



Unitatea de îngrijire la domiciliu pentru persoane vârstnice Cicârlău

Sprijin pentru dumneavoastră, în propria casă

Vă este mai greu să vă spălați, să vă îmbrăcați, să pregătiți masa sau să vă deplasați prin casă? Aveți nevoie de cineva cu care să vorbiți ori de sprijin pentru îngrijirea sănătății?

Prin proiectul „Furnizarea de servicii de îngrijire la domiciliu pentru persoanele vârstnice din Comuna Cicârlău, Jud. Maramureș”, implementat de Comuna Cicârlău, în parteneriat cu Asociația ASSOC, puteți primi ajutor în propria locuință, cu respect pentru demnitatea, intimitatea și obiceiurile dumneavoastră.

Grija pentru persoanele vârstnice este o responsabilitate a întregii comunități. Dacă sunteți membru al familiei, vecin sau cunoașteți o persoană vârstnică ce întâmpină dificultăți și are nevoie de ajutor, puteți anunța echipa proiectului. Uneori, persoana nu știe cui să se adreseze sau nu poate solicita singură sprijinul. Semnalarea dumneavoastră ne poate ajuta să ajungem la ea, să îi prezentăm serviciile și să aflăm ce sprijin își dorește și de ce are nevoie.

Cu ce vă putem ajuta?

- **Asistentul medical** vă urmărește starea de sănătate, acordă îngrijiri potrivit competențelor sale și vă ajută să respectați tratamentul prescris de medic. Vă explică recomandările pentru îngrijirea de zi cu zi și vă poate sprijini să participați la consultații medicale la distanță.
- **Kinetoterapeutul** vă ajută, prin mișcări și exerciții adaptate stării dumneavoastră, să vă păstrați sau să vă îmbunătățiți mobilitatea, echilibrul și capacitatea de a face activitățile zilnice. Vă îndrumă cum să vă mișcați mai sigur.
- **Psihologul** vă ascultă și vă oferă sprijin când vă confrunțați cu singurătate, îngrijorare, tristețe, pierderea unei persoane apropiate sau dificultăți de adaptare la schimbările aduse de vârstă și boală.
- **Asistentul social** vă informează despre drepturile și formele de sprijin pe care le puteți accesa, vă îndrumă în demersurile necesare și caută împreună cu dumneavoastră soluții pentru dificultățile sociale. Vă sprijină să păstrați legătura cu familia, cu alte persoane și cu serviciile comunității.
- **Îngrijitorul bătrâni la domiciliu** vă poate ajuta la spălat, îmbrăcat și dezbrăcat, alimentație și hidratare, folosirea toaletei, ridicarea din pat, așezarea pe scaun sau deplasarea prin locuință.

În funcție de nevoile stabilite, sprijinul poate include ajutor la pregătirea hranei, acompaniere la cumpărături și însoțire la plimbări scurte în comunitate, precum și activități gospodărești ușoare, necesare îngrijirii și siguranței dumneavoastră: schimbarea lenjeriei de pat, ajutor pentru igiena rufelor personale, păstrarea curățeniei în spațiul folosit și aducerea lemnului necesare încălzirii în casă, în condiții de siguranță. Îngrijitorul vă poate ajuta și să aveți la îndemână obiectele necesare, pentru a evita eforturile riscante.

Familia poate primi informații și îndrumare pentru a vă sprijini în îngrijirea de zi cu zi.





Puteți beneficia și de conversație, activități plăcute și sprijin pentru menținerea legăturii cu ceilalți. Echipa păstrează contactul cu dumneavoastră inclusiv prin **apeluri telefonice regulate**.

În situațiile stabilite prin evaluare și în limitele proiectului, pot fi realizate **mici amenajări, reparații sau adaptări ale locuinței**, pentru a vă ajuta să vă deplasați și să vă îngrijiți în siguranță.

Stabilim împreună ajutorul de care aveți nevoie

Pornim de la ceea ce contează pentru dumneavoastră: ce vă este greu, ce puteți și doriți să continuați să faceți singur și unde aveți nevoie de o mână de ajutor.

Echipa discută cu dumneavoastră și evaluează nevoile de sprijin. Pe această bază, stabilim un **plan individualizat de asistență și îngrijire**, care precizează serviciile acordate, specialiștii implicați și programul vizitelor. Sprijinul este urmărit și adaptat dacă situația dumneavoastră se schimbă.

