentru îngrijitori, așadar o evaluare este o modalitate bună de a vă informa cu

privire la sprijinul și serviciile care vă vor fi cele mai utile dumneavoastră și persoanei îngrijite. Evaluarea îngrijitorului este de obicei efectuată de consiliul local.

Contactați echipa Carers Central pentru asistență cu privire la evaluările pentru îngrijitori la 0300 3030201 sau trimiteți-ne un e-mail la carercentral@drcbeds.org.uk

Sprijin pentru evaluare

Carers Central poate sprijini îngrijitorul sau persoana îngrijită pentru a obține următoarele:

Evaluări ale necesităților

Toți adulții (peste 18 ani) care își au reședința obișnuită în unitatea fiscală teritorială a consiliului Luton și consideră că au nevoie de îngrijire și sprijin au dreptul la o evaluare. Deși nu este un drept, dacă nu aveți reședința obișnuită în Luton, ci vă aflați aici temporar, puteți solicita totuși o evaluare.

Consiliul local vă va vizita la o oră și o dată stabilite de comun acord, pentru a putea afla despre aspectele din viața dumneavoastră de zi cu zi pentru care aveți nevoie de ajutor.

Aceștia vor discuta cu dvs. despre lucrurile pe care le puteți și nu le puteți face și despre obstacolele în calea independenței și bunăstării dvs.

Evaluări de terapie ocupațională

Scopul unei evaluări de terapie ocupațională este de a ajuta oamenii să rămână independenți în propriile case cât mai mult timp posibil.

Uneori, acest lucru se poate realiza prin efectuarea unor mici modificări în locuința unei persoane pentru a o ajuta să se deplaseze mai ușor sau prin oferirea unui echipament care să o ajute în viața de zi cu zi.

Carers Central sau consiliul local vă pot oferi mai multe informații despre sprijinul local.

Contactați echipa Carers Central pentru asistență cu privire la evaluările pentru îngrijitori la 0300 3030201 sau trimiteți-ne un e-mail la carercentral@drcbeds.org.uk

Ce este o pauză pentru îngrijitori?

Consiliul Luton spune: „Este posibil să primiți o formă de asistență care să vă permită să vă luați puțin timp liber de la responsabilitățile de îngrijire, oferind ajutor persoanei pe care o îngrijiți - fie în propria casă, fie în centre de zi, sau într-un azil. Acest tip de îngrijire de tip respiro poartă denumirea de «pauze pentru îngrijitori». De asemenea, pauza poate fi prețioasă și pentru persoana care are nevoie de sprijin, deoarece este o schimbare de rutină și o șansă de a cunoaște oameni noi și de a avea experiențe noi.”

Va trebui să participați la o evaluare a îngrijitorului organizată de consiliul local înainte de a vi se putea oferi orice sprijin. Consultați site-ul web al [Consiliului din Luton](#).

Tipuri de pauze pentru îngrijitori:

Îngrijire de zi de tip respiro

În acest caz, persoana pe care o îngrijiți poate petrece timp într-o varietate de centre de zi din comunitate. Va avea ocazia să interacționeze cu alte persoane și să se implice în tipul de activități care îi plac într-un mediu sigur.

Servicii de însoțire

În cazul în care persoana care are nevoie de îngrijire nu poate fi lăsată nesupravegheată în timp ce ieșiți în oraș, se poate oferi un serviciu de însoțire. În acest caz, o altă persoană vine acasă la persoana îngrijită pentru a sta cu ea, astfel încât dumneavoastră să puteți ieși și să petreceți puțin timp pe cont propriu. Puteți apela la servicii de însoțire până la 4 ore pe săptămână. **Pauze scurte pentru îngrijitori**

Aceste pauze intervin atunci când persoana pe care o îngrijiți este internată temporar într-un cămin rezidențial sau de bătrâni, sau într-o unitate de respiro pentru persoanele cu dizabilități de învățare. Este posibil să doriți să planificați în avans vacanța scurtă a îngrijitorului dumneavoastră. Poate că trebuie să faceți pregătiri pentru o zi specială sau doriți să rezervați o excursie sau poate că trebuie să vă anunțați familia și prietenii cu suficient timp înainte pentru ca și ei să își poată organiza timpul liber.

Alte pauze pentru îngrijitori

Dacă persoana pe care o îngrijiți ar prefera să aleagă un serviciu care să răspundă nevoilor sale de îngrijire și sprijin și care vă va permite să luați o pauză, vă rugăm să contactați Carers Central sau consiliul local, care vă poate oferi mai multe informații despre sprijinul local.

Contactați echipa Carers Central pentru asistență cu privire la perioadele de respiro pentru îngrijitori la numărul 0300 3030201 sau trimiteți-ne un e-mail la carercentral@drcbeds.org.uk

Cum să asigurați bunăstarea îngrijitorilor



Rolul de îngrijitor poate fi un rol izolat și, fără sprijinul potrivit, poate deveni o adevărată provocare.

În calitate de îngrijitor, în timp ce aveți grijă de cineva, puteți uita de propria sănătate și bunăstare sau le puteți lăsa deoparte, și vă puteți confrunta inclusiv cu un sentiment de vinovăție atunci când petreceți timp pe cont propriu.

În calitate de îngrijitor, este important să vă acordați timp pentru a vă gândi la dumneavoastră, deoarece rolul de îngrijitor poate consuma timp și poate fi stresant.

Este important ca un îngrijitor să aibă în continuare propriile hobby-uri, proprii prieteni și, în general, puțin timp disponibil pentru propria persoană.

