

# Îngrijirea unei persoane

Informații și sprijin pentru îngrijitorii din Țara Galilor

Vă rugăm să ne ajutați să ne îmbunătățim serviciile completând acest sondaj rapid  
<https://www.surveymonkey.co.uk/r/62BG332>

# Cuprins

DESPRE ACEST GHID 3

GHIDUL ÎNGRIJITORULUI 4

## CUM PUTEȚI BENEFICIA DE AJUTOR ȘI SPRIJIN

De unde să începeți 8

Evaluarea nevoilor îngrijitorului 9

Gestionarea afacerilor unei persoane 10

Cum să luați o pauză 11

Cum să aveți grijă de voi 12

Echipamente și tehnologii 13

## FINANȚELE DVS.

Indemnizația de îngrijitor 15

Creditul pentru îngrijitor 16

Indemnizații de invaliditate pentru persoana pe care o aveți în grijă 17

## ACTIVITATEA DVS.

Îngrijitorii care lucrează 19

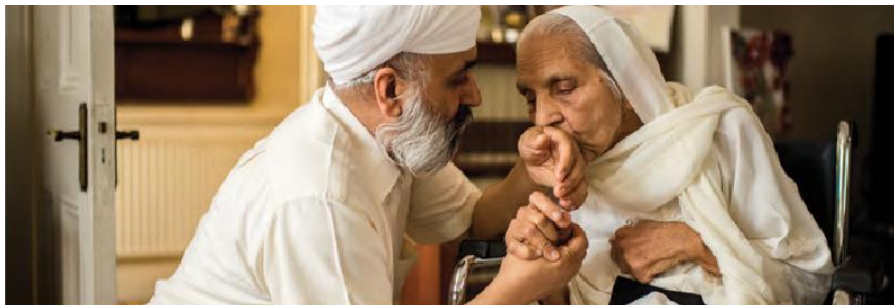
Primirea sprijinului 20

**DIRECTOR** 22

2

## Despre acest ghid

311.000 de îngrijitori din Țara Galilor au oferit îngrijire neplătită pentru o rudă, un vecin sau un prieten într-o săptămână obișnuită în anul 2021.\*



Uneori, îngrijirea poate aduce multe beneficii și recompense. Nu există nimic mai natural și mai uman decât să-i ajutăm pe cei dragi să profite la maximum de viață.

De asemenea, nu este nimic mai dificil decât să te concentrezi pe nevoile altcuiva fără a le neglija pe ale tale. Fie că sunteți îngrijitori permanenți, fie că echilibrați îngrijirea cu munca și viața de familie, poate fi epuizant.

„Sistemul” poate fi derutant. Emoțiile pot fi zdrobitoare.

Acest ghid este conceput pentru a sublinia drepturile dvs. ca îngrijitor, iar versiunile Ghidului privind îngrijirea unei persoane pentru îngrijitorii care trăiesc în Anglia, Scoția și Irlanda de Nord sunt disponibile în limba engleză

**Oricât de mult vă afectează îngrijirea, suntem aici.**



Această pictogramă înseamnă că este disponibilă o fișă informativă de la Carers UK pe care o puteți descărca gratuit de pe site-ul nostru web [carerswales.org/factsheets](https://carerswales.org/factsheets)

\*

<https://www.gov.wales/health-disability-and-provision-unpaid-care-wales-census-2021-html#113508>

# Ghidul unui îngrijitor

Îngrijirea unei persoane poate fi dificilă. Iată 6 dintre principalele provocări cu care vă puteți confrunta în timpul acestei îngrijiri...

## 1. Obținerea sfaturilor și informațiilor corecte... rapid!

Îngrijirea poate fi extrem de complicată, indiferent dacă ne luptăm cu sistemul de indemnizații, fie dacă ne gândim cum să plătim pentru îngrijire. Fiecare componentă poate crea confuzie, dar atunci când toate componentele sunt încurcate, poate deveni epuizant. Apelarea la un expert vă poate ajuta să deslușiți cea mai complexă situație.



„Am contactat linia de asistență Carers UK și mi-ați oferit informații vitale care mi-au dat putere să contest și să câștig cazul.”

## 2. Gestionarea conversațiilor dificile

Chiar și o conversație dificilă cu profesioniștii poate părea extrem de facilă în comparație cu momentele **când** trebuie să faceți față familiei și prietenilor. S-ar putea să trebuiască să-i cerem unui frate sau unei surori să ne susțină mai mult, să îi reamintim unui prieten că încă mai existăm sau să vorbim cu blândețe unui părinte care nu acceptă că nu mai poate trăi independent. Acest lucru necesită curaj, precum și extrem de multă răbdare și tact. Discuțiile cu oamenii care nu cunosc situația poate însemna o diferență uriașă.

„Am amânat discuțiile despre capacitatea mentală cu bunica mea. Aceste conversații dificile devreme sunt de departe preferabile întârzierii lor și faptului că trebuie să îi lași pe alții să ia decizii cu privire la viitor.”



## 3. Capacitatea de a fi categorici cu profesioniștii

Îngrijirea unei persoane va implica adesea gestionarea discuțiilor cu mai mulți profesioniști diferiți. Când simțim că un profesionist nu a explicat lucrurile în mod clar, nu vede întreaga imagine sau poate nu face ceea ce ar trebui să facă, ne poate fi greu să spunem. Cu toate acestea, este exact ceea ce trebuie să facem. Și asta începe cu prețuirea propriei persoane și rolul nostru de îngrijitori.



„Medicii au discutat cu mine despre starea lui și am fost de acord să punem în aplicare un plan de îngrijire pentru a-i oferi tatălui o moarte demnă și fără durere. M-au întreat dacă vreau să vorbesc cu tata despre acest lucru și am făcut-o.”

## 4. Îngrijirea propriei sănătăți și stări de bine

În calitate de îngrijitori, este posibil să avem nevoi imediate, cum ar fi luarea unor pauze, somnul, mâncatul în mod corespunzător sau exercițiile fizice. Este posibil să avem nevoi pe termen lung, cum ar fi construirea unor relații care să ne satisfacă, acordarea timpului pentru hobby-uri sau dezvoltarea unei cariere.

