

看护 他 人

威尔士看护者信息和支持

告诉我们您是如何找到这份指南的 www.surveymonkey.co.uk/r/ZN7JCYS



目录

关于本指南

看护者指南	3
-------	---

4

获得帮助和支持

从何处着手	11
-------	----

看护者需求评估	13
---------	----

被看护者评估	14
--------	----

管理他人事务	15
--------	----

休息	16
----	----

照顾自己	17
------	----

设备和技术	18
-------	----

您的财源

获取福利信息	21
--------	----

看护者津贴	22
-------	----

看护者抵免	23
-------	----

被看护者的残疾补贴	24
-----------	----

您的工作

需要工作的看护者	26
----------	----

获取支持	27
------	----

名址录	28
-----	----

关于本指南

2021 年，在普通的一周时间里，威尔士有多达 311,000 位看护者在为亲戚、邻居或朋友提供无偿的看护服务。*



3

有时候，看护可以带来很多积极反馈和奖励。帮助我们所爱的人尽可能享受生活，这是人类的天性。

然而，在注重他人需求的同时不忽略自身需求，是一件非常困难的事情。无论是全天候看护他人，还是在看护工作与家庭生活之间取得平衡，都会让人精疲力尽。

“体系”可能混乱。情绪可能崩溃。

本指南旨在概述您作为看护者所拥有的权利以及您可获得的支持。由于各个地区在法规、健康和社会照顾方面略有不同，

我们为住在英格兰、苏格兰和北爱尔兰的看护者制定了本指南的单独版本。

无论看护对您有何影响，我们都将为您提供支持。



此图标表示存在 Carers UK 相关文件，可从我们的网站免费下载：
[carersuk.org/factsheets](https://www.carersuk.org/factsheets)

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

看护者指南

看护他人是一件辛苦的事情。以下是看护者可能遇到的10大挑战：

1. 快速获取正确的建议和信息！

无论是与福利制度的拉扯，还是考虑如何支付看护费用，看护工作都可能极为复杂。每一根线都令人困惑，但当所有的线都纠缠在一起时，可能更加让人眼花缭乱。向专家求助可以帮助解决最复杂的问题。



2.应对内疚感

当我们看护他人时，需要明白内疚感是很正常的，因为在意，所以才会感到内疚。能够和理解我们经历和感受的人交谈，可以帮助我们更好地应对内疚感。

“在诊断过后，我满脑子都想着，我本可以做更多的。为什么我没有发现这些苗头？但现在，我能够接受所发生的事情并不是任何人的过错。

因此，现在我不会说我感到内疚，我会说我感到悲伤，这种情绪更容易应对。”



3.对待专业人员要果断

看护他人经常涉及与多个不同的专业人员打交道。当我们感觉到一位专家没有清楚地说明事情、没有纵观全局或没有做他们应该做的事情时，可能很难说出来。但这正是我们需要做的事情。而这应该从评估我们自己和我们 的看护角色开始。

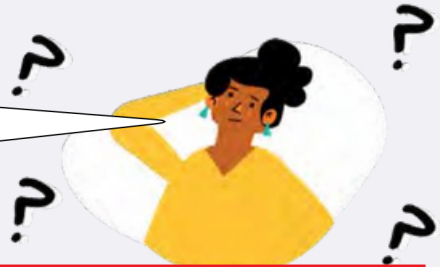


“医生和我讨论了他的病情，我们一致认为应该实施一个护理计划，让爸爸有尊严地、无痛苦地死去。他们问我想不想和爸爸谈一下这件事，我同意了。”

4.处理艰难的对话

相比应对家人和朋友，和专家进行棘手的对话根本不算事儿。我们可能需要请求一位兄弟姐妹提供更多支持、安抚朋友我们还在，或者与不接受自己无法再独立生活的父母温和地交谈。这需要勇气、耐心和机智。和局外人好好谈谈可能会使情况有很大不同。

“我们推迟了与祖母讨论心智问题的时间。尽早进行这些艰难的对话远比拖到太晚并让其他人为未来做决定要好得多。”