Dacă simțiți că nu puteți face față rolului dvs. de îngrijitor, aveți dreptul la o evaluare a îngrijitorului care analizează nevoile dvs. ca îngrijitor. Scopul principal este de a pune în aplicare măsuri care să vă ofere o pauză sau puțin timp pentru dvs.

Total Wellbeing Luton - Trimiteri



Total Wellbeing in Luton „este un serviciu care sprijină persoanele care locuiesc în Luton și care doresc să își îmbunătățească sănătatea fizică și emoțională.

Există numeroase modalități prin care terapiile prin vorbire vă pot ajuta să vă promovați starea de bine. Toți cei care solicită ajutor vor primi o evaluare de screening. Aceasta durează de obicei 30-40 de minute și poate avea loc la telefon sau față în față. După această evaluare de screening, medicul va discuta cu dumneavoastră despre opțiunile care, în opinia sa, ar răspunde cel mai bine nevoilor dumneavoastră.” Sursă: [Total Wellbeing Luton](#)

Discutați cu medicul dvs. de familie

Anunțați medicul de familie că aveți responsabilități de îngrijire cât mai curând posibil.

Acesta poate nota acest lucru în fișa dvs. medicală.

Contactați echipa Carers Central pentru ajutor cu bunăstarea și contactați

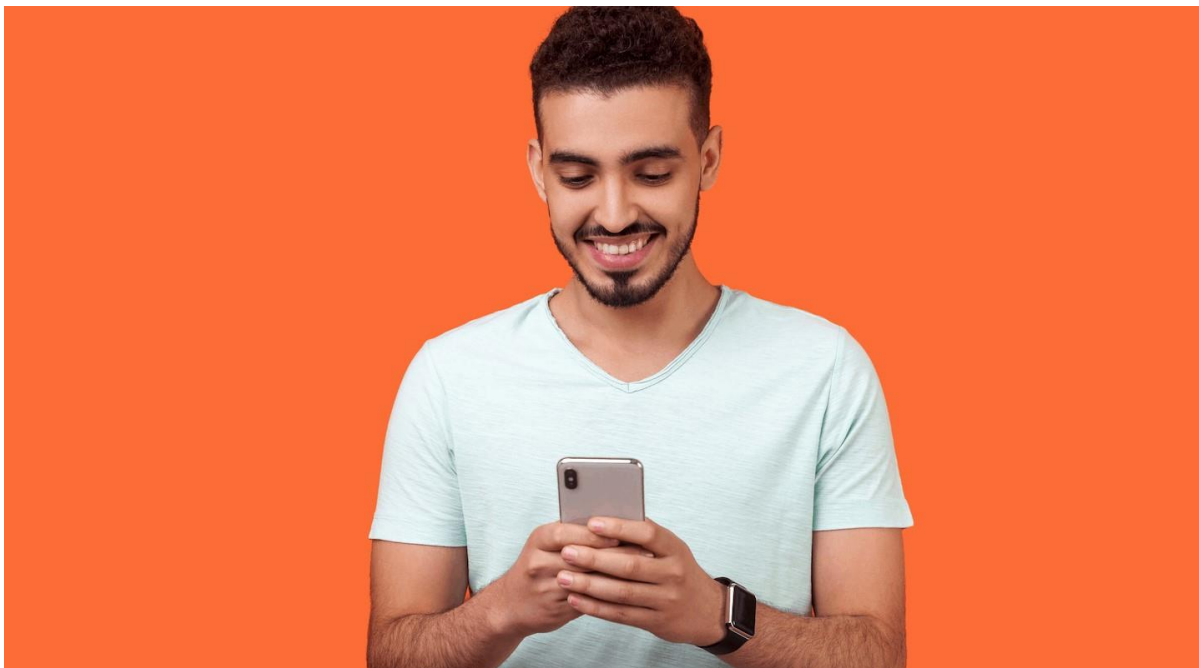
medicii de familie la numărul 0300 3030201 sau trimiteți-ne un e-mail la carercentral@drcbeds.org.uk Medicii de familie din Anglia sunt îndemnați să adopte noi măsuri pentru a se asigura că tuturor îngrijitorilor, inclusiv tinerilor îngrijitori, li se oferă vaccinuri antigripale, controale medicale regulate și screening de rutină pentru sănătatea mintală.

Potrivit Carers UK „Aceste verificări pot include:

- furnizarea de informații și sfaturi cu privire la afecțiuni medicale și tratamente pentru persoana pe care o îngrijiți, pentru a vă ajuta să vă simțiți mai încrezător în rolul dumneavoastră de îngrijitor
- trimiteri la servicii furnizate de NHS, cum ar fi serviciile specializate în continență și transportul pacienților la programarea la spital
- alte surse de sprijin și consiliere, care ar putea include departamentul de servicii sociale și agențiile locale de voluntariat
- organizarea vizitelor la domiciliu la dumneavoastră sau la persoana pe care o îngrijiți, în cazul în care responsabilitățile dumneavoastră de îngrijire fac dificilă participarea la programările de la cabinet
- organizarea de programări „duble” atât pentru dumneavoastră, cât și pentru persoana pe care o îngrijiți, în același timp, pentru a evita vizitarea cabinetului de două ori
- organizarea livrării rețetelor recurente de farmacia dvs. locală pentru a nu fi nevoiți să mergeți să ridicați medicația
- furnizarea de scrisori justificative și informații pentru a vă permite dumneavoastră și persoanei pe care o îngrijiți să accesați beneficii precum alocația de asistență sau sistemul de parcare cu insignă albastră”

Sursă: [Carers UK](#)

Resurse pentru bunăstare



Vizitați pagina pentru bunăstare de pe site-ul Carers Central, unde veți găsi peste 40 de linkuri web către resurse pentru bunăstare, pentru a vă ajuta cu bunăstarea fizică și mentală.