Îngrijirea implică întotdeauna un element prin care ne lăsăm deoparte propriile nevoi. Cu toate acestea, este important să avem grijă și de noi înșine, astfel încât să putem continua ca îngrijitori și pentru că suntem persoane ale căror nevoi sunt la fel de valide ca și cele ale celor dragi.



6

## 5. Luarea deciziilor dificile

Vor fi momente în care ne vom confrunta cu o decizie deosebit de emoțională sau dificilă.

Uneori este o decizie pe care am planificat-o, sau cel puțin am avut-o mereu în subconștient. Uneori este complet neașteptat și ne lasă să simțim că pierdem controlul. Atunci când putem, planificarea în avans a deciziilor ne poate ajuta să ne păstrăm calmul în caz de criză.

„Este mai bine să fii pregătit și să analizezi diferite opțiuni, chiar dacă nu ești sigur pe ce cale vei merge. Nu aș fi putut alege casa de îngrijire potrivită în timp ce mama era în spital, în timpul acelei perioade stresante.”





## 6. Păstrarea simțului umorului

Nimic nu eliberează stresul și tensiunea mai bine decât un râs bun.

Uneori, îngrijirea poate părea un pic ca și cum ai juca în propriul sitcom și nu ai lipsă de material de comedie. Alteori, poate că avem nevoie de puțin ajutor pentru a găsi ceva de care să râdem.

În orice caz, împărtășirea experiențelor cu alți îngrijitori este adesea ideală nu doar pentru a te simți ascultat și înțeles, ci și pentru a găsi umorul care ne poate motiva să continuăm.

„Demența nu este o chestiune de râs, dar umorul este modul meu de a face față.

Tratez cele mai multe dintre izbucnirile tatălui ca pe material de comedie pentru cartea sau pentru sitcom-ul pe care nu le voi scrie niciodată!”



### Înscrieți-vă în asociația Carers Wales pentru sprijin, înțelegere și schimbare de durată

Oricât de mult vă afectează pe dvs. și familia dvs., suntem aici pentru dvs. Dacă vă înscrieți în asociația Carers Wales, care face parte din Carers UK, puteți face parte dintr-o comunitate de susținere și dintr-o mișcare pentru schimbare.

Vă puteți înscrie gratuit. Accesați doar [carerswales.org/join](https://carerswales.org/join)



@carerswales



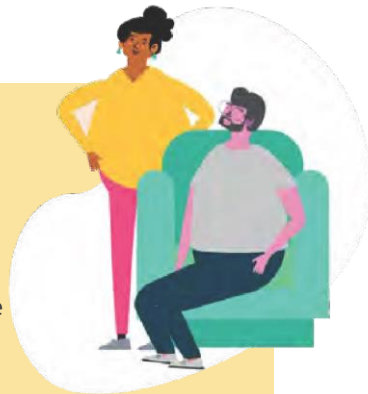
/carerswales



/carerswales



@carers\_uk



# De unde să începeți

Îngrijirea poate fi o muncă grea – pe plan fizic și emoțional. Este important să aflați mai multe despre diferitele moduri în care puteți beneficia de ajutor și sprijin în ceea ce privește îngrijirea.

O modalitate de a obține ajutor și sprijin este printr-o evaluare efectuată de departamentul de servicii sociale al autorității locale. Atât dvs. cât și persoana pe care o îngrijiți puteți fi evaluați. Acest lucru poate duce la ajutor și sprijin care vă sunt oferite în calitate de de care aveți grijă îngrijitor și/sau persoanei pe care o îngrijiți. Pentru informații suplimentare, consultați paginile 13-14.

Puteți decide să plătiți pentru ajutor suplimentar și sprijin pentru persoana pe care o aveți în grijă. O opțiune ar fi angajarea unei persoane sau utilizarea unui furnizor de îngrijire, cum ar fi o agenție de îngrijire.

Dacă vă doriți furnizorii de servicii de îngrijire puteți să:

- întrebați autoritățile locale dacă au o listă de furnizori de servicii de îngrijire autorizați
- căutați pe site-ul web Care Inspectorate Wales:
- [careinspectorate.wales](http://careinspectorate.wales) căutați în directorul serviciilor de îngrijire a locuințelor Housing Care:

Upfront este un instrument online gratuit care vă poate ajuta să ajungeți direct la informațiile de care aveți nevoie Accesați

De asemenea, puteți afla despre echipamente și tehnologii care v-ar putea ajuta. Chiar și cele mai mici ajutoare și ajustări ar putea face casa mai sigură și ar putea ajuta pe cineva independentă – consultați paginile 22-23.

Îngrijirea înseamnă în mod inevitabil adaptarea la situații mereu în schimbare, deci este important să vă gândiți la viitor. Este posibil să trebuiască să căutați diferite modalități de gestionare a afacerilor cuiva, fie acum, fie pentru viitor – consultați pagina 16.

Puteți afla dacă există o organizație locală de îngrijitori și, dacă da, ce sprijin oferă îngrijitorilor din zonă.

Pentru a găsi organizația locală de îngrijitori, accesați [dewis.wales/home](http://dewis.wales/home)



**Upfront**



## Evaluarea nevoilor

Dacă sunteți îngrijitor și aveți nevoie de sprijin acum sau pe viitor, ar trebui să vi se ofere o evaluare a nevoilor îngrijitorului de către autoritatea locală.

Dacă nu vi s-a oferit o evaluare a nevoilor îngrijitorului, puteți contacta autoritatea locală și puteți solicita una. Vi se poate face o evaluare indiferent de nivelul nevoilor dvs., de volumul de îngrijire pe care o oferiți sau de mijloacele dvs. financiare. Evaluarea dvs. a nevoilor îngrijitorului trebuie să acopere:

- rolul dvs. de îngrijire și modul în care vă afectează viața și starea de bine
- sentimentele și alegerile dvs. cu privire la îngrijire
- sănătatea dvs.
- munca, studiul, formarea, timpul liber
- relațiile, activitățile sociale și obiectivele dvs.
- locuința
- planificarea pentru situații de urgență (cum ar fi sistemele îngrijitorului pentru carduri de urgență).

