

Opieka nad kimś

Informacje i wsparcie dla opiekunów w **Walii**



Powiedz nam, jak podobał Ci się ten przewodnik
www.surveymonkey.co.uk/r/ZN7JCYS



Spis treści

INFORMACJE DOT. TEGO PRZEWODNIKA	3
PRZEWODNIK DLA OPIEKUNÓW	4
UZYSKANIE POMOCY I WSPARCIA	10
Od czego zacząć	11
Ocena potrzeb opiekuna	13
Ocena osoby, którą się opiekujesz	14
Po wyjściu ze szpitala	15
Prowadzenie czyichś spraw	16
Przerwy od opieki	17
Dbanie o siebie	18
Sprzęt i technologia	22
TWOJE FINANSY	26
Informacje o zasiłkach	27
Zasiłek dla opiekuna (Carer's Allowance)	28
Kredyt dla opiekuna (Carer's Credit)	29
Zasiłki z tytułu niepełnosprawności dla osoby, którą się opiekujesz	30
Pomoc w zakresie podatku miejskiego (Council Tax)	31
Inna pomoc finansowa	32
TWOJA PRACA	35
Pracujący opiekunowie	36
Twoje prawa w pracy	37
Uzyskanie wsparcia	39
KATALOG	42

Informacje dot. tego przewodnika

Opiekę sprawowało aż 311 000 opiekunów w Walii nieodpłatna opieka nad krewnym, sąsiadem lub przyjacielem w sposób typowy tydzień w 2021 roku.*



Czasami troska może przynieść wiele pozytywy i nagrody. Jest nic bardziej naturalnego i ludzkiego niż pomaganie naszym bliskim w ich zdobyciu najbardziej z życia.

Nie ma też nic trudniejszego niż skupiać się na kimś innym potrzeby, nie zaniedbując własnych. Niezależnie od tego, czy dbamy o zegar lub równowagę opieki z pracą i życia rodzinnego, może to być wyczerpujące.

„System” może być zdumiewający. Emocje mogą być druzgocące.

Jednak troska wpływa byliście tu. Ten przewodnik ma na celu zarys

Twoje prawa jako opiekuna I dostępne wsparcie.

Wyprodukowaliśmy osobno wersje tego przewodnika dla opiekunów mieszkających w Anglii, Szkocji i Irlandii Północnej, ponieważ są pewne różnice w ustawodawstwie, opieka zdrowotna i społeczna.

Jednak troska wpływa byliście tu.



Niniejszy przewodnik zawiera linki do materiałów anglojęzycznych, które mogą nie być dostępne w języku polskim. Rząd Walijski sugeruje, aby w przypadku stron anglojęzycznych korzystać z automatycznego tłumacza internetowego Google Translate. Więcej na stronie [gov.wales/alternative-languages](https://www.gov.wales/alternative-languages)

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

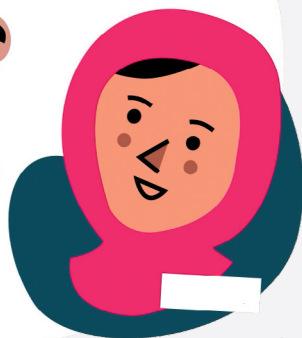
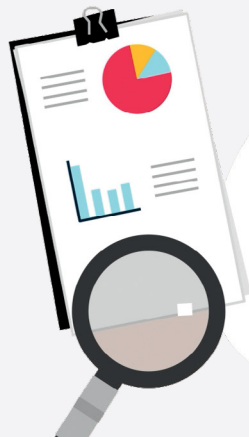
Poradnik dla opiekunów

Opieka nad kimś może być trudna. Oto 10 kluczowych wyzwań, z którymi może zmagać się opiekun...

1. Uzyskanie właściwej porady i informacji... szybko!

Kwestie związane z opieką mogą być bardzo skomplikowane, np. jeśli chodzi o system zasiłków lub opłacanie opieki. Każdy z wątków może być zagmatwany, ale kiedy wszystkie wątki są splątane, możesz czuć się zupełnie zdezorientowany. Zwrócenie się do eksperta może pomóc rozwikłać najbardziej skomplikowaną sytuację

4



“Byłam na skraju załamania, a moje życie rodzinne było niemal w kryzysie. Skontaktowałam się z infolinią Carers UK, a wy udzieliliście mi istotnych informacji, które dały mi siłę do wygrania mojej sprawy w radzie miejskiej.”



2. Radzenie sobie z poczuciem winy

Kiedy opiekujemy się kimś, ważne jest, aby zaakceptować, że poczucie winy jest normalne i że czujemy je tylko dlatego, bo nam zależy. Możliwość rozmowy z ludźmi, którzy rozumieją, przez co przechodzimy i jak się czujemy, pomoże nam lepiej radzić sobie z poczuciem winy.

“Po diagnozie zżerała mnie myśl, że mogłam zrobić coś więcej. Dlaczego nie rozpoznałam sygnałów ostrzegawczych? Teraz akceptuję, że to, co się stało, nie jest niczyją winą.

Dlatego teraz nie mówię, że czuję się winna, mówię, że czuję się smutna – to łatwiejsza emocja, z którą można sobie poradzić.”



5

3. Bycie asertywnym wobec specjalistów

Opieka nad kimś często oznacza współpracę z kilkoma różnymi specjalistami / organizacjami. Kiedy czujemy, że specjalista nie wyjaśnił nam sprawy jasno, nie widzi całego obrazu lub być może nie robi tego, co powinien, może być nam trudno się odezwać. Jednak właśnie to powinniśmy zrobić. A zaczyna się to od docenienia siebie i naszej roli jako opiekuna.

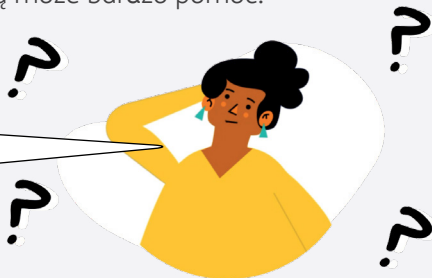


“Lekarze omówili ze mną stan Taty i uzgodnili, że powinniśmy wdrożyć plan opieki, aby zapewnić mu godną i bezbolesną śmierć. Zapytali, czy chcę o tym porozmawiać z Tatą i odpowiedziałem, że tak.”

4. Prowadzenie trudnych rozmów

Nawet trudna rozmowa ze specjalistami może okazać się lekka w porównaniu z koniecznością radzenia sobie z rodziną i przyjaciółmi. Być może będziemy musieli poprosić rodzeństwo o większe wsparcie, przypomnieć przyjacielowi, że wciąż istniejemy lub delikatnie porozmawiać z rodzicem, który nie akceptuje faktu, że nie może już dłużej żyć samodzielnie. To wymaga odwagi, dużej cierpliwości i taktu. Rozmowa z osobami niezwiązanymi z daną sytuacją może bardzo pomóc.

“Odkładałem rozmowę na temat władz umysłowych mojej babci. Lepiej przeprowadzać takie trudne rozmowy wcześniej i nie pozwalać, aby inni podejmowali decyzje na temat przeszłości”



6

5. Dbanie o własne zdrowie i dobre samopoczucie

Jako opiekunowie mamy również swoje potrzeby, takie jak robienie przerw, wysypianie się, odpowiednie odżywianie czy ćwiczenia. Możemy mieć potrzeby długoterminowe, takie jak budowanie satysfakcjonujących relacji, realizowanie zainteresowań czy rozwijanie kariery.

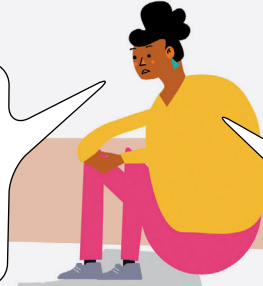
Opieka zawsze wiąże się z odkładaniem na bok własnych potrzeb. Ważne jest jednak, abyśmy zadbali również o siebie, gdyż nasze potrzeby są tak samo ważne jak potrzeby naszych bliskich.

“Nigdy nie robiłam sobie przerw – patrzę teraz wstecz i żałuję, że nie byłam silniejsza, by pozwolić innym pomóc w opiece nad Mamą. Po latach niedoboru snu i przerw od opieki często niedomagam, bo mój układ odpornościowy się osłabił.”

6. Zauważenie, kiedy jesteśmy zbyt zestresowani

Stres może nas ostrzegać przed potencjalnymi zagrożeniami lub pobudzać do osiągnięcia celu. Czasami jednak stres staje się tak intensywny lub uporczywy, że nie potrafimy sobie z nim poradzić.

Gdy tylko zauważymy, że tak się dzieje, warto porozmawiać o tym, jak się czujemy, zamiast liczyć na to, że stres sam zniknie.




“Czasami stres i zmęczenie zbierają swoje żniwo. Pewnej nocy pokłóciliśmy się o nic...”

“...Nie wiedziałam, co robić i gdzie udać się po pomoc. Tak to jest, gdy jesteśmy zestresowani.”

7. Podejmowanie trudnych decyzji

Będą momenty, w których staniemy przed szczególnie emocjonalną lub trudną decyzją.

Czasami jest to decyzja, którą zaplanowaliśmy, albo przynajmniej rozważaliśmy. Czasami jest ona zupełnie niespodziewana i czujemy, że nie mamy kontroli. Jeśli to możliwe, przemyślenie decyzji z wyprzedzeniem może pomóc nam zachować zimną krew, gdy nadejdzie trudny czas.