Prestații și sume de bani disponibile pentru îngrijitor



Principala prestație financiară disponibilă pentru îngrijitori este indemnizația de îngrijitor. Pentru a fi eligibili pentru această prestație, trebuie să îndepliniți toate condițiile următoare:

- Să aveți minim 16 ani
- Să petreceți cel puțin 35 de ore pe săptămână îngrijind o persoană
- Să fi locuit în Anglia, Scoția sau Țara Galilor timp de cel puțin 2 din ultimii 3 ani (nu se aplică dacă aveți statut de refugiat sau beneficiați de protecție umanitară)
- Să aveți reședința obișnuită în Anglia, Scoția sau Țara Galilor sau să locuiți în străinătate în calitate de membru al forțelor armate (puteți fi în continuare eligibil dacă vă mutați sau locuiți deja într-o țară SEE sau în Elveția)
- Să nu urmați studii cu normă întreagă
- Să nu studiați timp de 21 de ore pe săptămână sau mai mult

- Să nu fiți supus controlului imigrației
- Veniturile dvs. să fie de 132 £ sau mai puțin pe săptămână după impozitare, asigurare națională și cheltuieli (pentru anul fiscal 2022/2023)

Persoana pe care o îngrijiți trebuie să beneficieze deja de una dintre următoarele prestații:

- Plată pentru independență personală - componenta de trai zilnic
- Indemnizația de subzistență pentru persoanele cu handicap - rată de îngrijire medie sau cea mai ridicată
- Alocație de asistență
- Alocație de asistență constantă la sau peste rata maximă normală cu o indemnizație de invaliditate pentru accidente de muncă
- Alocație de asistență permanentă la tariful de bază (zi întreagă) cu o pensie de invaliditate de război
- Plata pentru independența membrilor forțelor armate

Sursă: [Consultați site-ul GOV.UK pentru detalii complete.](#)

Acesta poate fi un subiect complex, prin urmare, echipa de la Carers Central vă poate ajuta, sunați la 0300 3030201 sau trimiteți-ne un e-mail la carercentral@drcbeds.org.uk

La ce sume am dreptul?

Dacă aveți grijă de cineva timp de cel puțin 35 de ore pe săptămână, este posibil să aveți dreptul la indemnizație de îngrijitor.

Nu trebuie să fiți o rudă sau să locuiți cu persoana pe care o îngrijiți.

[Vizitați pagina Indemnizație pentru îngrijitori de pe site-ul GOV.UK pentru a verifica eligibilitatea.](#)

Dacă primiți indemnizație de îngrijitor sau un „drept subiacent”, puteți fi eligibil pentru o primă pentru îngrijitor. Aceasta înseamnă că o sumă suplimentară va fi adăugată la orice prestație acordată în funcție de venituri pe care o solicitați, cum ar fi ajutorul social, creditul pentru pensie și prestația pentru locuință și taxa de consiliu. Cu toate acestea, în cazul în care persoana pe care o îngrijiți primește prestații acordate în funcție de venituri, suma totală a acestora poate fi redusă atunci când indemnizația de îngrijitor este plătită unui îngrijitor. În cazul în care persoana pe care o îngrijiți primește prestații acordate în funcție de venituri și vă gândiți să solicitați indemnizație de îngrijitor, vă recomandăm să sunați fie la:

- Contactați Carers Central la 0300 3030201 sau să ne trimiteți un e-mail la carercentral@drcbeds.org.uk
- **[Contactați Carer's Allowance Unit](#)** la numărul 0800 731 0297

Raportați o schimbare în circumstanțe

Trebuie să raportați orice schimbare a circumstanțelor dumneavoastră dacă solicitați sau ați solicitat indemnizația de îngrijitor.

Acest lucru se întâmplă inclusiv în cazul în care vă găsiți un loc de muncă, încetați temporar să acordați îngrijire unei persoane sau încetați să mai fiți îngrijitor.

Dacă nu raportați schimbările imediat sau dacă furnizați informații eronate sau incomplete, ați putea primi o sumă greșită pe care ar trebui să o restituiți. De asemenea, există posibilitatea să vi se suspende indemnizația de îngrijitor, să primiți o amendă sau să fiți trimis în judecată.

Trebuie să anunțați Ministerul Muncii și Pensiilor dacă persoana pe care o îngrijiți decedează.

Sursă: [GOV.UK](https://www.gov.uk)

Dacă încetați temporar să acordați îngrijire unei persoane

Puteți lua o pauză de la îngrijire, indiferent de motiv, timp de până la patru săptămâni la fiecare 26 de săptămâni și să primiți în continuare indemnizația de îngrijitor. Trebuie să fi oferit 35 de ore sau mai mult de îngrijire pe săptămână timp de cel puțin 22 din ultimele 26 de săptămâni (în cele 22 de săptămâni se pot include până la opt săptămâni de spitalizare pentru dumneavoastră sau pentru persoana pe care o îngrijiți. Persoana îngrijită trebuie să fi beneficiat de o prestație eligibilă în perioada respectivă.

Indemnizația de îngrijitor va continua să fie plătită timp de până la 12 săptămâni în cazul în care sunteți internat în spital. Trebuie să fi oferit 35 de ore sau mai mult de îngrijire pe săptămână timp de cel puțin 14 din ultimele 26 de săptămâni. Persoana pe care o îngrijiți trebuie să fi beneficiat de o prestație eligibilă în perioada respectivă. Indemnizația de îngrijitor se va suspenda dacă totalul pauzelor de la îngrijire depășește 12 săptămâni în ultimele 26 de săptămâni.