În urma evaluării, autoritatea locală va decide dacă sunteți eligibil pentru sprijin. Acesta vă poate fi oferit fie dvs., fie persoanei pe care o îngrijiți pentru a reduce impactul îngrijirii asupra dvs.

Chiar dacă nu sunteți considerat eligibil pentru asistență, autoritatea locală trebuie să vă ofere informații și sfaturi cu privire la serviciile locale pentru a preveni acumularea continuă a nevoilor dvs.

Dacă persoana pe care o aveți în grijă este un adult și pare să aibă nevoie de sprijin, ar trebui să i se ofere o evaluare a nevoilor de către autoritatea locală.

Persoana pe care o aveți în grijă poate beneficia de o evaluare indiferent de nivelul nevoilor sau de mijloacele sale financiare. Dacă nu i se oferă o evaluare a nevoilor, aceasta (sau dvs.) puteți să contactați autoritatea locală și să solicitați una.

Chiar dacă persoana pe care o aveți în grijă nu este considerată eligibilă pentru sprijin, autoritatea locală trebuie totuși să furnizeze informații și consiliere.

Citiți mai multe pe [carerswales.org/carer-s-assessment](https://carerswales.org/carer-s-assessment)



# Gestionarea afacerilor unei persoane

Poate doriți să ajutați la gestionarea afacerilor persoanei pe care o aveți în grijă sau poate doriți să știți cum să planificați aceste activități pe viitor.

Există diferite moduri de a gestiona afacerile unei persoane. Multe depind de faptul dacă persoana pe care o aveți în grijă poate lua în prezent decizii pentru sine (ceea ce se numește că are capacitate mentală) sau dacă nu este capabilă să ia decizii pentru sine (ceea ce se numește lipsă a capacității mentale).

Dacă persoana pe care o aveți în grijă are capacitate mentală, dar dorește ajutor în gestionarea contului bancar sau a contului unui alt instrument financiar, ar putea împuternici o terță persoană. Acest lucru oferă unei anumite persoane, cum ați fi dvs. ca îngrijitor, autoritatea de a-i gestiona contul.

Dacă persoana pe care o îngrijiți poate lua decizii pentru sine în acest moment, dar dorește să numească o anumită persoană, cum ați fi dvs. ca îngrijitor al acesteia, pentru a lua anumite decizii în numele său, în cazul în care necesitatea apare în viitor, poate face o împuternicire deplină, în timp ce este încă capabilă să facă acest lucru. Persoana pe care o aveți în grijă nu poate face decât o împuternicire deplină, cât timp are capacitatea de a lua propriile decizii.

ată două tipuri:

Împuternicire pentru bunuri și afaceri financiare – conturi bancare, plata facturilor, colectarea de indemnizații/ pensii și vânzarea unei case, de exemplu. Aceasta se poate utiliza înainte ca persoana să nu mai poată lua propriile decizii, dacă dorește acest lucru.

Împuternicire pentru sănătate și starea de bine. Aceasta se poate folosi doar atunci când persoana nu mai este în măsură să ia propriile decizii.

Aflați mai multe pe

[carerswales.org/managing-someones-affairs](https://carerswales.org/managing-someones-affairs)

## MyBackup

Instrumentul nostru de planificare a situațiilor de urgență vă poate ajuta să vă pregătiți pentru situațiile neprevăzute. Accesați: [carersdigital.org/mybackup](https://carersdigital.org/mybackup)



# Cum să luați o pauză

Îngrijirea unei persoane poate fi un loc de muncă cu normă întreagă, astfel încât pauzele sunt vitale pentru propria stare de bine și pentru calitatea vieții.

Există adesea atât de multe sarcini cu care trebuie să jonglezi atunci când ai grijă de cineva, încât este ușor să te obosești și să te epuizezi. Dacă luați un fel de pauză din când în când vă va ajuta să mergeți mai departe.

Este important să vă faceți timp, chiar dacă este doar o zi din când în când. Gândiți-vă la tipul de pauză de care aveți nevoie și ce fel de aranjamente alternative de îngrijire are nevoie persoana pe care o îngrijiți.

Există diferite opțiuni pentru a beneficia de îngrijire alternativă (adesea numită îngrijire temporară) pentru persoana pe care o îngrijiți în timp ce luați o pauză. Acestea includ:

- obținerea de ajutor de la departamentul de servicii sociale al autorității locale prin intermediul evaluărilor (consultați paginile 13-14)
- aranjarea de către dvs. a îngrijirii (consultați pagina 11)
- sprijinul din partea prietenilor sau a familiei
- unele organizații oferă servicii de întrerupere a activității pentru îngrijitori sau pentru persoana care este îngrijită (sau ambele).

„Recupeați orele nedormite și alocați-vă timp să gândiți. Nu există nici o modalitate corectă de a vă folosi timpul, trebuie doar să nu fiți duri cu voi înșivă.”

Dacă doriți să mergeți în vacanță, fie singur, fie cu persoana pe care o aveți în grijă, poate exista un ajutor pe care îl puteți obține pentru a vă plăti costurile. Ați putea vedea dacă există granturi sau programe locale pentru a ajuta îngrijitorii cu costurile unei vacanțe și ați putea consulta lista organizațiilor din fișa noastră de informare *Taking a break* (Cum să luați o pauză).



Aflați mai multe pe [carerswales.org/break-factsheet](https://carerswales.org/break-factsheet)

„A durat ani de zile până când am putut să iau în calcul o pauză pentru fiica mea. După ani de zile, știu că am nevoie de o pauză completă în fiecare an. Mă întorc cu bateriile pline și mai capabil să fac față.”



# Cum să aveți grijă de voi

Vi se poate părea că aveți foarte puțin timp pentru voi în care să luați o pauză atunci când aveți grijă de cineva. Cu toate acestea, găsirea momentelor de relaxare și destindere ar putea fi foarte importantă pentru starea dvs. de bine.

Iată câteva sugestii pentru a vă ajuta să aveți grijă de voi și să vă construiți rezistența.