“Lepiej być przygotowanym i dowiedzieć się na temat różnych opcji, nawet jeśli nie wiemy, co wybierzemy. Nie byłem w stanie wybrać odpowiedniego domu opieki, gdy mama była w szpitalu w tym tak stresującym czasie.”

8. Utrzymanie satysfakcjonujących relacji



Opieka nad naszymi bliskimi może pokazać nasze najlepsze strony i zapewnić relacji nowy, głęboki poziom. Może nas również doprowadzić do skrajności poprzez problemy finansowe, emocjonalne i praktyczne.

Choroba może pokrzyżować najlepiej ułożone plany i sprawić, że relacje międzyludzkie stają się zupełnie inne. Najważniejsze, abyśmy szczerze o tym porozmawiali i znaleźli pomoc, gdy jej potrzebujemy.

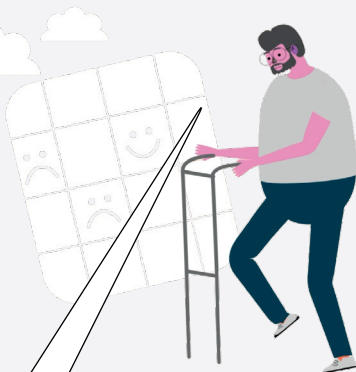
“Nagle musiałam pogodzić wizyty w szpitalu z pracą na pełen etat. Czułam, że straciłam wszelką kontrolę nad swoim życiem: że udar stał się udziałem nie tylko Piotra, ale nas obojga.”

8

9. Dostosowanie się do nowych okoliczności

Niezależnie od tego, czy opiekujemy się osobą, która wraca do zdrowia, czy też jej stan pogarsza się z czasem, opieka wymaga dostosowywania się do okoliczności.

Czasami łatwo jest skupić się na kwestiach praktycznych – współpracy z pracownikami opieki lub przeniesieniu do domu opieki. Zdolność do zachowania uwagi na naszą relację z osobą, którą się opiekujemy, pośród tych wszystkich zmian nie jest łatwa.



“Były chwile, kiedy wydawało się, że tata jest u drzwi śmierci. A po kilku dniach ożywiony siedział w łóżku. To były naprawdę trudne emocje; ciągle życie na krawędzi.”

10. Zachowanie poczucia humoru

Nic nie rozładowuje stresu i napięcia lepiej niż śmiech.

Czasami opieka może być trochę jak występ w naszym własnym sitcomie, gdzie materiału komediowego nie brakuje. Innym razem ciężko znaleźć powód do śmiechu. Tak czy inaczej, dzielenie się doświadczeniami z innymi opiekunami jest często świetnym sposobem nie tylko na to, by poczuć się wysłuchanym i zrozumianym, ale także na odrobinę humoru, który doda nam otuchy.

“Demencja to nie żart, ale humor jest moim sposobem na radzenie sobie.

Większość wybuchów taty traktuję jako materiał do książki lub komedii, których nigdy nie zdążę napisać!”

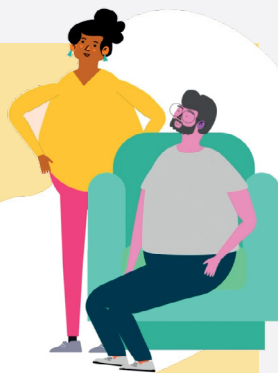


9

Dołącz do Carers Wales, aby uzyskać wsparcie i zrozumienie

Jakkolwiek opieka wpływa na Ciebie i Twoją rodzinę, służymy Ci pomocą. Zostając członkiem Carers Wales, która jest częścią Carers UK, możesz stać się częścią wspierającej społeczności i ruchu na rzecz zmian.

Dołączenie do nas jest bezpłatne. Wystarczy odwiedzić carersuk.org/join lub zadzwonić pod numer 029 2081 1370.



@carerswales



/carerswales



/carers-uk



@carers_uk

Uzyskanie pomocy i wsparcia



Od czego zacząć

Opieka może być ciężką pracą – fizyczną i emocjonalną. Ważne jest, aby dowiedzieć się o różnych sposobach uzyskania pomocy i wsparcia.

Jednym ze sposobów uzyskania pomocy i wsparcia jest ocena dokonana przez wydział usług społecznych. Zarówno Ty, jak i osoba, którą się opiekujesz, możecie skorzystać z takiej możliwości. Może to skutkować pomocą i wsparciem dla Ciebie jako opiekuna i/lub dla osoby, którą się opiekujesz. Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronach 13-14.

Możesz zdecydować się na dodatkową płatną opiekę dla osoby, którą się zajmujesz. Jedną z opcji byłoby zatrudnienie osoby lub skorzystanie z usług agencji opiekuńczej.

Jeśli szukasz agencji opiekuńczej możesz:

- zapytać władze lokalne, czy mają listę zatwierdzonych dostawców usług opiekuńczych
- sprawdzić stronę internetową Care Inspectorate Wales careinspectorate.wales
- sprawdzić katalog usług Housing Care housingcare.org/service

Możesz również zasięgnąć informacji o sprzęcie i technologiach, które mogą pomóc. Nawet drobne pomoce i dostosowania mogą uczynić dom bezpieczniejszym i pomóc osobie, którą się opiekujesz poczuć się bardziej niezależną – patrz strony 22-23.

Opieka oznacza dostosowanie się do zmieniających się okoliczności, dlatego ważne jest, aby myśleć o przyszłości. Być może należałoby rozważyć różne sposoby prowadzenia czyichś spraw, teraz lub w przyszłości – patrz strona 16.

Można dowiedzieć się, czy istnieje lokalna organizacja dla opiekunów, a jeśli tak, to jakiego wsparcia udziela opiekunom

Aby znaleźć swoją lokalną organizację dla opiekunów, odwiedź dewis.wales/home

Upfront to darmowe narzędzie online, które pomoże Ci dotrzeć prosto do potrzebnych informacji.

Upfront

Odwiedź stronę carersuk.org/wales/help-and-advice/guides-and-tools/online-tools-to-help-with-caring i spróbuj!



Nasze wsparcie dla opiekunów

Czas dla mnie

Dołącz do naszych sesji online “MeTime”, mających na celu poprawę samopoczucia opiekunów. Sesje, finansowane przez Rząd Walijski, to szansa na relaks i zrobienie czegoś miłego dla siebie:

carersuk.org/wales/help-and-advice/your-health-and-wellbeing/online-support-sessions



Ocena potrzeb opiekuna

Jeśli jesteś opiekunem i potrzebujesz wsparcia teraz lub w przyszłości, powinieneś otrzymać od władz lokalnych propozycję oceny potrzeb opiekuna.

Jeśli nie zaproponowano Ci oceny potrzeb opiekuna, możesz skontaktować się z władzami lokalnymi i poprosić o nią. Możesz otrzymać ocenę bez względu na poziom potrzeb, ilość świadczonej opieki czy środki finansowe. Ocena potrzeb opiekuna musi obejmować takie kwestie jak:

- Twoja rola opiekuna i jej wpływ na Twoje życie i samopoczucie
- Twoje uczucia i wybory dotyczące opieki
- Twoje zdrowie
- praca, nauka, szkolenia, wypoczynek
- relacje, aktywność społeczna i Twoje cele
- sytuacja mieszkaniowa
- planowanie na wypadek sytuacji awaryjnych (np. karta opiekuna).

Po dokonaniu oceny władze lokalne zdecydują, czy kwalifikujesz się do otrzymania wsparcia. Wsparcie może dotyczyć zarówno Ciebie, jak i osoby, którą się opiekujesz, aby odciążyć Cię w kwestiach opieki. Wsparcie może być zapewnione przez władze lokalne lub w formie płatności bezpośredniej.

Przykłady wsparcia, jakie możesz otrzymać, to m.in. opieka zastępcza (czas na wytchnienie), lekcje jazdy, przejazdy taksówką, laptop lub karnet na siłownię.

To, czy władze lokalne zapłacą za wsparcie, zależy od Twojej sytuacji finansowej (jeśli władze lokalne pobierają opłaty za wsparcie opiekuńcze – nie wszystkie to robią) lub sytuacji finansowej osoby, którą się opiekujesz (jeśli usługi są świadczone na jej rzecz).

Nawet jeśli nie będziesz się kwalifikować do wsparcia, władze lokalne muszą zapewnić Ci informacje i porady na temat lokalnych placówek, aby zapobiec pogłębianiu się Twoich potrzeb.

Wsparcie może być zapewnione przez władze lokalne lub w formie płatności bezpośredniej.



Więcej na stronie carersuk.org/wales/assessment

Ocena osoby, którą się opiekujesz

Jeśli osoba, którą się opiekujesz jest dorosła i wydaje się, że potrzebuje wsparcia, powinna otrzymać propozycję oceny potrzeb od władz lokalnych.

Osoba, którą się opiekujesz, może zostać poddana ocenie bez względu na poziom jej potrzeb i środków finansowych. Jeśli nie zaproponowano jej oceny potrzeb, osoba ta (lub Ty) może skontaktować się z władzami lokalnymi i poprosić o nią.

Ocena będzie dotyczyć potrzeb fizycznych, psychicznych i emocjonalnych. Możesz również uczestniczyć w ocenie jako opiekun (za zgodą podopiecznego). Inne możliwe oceny to wspólna ocena, ocena potrzeb i ocena opiekuna.

Po dokonaniu oceny władze lokalne zdecydują, czy osoba, którą się opiekujesz, kwalifikuje się do otrzymania wsparcia. Wsparcie może być zapewnione przez władze lokalne lub w formie płatności bezpośredniej.