Poate fi dificil să înțelegeți acest subiect complex, așadar apăsați la echipa de la

Carers Central la 0300 3030201 sau trimiteți-ne un e-mail la

carercentral@drcbeds.org.uk

Călătorii în străinătate

Puteți continua să primiți indemnizația de îngrijitor pentru o perioadă temporară în timp ce vă aflați în străinătate dacă îndepliniți toate condițiile următoare:

- Călătoriți în străinătate împreună cu persoana pe care o îngrijiți, aceasta continuă să primească o indemnizație de handicap eligibilă (aceasta este probabil să fie de maximum 26 de săptămâni), iar scopul călătoriei dumneavoastră este de a îngriji persoana respectivă

Dacă persoana pe care o îngrijiți este internată în spital

Dacă persoana pe care o îngrijiți este internată în spital și nu îi mai oferiți îngrijire timp de cel puțin 35 de ore pe săptămână, puteți continua să primiți indemnizația de îngrijitor timp de până la 12 săptămâni sau până când indemnizația de handicap încetează.

Dacă aveți în grijă un copil care avea sub 18 ani când a fost internat în spital, indemnizația de handicap poate fi plătită în continuare pe toată durata internării.

Dacă aveți grijă de un adult cu vârstă de peste 18 ani, indemnizația de handicap va fi suspendată după 28 de zile și poate fi suspendată mai devreme dacă adultul a fost internat în spital sau într-o instituție de îngrijire rezidențială în cele 28 de zile anterioare șederii curente.

Contactați Carers Central la numărul 0300 3030201 sau carercentral@drcbeds.org.uk

Un îngrijitor nou care solicită indemnizația de îngrijitor

Dacă ați fost concediat și oferiți acum 35 de ore de îngrijire neremunerată unei rude sau unui prieten, ați putea fi eligibil pentru a solicita indemnizația de îngrijitor; persoana pe care o îngrijiți trebuie să beneficieze de una dintre prestațiile menționate mai sus.

Reducerea programului de lucru

Unii îngrijitori neremunerați care lucrează cu jumătate de normă pot fi în continuare eligibili pentru a solicita indemnizația de îngrijitor. Dacă venitul dvs. este de maxim 128 de lire sterline pe săptămână, iar persoana îngrijită beneficiază de prestații specifice, este posibil să aveți dreptul la indemnizația de îngrijitor.

Aveți dreptul să solicitați un program de lucru flexibil

[Consultați site-ul web Carers UK](#) pentru informații utile despre programul de lucru flexibil.

Planificarea de urgență

Planificați pentru situații neprevăzute: Ghidul dvs. pentru crearea unui plan de urgență pentru îngrijire

Activitatea de îngrijitor este incredibil de plină de satisfacții, dar știm cu toții că nu este lipsită de provocări.

Să fim sinceri, viața ne ia prin surprindere. Acesta este motivul pentru care este important să existe un plan de rezervă sau un „plan de urgență”, așa cum le place să spună celor din domeniul sănătății și asistenței sociale. Acest plan are rolul de a vă asigura că persoana pe care o îngrijiți beneficiază de sprijin continuu în cazul în care, în mod neașteptat, nu veți mai putea fi acolo.

Ce este un plan de urgență pentru îngrijire?

Mai simplu spus, un plan de urgență este doar un mod elegant de a spune „plan pentru situații neprevăzute”. În calitate de îngrijitor, un plan de urgență va prezenta câteva informații de bază, astfel încât alte persoane să poată interveni pentru a vă ajuta și a oferi îngrijirea necesară în cazul în care, dintr-o dată, nu veți mai putea oferi îngrijiri. Poate fi din cauza unei boli, a unei urgențe familiale sau chiar a nevoii de a lua o scurtă pauză. Detaliind aceste aspecte în scris, vă asigurați că persoana iubită va beneficia de sprijinul adecvat.

Ce include un plan de urgență pentru îngrijire?

Iată câteva lucruri esențiale pe care trebuie să le includeți în planul dvs. de urgență:

- Datele dvs. de contact și datele de contact ale persoanei pe care o îngrijiți: Nume, adrese, numere de telefon, adrese de e-mail pentru amândoi.
- Persoane de contact în caz de urgență: Membri ai familiei, prieteni, vecini, persoane de încredere la care se poate apela rapid. Nu uitați să le cereți mai întâi permisiunea
- Informații medicale: Detalii privind afecțiunile curente, medicamentele (o listă clară cu dozele), alergiile și informațiile de contact ale medicului
- Rutina de îngrijire: Care sunt sarcinile zilnice pentru care are nevoie de sprijin persoana respectivă? Acestea ar putea include îmbrăcatul, îmbăierea, mâncatul, administrarea medicamentelor etc
- Lucrurile care îi plac și lucrurile care nu îi plac: Câteva preferințe importante - mâncarea preferată, serialele, hobbyurile - pot face tranzițiile mult mai ușoare pe termen scurt

Aspecte suplimentare de luat în considerare

- Accesul la cheia casei: Unde se află o cheie de rezervă sau cine păstrează în siguranță o cheie de rezervă, pentru cazurile în care este nevoie de asistență de urgență pentru a intra în locuință?
- Animale de companie: Dacă persoana pe care o îngrijiți are un animal de companie, includeți instrucțiuni de bază privind îngrijirea, cum ar fi orele de hrănire și de plimbare
- Tipuri de sprijin profesional: Enumerați toate agențiile externe, serviciile de respiro sau asistenții de îngrijire cu care aveți deja aranjamente în vigoare, împreună cu datele lor complete de contact

Crearea planului de urgență pentru îngrijire

Există resurse disponibile online pentru a vă ajuta cu acest aspect. Carers UK are chiar și un instrument interactiv numit MyBackUp pe site-ul web

CarersUK. Puteți, de asemenea, să descărcați șabloane sau să vă elaborați propriul plan în Word sau chiar să scrieți câteva note de mână.