## Extindeți-vă rețeaua de sprijin

Păstrarea legăturii cu familia, prietenii sau vecinii în legătură cu situația dvs. vă poate ajuta să deschideți mai multe uși pentru sprijin atunci când aveți nevoie. Vă puteți alătura altor îngrijitori la una dintre întâlniri noastre online (pagina 12).

## Aveți nevoie de mai mult somn?

Poate fi extrem de dificil să dormiți și să vă odihniți atât cât aveți nevoie, mai ales dacă contribuiți la îngrijirea unei persoane pe timpul nopții. Dacă vă este greu să vă destindeți, există aplicații special adaptate care vă pot ajuta sau poate doriți să discutați cu medicul de familie dacă aveți probleme reale.

## Nu vă neglijați sănătatea

A mânca bine și a rămâne activ în mod regulat sunt două moduri excelente de a rămâne sănătos, dar poate fi o provocare să mâncați bine și să faceți exerciții fizice când aveți un rol de îngrijitor foarte ocupat. Aruncați o privire la centrul nostru Carers Active Hub pentru idei și inspirație: [carerswales.org/carers-active-hub](https://carerswales.org/carers-active-hub)

Discutați cu medicul de familie dacă sunteți îngrijorat că responsabilitățile dvs. legate de îngrijire vă afectează sănătatea, astfel încât acesta să vă poată oferi recomandări suplimentare.

## Urmăriți-vă propriile interese

Pe lângă desfășurarea unei activități fizice care vă place, urmăriți orice interes puteți pentru a vă menține sentimentul de identitate și a vă menține moralul ridicat, chiar dacă doar pentru 10-15 minute. Nu vă simțiți vinovați și încercați să solicitați un sprijin suplimentar pentru a vă ajuta să faceți acest lucru, dacă aveți nevoie – consultați paginile 13-14 și pagina 17.

Site-ul web al Ministerului Sănătății (NHS) are câteva sugestii utile: [nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/](https://nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/)

De asemenea, puteți vedea sfaturile noastre pe: [carerswales.org/getting-enough-sleep](https://carerswales.org/getting-enough-sleep)

# Echipamente și tehnologii

Diferite tipuri de echipamente, adaptări și tehnologii v-ar putea ajuta să faceți casa mai sigură, viața mai ușoară și să ofere independență persoanei pe care o aveți în grijă.

**Echipamentul** poate fi achiziționat în mod TExistă, de asemenea, modalități de a privat sau puteți beneficia de utiliza tehnologia pentru a monitoriza ajutor cu costurile prin intermediul NHS sau Sănătatea de la distanță

prin evaluări efectuate de autoritatea locală, în cazul în care acestea decid că este necesar un astfel de echipament.

Pentru adaptări la scară mică la domiciliu, boala pulmonară obstructivă în Țara Galilor, există un „program de adaptări cu răspuns rapid”. Acesta îi poate ajuta pe cei cu dizabilități sau în vârstă să trăiască mai independent. Programul este furnizat de Care and Repair Cymru [www.careandrepair.org.uk/en](http://www.careandrepair.org.uk/en)

Trebuie să aveți o trimitere de la autoritatea locală sau de la un profesionist din domeniul sănătății.

**Tehnologia de asistență** poate ajuta oamenii să trăiască independent în propriile case și să vă ofere vouă, îngrijitorilor, liniște sufletească.

**Dispozitivele de monitorizare discrete** cum ar fi senzorii, pot fi poziționate în întreaga casă. Pot detecta dacă există o problemă, cum ar fi o scurgere de gaz sau un incendiu și dacă persoana pe care o aveți în grijă are nevoie de asistență. Tehnologia portabilă poate detecta căderile sau poate localiza o persoană dacă s-a rătăcit.

echipamente pe care le au în casă. Afecțiunile cum ar fi astmul, insuficiența cardiacă, diabetul, boala (BPOC), accidentul vascular cerebral și hipertensiunea arterială pot fi monitorizate.

**Tehnologia de zi cu zi**, cum ar fi internetul sau telefonul mobil, poate elimina stresul dintr-o serie întregă de sarcini, cum ar fi cumpărăturile și coordonarea îngrijirii persoanei pe care o îngrijiți și o poate ajuta să își gestioneze propria situație.



Aflați mai multe pe [carerswales.org/tech](http://carerswales.org/tech)



Contoarele inteligente trimit automat citirile pentru gaz și electricitate către furnizorul de energie. Acest lucru ar putea oferi o mai mare independență persoanei pe care o îngrijiți și ar putea să o ajute să economisească timp și bani dacă o ajutați să își gestioneze energia.

Contoarele inteligente sunt dotate cu un afișaj prezent în casă, astfel încât să puteți vedea cât de multă energie se utilizează și cât costă. Dacă aveți un contor inteligent primiți o factură în funcție de cât de multă energie ați folosit – nu o estimare. Acest lucru poate elimina o parte din estimări privind echilibrul bugetar.

Funcțiile și aplicațiile telefoanelor inteligente au multe de oferit. Puteți utiliza telefonul pentru a scana un document, dacă este necesar, astfel încât să aveți o versiune de rezervă la care să faceți referire pe telefon pentru întâlniri, de exemplu, sau puteți utiliza funcția mod cititor pentru a căuta informații cheie fără interferențele generate de reclame. Setarea ID medical merită, de asemenea, explorată.

Dispozitivele conectate – câteva exemple includ becuri sau jaluzele inteligente care pot fi controlate de la distanță. Acest lucru înseamnă că, dacă persoana pe care o aveți în grijă locuiește la distanță, puteți controla lucruri precum iluminatul în numele lor sau puteți utiliza comenzi inteligente de încălzire pentru a vă asigura că încălzirea este pornită sau oprită atunci când este cazul. Dispozitivele controlate vocal (cum ar fi Siri sau Alexa) pot fi, de asemenea, utile pentru persoanele cu dizabilități sau în vârstă.

### Asistență financiară

Deși tehnologia și echipamentele vă pot face viața mai ușoară, costurile se pot acumula. Puteți obține sprijin financiar pentru a vă ajuta să plătiți pentru anumite tipuri de tehnologie și echipamente. Pentru mai multe informații privind asistența financiară care poate fi disponibilă pentru dvs., puteți contacta în orice moment echipa noastră de asistență prin e-mail la [advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org).