Niektóre przykłady wsparcia, jakie może otrzymać osoba, którą się opiekujesz, to: dostosowania w domu, aby uczynić go bardziej odpowiednim, pracownik opieki, miejsce w ośrodku dziennym lub tymczasowy pobyt w domu opieki.

Poszczególne władze lokalne prawdopodobnie będą się różnić pod względem tego, jakiego wsparcia mogą udzielić. Więcej informacji na temat uzyskania pomocy w adaptacjach domu znajdziesz tutaj: gov.wales/adapt-your-home-if-you-are-disabled-or-older-person/enable-support-living-independently-scheme

Nawet jeśli osoba, którą się opiekujesz nie kwalifikuje się do wsparcia, władze lokalne muszą zapewnić stosowne informacje i porady.

Dowiedz się więcej na stronie



carersuk.org/wales/help-and-advice/practical-support/carers-assessment

Uwaga: Jeśli opiekujesz się dzieckiem, które nie ukończyło 18 lat lub sam jesteś “młodym” opiekunem, zgodnie z ustawą Social Services and Wellbeing Act (Wales) 2014, masz prawo do oceny potrzeb opiekuna. Szczegółowe wskazówki znajdziesz na stronie: carersuk.org/wales/help-and-advice/practical-support/carers-assessment

Po wyjściu ze szpitala

Podjęcie decyzji o opiece lub kontynuacji opieki nad osobą, która opuszcza szpital, może być bardzo trudne.

Ważne jest, aby pamiętać, że to Twój wybór, czy podejmiesz się lub będziesz kontynuować rolę opiekuna.

Zanim osoba, którą się opiekujesz, wróci ze szpitala do domu, należy zapoznać się z wypisem, aby sprawdzić, czy będzie potrzebować wsparcia po powrocie.

Analiza wypisu powinna skupić się na tym, czy osoba, którą się opiekujesz kwalifikuje się do: opieki pośredniej lub rewalidacyjnej, ciągłej opieki NHS lub opieki pielęgniarskiej NHS, innych usług NHS i/lub usług opieki środowiskowej świadczonych przez władze lokalne.

O ile nie zostanie Ci ona zaoferowana, możesz poprosić o ocenę potrzeb opiekuna, aby sprawdzić, czy należy Ci się wsparcie, gdy osoba, którą się zajmujesz zostanie wypisana ze szpitala. O ocenę potrzeb opiekuna można poprosić nawet wtedy, gdy ocena taka została przeprowadzona w ciągu ostatnich 12 miesięcy, gdyż pobyt w szpitalu może oznaczać, że rola opiekuna znacznie się zmieniła.

Jeśli nie zaproponowano Ci oceny potrzeb opiekuna, skontaktuj się z władzami lokalnymi i poproś o nią.

Więcej informacji na stronie



carersuk.org/wales/help-and-advice/practical-support/coming-out-of-hospital

W naszym przewodniku dot. self-advokatury znajdziesz wskazówki na temat skutecznego komunikowania się ze specjalistami. Więcej informacji na stronie carersuk.org/self-advocacy



Prowadzenie czyichś spraw

Możesz chcieć pomóc w zarządzaniu sprawami osoby, którą się opiekujesz, lub możesz chcieć wiedzieć, jak zaplanować to na przyszłość.

Istnieją różne sposoby zarządzania czyimiś sprawami. Wiele zależy od tego, czy osoba, którą się opiekujesz, może obecnie podejmować decyzje za siebie (jest w pełni władz umysłowych), czy też nie jest w stanie podejmować decyzji za siebie (nie jest w pełni władz umysłowych).

Jeśli osoba, którą się opiekujesz, jest sprawna umysłowo, ale chce uzyskać pomoc w zarządzaniu swoim kontem bankowym, może złożyć **upoważnienie dla osoby trzeciej**. Daje to określonej osobie, np. Tobie jako opiekunowi, uprawnienia do zarządzania jej kontem.

Jeśli osoba, którą się opiekujesz, może obecnie podejmować decyzje za siebie, ale chce wyznaczyć konkretną osobę, np. Ciebie jako swojego opiekuna, do podejmowania pewnych decyzji w jej imieniu, gdyby taka potrzeba pojawiła się w przyszłości, może sporządzić **trwałe pełnomocnictwo**, gdy jest jeszcze w stanie to zrobić. Osoba, którą się opiekujesz, może udzielić trwałego pełnomocnictwa tylko wtedy, gdy ma zdolność do podejmowania własnych decyzji.

Oto dwa rodzaje:

Pełnomocnictwo do spraw majątkowych i finansowych – kont bankowych, płatności rachunków, pobierania zasiłków/emerytur lub sprzedaży domu. Można je stosować zanim osoba nie będzie w stanie podejmować własnych decyzji, jeśli sobie tego życzy.

Pełnomocnictwo do spraw zdrowia i opieki socjalnej. Można je stosować tylko wtedy, gdy dana osoba nie jest w stanie samodzielnie podejmować decyzji.

Więcej na stronie carersuk.org/wales/help-and-advice/practical-support/different-ways-of-managing-someones-affairs

MyBackup

Nasze narzędzie do planowania awaryjnego może pomóc Ci przygotować się na niespodziewane zdarzenia.

Idź do: carersdigital.org/mybackup

Przerwy od opieki

Opieka nad kimś może być “pracą na pełny etat”, więc niezbędne jest robienie sobie przerw dla własnego zdrowia.

W związku z dodatkowymi wymogami opieki w czasie pandemii COVID-19, możesz czuć się szczególnie wyczerpany i potrzebować przerwy, zwłaszcza jeśli usługi opieki zastępczej nie działają już tak jak dawniej.

Ważne jest, aby robić sobie przerwy, choćby jednodniowe. Zastanów się, jakiego rodzaju przerwy potrzebujesz i jakiego rodzaju alternatywnych rozwiązań w zakresie opieki potrzebuje osoba, którą się opiekujesz.

Istnieją różne możliwości uzyskania alternatywnej opieki (często nazywanej opieką zastępczą) dla osoby, którą się opiekujesz. Należą do nich:

- uzyskanie pomocy od lokalnego wydziału usług społecznych na podstawie oceny (patrz strony 13-14)

- samodzielne organizowanie opieki (patrz strona 11)
- wsparcie ze strony przyjaciół lub rodziny
- niektóre organizacje świadczą usługi przerw dla opiekunów lub/i dla osób, którymi się opiekują.

Jeśli chcesz wyjechać na wakacje, sam lub z osobą, którą się opiekujesz, możesz otrzymać pomoc w pokryciu kosztów. Możesz sprawdzić, czy istnieją lokalne organizacje udzielające dotacji na pokrycie kosztów wakacji; listę organizacji znajdziesz w naszym zestawieniu informacji *Taking a break* *Taking a break*.



Dowiedz się więcej na stronie carersuk.org/break-factsheet

“Nadrabiaj zaległości w spaniu i daj sobie czas na myślenie. Nie ma jedyne go właściwego sposobu na odpoczynek, ważne by być dla siebie łagodnym.”

“Minęły lata, zanim zdecydowałam się na opiekę zastępczą nad moją córką. Teraz już wiem, że potrzebuję takiej kompletnej przerwy każdego roku. Wracam naładowana i o wiele lepiej sobie radzę.”

Dbanie o siebie

Opieka może nadwyręzać Twoje zdrowie psychiczne i fizyczne. Możesz mieć wrażenie, że masz tak mało czasu na odetchnięcie. Jednak ważne jest, aby znaleźć chwile na relaks i odstresowanie.

Oto kilka sugestii, które pomogą Ci zadbać o siebie i rozwinąć swoją odporność.

Rozwiń swoją sieć wsparcia

Rozmowy z rodziną, przyjaciółmi lub sąsiadami na temat sytuacji, w której się znajdujesz, mogą pomóc Ci otrzymać wsparcie, którego potrzebujesz. Możesz dołączyć do innych opiekunów na naszych spotkaniach online (strona 12). Jeśli czujesz, że potrzebujesz więcej wsparcia emocjonalnego, możesz również zapisać się na serię rozmów telefonicznych – wspieranie poprzez słuchanie. Dane kontaktowe znajdują się na stronie 42.

Potrzebujesz więcej snu?

Zapewnienie sobie odpowiedniej ilości snu i odpoczynku, może być trudne, zwłaszcza jeśli pomagasz opiekować się kimś w nocy. Jeśli masz problem z wyłączeniem się, możesz skorzystać ze specjalnych aplikacji lub porozmawiać z lekarzem rodzinnym. Strona NHS również zawiera pomocne sugestie [nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/](https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/) a nasze wskazówki znajdziesz tutaj [carersuk.org/getting-enough-sleep](https://www.carersuk.org/getting-enough-sleep)

Nie zaniedbuj swojego zdrowia

Opieka może ograniczać Twoje zdrowie poprzez nieregularne odżywianie się i regularne Dwykonywanie ćwiczeń, które sprawiają Ci przyjemność, to świetne sposoby na zachowanie zdrowia. Zajrzyj do naszej zakładki Carers Active Hub po pomysły i inspiracje [carersuk.org/carers-active-hub](https://www.carersuk.org/carers-active-hub).

Poproś swojego lekarza rodzinnego o pomoc, jeśli obawiasz się, że obowiązki związane z opieką mają wpływ na Twoje zdrowie.