Un plan funcționează numai dacă oamenii știu că există.

Iată ce trebuie să faceți:

- Dați copii ale planului persoanelor de contact în caz de urgență (prieteni, membri ai familiei etc.)
- Anunțați medicul, asistentul pentru îngrijire sau asistentul social că ați întocmit un plan
- Păstrați o copie în format tipărit într-un loc vizibil și ușor de găsit. Frigiderul este un loc utilizat de obicei în acest scop

Observații finale...

Deși nu este distractiv să vă gândiți la scenarii de tipul „ce-ar fi dacă”, vă rugăm să rețineți că planificarea pentru situații neprevăzute este o dovadă de dragoste și responsabilitate. Vă aduce liniște sufletească și, cel mai important, vă garantează că persoana iubită este mereu îngrijită. Dacă aveți mai multe întrebări despre pregătirea unor astfel de planuri, contactați Carers Central pentru a vedea cum vă putem ajuta.

Sunați la 0300 303 0201

Trimiteți un e-mail la: carerscentral@drcbeds.org.uk

Programe de sprijin pentru îngrijitori



Poate fi dificil să vă găsiți timp pe parcursul săptămânii pentru a vă concentra asupra dumneavoastră și a stării dumneavoastră de bine. **Numeroasele programe gratuite de sprijin disponibile la Centrul de resurse pentru persoanele cu** dizabilități pentru îngrijitori ar putea fi punctul de plecare de care aveți nevoie pentru a vă ajuta să vă gestionați bunăstarea, să dobândiți noi abilități și/sau să obțineți un loc de muncă plătit.

Centrul de resurse pentru persoanele cu dizabilități organizează adesea programe gratuite de formare și bunăstare, ateliere și cursuri online.

Consultați site-ul web.

Sprijin de la locul de muncă



Este alegerea dumneavoastră dacă să vă anunțați sau nu angajatorul despre rolul dvs. de îngrijitor. Pentru a afla dacă la locul dumneavoastră de muncă există o politică privind îngrijitorii sau dacă este disponibil sprijin suplimentar pentru aceștia, puteți verifica contractul de muncă, manualul personalului, politicile de resurse umane sau scrisoarea de numire în funcție.

În cazul în care există o politică privind îngrijitorii, sprijinul oferit va depinde de locul dumneavoastră de muncă. Exemplele includ:

- Concediu pentru îngrijitor (plătit sau neplătit)
- Timp liber pentru a însoți persoana îngrijită la programări (plătit sau neplătit)
- Un grup de sprijin pentru îngrijitori sau o persoană de contact

Pentru asistență suplimentară, vă rugăm să contactați:

- [Carer UK](#) sau să apelați 0808 808 7777 (luni - marți 10:00 - 16:00)
- [ACAS](#)

Formare



Sunt disponibile cursuri de formare care vă pot ajuta să vă dezvoltați competențele personale, competențele IT și competențe care vă vor ajuta la angajare.

Cursurile de pe pagina de formare a [Centrului de resurse pentru persoanele cu dizabilități](#) au fost concepute pentru a ajuta la promovarea încrederii în sine și a bunăstării. Pot include îndrumări despre cum să vă relaxați, să vă detensionați și să preluați controlul în diferite domenii ale vieții dumneavoastră.

Vizitați pagina de formare a [Centrului de resurse pentru persoanele cu dizabilități](#), care oferă cursuri de formare gratuite pentru îngrijitori.

Voluntariat



Oricine se poate oferi voluntar. Poate fi o activitate foarte satisfăcătoare și este o modalitate excelentă de a:

- face cunoștință cu oameni noi
- dobândi competențe noi sau de a utiliza competențe deja existente
- obține experiență
- face o diferență uriașă pentru comunitatea dumneavoastră

Există numeroase modalități ușoare de a vă pune timpul în slujba celorlați; de la o ceașcă de ceai cu un vecin în vârstă, până la a ajuta în zona dvs. locală sau a vă dedica regulat activităților de voluntariat în cadrul unei organizații caritabile sau al unui grup comunitar.

Linkuri utile despre voluntariat

- [Voluntariat la Centrul de resurse pentru persoanele cu dizabilități](#)
- [Găsiți o oportunitate de voluntariat pe site-ul „Do IT”.](#)

Echipamente pentru persoanele cu dizabilități



Toate autoritățile locale vor oferi o evaluare medicală ocupațională.

Ajutorarea persoanelor la domiciliu

Aceasta poate include instalarea de echipamente, lucrări minore sau facilitarea adaptărilor majore pentru a vă ajuta să rămâneți în siguranță și independent în și în jurul locuinței dumneavoastră.

Puteți decide că doriți să aruncați o privire la diferite tipuri de echipamente în mod independent.

Centrul de resurse pentru persoanele cu dizabilități dispune de o echipă de evaluatori de încredere care vă pot arăta tipurile de echipamente disponibile.