Câte ore de sprijin puteți primi?

În funcție de gradul de dependență stabilit prin evaluare, reperele pentru acordarea îngrijirii la domiciliu sunt:

Gradul de dependență	Numărul de ore de îngrijire
Gradul I	20 de ore pe săptămână
Gradul II	10 ore pe săptămână
Gradul III	6 ore pe săptămână

Echipa vă explică rezultatul evaluării și stabilește împreună cu dumneavoastră repartizarea orelor și programul vizitelor. Serviciile, durata și frecvența acestora se precizează în planul individualizat de asistență și îngrijire și în contractul de furnizare a serviciilor sociale.

Puteți primi acest sprijin?

Pentru includerea în proiect, trebuie să îndepliniți **toate cele cinci condiții**:

1. Ați împlinit vârsta de pensionare prevăzută de lege:

- pentru bărbați, **65 de ani**;
- pentru femei, vârsta se stabilește în funcție de luna și anul nașterii, potrivit eşalonării legale.

Echipa noastră verifică această condiție și vă oferă explicațiile necesare.

2. Aveți domiciliul sau reședința în comuna Cicârlău, în una dintre localitățile: Cicârlău, Bârgău, Handalu Ilbei sau Ilba.

3. Nu aveți venituri proprii sau veniturile dumneavoastră lunare sunt mai mici decât salariul minim pe economie, valabil la data includerii în proiect. Pentru verificare, se utilizează ca referință salariul de bază minim brut pe țară garantat în plată, conform ghidului specific de finanțare.





4. Aveți nevoie de ajutor pentru activitățile vieții de zi cu zi și vă aflați într-o situație de dependență. Echipa noastră realizează evaluarea nevoilor dumneavoastră, folosind Grila națională de evaluare a nevoilor persoanelor vârstnice, în condițiile legii. Vă explicăm fiecare pas și vă îndrumăm pentru documentele necesare.

5. Vă aflați în cel puțin una dintre următoarele situații de vulnerabilitate:

- nu aveți familie sau nu vă aflați în întreținerea unei persoane obligate legal să vă întrețină;
- nu aveți locuință și nici posibilitatea de a vă asigura condițiile de locuit din resurse proprii;
- nu aveți venituri suficiente pentru îngrijirea necesară;
- nu vă puteți gospodări singur sau aveți nevoie de îngrijire specializată;
- boala ori starea fizică sau psihică vă împiedică să vă asigurați nevoile sociale și medicale.

Câteva lucruri importante

- **Faptul că aveți familie nu vă exclude de la posibilitatea de a solicita și de a primi sprijinul nostru**, dacă îndepliniți criteriile de eligibilitate. Contează situația dumneavoastră concretă și nevoia de îngrijire.
- **Serviciile sunt gratuite și sunt prevăzute pentru minimum 12 luni**, în condițiile ghidului specific de finanțare și ale contractului de furnizare a serviciilor sociale.
- **Ajutorul este adaptat nevoilor dumneavoastră.** Tipurile de servicii, numărul și durata vizitelor se stabilesc prin evaluare și prin planul individualizat de asistență și îngrijire.
- **Vă respectăm dorințele, intimitatea și dreptul de a decide.** Sprijinul se acordă cu acordul dumneavoastră și cu păstrarea confidențialității informațiilor personale.

Cum solicitați sprijinul?

Completați și semnați **Cererea de acordare a sprijinului**. Aceasta poate fi depusă direct la:

- 👉 la sediul Unității de îngrijire a persoanelor vârstnice din satul Bârgău, Str. Principală, Nr. 95;
- 👉 la sediul Primăriei Comunei Cicârlău, la compartimentul de asistență socială;
- 👉 prin e-mail, la adresa seniori@assoc.ro

Dacă vă este greu să completați cererea sau nu vă puteți deplasa, dumneavoastră ori familia puteți contacta **echipa ASSOC sau facilitatorul comunitar** pentru îndrumare. Atunci când este necesară reprezentarea, cererea se semnează de persoana care are dreptul să vă reprezinte, în condițiile legii.

După primirea cererii, vă explicăm documentele și pașii necesari. Admiterea în serviciu se realizează după verificarea eligibilității și parcurgerea evaluărilor.

