

# Грижите ли се за близък човек?

Значи може да сте неплатен



**Прекарвате ли част от времето си в грижи за някого – партньор, дете, член на семейството, приятел или съсед – който разчита на вашата помощ?**



**Този човек страда от... ?**

- Слабост
- Дългосрочно заболяване или увреждане
- Физическо увреждане
- Психическо увреждане
- Допълнителни нужди

**Ако е така, със сигурност сте неплатен болногледач.**

# Възприемане като неплатен болногледач

Може би досега не сте наричали себе си болногледач... може би просто правите това. Независимо дали от любов, доброта или от чувство за дълг и отговорност.

Ако помагате на член на семейството си, дете, партньор, роднина или приятел, на каквато и да е възраст, да се справя с дългосрочно заболяване, увреждане, физическо или психическо увреждане или пристрастяване, ако отговорът ви е „да“ – вие сте болногледач.

*„Никога не съм се възприемал като болногледач. Тази роля ми беше поверена. Шон е мой партньор и аз просто знаех, че трябва да се грижа за него, ако пострада психически... но това е наистина предизвикателно и стресиращо. VOCAL е мястото, където можем да говорим за това.“*

– Виктор



**3 от 5 души  
в Обединеното  
кралство**

**имат отговорности  
за полагане  
на грижи  
в определен  
момент от живота  
си**



**VOCAL е създаден  
специално за неплатените  
болногледачи като вас**

**VOCAL (Гласът на болногледачите  
в Лоудиън) е благотворителна  
организация, която предоставя  
помощ и подкрепа на всички  
в Единбург, които полагат грижи  
за партньор, член на семейството  
си или приятел.**

# Как можем да ви помогнем

Да бъдеш неплатен болногледач понякога може да бъде трудно и самотно преживяване. Във VOCAL ние сме до вас на всяка стъпка от пътуването ви. Ще ви помогнем с информация и съвети по практически въпроси, ще ви осигурим емоционална и социална подкрепа, както и възможност да си вземете почивка и просто да бъдете себе си.

## Индивидуална подкрепа

Научете повече за правата си и за това с какви възможности разполагате като болногледач по време на индивидуална сесия за подкрепа. Ще работим с вас, за да създадем план за подкрепа на болногледач на възрастни за вас, и ще планираме бъдещото развитие. Можете да потърсите подкрепа винаги когато ви е нужна.

## Консултации

Животът ви претърпява големи промени, когато станете неплатен болногледач. Ние ще ви помогнем да се справите с емоционалните си проблеми и да се погрижите за психичното си здраве. Нашата услуга за консултации предлага емоционална подкрепа и може да ви помогне да разработите механизми за справяне.

## Подкрепа близо до вас

За да ви помогнем да получите подкрепа в удобно за вас време и място, нашите специалисти по подкрепа на лица, полагащи грижи, работят в общностни центрове в цял Мидлотиан.

За повече информация, моля, посетете нашия уебсайт: [vocal.org.uk/find-us](https://vocal.org.uk/find-us)

## Групи за взаимопомощ

В група за взаимопомощ можете да споделите опита си с други болногледачи, които са в същото положение като вас. Групите за подкрепа провеждат срещи онлайн и с лично присъствие из целия Единбург.

## Грижи за лице, зависимо от наркотици или алкохол

Вие сте член на семейството или приятел на човек, който злоупотребява с наркотици или алкохол? Тази услуга предлага индивидуална и групова подкрепа, както и кратки курсове за обучение.

**Близо  
1000 души  
в Шотландия  
стават  
неплатени  
болногледачи  
всеки ден\***



\*Според проучване, публикувано от Carers Scotland през ноември 2022 г. (статистически анализ на данни от периода от 2010 г. до 2020 г., извършен от Центъра за грижи към университета в Шефилд).

## Помощ за обезщетения и финансово планиране

Нашият екип може да ви помогне със заявленията за социални помощи, за да сте сигурни, че получавате всичко, което ви се полага. Предлага се и помощ при изготвяне на пълномощни, уреждане на настойничество, завещания и доверителни договори.

## Събития, обучение и дейности

Нашата гама от курсове и семинари ще ви помогне да повишите увереността и знанията си по редица въпроси – от грижи за хора с определени заболявания до управление на парите и грижи за собственото ви благосъстояние. Разгледайте [vocal.org.uk/training](https://vocal.org.uk/training)

## Прегледайте търсачката за подкрепа на болногледачи

Лесна за използване онлайн директория на организациите, предлагащи местна подкрепа, информация и съвети за неплатени болногледачи. Разгледайте [supportfinder.vocal.org.uk](https://supportfinder.vocal.org.uk)

## Насочване към нашите партньори

След като разберем обстоятелствата и нуждите ви като болногледач, можем да ви насочим към партньорски организации за допълнителна помощ и подкрепа.

## Купуване и продажба на оборудване с Treasure Tree

В Treasure Tree, магазинът на нашето социално предприятие в Ocean Terminal, можете да закупите на достъпни цени използвано оборудване за придвижване и достъп, като например скутери за придвижване, инвалидни колички и столове за повдигане и накланяне. Можете също така да продавате вещи през магазина.

Всички събрани средства се разпределят за нашите услуги.

Научете повече на адрес [vocal.org.uk/treasure-tree](https://vocal.org.uk/treasure-tree)

## Почивка

Като неплатен болногледач може би е трудно да намерите време за себе си, за да си починете, да се заредите с енергия и да правите нещата, които ви харесват.

Нашата услуга Wee Breaks може да ви помогне да планирате така необходимата почивка, като предостави заместващи грижи и ви помогне с организацията на пътуването, възможностите за финансиране и други. Разполагаме и с три имота за кратки почивки, които са на разположение на болногледачите за безплатни почивки.

Разгледайте [vocal.org.uk/wee-breaks](https://vocal.org.uk/wee-breaks)



# Какво следва?

Ето какво можете да очаквате,  
когато се свържете с нас във  
VOCAL.

- 1 Обадете ни се или попълнете нашия онлайн формуляр на адрес [vocal.org.uk/referrals](https://vocal.org.uk/referrals) или сканирайте QR кода от обратната страна.
- 2 Член на нашия екип ще се свърже с вас, за да обсъдите вашата ситуация относно полагането на грижи.
- 3 След това първоначално обсъждане ще имате достъп до:
  - Редовни консултации и информация
  - Нашата гама от услуги за подкрепа, включително групи, събития, консултации и възможности за финансиране
  - Постоянна индивидуална подкрепа
  - Поддръжка за създаване на план за подкрепа на болногледач на възрастен пациент и план за спешни случаи.



Център за болногледачи VOCAL, Мидлотиан  
30/1 Hardengreen Estate, Eskbank,  
Dalkeith, EH22 3NX

**Телефон** 0808 196 6666

**Имейл** [midlothian@vocal.org.uk](mailto:midlothian@vocal.org.uk)

/VOCALMidlothian

Шотландска благотворителна организация: SC020755.



[vocal.org.uk](https://vocal.org.uk)