Acestea pot include ajutor pentru îmbăiere, mers toaletă, mers pe jos sau gadgeturi utile pentru a face viața mai ușoară acasă. Pentru a face o programare sunați la 01582 470900 sau trimiteți un e-mail la

info@drcbeds.org.uk

O insignă albastră pentru parcare

Dacă credeți că persoana pe care o îngrijiți ar putea beneficia de o insignă albastră pentru a o ajuta cu parcare pentru persoanele cu handicap, aceasta poate depune o cerere (sau puteți depune o cerere în numele său în calitate de îngrijitor) pe site-ul autorității locale.

Cine are dreptul la o insignă albastră?

Puteți obține o insignă dacă:

- aveți un handicap care vă împiedică să mergeți
- aveți un handicap și vă este foarte greu să mergeți de la mașină la locul în care doriți să ajungeți
- aveți un handicap care înseamnă că este posibil să vă răniți atunci când mergeți
- aveți un handicap și riscați să răniți pe cineva atunci când mergeți
- Unele persoane au dreptul automat la o insignă albastră

[Consultați site-ul GOV.UK pentru detalii.](#)

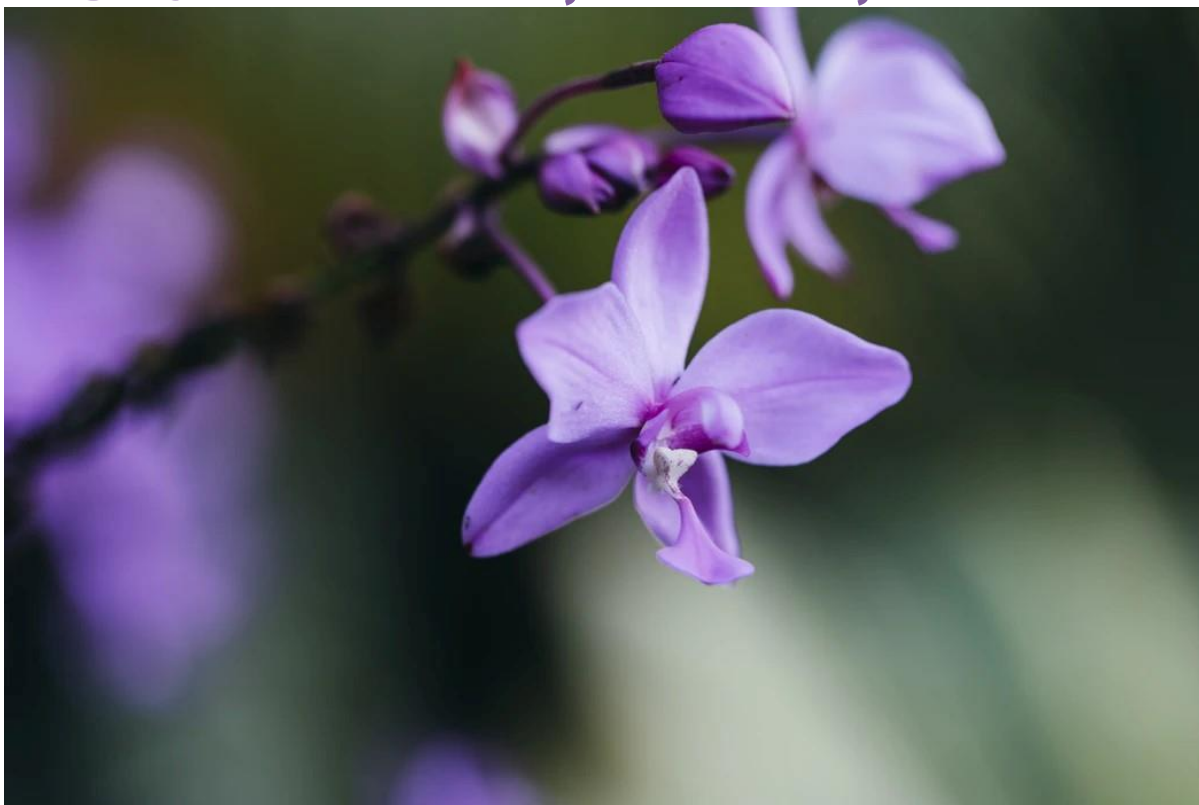
Sistemul cu insigne albastre este gestionat de consiliul local. Trebuie să contactați consiliul local dacă doriți să solicitați o insignă.

Va trebui să:

- completați un formular
- furnizați o fotografie a dvs. de tip pașaport
- furnizați o dovadă că suferiți de un handicap
- furnizați un act de identitate - cum ar fi pașaportul sau permisul de conducere
- S-ar putea să existe o taxă de achitat.

[Carers Central](#) poate oferi asistență pentru solicitarea unei insigne albastre.

Îngrijire la sfârșitul vieții



Îngrijirea la sfârșitul vieții este o formă de sprijin pentru persoanele care se află în ultimele luni de viață. Sprijinul oferit ar trebui să ajute persoana și îngrijitorul acesteia să își exprime dorințele cu privire la îngrijirea pe care ar dori să o primească.

Dacă aveți grijă de o persoană care se apropie de sfârșitul vieții și doriți să aflați mai multe despre îngrijirea și sprijinul disponibile, primul pas este să vă adresați medicului de familie sau să sunați la numărul de telefon furnizat de personalul medical.

Printre responsabilitățile acestora se numără asistența oferită pentru a vă ajuta să înțelegeți ce servicii sunt disponibile la nivel local. Puteți solicita diverse forme de ajutor. De exemplu, este posibil să existe anumite servicii peste noapte despre care vă pot oferi mai multe detalii.