6

5.照顾好我们自己的身心健康

作为看护者，我们也会有一些迫切的需求，例如休息、睡觉、正常饮食或锻炼。我们可能还会有一些更长期的需求，例如建立充实的关系、追求兴趣爱好或发展事业。

看护始终会涉及到一点，那就是把我们自己的需求放在一边。然而，照顾好我们自己也很重要，这样我们才能长久地看护他人，而且我们作为独立的人，我们的需求与我们所爱之人的需求一样重要。



“我从来没有休息过，现在回过头来想，我希望我那时候能够更强大一点，让别人来帮助我照顾妈妈。”

6.及时感知自己压力过大的情况

压力可以提醒我们潜在的危险，并刺激我们实现目标。然而，有时候，天平倾斜得太远，压力过大或持续太久，会让我们感到无法应对。当我们意识到压力太大时，谈谈我们的感受会比希望压力自行离开更有帮助。



“有时候，压力和疲劳会产生负面影响。有一个晚上，我们毫无缘由地打了一架……”

“……那时候，我不知道该怎么做或去哪里寻求帮助。那就是我们面临压力时的感觉。”

7.作出艰难的决定

有时候，我们会面临让人情绪特别激动或感到艰难的决定。

有时这是我们已经计划好的决定，或至少曾出现在我们的脑海里。有时则是完全意料之外，让我们感到失去控制。尽可能提前思考决策可以帮助我们关键时刻保持冷静的头脑。



“针对不同的方案做好准备并进行一些调查会很有帮助，即使您并不确定将要怎么做。在妈妈住院期间，我面临着巨大的压力，很难选出合适的疗养院。” 看护他人

8. 保持令人满足的关系



关心我们所爱的人可以表现出我们最好的一面，并能将一段关系提升到一个全新的水平。但也会让我们面临巨大的经济、情绪和现实压力。疾病会让人们搁置最好的计划，并使关系变得截然不同。最重要的是，当我们需要的时候，有一种方法可以让我们诚实地交谈并寻求帮助。

8

“我突然要兼顾医院探病和全职工作，在这个过程中时常想要大声尖叫来发泄情绪。我还记得当时的感受，我觉得我的生活完全失去了控制：那次中风不仅发生在彼得身上，而是同时给了我们俩人重重一击。”

9. 适应不断变化的状况

无论我们看护的病人的病情是逐渐改善还是逐渐恶化，看护都不可避免地会涉及到适应各种状况。

有时我们很容易关注实际细节——看护工作者的管理或搬进疗养院。在所有这些变化中，持续关注我们与被看护者之间的关系绝非易事。



“有好几次，爸爸都到了死亡的边缘。但几天后，他坐在床上，精神抖擞。这让我们情绪变化巨大，时喜时悲。”

看护他人

carerswales.org

10. 保持幽默感

没有什么比放声大笑更能让人释放压力和紧张。有时候，看护就

像是在演我们自己的情景喜剧，从来不缺喜剧素材。其他时候，我们需要一些帮助，来找点儿乐子。

不管是哪种情况，与其他看护者分享经历都是一件不错的事情，

影，

不仅是让人感觉到被倾听和理解，也有助于找到一些乐趣来让我们更好地坚持下去。

“痴呆症并不是可以当成笑话的事，但幽默是我的应对方式。

我把爸爸大部分病情发作的情况当作书里的喜剧精华，或者当作我永远也写不出来的情景喜剧！”



9

加入 Carers Wales 以获取支持、理解和最新改变

如论看护对您和您的家庭有何影响，我们都将为您提供支持。Carers Wales 是 Carers UK 的一部分，加入 Carers Wales，您可以成为一个支持性社区和变革运动的一部分。

只需访问 [Carerswales.org/join](https://carerswales.org/join) 或拨打 029 20811370，即可免费加入我们。



@carerswales

/carerswales

/carerswales

@carers_uk



Ge



从何处着手

无论从身体还是情绪上来说，看护都是一份辛苦的工作。重要的是要了解可以获得护理帮助和支持的各种方式。

一种获取帮助和支持的方法是通过 地方政府社会服务部开展的评估。您和被看护者都可以参加评估。这 可能为作为 看护者的您和/或您看护的人带来帮助和支持。如需更多信息，请参见第 13-14 页。