Vă rugăm să fiți atenți la locație, deoarece recomandările variază în funcție de națiune.

### Sprijin în perioade dificile

Priority Services Register (Registrul serviciilor prioritare) este destinat tuturor persoanelor aflate într-o situație vulnerabilă și care au nevoie de sprijin suplimentar, chiar dacă doar temporar. Toți furnizorii de energie oferă acest sprijin suplimentar clienților care au nevoie de el. Acesta vă permite să vi se acorde prioritate la servicii, de exemplu, dacă alimentarea cu energie este întreruptă din cauza unui incident neprevăzut.

Citiți mai multe:

[ofgem.gov.uk/information-consumers/energy-advice-household](https://ofgem.gov.uk/information-consumers/energy-advice-household)



# Indemnizația de îngrijitor

Dacă aveți grijă de un membru al familiei sau de un prieten, este posibil să aveți dreptul la indemnizația de îngrijitor.

Puteți fi eligibili pentru indemnizația de îngrijitor dacă îndepliniți toate condițiile următoare:

- Aveți grijă de cineva care primește o indemnizație de invaliditate eligibilă – aceasta include rata medie sau superioară a componentei de îngrijire a indemnizației de întreținere pentru persoanele cu dizabilități (Disability Living Allowance -DLA), fie rata componentei pentru viața de zi cu zi a plății pentru independența personală (Personal Independence Payment - PIP), fie rata indemnizației de asistență, indemnizația de asistență constantă (la un anumit nivel) și plata independenței de către Forțele Armate (Armed Forces Independence Payment -AFIP).
- Aveți grijă de persoana respectivă cel puțin 35 de ore pe săptămână.
- Aveți vârsta de 16 de ani sau peste.
- Nu urmați o formă de învățământ de zi.
- Nu câștigați mai mult de 151 £ pe săptămână (după impozitare).
- Îndepliniți condițiile de prezență și de ședere în Regatul Unit.

Dacă primiți anumite alte indemnizații, inclusiv o pensie de stat, atunci este posibil să nu puteți primi indemnizația de îngrijitor în același timp.



Aflați mai multe pe [carerswales.org/carersallowance](https://carerswales.org/carersallowance)

Atunci când faceți solicitarea, dacă vi se schimbă situația, trebuie să informați întotdeauna unitatea pentru indemnizația de îngrijitor: [gov.uk/carers-allowance-report-change](https://gov.uk/carers-allowance-report-change)

Cu toate acestea, ar putea fi util să faceți o cerere și să primiți ceea ce se numește „dreptul subiacent” la indemnizația de îngrijitor, chiar dacă nu vi se va plăti indemnizația în sine. Acest lucru se datorează faptului că acest „drept subiacent” la indemnizația de îngrijitor poate contribui la creșterea oricăror prestații testate în funcție de venituri pe care le-ați putea obține (cum ar fi creditul de pensie, ajutorul pentru locuință și reducerea impozitului local) sau ar putea însemna că aveți dreptul la prestații testate în funcție de venituri pentru prima dată. Creditul pentru îngrijitor este o modalitate de a vă proteja drepturile de pensie de stat. Se aplică dacă aveți grijă de cineva, dar nu plătiți contribuțiile la asigurările naționale prin muncă plătită și nu puteți solicita indemnizația de îngrijitor.

Solicitarea indemnizației de îngrijitor nu reduce niciodată valoarea indemnizației de întreținere pentru persoanele cu dizabilități (DLA), a plății pentru independența personală (PIP), a indemnizației de asistență sau a pensiei de stat pe care o primește persoana pe care o îngrijiți. Cu toate acestea, uneori poate afecta orice prestații testate în funcție de venituri pe care le obține persoana respectivă.

Solicitarea indemnizației de îngrijitor poate afecta uneori alte indemnizații pe care le primiți, dar acest lucru nu ar trebui să vă oprească să vă gândiți să faceți o cerere, deoarece adeseori poate crește venitul gospodăriei în general.

# Creditul pentru îngrijitor

Creditul pentru îngrijitor este o modalitate de a vă proteja drepturile de pensie de stat. Se aplică dacă aveți grijă de cineva, dar nu plătiți contribuțiile la asigurările naționale prin muncă plătită și nu puteți solicita indemnizația de îngrijitor.

Nu primiți bani dacă solicitați creditul pentru îngrijitor. Cu toate acestea, veți obține un credit de contribuție la asigurările naționale pentru a vă ajuta să vă protejați dosarul (care vă ajută să vă protejați dreptul la o pensie de stat).

Dacă primiți deja indemnizația de îngrijitor, atunci nu trebuie să solicitați creditul pentru îngrijitor, deoarece dosarul dvs. este deja protejat.

Pentru a solicita creditul pentru îngrijitor trebuie să aveți grijă de cineva pentru un total de 20 de ore sau mai mult pe săptămână.

De regulă persoana pe care o aveți în grijă trebuie să primească una dintre următoarele:

- rata medie sau superioară a componentei de îngrijire a indemnizației de întreținere pentru persoanele cu dizabilități (DLA)
- fie rata componentei pentru viața de zi cu zi a plății pentru independența personală (PIP)
- fie rata indemnizației de asistență
- Indemnizația de asistență constantă
- Plata independenței de către Forțele Armate (AFIP).

Cu toate acestea, dacă persoana pe care o îngrijiți nu obține una dintre aceste indemnizații, este posibil să puteți solicita creditul pentru îngrijitor. Când îl solicitați, completați partea din certificatul de îngrijire a formularului de solicitare și cereți unui profesionist din domeniul sănătății sau asistenței sociale să îl semneze.

Creditul pentru îngrijitor poate ajuta, de asemenea, în legătură cu pauzele din rolul dvs. de îngrijire. Puteți solicita creditul pentru îngrijitor pentru orice săptămână în termen de 12 săptămâni înainte de data la care aveți dreptul la indemnizația de îngrijitor sau după săptămâna în care încetați să mai aveți dreptul la indemnizația de îngrijitor. Pentru aceasta nu trebuie să îndepliniți condiția de 20 de ore. Acest lucru înseamnă că ați putea lua o pauză de la îngrijire timp de până la 12 săptămâni, fără a vă pierde creditul de contribuție la asigurările naționale.