Realizuj swoje zainteresowania

Oprócz ulubionej aktywności fizycznej, realizuj swoje zainteresowania, które będą podtrzymywać Cię na duchu, choćby przez 10-15 minut. Nie miej poczucia winy i w razie potrzeby postaraj się zorganizować dodatkowe wsparcie – patrz strony 13-14 i 17.

Jeśli potrzebujesz porady zdrowotnej od NHS 111 Wales, możesz poprosić o obsługę w języku polskim. Odwiedź ich stronę internetową: 111.wales.nhs.uk/language

Historia Jocelyn

Jocelyn od ponad 30 lat opiekuje się swoją córką Amy i swoim mężem Darranem. Rozumieją, że przerwy są niezbędne.

“ Kiedy moja córka miała cztery lata, zdiagnozowano u niej rzadką chorobę genetyczną o nazwie trichotiodystrofia. Oznacza to, że ma złożone potrzeby zarówno fizyczne jak i psychiczne. Kilka lat później mój mąż miał wypadek podczas pracy w hucie, w wyniku którego stracił rękę i nogę. Nasze życie obróciło się do góry nogami. Kiedy patrzę wstecz, myślę tylko, jak udało nam się przez to przejść? To wszystko tak nagle na nas spadło. Było nam bardzo ciężko.

Oderwanie się od obowiązków pozwala na chwilę zająć się sobą i cieszyć się prostymi przyjemnościami w życiu, które inni uważają za oczywiste, takimi jak pójście na kawę czy do kina. Pozwala na bycie wolnym. Zawsze potem czuję się podbudowana i podniesiona na duchu.

Mój pomysł na oderwanie się to znalezienie spokojnego miejsca, gdzie mogę być sama przez kilka godzin. Może to być spacer z psem lub zatracenie się w książce. Lubię odwiedzać galerie sztuki i realizować swoje hobby, które miałam przed



diagnozą Amy i wypadkiem Darrana, takie jak malowanie i rysowanie. Myślę, że ważne jest zachowanie swojej tożsamości, bo w roli opiekuńczej można się zatracić.

Ważne jest, aby poświęcać czas na zresetowanie ciała i umysłu. Jeśli ciągle dajesz, a nie robisz nic dla siebie, to w końcu braknie Ci sił. Robiłam to w przeszłości i bardzo się rozchorowałam.

Dotarłam do punktu krytycznego, bo już nie dawałam rady i skontaktowałam się z Carers Wales – wskazówki udzielone przez Beth odmieniły moje życie. Dzięki temu, że przeprowadzono na mnie ocenę opiekuna, otrzymałam ogromną pomoc.

Pomimo swoich ograniczeń, Amy może bardziej cieszyć się życiem dzięki płatnościom bezpośrednim, które otrzymaliśmy, z czego się bardzo cieszę.

Moja rada to nie bać się i traktować to jako inwestycję w swoje własne zdrowie psychiczne. Masz prawa i możesz poprosić o pomoc, a także o to, jak tę pomoc uzyskać. ”



Więcej informacji na stronie carersuk.org/break-factsheet.
Możesz też obejrzeć serię filmów wideo: carersuk.org/breaks

Historia Jennie

Jennie opiekuje się trójką swoich dzieci, które mają złożone potrzeby. Jako pielęgniarka specjalizująca się w żywieniu enteralnym, zajmuje się również dorosłymi i dziećmi karmionymi przez rurkę oraz prowadzi szkolenia dla ich rodzin.

Co inspirujące, jest też ambasadorem w organizacji Wellchild i prowadzi lokalny ośrodek opieki ("rainbow unit").



“ Jestem opiekunką dla trójki dzieci. Codziennie stawiamy czoła wyzwaniom, które zostały dodatkowo utrudnione przez sytuację COVID-19.

3Mamy Jacka, który ma 19 lat i ma ADHD i zespół Tourette'a. Był on karmiony przez rurkę przez 15 lat.

Moja córka, Olivia, ma 17 lat. Cierpi na narkolepsję i katapleksję i mdleje ponad 30 razy dziennie. Oznacza to, że nie może wychodzić sama z domu. Obecnie jest karmiona przez rurkę i potrzebuje przy tym pełnego wsparcia.

Finley, nasz 11-latek, ma autyzm i zaburzenia motoryki jelit, więc musi stosować rurkę jejunostomijną podłączoną do pompy przez 21 godzin dziennie i worek drenażowy z rurką gastrostomijną do opróżniania żołądka.

Nie są one odpowiednie dla aktywnego dziecka, które nie odczuwa lęku. Jego pompa była już w morzu, a także w jeziorze, gdy wypadł z kajaka oraz na dole schodów. Jak kiedyś był na

zjeżdżalni, jego rurka została na gorze i się zerwała. Jak tylko spuścisz go z oczu, od razu są jakieś problemy.

Na opiece dziennej się nie kończy. W nocy włączają się alarmy pomp, mamy też do czynienia z paraliżem sennym. Jak możecie sobie wyobrazić, ciągle latamy na wizyty szpitalne lub za receptami, próbujemy uzyskać zgody na sprzęt, a potem próbujemy zmieścić to wszystko w samochodzie lub w domu.

Czasem to praca na pełny etat – oprócz naszych zawodowych pełnych etatów! Staram się brać wolne na wizyty, ale nie zawsze jest to łatwe; bywam zmęczona i emocjonalna i nie dosypiam.

Zdrowie dzieci zawsze zdaje się być ważniejsze od naszego, za co kiedyś pewnie zapłacimy.

Miałam szczęście pracować w firmie Nutricia, która wspierała mnie jako opiekunkę. Czasem musiałam zniknąć z pracy w mgnieniu oka, kiedy jedno z moich dzieci trafiło do szpitala, ale mój zespół zawsze

stawał na wysokości zadania i mnie zastępował.

Ważna rada, którą mam dla innych opiekunów, to znalezienie ludzi w podobnej sytuacji co Wasza. Carers UK, WellChild i Swan UK zrzeszają rodziców, którzy to rozumieją i bardzo mi pomogli.

Największą frustracją jest to, że tzw. “profesjonaliści” często zakładają, że każdy dostaje zasiłek dla opiekuna za opiekę. Zakładają też, że dostajemy czas na wytchnienie (opiekę zastępczą). Zaskakujące jest to, że o wszystko trzeba walczyć. Każdy opiekun w naszej sytuacji jest bohaterem. ”

Carers UK współpracuje z firmą Nutricia, aby pomóc w lepszym rozumieniu kwestii żywienia i opieki.

Nutricia specjalizuje się w dostarczaniu odżywek medycznych dla osób młodych, starszych i chorych. Dostarczają wysokiej jakości odżywki, programy i usługi wspierające dla pacjentów i pracowników służby zdrowia.



Historia Mike'a

“ W 2012 r. odkryłem Carers UK po tym, jak przez ponad 5 lat byłem opiekunem dla mojego ojca. Szukałem organizacji, w których mógłbym zostać wolontariuszem, aby wykorzystać swoje doświadczenie.



21

Jestem dożgonnie wdzięczny Carers UK za zaangażowanie mnie. Od tego czasu jestem głosem opiekunów i bardzo się z tego cieszę, bo jest tak wielu niezidentyfikowanych opiekunów, którzy rozpaczliwie szukają wskazówek i praktycznej pomocy. Świadomość, że jest tak wielu opiekunów, którzy nie otrzymują wsparcia tylko dlatego, bo nie uważają się za opiekunów, napędza mnie zaangażowaniem, pasją i chęcią dotarcia do nich – zwłaszcza do osób należących do grup BAME

i innych marginalizowanych i milczących grup, takich jak bardzo młodzi lub starsi opiekunowie.

Jestem zaangażowany we współpracę między opiekunami a NHS, władzami lokalnymi, praktykami GP, CQC, CCG, GM Cancer, GM Mental Health i innymi organizacjami. ”

Jesteś zainteresowany wolontariatem?

Skontaktuj się z volunteering@carersuk.org

Sprzęt i technologia

Różnego rodzaju sprzęt, adaptacje i technologie mogą uczynić Twój dom bezpieczniejszym, ułatwić Ci życie i zapewnić niezależność osobie, którą się opiekujesz.

Sprzęt można kupić prywatnie lub możesz uzyskać pomoc w pokryciu kosztów przez NHS lub władze lokalne, jeśli po dokonaniu oceny zdecydują, że taki sprzęt jest zalecany.

W przypadku niewielkich adaptacji w Walii istnieje program szybkiego finansowania ('Rapid Response Adaptations Programme'). Może to pomóc osobom niepełnosprawnym lub starszym żyć bardziej niezależnie. Program jest realizowany przez Care and Repair Cymru careandrepair.org.uk/en. Aby z niego skorzystać, musisz zostać skierowany przez władze lokalne lub pracownika służby zdrowia.

Technologie wspomagające mogą pomóc ludziom żyć niezależnie w ich własnych domach, a Tobie, opiekunowi, zapewnić spokój ducha.

Dyskretne urządzenia monitorujące takie jak czujniki mogą być rozmieszczone w całym domu. Potrafią one wykryć problem, taki jak wyciek gazu lub pożar i że osoba, którą się opiekujesz, potrzebuje pomocy.

Urządzenia ubieralne mogą wykryć upadki lub zlokalizować osobę, która zabłądziła.

Istnieją również sposoby wykorzystania technologii do zdalnego monitorowania stanu zdrowia osoby za pomocą sprzętu, który posiada ona w domu. Można monitorować takie schorzenia jak astma, niewydolność serca, cukrzyca, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP), udar mózgu czy nadciśnienie.