[Vizitați site-ul NHS pentru pagina lor de informații utile despre îngrijirea la sfârșitul vieții.](#)

Informații privind medicamentele și afecțiunile medicale



Site-ul NHS oferă un ghid A-Z fiabil cu informații și sfaturi privind afecțiunile medicale, simptomele, stilul de viață sănătos, medicamentele și modalități de a obține ajutor

Acestea sunt doar cu titlu informativ și trebuie să discutați întotdeauna orice simptome cu medicul dumneavoastră de familie:

- [Pagina NHS cu afecțiuni medicale](#)
- [Pagina NHS cu medicamente](#)

Sprijin reciproc și grupuri locale comunitare

De multe ori este dificil să-ți faci timp pentru a avea grijă de tine și să găsești acel „timp personal” care este atât de important pentru bunăstarea personală și pentru a te simți bine.

Grupurile de sprijin sunt foarte importante și vă pot ajuta să vă simțiți conectat la alte persoane cu roluri similare de îngrijire.

Următoarele grupuri oferă sprijin amical în Luton:

(în conformitate cu reglementările privind coronavirusul)

- [Grupul de sprijin Carers Central pentru îngrijitorii neremunerați](#)
- [Serviciul pentru îngrijitorii asiatici din Luton](#)
- [Serviciul de sprijin pentru îngrijitori Mind BLMK](#)
- [YAWN Life](#)
- [CHUMS pentru sprijinirea tinerilor îngrijitori](#)
- Asociația specializată pentru îngrijitorii cu tulburări de alimentație; contactați liderii de grup prin e-mail la cedaluton@gmail.com
- Grupul specializat în fibromialgie; contactați liderul grupului prin e-mail la teresawilliams.ret@btinternet.com
- Societatea pentru Alzheimer prin e-mail la bedfordshireandluton@alzheimers.org.uk
- Inițiativa pentru sprijinirea îngrijitorilor din Caraibe prin e-mail la admin@ccsi.org.uk
- [Serviciul de asistență pentru femei din Luton](#)
- [Centrul pentru femei All Woman's Centre din Luton](#)
- [Stepping Stones](#)

Nevoi suplimentare de îngrijire

Centrul de resurse pentru persoanele cu dizabilități oferă o gamă largă de servicii pentru a vă ajuta să trăiți independent la domiciliu.

O plată directă este o modalitate prin care oamenii pot accesa fonduri pentru a-și organiza propria îngrijire și pot continua să trăiască cât mai independent posibil.

Este o modalitate de a le permite oamenilor să facă propriile alegeri și să aibă control asupra sprijinului pe care îl primesc.

Autoritățile locale și autoritățile medicale din Anglia și Țara Galilor au o responsabilitate legală. Acestea trebuie să ofere sprijin persoanelor cu nevoi evaluate și opțiunea de a primi o plată directă (autorități locale) sau un buget personal de sănătate (grupuri clinice responsabile de furnizarea serviciilor medicale).

Beneficiile unei plăți directe sau ale unui buget medical personal includ următoarele:

- vă puteți gestiona propria îngrijire
- puteți angaja propriul asistent personal (PA) pentru a vă sprijini cu nevoile dumneavoastră
- puteți prelua controlul asupra fondurilor dvs. de îngrijire și asupra oricăror plăți datorate
- puteți utiliza fondurile pentru a achiziționa echipamente care să vă satisfacă nevoile
- puteți utiliza fondurile pentru a avea acces la formare
- puteți continua să trăiți independent în propria casă
- aveți control asupra vieții proprii și luați propriile decizii

[Citiți totul despre serviciile pe care Centrul de resurse pentru persoanele cu dizabilități le oferă pe pagina lor de Plăți directe](#)

Organizații locale utile

Asistență socială și pentru adulți în LUTON Sprijin în afara programului

03003 008 123

Numărul de urgență al

Băncii de alimente din Luton

01582 452356

Inițiativa pentru îngrijitorii din Caraibe	admin@ccsi.org.uk
Serviciul pentru persoane fără adăpost în afara orelor de program	0800 1014 7333
Adăpostul oferit de Serviciul de asistență pentru femei în timpul orelor de program	01582 391856
Serviciul de Urgențe din Luton și Dunstable	08451 270127
NHS Direct pentru sfaturi privind bolile minore	0845 4647
Servicii rutiere în cadrul Consiliului din Luton	0844 8476648
Servicii pentru bunăstare în Luton	01582 393130
Biroul de consiliere pentru cetățeni din Luton	0344 245 1285
Consiliul districtului Luton	01582 546000
În afara orelor de program:	0300 300 8089
Poliția din Luton - non-urgente	101
Poliția din Luton - urgente	999
Infrațiuni sau incidente motivate de ură	101
Central Bedfordshire; Linie telefonică de urgență pentru îngrijitori	0300 300 8036
Serviciul pentru persoane fără adăpost în timpul orelor de program	0300 300 43 70
În afara orelor de program	0300 300 8098
Servicii pentru copii și tineri	0300 300 8588
Banca de alimente din Dunstable	07874200056
Biroul de consiliere pentru cetățeni din Dunstable	01582 670003
Serviciile pentru bunăstare din Bedfordshire	01234 880400
Health Watch Luton	01582 817060
Resolutions	0800 054 6603
Organizații naționale	
Samaritans asistență non-stop	08457 909090
NHS Direct	0845 4647
Shelter - Sprijin pentru persoanele fără adăpost	0808 800 444

SANE pentru orice persoană afectată de boli mintale	0845 767 8000
Linia națională de asistență în cazuri de violență domestică	0808 2000 247
Gingerbread (sprijin pentru părinți singuri)	0207 4285400
Biroul de consiliere pentru cetățeni	03444 111 44
Linia de consiliere a bărbaților în cazuri de violență domestică	0808 8010327
Alcoolicii Anonimi Linia națională gratuită de asistență	0800 917765
Linia națională de asistență pentru îngrijitori Carers UK	020 7378 4999

Întrebări frecvente și răspunsuri

Î - Pot fi angajat și să solicit indemnizația de îngrijitor?