Aflați mai multe pe [carerswales.org/carerscredit](https://carerswales.org/carerscredit)

# Indemnizații de invaliditate pentru persoana pe care o aveți în grijă

Persoana pe care o aveți în grijă poate avea dreptul la indemnizație de invaliditate pentru a ajuta la plata costurilor suplimentare asociate bolii pe termen lung sau dizabilității.

Indemnizațiile de invaliditate nu depind de câți bani are persoana pe care o îngrijiți și nu se bazează pe dosarul lor de asigurări naționale. Cu toate acestea, există condiții pe care ar trebui să le îndeplinească pentru a beneficia de una dintre acestea.

## Indemnizația de întreținere pentru persoanele cu dizabilități (DLA)

Dacă aveți în grijă un copil sub 16 ani, atunci puteți solicita DLA pentru acesta. DLA are o componentă de îngrijire care poate fi acordată în cazul în care copilul are nevoie de ajutor cu îngrijire personală (cum ar fi îmbrăcatul, spălatul sau utilizarea toaletei) sau supraveghere pentru a se asigura că este în siguranță, din cauza bolii sau dizabilității sale. Ajutorul de care are nevoie copilul trebuie să fie substanțial mai mare decât ajutorul de care are nevoie un copil de aceeași vârstă, fără boală sau dizabilitate. De asemenea, DLA are o componentă de mobilitate care poate fi acordată dacă copilul are nevoie de ajutor pentru a se deplasa.



Aflați mai multe pe [carerswales.org/dla](https://carerswales.org/dla)



Aflați mai multe pe [carerswales.org/attendanceallowance](https://carerswales.org/attendanceallowance)

## Plata pentru independența personală (PIP)

Dacă aveți grijă de cineva cu vârsta cuprinsă între 16 și vârsta pentru pensia de stat, atunci ar putea solicita PIP. PIP are o componentă pentru viața de zi cu zi care poate fi acordată dacă are nevoie de ajutor cu activitățile zilnice de viață, cum ar fi îmbrăcatul, spălatul sau utilizarea toaletei. De asemenea, PIP are o componentă de mobilitate care poate fi acordată dacă are nevoie de ajutor pentru a se deplasa. Dacă aveți vârsta cuprinsă între 16 și vârsta pentru pensia de stat și aveți astfel de nevoi, puteți aplica și dvs.



Aflați mai multe pe [carerswales.org/pip](https://carerswales.org/pip)

## Indemnizația de asistență

Dacă aveți grijă de cineva cu vârsta pentru pensia de stat, acesta poate solicita indemnizația de asistență. Indemnizația de asistență are o componentă de îngrijire care poate fi acordată în cazul în care are nevoie de ajutor cu îngrijire personală (cum ar fi îmbrăcatul, spălatul sau utilizarea toaletei) sau supraveghere pentru a se asigura că este în siguranță. Dacă aveți vârsta pentru pensie de stat și considerați că aveți astfel de nevoi, puteți fi, de asemenea, eligibili.

# Îngrijitorii care lucrează

Dacă vă împărțiți timpul între serviciu și îngrijirea unui membru de familie sau a unui prieten, nu sunteți singuri – există 223.000 de îngrijitori de vârstă activă în Țara Galilor.

Există drepturi pe care le aveți la locul de muncă care vă pot ajuta să îmbinați munca și îngrijirea. Pe lângă aceste drepturi statutare, este posibil să aveți și drepturi contractuale suplimentare.

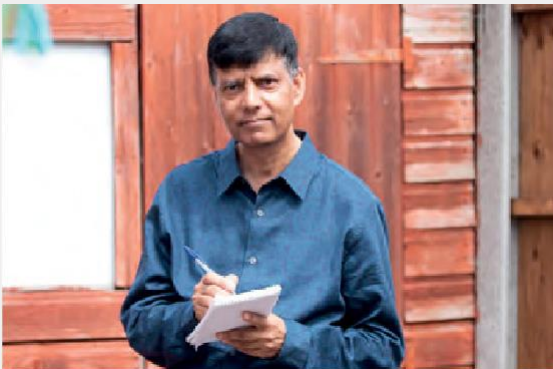
În plus față de drepturile dvs. la locul de muncă, ar putea exista și alte modalități de a obține un echilibru mai bun, cum ar fi accesarea asistenței relevante la locul de muncă (consultați pagina 39) sau în afara locului de muncă.

Dacă vă este greu să gestionați munca și îngrijirea și vă gândiți să părăsiți locul de muncă, este important să luați în calcul toate implicațiile pe care acest lucru le-ar putea avea asupra venitului, calității vieții și drepturilor de pensie viitoare.

Puteti obține o verificare a indemnizațiilor pentru a vedea cum ar arăta situația dvs. financiară dacă ați părăsi locul de muncă sau ați reduce orele de lucru

Înainte de a decide să renunțați la locul de muncă, merită să vedeți dacă vă puteți îmbunătăți situația. Vedeți dacă există drepturi pe care le aveți la locul de muncă care v-ar putea sprijini cu angajamentele dvs. de îngrijire și verificați ce alte surse de ajutor sunt disponibile

*Ghidul pentru îngrijitorii care lucrează - Țara Galilor* oferă mai multe informații despre echilibrul dintre serviciu și îngrijire: [carerswales.org/workingcarers](https://carerswales.org/workingcarers)



Urmăriți seria noastră de videoclipuri pentru sfaturi utile privind lucrul flexibil: [carerswales.org/flexibleworking](https://carerswales.org/flexibleworking)

De asemenea, puteți descărca ghidul, *Let's talk about flexible working* (Să vorbim despre munca flexibilă): [carerswales.org/flex-working-guide](https://carerswales.org/flex-working-guide)

# Obținerea sprijinului

S-ar putea să nu vi se pară întotdeauna un pas ușor să îi spuneți angajatorului că sunteți îngrijitor.