Codzienne technologie takie jak internet czy telefon komórkowy, mogą ułatwić szereg czynności, np. zakupy czy koordynacja opieki nad osobą, którą się opiekujesz lub nawet pomóc jej dbać o swoje zdrowie.

Więcej informacji na stronie carersuk.org/tech



Inteligentne liczniki ('smart meters') wysyłają odczyty gazu i prądu automatycznie do dostawcy energii. Może to pomóc w zapewnieniu większej niezależności osobie, którą się opiekujesz, a także zaoszczędzić czas i pieniądze, jeśli pomagasz jej w zarządzaniu energią.

Inteligentne liczniki są wyposażone w domowy wyświetlacz, dzięki czemu można zobaczyć, ile energii się zużywa i ile to kosztuje. Dzięki inteligentnemu licznikowi otrzymujesz rachunek oparty na ilości zużytej energii – nie na szacunkach. Może się to przydać podczas zarządzania budżetem.

Przydatne są również różne **funkcje i aplikacje w smartfonach**. Możesz np. użyć telefonu, aby zrobić zdjęcie dokumentu i mieć zapasową kopię, aby skorzystać z niej w razie potrzeby,

możesz też korzystać z funkcji Reader Mode, aby czytać bez zakłóceń ze strony reklam. Warto również korzystać z funkcji Medical ID (identyfikator medyczny).

Podłączone urządzenia – przykładem mogą być inteligentne żarówki lub rolety, którymi można sterować zdalnie. Oznacza to, że jeśli osoba, którą się opiekujesz mieszka daleko, możesz w jej imieniu sterować takimi rzeczami jak oświetlenie lub używać inteligentnych sterowników ogrzewania, aby ogrzewanie włączyło się lub wyłączyło w dogodnych porach. Urządzenia sterowane głosem (takie jak Siri lub Alexa) mogą być przydatne dla osób niepełnosprawnych lub starszych.

Wsparcie finansowe

Choć technologia i sprzęt mogą ułatwiać życie, to koszty z nimi związane mogą być wysokie. Możesz być w stanie uzyskać wsparcie finansowe, aby pomóc Ci zapłacić za niektóre rodzaje technologii i sprzętu. Aby uzyskać więcej informacji na temat wsparcia finansowego możesz skontaktować się z naszym zespołem pisząc na adres advice@carersuk.org.

Informacje mogą się różnić w zależności od kraju zamieszkania.

Wsparcie w trudnych chwilach

Rejestr usług priorytetowych (Priority Service Register) jest przeznaczony dla każdego, kto znajduje się w trudnej sytuacji i potrzebuje dodatkowego wsparcia. Wszyscy dostawcy energii zapewniają to dodatkowe wsparcie swoim klientom. Traktowani oni są priorytetowo w przypadku awarii, np. odcięcia dostaw energii.

Więcej informacji znajdziesz tutaj: [ofgem.gov.uk/information-consumers/energy-advice-households/getting-extra-help-priority-services-register](https://www.ofgem.gov.uk/information-consumers/energy-advice-households/getting-extra-help-priority-services-register)

Historia Olgi



24

“ Kiedy po raz pierwszy usłyszałam o aplikacji Jointly firmy Carers UK, łączyłam pracę na pełen etat z opieką nad rodzicami. Mieszkiałam w Londynie – 170 mil od ich domu w Staffordshire.

To była skomplikowana i stresująca sytuacja. Moja mama ma szereg schorzeń, w tym osteoporozę i zapalenie stawów. Opiekę nad nią sprawował mój tata, aż do 2015 roku, kiedy to zdiagnozowano u niego chłoniaka i sam potrzebował opieki.

Moje rodzeństwo i ja próbowaliśmy wspólnie im pomagać, na zmianę do nich jeździliśmy, aby pomóc im w domu, gotować posiłki i zabierać ich na wizyty.

Jointly to doskonały sposób, aby mieć pewność, że wszystkie potrzebne informacje są w jednym

miejscu. Musieliśmy tylko wprowadzić informacje jeden raz i wszyscy mieliśmy do nich dostęp. Do tej pory próbowaliśmy koordynować wszystko przez e-mail, telefonsprawdzając nasze kalendarze.

Za każdym razem, gdy jedno z nas zabierało mamę lub tatę na wizytę, robiliśmy notatki w Jointly. Zawsze mieliśmy aktualne informacje odnośnie leków i mogliśmy udostępnić je lekarzowi rodzinnemu – co okazało się niezbędne, gdy tacie przepisano aspirynę, której nie wolno mu było brać wraz z lekami na raka.

Możliwość opiekowania się moimi rodzicami była dla mnie bardzo ważna. Chciałam odwdziżyć się za opiekę i miłość, którą obdarzyli mnie w dzieciństwie. Po odejściu taty w 2016 r. wraz z rodzeństwem nadal dzielimy opiekę nad mamą, a Jointly nam w tym pomaga. ”

Opiekujesz się kimś?

Nasza aplikacja *jointly* może ułatwić Ci życie



Opieka nad kimś może być skomplikowana. Aplikacja Jointly pomaga mi być na bieżąco i łatwo udostępnić informacje wszystkim osobom zaangażowanym w opiekę.

Jointly sprawia, że opieka jest mniej stresująca i dużo lepiej zorganizowana.

Jointly to aplikacja mobilna i internetowa, która łączy osoby dzielące opiekę nad kimś.

Zawiera ona:

- Komunikator grupowy
- Zarządzanie zadaniami
- Wspólny kalendarz
- Profil i kontakty
- Zarządzanie lekami.

Opieka jest łatwiejsza, gdy korzystasz z naszej aplikacji *jointly*

jointlyapp.com



 **carersUK**
making life better for carers

Twoje finanse



Informacje o zasiłkach

Są różne zasiłki będące dodatkowym wsparciem w opiece. W tej części wyjaśnimy, jaka pomoc jest dostępna.

Warto sprawdzić, czy Ty i osoba, którą się opiekujesz, pobieracie wszystkie przysługujące Wam zasiłki. Ponadto dobrze jest uzyskać poradę w sprawie zasiłków, jeśli zmieniły się okoliczności Twoje lub osoby, którą się opiekujesz. Taka zmiana może mieć wpływ na Twoje zasiłki, dlatego ważne jest, aby upewnić się, że podejmiesz właściwą decyzję w swojej sytuacji.

Choć kwestie zasiłków bywają skomplikowane, mogą one zwiększyć Twój dochód i czasem mogą pomóc w zabezpieczeniu uprawnień do emerytury państwowej.

Strona internetowa Carers UK opisuje główne warunki dot. zasiłków, a my przygotowaliśmy dodatkowo bardziej szczegółowe wyjaśnienia. Dowiedz się więcej na stronie carersuk.org/benefits.

Infolinia Carers UK może również pomóc w przypadku pytań dotyczących zasiłków – email advice@carersuk.org oraz tel 0808 808 7777.

Proszę wspomnieć skąd jesteś, abyśmy mogli podać Ci poprawne informacje.

Sprawdź tutaj godziny otwarcia carersuk.org/help-and-advice/talk-to-us

Możesz sprawdzić przez Internet, które zasiłki Ci się należą. Zajmie to ok. 20 minut. Odwiedź carersuk.org/benefits-calculator

Narzędzia online do sprawdzania zasiłków nie są odpowiednie dla każdego.

Specjalne zasady dotyczą niektórych grup osób np.: studentów, osób poniżej 18 r.ż., osób objętych stałą opieką domową, obywateli UK mieszkających za granicą oraz osób, które nie są obywatelami Wielkiej Brytanii lub Irlandii.

“Bardzo dziękuję za sprawdzenie, które zasiłki mi się należą. Uspokoilo mnie to i już wiem, na czym stoję.”

Zasiłek dla opiekuna (Carer's Allowance)

Jeśli opiekujesz się członkiem rodziny lub inną osobą, możesz mieć prawo do zasiłku dla opiekuna.

Możesz kwalifikować się do otrzymania zasiłku dla opiekuna, jeśli spełniasz wszystkie poniższe warunki:

- opiekujesz się osobą, która otrzymuje zasiłek z tytułu niepełnosprawności – obejmuje to średnią lub wyższą stawkę dot. opieki w ramach Disability Living Allowance (DLA), dowolną stawkę dot. codziennego życia w ramach Personal Independence Payment (PIP), dowolną stawkę Attendance Allowance, Constant Attendance Allowance (na określonym poziomie) oraz Armed Forces Independence Payment (AFIP)
- opiekujesz się tą osobą przez co najmniej 35 godzin tygodniowo
- masz 16 lat lub więcej
- nie uczysz się w pełnym wymiarze godzin
- nie zarabiasz więcej niż 139 £ tygodniowo (po odliczeniach)
- spełniasz warunki dot. pobytu w UK.

Jeśli otrzymujesz pewne inne świadczenia, w tym emeryturę państwową, może Ci się nie należeć zasiłek dla opiekuna w tym samym czasie.

Jednak warto złożyć wniosek i otrzymać tzw. podstawowe

uprawnienie ('underlying entitlement') do zasiłku Carer's Allowance, nawet jeśli nie będzie on wypłacany. Dzieje się tak dlatego, że to podstawowe uprawnienie do Carer's Allowance może pomóc w zwiększeniu innych świadczeń uzależnionych od stanu majątkowego, które możesz otrzymywać (takich jak Pension Credit, Housing Benefit i Council Tax Reduction), lub może oznaczać, że po raz pierwszy stajesz się uprawniony do świadczeń uzależnionych od stanu majątkowego.

