



# Vai cuidar da sua família ou amigos após terem alta do hospital?

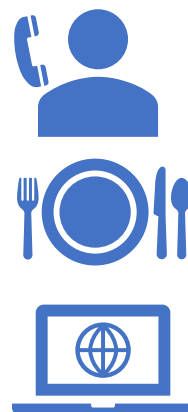


Esta brochura contém uma lista de recomendações úteis para família e amigos de pessoas que necessitam de cuidados e apoio contínuos com a vida do dia-a-dia.

## Que tipo de apoio poderá dar a outra pessoa

O apoio poderá ser em casa ou de forma remota (p. ex. por telefone) e pode incluir:

- **Apoio emocional**, como ajudar uma pessoa a gerir a ansiedade ou saúde mental;
- **Trabalho doméstico**, como cozinhar, limpar ou outras tarefas;
- **Apoio pessoal**, como ajudar a movimentar-se, a lavar-se, comer ou a vestir-se;
- **Ajuda a ir levantar itens essenciais**, como medicamentos ou alimentos; ou
- **Ajuda a gerir dinheiro, cuidados pagos ou outros serviços**



Se não lhe for possível cuidar de outra pessoa, e/ou se necessitar de ajuda a fazê-lo, tem o direito a uma avaliação de cuidador para considerarem também as suas necessidades.

Consulte o que a sua câmara municipal ou autoridade local lhe pode disponibilizar. Pode encontrar os dados dos seus websites através ao introduzir o seu código postal na ferramenta online em: [www.gov.uk/find-local-council](http://www.gov.uk/find-local-council). Poderá haver alterações aos serviços durante a pandemia.

## O que deve considerar se estiver a cuidar de outra pessoa.

### 1. Receba ajuda de terceiros para cuidar de outra pessoa e com as tarefas do dia-a-dia:

- **Consulte os websites da Carers UK e Carers Trust** para informação sobre o apoio que se encontra disponível. A Carers UK também tem um fórum online onde pode falar com outros cuidadores, bem como uma linha de apoio gratuita, aberta de segunda a sexta-feira, das 9h00 às 18h00, no número **0808 808 7777**. Website da Carers UK: [www.carersuk.org/](http://www.carersuk.org/)



- **Se estiver empregado(a), fale com o seu empregador** sobre como gerir o seu trabalho enquanto presta cuidados. Poderá ser possível organizar um horário de trabalho flexível e muitos empregadores disponibilizam outro apoio para facilitar este processo.
- **Se estiver na escola, escola técnica (*college*) ou universidade, diga-lhes que está a cuidar de outra pessoa**, para o(a) poderem ajudar com os seus estudos. A *Carers Trust* tem muita informação útil para os jovens que estejam a cuidar de familiares ou amigos. Website da Carers Trust: [www.carers.org/](http://www.carers.org/)
- **Receba apoio especializado sobre a prestação de cuidados**, desde organizações relacionadas com certas condições, como a *Alzheimer's Society* (sociedade de Alzheimers), MIND (organização de apoio de saúde mental) e mais. E também a AgeUK: [www.ageuk.org.uk/information-advice/care/arranging-care/homecare/](http://www.ageuk.org.uk/information-advice/care/arranging-care/homecare/)
- **Tente não fazer tudo sozinho(a)!** Fale com os seus amigos e família sobre o que os outros podem fazer para o(a) ajudar. Podem partilhar alguma tarefa?

## 2. Cuide da sua saúde e a da pessoa a quem presta apoio:

É importante que cuide da sua saúde e bem-estar. Tenha uma alimentação equilibrada, durma o suficiente e tente pôr tempo de parte todos os dias para fazer atividade física. Mesmo simplesmente respirar fundo umas quantas vezes pode ajudar a aliviar o stress e ajudá-lo(a) a gerir o seu dia-a-dia. Consulte o website do NHS "Every Mind Matters" para mais dicas: [www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/). Se a sua própria saúde, ou a saúde da pessoa que apoiar piorar, quer seja com o coronavírus ou outra doença, fale com o seu médico de família (GP) ou telefone para o NHS em **111**.

## 3. Faça planos realistas antecipadamente para a prestação de cuidados, caso as coisas mudem:

Escreva os cuidados que a pessoa necessita e o que os outros podem fazer se não conseguirem continuar a prestar cuidados por algum motivo. É importante que outras pessoas consigam aceder ao seu plano facilmente, para compreenderem rapidamente o que necessita de ser feito se você não estiver presente. A *Carers UK* tem recomendações no seu website sobre como fazer o seu plano.

## 4. Peça apoio adicional aos *NHS Volunteer Responders* (voluntários de resposta do NHS):

Os cuidadores e as pessoas a quem prestam cuidados podem aceder a vários tipos de ajuda, incluindo a ir às compras e outro apoio, ao telefonar para **0808 196 3646**.