Întrebați-vă angajatorul dacă are o politică de îngrijire sau alt tip de sprijin care v-ar putea ajuta ca îngrijitor, cum ar fi concediul special.

Unele organizații oferă sprijin, cum ar fi servicii de consiliere, precum și informații pentru îngrijitori, cum ar fi pachete de consiliere. Sindicatele pot fi, de asemenea, o bună sursă de sprijin. S-ar putea să descoperiți că și colegii dvs. vă susțin sau chiar că au situații similare de îngrijire.

Pe lângă faptul că vedeți dacă există sprijin disponibil pentru îngrijitori prin intermediul locului dvs. de muncă, puteți explora sprijinul disponibil în afara locului de muncă.

Aici ar putea fi inclusă obținerea unei evaluări a nevoilor îngrijitorului pentru a vedea dacă există vreun sprijin pe care autoritatea locală îl poate oferi pentru a vă ajuta să îmbinați serviciul și îngrijirea – consultați pagina 13.

Acest lucru ar putea implica, de asemenea, discuțiile cu alte persoane care știu cu ce vă confrunțați.

Accesați [dewis.wales](https://dewis.wales) pentru a găsi organizații de îngrijitori și servicii de asistență disponibile pentru îngrijitori în zona dvs.

Forumul nostru online Carers Connect poate fi un loc bun pentru a vorbi cu alți îngrijitori despre cum vă simțiți – accesați [carerswales.org/forum](https://carerswales.org/forum)

Pentru a deveni parte a acestei comunități online – înscrieți-vă ca membru: [carerswales.org/join](https://carerswales.org/join)

Carers UK conduc Employers for Carers, oferind sfaturi și resurse pentru a ajuta angajatorii la locul de muncă.



Centrul Employers for Carers Wales Hub oferă sprijin specializat în Țara Galilor pentru angajatorii din Țara Galilor.

Puteți discuta cu angajatorul dvs. despre înscrierea în centrul Employers for Carers Wales Hub – aflați mai multe pe [employersforcarers.org/about-us/wales-hub](https://employersforcarers.org/about-us/wales-hub)

# Milităm pentru drepturi și sprijin mai bun

Știm că îngrijitorii sunt cei care își cunosc cel mai bine propria viață, așa că lucrăm în parteneriat cu îngrijitorii pentru ca aceștia să își facă auzită vocea și pentru a influența politicile și serviciile care îi afectează în mod direct. Aici includem implicarea miniștrilor și oficialilor guvernului galez, a membrilor Senedd, NHS, a consiliilor și organizațiilor implicate în asistența socială, precum și efectuarea de cercetări pentru a ajuta la creșterea gradului de conștientizare a publicului cu privire la problemele cu care se confruntă îngrijitorii.



## Oferim ajutor și sprijin

### Informații, sfaturi și asistență

Facem tot posibilul să ajutăm îngrijitorii să obțină sprijinul de care au nevoie și pe care îl merită. Echipa noastră este aici pentru a vă ajuta cu informații, sfaturi și asistență privind starea de bine într-o serie de moduri de-a lungul călătoriei care este îngrijirea. Oferim **resurse de informare** bilingve și toate serviciile, ghidurile, cursurile și resursele noastre sunt gratuite pentru îngrijitorii neplătiți. **N-am angajat să sprijinim îngrijitorii.**



### Asistență online pentru starea de bine

Luarea unor pauze, învățarea unei noi abilități, întâlnirea cu alți îngrijitori și primirea de ajutor într-un loc sigur și fără prejudecăți sunt toate aspecte ale gamei noastre de resurse online de sprijin pentru starea de bine. Avem periodic sesiuni virtuale **Me Time** (Timp pentru mine), oferind o serie de activități pentru a sprijini îngrijitorii în legătură cu starea lor de bine. Acestea includ sesiuni de sprijin emoțional și psihologic, precum și sesiuni de relaxare și distracție. Centrul nostru online pentru starea de bine are informații și resurse – inclusiv videoclipuri practice, disponibile în orice moment. [carerswales.org/online-support](https://carerswales.org/online-support)  
**Conectăm și sprijinim oamenii.**



# Oferim instruire și evenimente

Credem că sprijinirea îngrijitorilor pentru a-și consolida abilitățile, cunoștințele și încrederea reprezintă o parte importantă în ajutarea îngrijitorilor să devină mai puternici.

Derulăm în mod regulat cursuri de formare și evenimente pentru îngrijitori și profesioniști. Acestea includ revenirea la formarea la locul de muncă, formarea în domeniul drepturilor omului și formarea în domeniul autoreprezentării și formarea reprezentativă a îngrijitorilor pentru a vă ajuta să vorbiți în numele dvs., al persoanei (persoanelor) pe care o (le) îngrijiți și al îngrijitorilor în ansamblu.

Facem grupuri tematice și sesiuni de feedback în care îngrijitorii ne modelează munca și activitățile pe care le desfășurăm cu alte organizații și factori de decizie. De asemenea, facem grupuri tematice și instruire pentru profesioniști pentru a-i ajuta să devină mai conștienți cu privire la îngrijitori și să colaboreze mai eficient cu îngrijitorii.

**Împărtășim cunoștințe și abilități pentru a ajuta la îmbunătățirea vieții îngrijitorilor**



## Colaborăm cu îngrijitorii pentru ceea ce contează pentru ei

### Implicați-vă

#### Abonare gratuită

Asociația Carers Wales face parte din Carers UK. Sprijiniți mișcarea pentru îngrijitori înscriindu-vă gratuit în Carers UK și veți obține acces la forumul nostru online, veți primi buletine informative pentru membri de la Carers Wales și Carers UK și veți afla despre oportunitățile de a vă adăuga punctul de vedere la activitățile pe care le desfășurăm.

#### Linia de asistență Carers UK

Linia noastră telefonică de asistență este disponibilă la numărul 0808 808 7777 de luni până vineri, orele 09:00 – 18:00 sau ne puteți contacta prin e-mail ([advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org))



### Voluntariat

Oferim diverse oportunități de voluntariat în cadrul Carers Wales, de la furnizarea de noi resurse și schimburi de informații pentru a ne informa activitatea referitoare la politici, până la creșterea gradului de conștientizare a îngrijitorilor din toată Țara Galilor.