Złożenie wniosku o zasiłek dla opiekuna może czasem mieć wpływ na inne otrzymywane świadczenia, ale nie powinno to zniechęcać do złożenia wniosku, ponieważ często może to zwiększyć ogólny dochód gospodarstwa domowego.

Pobieranie zasiłku dla opiekuna nigdy nie zmniejsza kwoty świadczeń takich jak Disability Living Allowance – DLA, Personal Independence Payment – PIP, Attendance Allowance lub emerytury państwowej, którą otrzymuje osoba, którą się opiekujesz. Jednak czasami może on wpłynąć na wysokość świadczeń uzależnionych od stanu majątkowego.



Dowiedz się więcej na stronie [carersuk.org/carersallowance](https://www.carersuk.org/carersallowance)

Jeśli otrzymujesz zasiłek, a Twoje okoliczności ulegną zmianie, musisz powiadomić o tym dział zasiłków dla opiekunów [gov.uk/carers-allowance-report-change](https://www.gov.uk/carers-allowance-report-change)

Kredyt dla opiekuna (Carer's Credit)

Kredyt dla opiekuna to sposób na ochronę praw do emerytury państwowej. Ma on zastosowanie, jeśli opiekujesz się kimś, ale nie płacisz składek ubezpieczeniowych (National Insurance) poprzez płatną pracę i nie należy Ci się Carer's Allowance.

Nie otrzymujesz żadnych pieniędzy, jeśli pobierasz Carer's Credit. Jednakże otrzymujesz kredyt na składki National Insurance, co pomaga chronić Twoje prawo do emerytury państwowej.

Jeśli otrzymujesz Carer's Allowance, nie musisz ubiegać się o Carer's Credit, ponieważ Twoje prawo do emerytury jest już chronione.

Aby ubiegać się o Carer's Credit trzeba opiekować się kimś przez 20 lub więcej godzin tygodniowo.

Zazwyczaj osoba, którą się opiekujesz, musi otrzymywać jedno z poniższych:

- średnia lub wyższa stawka dot. opieki w ramach zasiłku Disability Living Allowance (DLA)
- dowolna stawka dot. codziennego życia w ramach zasiłku Personal Independence Payment (PIP)
- dowolna stawka w ramach zasiłku Attendance Allowance
- Constant Attendance Allowance
- Armed Forces Independence Payment (AFIP).

Jeśli jednak osoba, którą się opiekujesz nie otrzymuje żadnego z tych zasiłków, nadal możesz ubiegać się o Carer's Credit. Przy składaniu wniosku wypełnij część dotyczącą zaświadczenia o opiece (Care Certificate) i poproś pracownika służby zdrowia lub opieki społecznej o podpis.

Carer's Credit może również pomóc w przerwach w pełnieniu roli opiekuna. Możesz ubiegać się o Carer's Credit za każdy tydzień w ciągu 12 tygodni przed datą uzyskania prawa do Carer's Allowance lub po tygodniu, w którym przestajesz być uprawniony do Carer's Allowance. Dzieje się tak bez spełnienia warunku 20 godzin. Oznacza to, że możesz mieć przerwę w opiece do 12 tygodni bez utraty kredytu na składki National Insurance.



Dowiedz się więcej na stronie carersuk.org/carerscredit



Zasiłki z tytułu niepełnosprawności dla osoby, którą się opiekujesz


Osoba, którą się opiekujesz, może być uprawniona do zasiłku dla niepełnosprawnych, który pomaga pokryć dodatkowe koszty związane z długotrwałą chorobą lub niepełnosprawnością.

Zasiłki dla niepełnosprawnych nie zależą od sytuacji majątkowej osoby, którą się opiekujesz i nie są oparte na National Insurance. Istnieją jednak warunki, które należy spełniać, aby się kwalifikować do tych zasiłków.

Disability Living Allowance (DLA)

Jeśli opiekujesz się dzieckiem poniżej 16 roku życia, możesz ubiegać się o DLA dla niego. DLA zawiera element opiekuńczy,


który może być przyznany, jeśli dziecko potrzebuje pomocy w opiece osobistej (takiej jak ubieranie się, mycie lub korzystanie z toalety) lub nadzoru, aby upewnić się, że jest bezpieczne, z powodu choroby lub niepełnosprawności. Pomoc, której potrzebuje dziecko musi być znacznie większa niż pomoc, której potrzebuje dziecko w tym samym wieku bez choroby lub niepełnosprawności. DLA zawiera również element mobilności, który może być przyznany, jeśli dziecko potrzebuje pomocy w poruszaniu się.

 Dowiedz się więcej na stronie carersuk.org/dla

Personal Independence Payment (PIP)


Jeśli opiekujesz się osobą w wieku od 16 lat do wieku emerytalnego, może ona ubiegać się o PIP. PIP zawiera element dotyczący codziennego życia, który może zostać przyznany, jeśli osoba wymaga pomocy w codziennych czynnościach życiowych, takich jak ubieranie się, mycie czy korzystanie z toalety. PIP zawiera też element mobilności, który może być przyznany, jeśli osoba potrzebuje pomocy w poruszaniu się. Jeśli jesteś w wieku od 16 lat do wieku emerytalnego i masz takie potrzeby, również możesz złożyć wniosek.

Dowiedz się więcej na stronie

 [/carersuk.org/wales/help-and-advice/financial-support/benefits-if-you-are-disabled-ill-or-injured/personal-independence-payment](http://carersuk.org/wales/help-and-advice/financial-support/benefits-if-you-are-disabled-ill-or-injured/personal-independence-payment)

Attendance Allowance

Jeśli opiekujesz się osobą w wieku emerytalnym, może ona ubiegać się o Attendance Allowance. Attendance Allowance może zostać przyznany, jeśli osoba potrzebuje pomocy przy pielęgnacji osobistej (takiej jak ubieranie się, mycie lub korzystanie z toalety) lub nadzoru, aby upewnić się, że jest bezpieczna. Jeśli jesteś w wieku emerytalnym i uważasz, że masz takie potrzeby, możesz również kwalifikować się do tego zasiłku.

 Dowiedz się więcej na stronie carersuk.org/attendanceallowance

Pomoc w zakresie Council Tax

Jeśli opiekujesz się kimś, możesz otrzymać pomoc w zapłacie podatku lokalnego (Council Tax).

Zniżki i ulgi od podatku lokalnego to program prowadzony przez Rząd Walijski i realizowany przez władze lokalne. Pomaga on osobom o niskich dochodach lub tym, które spełniają kryteria kwalifikacyjne do ulg na Council Tax.

Czasami istnieją zniżki, które można otrzymać na rachunku za Council Tax. Jeśli w lokalu mieszka tylko jedna osoba, można otrzymać 25% zniżkę na rachunku. Niektóre osoby, w tym niektórzy opiekunowie i osoby z poważnym upośledzeniem umysłowym, mogą być uprawnione do zniżek lub całkowitego zwolnienia z Council Tax.

Aby się o nie ubiegać, należy skontaktować się bezpośrednio z lokalnym samorządem. Szczegóły na temat lokalnych samorządów: gov.uk/find-local-council

Możesz również być w stanie obniżyć swój Council Tax o jeden przedział w ramach 'disability reduction scheme', jeśli w Twoim domu przeprowadzono prace mające na celu pomoc Tobie lub innej osobie niepełnosprawnej.

Istnieje różne okoliczności, w których lokale mogą być zwolnione z Council Tax. Oto warunki, które mogą być szczególnie istotne dla Ciebie jako opiekuna:

- jeśli osoba mieszkająca w lokalu jest poważnie upośledzona umysłowo i nikt inny nie mógłby być zobowiązany do płacenia Council Tax
- jeśli lokal została opuszczony przez osobę, która obecnie przebywa w szpitalu, domu opieki lub schronisku, gdzie zapewniona jest osobista opieka.



Więcej informacji na stronie gov.wales/council-tax-discounts-and-reduction/carers

carersuk.org/wales/help-and-advice/financial-support/help-with-bills-and-household-costs/help-with-council-tax



Inne formy pomocy finansowej

Istnieją inne sposoby na zmniejszenie wydatków domowych – od uzyskania pomocy w zakresie kosztów energii i zdrowia, po ubieganie się o określone pożyczki lub dotacje.

Pomoc w zakresie kosztów energii

Istnieje wiele sposobów, aby uzyskać pomoc w zakresie kosztów energii:

- Możesz skontaktować się ze swoim dostawcą, aby sprawdzić, czy ma jakieś taryfy ulgowe, do których się kwalifikujesz. Możesz także rozejrzeć się, czy inny dostawca proponuje lepsze oferty, korzystając z porównywarki cen.
- Osoby, które ukończyły określony wiek mogą być uprawnione do otrzymania pomocy na rachunki za energię w okresie zimowym (Winter Fuel Payment) – może ona wynosić od 250 do 600 £.
- Jeśli otrzymujesz określone zasiłki, możesz się kwalifikować do pomocy z tytułu zimnej pogody (Cold Weather Payment) w wysokości 25 £ za każdy tydzień pomiędzy 1 listopada a 31 marca, jeśli średnia temperatura w Twojej okolicy jest na poziomie zera stopni (lub poniżej) przez 7 kolejnych dni.
- Jeśli spełniasz pewne warunki, możesz otrzymać Warm Home Discount w poczet rachunku za prąd – około 140 £.