Puteți fi angajat în timp ce primiți indemnizație de îngrijitor, dar salariul net nu trebuie să depășească 128 de lire sterline pe săptămână și tot trebuie să oferiți cel puțin 35 de ore de îngrijire persoanei pentru care primiți indemnizația de îngrijitor.

Î - Pot frecventa colegiul cu normă întreagă dacă solicit indemnizație de îngrijitor?

Vi se permite să frecventați un colegiu sau un curs timp de până la 16 ore pe săptămână, atâta timp cât continuați să acordați cel puțin 35 de ore de îngrijire persoanei pentru care primiți indemnizația de îngrijitor.

Î - Ce este o evaluare a îngrijitorului?

O evaluare a îngrijitorului este o șansă de a vorbi despre nevoile dvs. ca îngrijitor și despre posibilele modalități prin care puteți primi sprijin. Vă putem ajuta să programați o evaluare. Nu se percepe nicio taxă pentru o evaluare. [Consultați site-ul web al Consiliului din Luton pentru detalii.](#)

Î - Pot să iau o pauză de la îngrijire?

[Consiliul din Luton vă poate ajuta să vă luați puțin timp liber de la responsabilitățile de îngrijire, oferind ajutor persoanei pe care o îngrijiți - fie în propria casă, fie în centre de zi, sau într-un azil.](#) Acest tip de îngrijire de tip respiro este denumit „pauze pentru îngrijitori”. De asemenea, pauza poate fi prețioasă pentru persoana care beneficiază de îngrijire, deoarece reprezintă o schimbare de rutină și o șansă de a cunoaște oameni noi.

Pauzele pentru îngrijitori sunt pentru binele și bunăstarea dumneavoastră. Dar este foarte important ca îngrijirea oferită să fie potrivită pentru persoana pe care o îngrijiți și ca aceasta să fie de acord cu acest serviciu.

Tipuri de pauze pentru îngrijitori:

- Îngrijire de zi de tip respiro
- Servicii de însoțire
- Pauză scurtă pentru îngrijitori

Veți avea nevoie de o evaluare a îngrijitorului pentru a vedea ce tip de pauză pentru îngrijitor este potrivit pentru dvs. și pentru persoana pe care o îngrijiți.

Carers Central vă poate sprijini să obțineți o pauză pentru îngrijitori de la Consiliul districtului Luton și vă poate oferi o mai bună înțelegere a procesului și a procedurii.

Î - Sprijiniți tinerii îngrijitori?

Carers Central oferă sprijin îngrijitorilor cu vârsta de peste 18 ani, care locuiesc sau îngrijesc pe cineva în Luton.

Vă **[rugăm să consultați site-ul web al Consiliului din Luton cu privire la sprijinirea tinerilor îngrijitori.](#)**

Î - Ce este un plan de urgență?

Un plan de urgență este un plan pe care îl stabiliți pentru îngrijirea unui adult sau a unui copil în caz de urgență. Acesta prevede dispoziții pentru situațiile în care nu vă puteți îndeplini rolul de îngrijitor și stabilește aranjamentele practice pentru perioadele de scurtă durată, neplanificate. Existența unui plan poate opri transformarea unei urgențe într-o criză. Planificarea în caz de urgență este importantă pentru toți îngrijitorii. Oferă tuturor persoanelor implicate garanția că ajutorul va fi disponibil în orice moment.

Set de instrumente pentru planificarea situațiilor de urgență: Carers Central vă poate ajuta să creați un plan de urgență. Răspunzând la întrebările „cine, ce, de ce, unde și când”, veți putea planifica pentru circumstanțe neprevăzute.

Planul de urgență al fiecărui îngrijitor este diferit și poate fi elaborat pe parcursul unei perioade de timp; ar trebui să implicați în acest proces toți membrii familiei, prietenii și profesioniștii relevanți.

Î - Am dreptul la o insignă albastră?

Puteți obține o insignă dacă:

- aveți un handicap care vă împiedică să mergeți
- aveți un handicap și vă este foarte greu să mergeți de la mașină la locul în care doriți să ajungeți
- aveți un handicap care înseamnă că este posibil să vă răniți atunci când mergeți
- aveți un handicap și riscați să răniți pe cineva atunci când mergeți
- Unele persoane au dreptul automat la o insignă albastră

[Consultați site-ul GOV.UK pentru detalii.](#)

Sistemul cu insigne albastre este gestionat de consiliul local. Trebuie să contactați consiliul local dacă doriți să solicitați o insignă.

Va trebui să:

- completați un formular
- furnizați o fotografie a dvs. de tip pașaport
- furnizați o dovadă că suferiți de un handicap
- furnizați un act de identitate - cum ar fi pașaportul sau permisul de conducere
- S-ar putea să existe o taxă de achitat.

[Carers Central](#) poate oferi asistență pentru solicitarea unei insigne albastre.

Î - Trebuie să locuiesc cu persoana îngrijită pentru a fi îngrijitor neremunerat?

Nu trebuie să locuiți în aceeași casă sau chiar în același oraș, sprijinul poate fi oferit în multe feluri, incluzând sprijin fizic și emoțional.