**Carers Wales este aici pentru dvs. - vă mulțumim pentru tot ceea ce faceți.**

Ne puteți găsiți online pe [www.carerswales.org](http://www.carerswales.org), sau ne puteți contacta la [info@carerswales.org](mailto:info@carerswales.org) sau la **029 2081 1370**.

Ne puteți urmări și pe Facebook și Twitter. Carers Wales, Unit 5, Ynys Bridge Court, Cardiff, CF15 9SS

# Director

Există o serie de organizații naționale care pot oferi ajutor. Am enumerat câteva dintre acestea mai jos.

## Adferiad Recovery

Oferă sprijin persoanelor vulnerabile, inclusiv persoanelor care se recuperează în urma unor boli mintale grave și îngrijitorilor acestora.

T 02920 407 407

[adferiad.org.uk](http://adferiad.org.uk)

## Age Cymru

Informații și sfaturi pentru cei peste 60 de ani.

T 0300 303 44 98

[ageuk.org.uk/cymru](http://ageuk.org.uk/cymru)

## Alzheimer's Society

Informații și sfaturi pentru persoanele cu demență și îngrijitorii acestora.

T 0333 150 3456

[alzheimers.org.uk](http://alzheimers.org.uk)

## Care Inspectorate Wales

Autoritatea independentă de reglementare a sănătății și asistenței sociale din Țara Galilor. T 0300 7900 126

[careinspectorate.wales](http://careinspectorate.wales)

## Carers Trust Wales

O rețea de centre locale care oferă consiliere și sprijin îngrijitorilor.

T 029 2009 0087

[carers.org/wales](http://carers.org/wales)

## Citizens Advice Cymru

Birouri locale pentru consultanță/reprezentare privind indemnizațiile, datoriile și locuințele.

[citizensadvice.org.uk](http://citizensadvice.org.uk)

## Contact

Informații și sfaturi pentru familiile care au grijă de copiii cu dizabilități sau nevoi speciale.

T 0808 808 3555

[contact.org.uk](http://contact.org.uk)

## Disabled Living Foundation

Informații și sfaturi privind echipamentele necesare pentru o viață independentă.

T 0300 999 0004

[dlf.org.uk](http://dlf.org.uk)

## DrugFAM

Oferă sprijin familiilor, prietenilor și îngrijitorilor care se luptă să facă față dependenței de droguri sau alcool ale altei persoane.

T 0300 888 3853

[drugfam.co.uk](http://drugfam.co.uk)

## Independent Age

Informații și sfaturi pentru persoanele în vârstă, familiile și îngrijitorii acestora.

T 0800 319 6789

[independentage.org](http://independentage.org)

### Macmillan Cancer Support

Informații și sfaturi pentru persoanele cu cancer, familiile și îngrijitorii acestora.

T 0808 808 00 00

[macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)

### Marie Curie

Sprijin pentru persoanele care au orice boală în stadiu terminal și familiile acestora.

T 0800 090 2309

[mariecurie.org.uk](http://mariecurie.org.uk)

### Mencap

Informații și sfaturi pentru persoanele cu dizabilități de învățare, familiile și îngrijitorii acestora.

T 0808 808 1111

[mencap.org.uk](http://mencap.org.uk)

### Relate

Servicii de consiliere și sprijin pentru cupluri, familii și tineri. [relate.org.uk](http://relate.org.uk)

### Rethink Mental Illness

Informare, consiliere și servicii comunitare pentru persoanele afectate de boli mintale grave și îngrijitorii acestora.

T 0808 801 0525

[rethink.org](http://rethink.org)

### Shelter Cymru

Informații și sfaturi privind locuințele.

T 08000 495 495

[sheltercymru.org.uk](http://sheltercymru.org.uk)

### Stroke Association

Informații, sprijin și sfaturi pentru a-i ajuta pe cei afectați de accident vascular cerebral.

T 0303 3033 100

[stroke.org.uk](http://stroke.org.uk)

### Turn2us

Informații și sfaturi privind indemnizațiile și granturile.

T 0808 802 2000

[turn2us.org.uk](http://turn2us.org.uk)

Pot exista grupuri locale de sprijin și organizații care pot oferi, de asemenea, ajutor. Accesați [carerswales.org/localsupport](http://carerswales.org/localsupport)

## Linia de asistență Carers UK

Suntem aici pentru dvs. cu informații, recomandări și sprijin practic la fiecare pas.

Dacă menționați locul în care vă aflați, vom încerca să adaptăm recomandările noastre pentru dvs. **E** [advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org) **T** 0808 808 7777



În Țara Galilor, într-o săptămână obișnuită, sunt 311.000 de persoane care au grijă de familie sau de prieteni care sunt mai în vârstă, cu dizabilități sau grav bolnavi.

**Oricât de mult vă afectează îngrijirea, suntem aici.**

Pentru informații și asistență personalizată, contactați linia de asistență Carers UK

E [advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org)

T 0808 808 7777

Acest ghid a fost susținut cu mândrie de



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Spuneți-ne cum vi se pare acest ghid [www.surveymonkey.co.uk/r/ZN7JCYS](http://www.surveymonkey.co.uk/r/ZN7JCYS)



Carers Wales

T 029 2081 1370 | E [info@carerswales.org](mailto:info@carerswales.org) | [carerswales.org](http://carerswales.org)



@carerswales



/carerswales



/carerswales



@carers\_uk

Acest ghid este conceput pentru a oferi informații și sfaturi utile. Deși ne străduim să ne asigurăm că informațiile noastre sunt corecte și actualizate, vă recomandăm să contactați linia de asistență Carers UK sau să accesați site-ul nostru web pentru mai multe informații.

Carers UK face parte din Carers UK, o organizație caritabilă înregistrată în Anglia și Țara Galilor (246329) și în Scoția (SC039307) și o companie limitată de garanție, înregistrată în Anglia și Țara Galilor (864097). Sediul social 20 Great Dover Street, London SE1 4LX.