Dowiedz się więcej na stronie carersuk.org/fuel

Pomoc w pokryciu kosztów opieki zdrowotnej NHS

Jeśli otrzymujesz pewne świadczenia (lub jesteś uwzględniony w ocenie osoby otrzymującej pewne świadczenia), możesz kwalifikować się do pomocy w pokryciu kosztów opieki zdrowotnej NHS. Obejmuje to bezpłatne leczenie stomatologiczne, bezpłatne badania wzroku w ramach NHS oraz kupony na okulary/soczewki kontaktowe, a także zwrot kosztów przejazdów do szpitala na leczenie Twoje lub Twojego dziecka.

Możesz również ubiegać się o zwrot kosztów przejazdu osoby towarzyszącej, która musi podróżować z Tobą z powodów medycznych.

Jeśli masz 60 lat lub więcej należę Ci się bezpłatne badania wzroku w ramach NHS niezależnie od dochodów.

Jeśli nie otrzymujesz świadczeń na pokrycie kosztów opieki zdrowotnej NHS, ale masz niskie dochody, możesz uzyskać taką pomoc w ramach programu NHS Low Income Scheme.

Dowiedz się więcej na stronie carersuk.org/wales/help-and-advice/financial-support/help-with-health-and-care-costs

Wsparcie finansowe w związku z COVID-19

W naszym wykazie A-Z poszukaj “Debt worries”, aby uzyskać wskazówki dotyczące dostępnego wsparcia w związku z pandemią carersuk.org/help-and-advice/covid-19-guidance/vaccine-guidance

Pożyczka budżetowa (Budgeting Loan)

Jeśli otrzymujesz określone zasiłki, możesz mieć możliwość otrzymania pożyczki budżetowej, aby pomóc Ci w opłaceniu niezbędnych rzeczy, jak czynsz, meble, ubrania czy długi ratalne.

Najmniejsza kwota jaką można pożyczyć to 100 £. Pożyczki budżetowe są nieoprocentowane, więc trzeba spłacić tylko tyle, ile się pożyczyło. Zazwyczaj musisz spłacić pożyczkę w ciągu 104 tygodni.

Więcej informacji na stronie gov.uk/budgeting-help-benefits

Fundusz pomocy uznaniowej (Discretionary Assistance Fund)

W Walii dostępny jest krajowy program pomocy społecznej o nazwie Discretionary Assistance Fund, który obejmuje płatności z tyt. pomocy indywidualnej oraz płatności z tyt. pomocy doraźnej.

Dowiedz się więcej na stronie Money Made Clear: gov.wales/discretionary-assistance-fund-daf

Fundusz wsparcia opiekunów (Carers Support Fund)

Fundusz wsparcia opiekunów dla opiekunów z całej Walii, obejmie dotacje w wysokości do 300 £ na niezbędne rzeczy typu: żywność, artykuły gospodarstwa domowego np. meble lub sprzęt AGD, sprzęt elektroniczny np. laptop umożliwiający dostęp do wsparcia i usług. Wsparcie realizowane jest przez Carers Trust Network Partners.

Pomoc od władz lokalnych

Twoje władze lokalne mogą oferować program pomocy społecznej osobom, które nie mogą sobie pozwolić na zakup artykułów gospodarstwa domowego, takich jak lodówka, zamrażarka, łóżko itp. Skontaktuj się z władzami lokalnymi, aby sprawdzić, jaką pomoc mogą zaoferować.

Zapomogi (grants)

Czasami dostępne są także zapomogi. Możesz zapytać w lokalnym centrum doradczym, czy są dostępne jakieś lokalne zapomogi.

Możesz również sprawdzić stronę internetową dot. zapomóg w Walii disability-grants.org

Turn2us to organizacja charytatywna, która posiada narzędzie do wyszukiwania grantów. Dowiedz się więcej na stronie turn2us.org.uk/About-Us

Twoja praca



Pracujący opiekunowie

Jeśli łączysz pracę z opieką nad rodziną lub przyjaciółmi, nie jesteś sam – w Walii jest 223 000 pracujących opiekunów.

W miejscu pracy przysługują Ci prawa, które mogą pomóc w łączeniu pracy i opieki (patrz strony 37-38). Oprócz tych praw ustawowych mogą Ci też przysługiwać dodatkowe prawa wynikające z umowy o pracę.

Oprócz praw, które Ci przysługują w pracy, mogą też istnieć inne sposoby wsparcia w pracy (patrz strona 39) lub poza nią.

Jeśli masz problemy z łączeniem pracy i opieki i myślisz o rezygnacji z pracy, ważne jest, aby rozważyć pełne konsekwencje, jakie może to mieć dla Twoich dochodów, jakości życia i przyszłych uprawnień emerytalnych.

Możesz poprosić o sprawdzenie dostępnych zasiłków, aby

dowiedzieć się, jak wyglądałaby Twoja sytuacja finansowa w przypadku rezygnacji z pracy lub zmniejszenia liczby godzin (patrz strona 27).

Przed podjęciem decyzji o rezygnacji z pracy warto sprawdzić, czy można poprawić swoją sytuację. Sprawdź, czy w pracy przysługują Ci jakieś prawa, które mogłyby Cię wesprzeć w wypełnianiu obowiązków związanych z opieką (patrz strony 37-38), a także sprawdź, czy dostępne są inne źródła pomocy (patrz strona 39).

Nasz *Przewodnik* dla pracujących opiekunów – Walia zawiera wiele informacji na temat godzenia pracy i opieki carersuk.org/wales/help-and-advice/guides-and-tools/our-factsheets



Obejrzyj naszą serię filmów z przydatnymi wskazówkami dotyczącymi elastycznej pracy carersuk.org/flexibleworking

Możesz również pobrać przewodnik *Porozmawiajmy o elastycznej pracy*: carersuk.org/flex-working-guide

Twoje prawa w pracy

Bez odpowiedniego wsparcia, stres i presja związane z łączeniem pracy i opieki mogą prowadzić do rezygnacji z pracy. Dlatego ważne jest, aby dowiedzieć się o swoich prawach i o dostępnej pomocy.

Twoje prawa w pracy pochodzą z dwóch źródeł:

- Wszystkim należą się tzw. ustawowe prawa ('statutory rights').
- Umowa o pracę daje Ci prawa wynikające z umowy o pracę ('contractual rights'), które mogą być bardziej hojne niż prawa ustawowe.

Poniższe informacje dotyczą praw ustawowych. Jednak zawsze warto sprawdzić umowę o pracę, podręcznik pracownika

lub list potwierdzający przyjęcie do pracy, aby sprawdzić, czy oprócz praw ustawowych przysługują Ci również inne prawa.

Wszyscy pracownicy mają prawo do złożenia wniosku o elastyczny czas pracy po przepracowaniu u tego samego pracodawcy 26 tygodni (6 miesięcy), o ile nie złożyli wcześniej wniosku o elastyczny czas pracy w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Pracodawcy mogą odrzucić takie wnioski tylko w określonych przypadkach.

Przykłady elastycznej pracy to:

- praca z domu
- praca w niepełnym wymiarze godzin
- praca w czasie roku szkolnego
- elastyczny czas pracy
- praca w zmniejszonym wymiarze godzin
- dzielenie pracy z kimś innym
- praca na zmiany.

Ustawa o równości z 2010 roku zapewnia opiekunom **ochronę przed niektórymi formami dyskryminacji**. Na przykład pracodawcy oraz dostawcy towarów i usług nie mogą traktować opiekunów mniej przychylnie niż osoby bez obowiązków opiekuńczych.

We wrześniu 2021 roku rząd brytyjski przedstawił nowe propozycje, aby prawo do żądania elastycznej pracy stało się uprawnieniem każdego pracownika w Wielkiej Brytanii od pierwszego dnia zatrudnienia.

Wszyscy pracownicy mają prawo do wzięcia “rozsądnego” czasu wolnego od pracy, aby zająć się nagłą lub nieprzewidzianą sprawą dotyczącą osoby zależnej. Może to być partner, dziecko lub rodzic, lub osoba mieszkająca z Tobą jako część Twojej rodziny – inne osoby, które polegają na Tobie w kwestii pomocy w nagłych wypadkach również mogą się kwalifikować.

Wolne tego typu jest niepłatne, chyba że przewidziano inaczej w umowie o pracę.

Przykłady nagłych sytuacji:

- zakłócenia w ustaleniach dotyczących opieki
- śmierć osoby zależnej
- jeśli osoba zależna zachoruje, została napadnięta lub uległa wypadkowi
- aby dokonać długoterminowych ustaleń odnośnie osoby zależnej ze względu na stan jej zdrowia (ale nie w celu zapewnienia długoterminowej opieki przez siebie)
- w przypadku incydentu z udziałem dziecka w godzinach szkolnych.

“Mój pracodawca pozwala mi na dużą elastyczność. Gdy zdarzy się nagły wypadek, mówi mi, żebym nie martwiła się o pracę.”

Jeśli pracujesz u tego samego pracodawcy przez 12 miesięcy i jesteś odpowiedzialny za dziecko w wieku poniżej 18 lat, masz prawo do 18 tygodni urlopu rodzicielskiego na dziecko, który musi być wykorzystany do 18 urodzin dziecka.

Ten czas wolny jest niepłatny, chyba że przewidziano inaczej w umowie o pracę.

We wrześniu 2021 roku rząd brytyjski uzgodnił również, że wprowadzi prawo do jednotygodniowego bezpłatnego urlopu dla opiekunów równoważących pracę z obowiązkami opiekuńczymi.

Więcej informacji na stronie carersuk.org/wales/help-and-advice/work-and-career

“Złożyłam wniosek o skrócenie czasu pracy z 5 do 4 dni w tygodniu w ramach elastycznych warunków pracy. Jest to ciężkie, ale dzięki temu mogę brać udział w wizytach dotyczących opieki w dniu wolnym od pracy”

Uzyskanie wsparcia

Powiedzenie pracodawcy, że jesteś opiekunem może nie zawsze wydawać się łatwym krokiem.

Zapytaj swojego pracodawcę, czy ma politykę dotyczącą opiekunów lub inne wsparcie, które mogłoby pomóc Ci jako opiekunowi, takie jak specjalny urlop.

Niektóre organizacje zapewniają wsparcie, takie jak usługi doradcze i informacje dla opiekunów, np. pakiety porad. Dobrym źródłem wsparcia mogą być również związki zawodowe. Może się okazać, że Twoi współpracownicy są wspierający, a nawet sami są w podobnej sytuacji.

Oprócz sprawdzenia, czy istnieje jakiegokolwiek wsparcie dla opiekunów w ramach zatrudnienia, można zbadać, jakie wsparcie jest dostępne poza miejscem pracy.

Może to obejmować ocenę potrzeb opiekuna albo wsparcie ze strony władz lokalnych, aby pomóc Ci

połączyć pracę z opieką – patrz strona 13.

Może to również obejmować rozmowę z innymi osobami, które wiedzą, przez co przechodzisz.

Odwiedź stronę carersuk.org/localsupport aby znaleźć organizacje dla opiekunów i usługi wsparcia dostępne dla opiekunów w Twojej okolicy.

Nasze Carers UK Forum może być dobrym miejscem, aby porozmawiać z innymi opiekunami o swoich doświadczeniach – odwiedź carersuk.org/help-and-advice/helpline-and-other-support

Aby stać się częścią tej internetowej społeczności, zostań naszym członkiem carersuk.org/join

Carers UK prowadzi program Employers for Carers, który zapewnia porady i zasoby pomocne pracodawcom w miejscu pracy.



Employers for Carers Wales Hub zapewnia specjalistyczne wsparcie w Walii dla walijskich pracodawców.

Możesz zasugerować pracodawcy przyłączenie się do Employers for Carers Wales Hub – dowiedz się więcej na stronie

employersforcarers.org

Historia Scotta

Pracujący opiekun Scott Corley ma córkę Amber chorą na mukowiscydozę. Dzieli się swoim doświadczeniem o tym, jak ważne jest posiadanie pracodawcy, który wspiera opiekunów.



“Kiedy Amber się urodziła, widziałem siebie w roli ojca, ale gdy zdiagnozowano u niej mukowiscydozę pomyślałem: ‘Będę musiał zrezygnować z pracy’ Ta myśl mnie przerażała i wtedy zdałem sobie sprawę, że jestem zarówno opiekunem, jak i ojcem. Teraz Amber ma 12 lat a moja żona, Louise, i ja opiekujemy się nią razem.

Pracuję jako partner ds. poprawy usług dla Financial Ombudsman Service. Moja żona również pracuje na pół etatu w tej samej organizacji.

To zapewnia nam równowagę. W pracy staramy się pomóc przełożonym zrozumieć naszą sytuację, gdy uważamy, że stan zdrowia Amber się pogarsza. Jeśli powiem mojemu przełożonemu: ‘Amber ma kaszel’, musi on zrozumieć, że to nie jest zwykły kaszel i że może to być początek

czegoś bardziej poważnego, co może się wiązać z moją nieobecnością w biurze.

Moi pracodawcy bardzo nas wspierają. Mamy w biurze specjalną grupę opiekunów, a ja jestem teraz jej współprzewodniczącym. Widoczność opiekunów w naszej organizacji pomogła innym kolegom lepiej zrozumieć rolę opiekunów.

Bycie transparentnym w stosunku do mojej sytuacji z moimi pracodawcami zadziałało w moim przypadku, ale wiem, że nie wszyscy pracodawcy są tak otwarci. Wsparcie, jakiego udzieliła mi moja organizacja jako opiekunowi, sprawia, że jestem bardziej oddanym pracownikiem.

Mamy za sobą pewne mroczne chwile dotyczące zdrowia Amber i ważna jest dla mnie świadomość, że mogę wziąć płatny dzień urlopu, aby z nią być. To kropla szczęścia w morzu nieszczęścia.

Financial Ombudsman Service jest członkiem Employers for Carers od 2012 roku. Zarządzany przez Carers UK, Employers for Carers pomaga pracodawcom w UK wspierać pracowników z obowiązkami opiekuńczymi. Obejmuje to szkolenia, podnoszenie świadomości w kwestiach związanych z opieką, przeglądy i aktualizacje polityki w zakresie opieki oraz pomoc organizacjom w tworzeniu sieci pracowników zajmujących się opieką.

Katalog

Istnieje szereg organizacji krajowych, które mogą udzielić pomocy. Poniżej wymieniamy niektóre z nich.

Adferiad Recovery

Zapewnia wsparcie dla osób znajdujących się w trudnej sytuacji, w tym osób powracających do zdrowia po ciężkiej chorobie psychicznej oraz dla ich opiekunów.

T 02920 407 407

adferiad.org.uk

Age Cymru

Informacje i porady dla osób powyżej 60 lat.

T 0300 303 44 98

ageuk.org.uk/cymru

Alzheimer's Society

Informacje i porady dla osób z demencją i dla ich opiekunów.

T 0333 150 3456

alzheimers.org.uk

Care Inspectorate Wales

Niezależny regulator opieki zdrowotnej i społecznej w Walii.

T 0300 7900 126

careinspectorate.wales

Carers Trust Wales

Sieć lokalnych ośrodków zapewniających porady, informacje i wsparcie dla opiekunów.

T 029 2009 0087

carers.org/wales

Citizens Advice Cymru

Lokalne biura udzielające porad/ reprezentacji w zakresie zasiłków, zadłużenia i spraw mieszkaniowych.

citizensadvice.org.uk

Contact

Informacje i porady dla rodzin, które opiekują się dziećmi z niepełnosprawnościami lub specjalnymi potrzebami.

T 0808 808 3555

contact.org.uk

Disabled Living Foundation

Informacje i porady dotyczące sprzętu do samodzielnego życia.

T 0300 999 0004

dlf.org.uk

Independent Age

Informacje i porady dla osób starszych, ich rodzin i opiekunów.

T 0800 319 6789

independentage.org

Macmillan Cancer Support

Informacje i porady dla osób chorych na raka, ich rodzin i opiekunów.

T 0808 808 00 00

macmillan.org.uk

Infolinia Carers UK

Opieka może oznaczać wszelkiego rodzaju wyzwania, od wypełniania formularzy po radzenie sobie z emocjami. Jesteśmy tu dla Ciebie, oferując informacje, porady i wsparcie na każdym kroku.

Jeśli powiesz nam, gdzie mieszkasz będziemy starali się dostosować nasze wskazówki do Twojej sytuacji.

E advice@carersuk.org **T** 0808 808 7777



Marie Curie

Wsparcie dla osób żyjących z każdą chorobą terminalną oraz ich rodzin.

T 0800 090 2309

mariecurie.org.uk

Mencap

Informacje i porady dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich rodzin i opiekunów.

T 0808 808 1111

mencap.org.uk

Relate

Usługi doradcze i wspierające dla par, rodzin i młodzieży.

T 0300 003 0396

relate.org.uk

Rethink Mental Illness

Informacje, porady i usługi środowiskowe dla osób dotkniętych ciężką chorobą psychiczną i dla ich opiekunów.

T 0808 801 0525

rethink.org

Shelter Cymru

Informacje i porady dotyczące spraw mieszkaniowych.

T 08000 495 495

sheltercymru.org.uk

Stroke Association

Informacje, wsparcie i porady dla osób dotkniętych udarem.

T 0303 3033 1004

stroke.org.uk

Turn2us

Informacje i porady dotyczące zasiłków i zapomóg.

T 0808 802 2000

turn2us.org.uk

Lokalne grupy wsparcia i organizacje mogą również udzielić pomocy. Odwiedź stronę carersuk.org/localsupport

Każdego roku w Walii 121 000 osób zostaje opiekunami dla swoich rodzin lub przyjaciół, którzy są starsi, niepełnosprawni lub poważnie chorzy.

Niezależnie od tego, jak bardzo opieka na Ciebie wpływa, służymy pomocą.

Aby uzyskać informacje i dostosowane wsparcie skontaktuj się z infolinią Carers UK:

E advice@carersuk.org

T 0808 808 7777

Ten przewodnik jest dumnie wspierany przez



Powiedz nam, jak podobał Ci się ten przewodnik
www.surveymonkey.co.uk/r/ZN7JCYS



Carers Wales

T 029 2081 1370 | E info@carerswales.org | carerswales.org



carerswales



/carerswales



/carers-uk



@carers_uk

Niniejszy przewodnik ma na celu dostarczenie pomocnych informacji i porad. Chociaż staramy się, aby nasze informacje były dokładne i aktualne, zalecamy skontaktowanie się z infolinią Carers UK lub odwiedzenie naszej strony internetowej, aby uzyskać więcej informacji.

Carers Wales jest częścią Carers UK, organizacji charytatywnej zarejestrowanej w Anglii i Walii (246329) i w Szkocji (SC039307) oraz spółki z ograniczoną odpowiedzialnością zarejestrowanej w Anglii i Walii (864097). Siedziba 20 Great Dover Street, Londyn SE1 4LX.

Kod publikacji: W9040 © Carers Wales, kwiecień 2023 r. Następny przegląd kwiecień 2024 r.