您可以决定为您正在看护的人购买额

外的帮助和支持。一个选项是雇佣个

人或使用护理机构之类的护理提供商。

如果您在寻找护理提供商，您可以：

- 询问地方政府是否有获得批

准的护理提供商名单。

- 在 Care Inspectorate Wales 网站上搜索：

[careinspectorate.wales](https://www.careinspectorate.wales)

- 在住家看护服务名录上搜索：

您还可以找到可能有帮助的设备和技术。即使是微小的辅助和调整也可以让家更安全，并帮助您看护的人感到更独立——参见第 22-23 页。

看护必然意味着 适应不断变化的 状况，因此思考 未来很重要。无

论是现在还是将来，

您可能需要研究管理他人事务的

不同方式——参见第 16 页。

您可以了解是否有当地 看护者组织，如果有，他们可以为区域内的看护者提供哪些支持。

要查找您的当地看护者组织，请访问 dewis.wales/home

Upfront 是一款免费的线上工具，可帮助您直接获得所需信息。

Upfront



我们的 看护者支持

Me Time

加入我们的线上“MeTime”活动，这是为了让看护者获得愉悦生活而提供的一系列活动。该活动由威尔士政府提供资金，为看护者提供机会来放松身心和进行一些有趣的事

情：carerswales.org/onlinesupport



看护者需求评估

如果您是看护者，且现在或未来需要获得支持，则应该获得地方政府所提供的看护者需求评估。

如果您未获得看护者需求评估，请联系地方政府并请求评估。无论您的需求

程度、提供的看护工作程度或经济能力如何，都可以参加评估。

您的看护者需求评估必须涵盖：

- 您的看护角色以及这对您的生活和身心健康的影响
- 您关于看护的感受和选择
- 您的健康
- 工作、学习、培训、休闲
- 关系、社会活动和目标
- 住宅
- 应急方案（例如看护者应急卡计划）

地方政府将根据评估决定您是否有资格获得支持。这种支持可能提供给您，也可能提供给您看护的人，以减少看护工作对您的影响。

支持可以由地方政府提供，也可能以直接付款的形式提供。

您可能获得的此类支持的示例包括休息、驾驶课程、打车费用、笔记本电脑或健身房会员。

地方政府是否支付支持费用取决于您的经济状况（适用于地方政府针对看护者支持收取费用的情况

并非所有地方政府都这么做），或被看护者的经济状况（如果是向他们提供服务）。

即使当地政府认为您没有资格获得支持，也必须为您提供有关当地服务的信息和建议，以防止您的需求进一步发展。

访问以下网站阅读更多信息：



carerswales.org/carers-assessment

被看护者评估

如果您看护的人是成年人且看起来需要支持，他们应当获得由地方政府提供的需求评估。

无论被看护者的需求程度或经济状况如何，都可以获得评估。如果他们未获得需求评估，他们（或您）可以联系地方政府并请求评估。

该评估将涵盖他们的身体、心理

和情绪需求。在他们同意的情况下，您也可作为他们的看护者参与评估。您也可以接受联合评估、需求评估和看护者评估。

地方政府将根据评估结果决定您看护的人是否有资格获得支持。支持可以由地方政府提供，也可能以直接付款的形式提供。

被看护者可以获得的支持类型示例包括：对家里进行改装以使其更舒适、看护工作者、日间护理中心或暂时入住居住护理机构。

每个地方政府所能提供的支持可

能有所不同。您可以访问以下网站，了解有关获取帮助以调整措施

更多信息：

gov.wales/adapt-your-home-if-you-are-disabled-or-older-person/enable-support-living-independently-scheme

即使当地政府认为您看护的人没有资格获得支持，也必须提供相关信息和建议。



访问以下网站了解更多信息：
carerswales.org/assessment

注意：如果您正在看护未满 18 岁的孩子或您本身是“年轻的”看护者，则根据《2014 年社会服务和福利（威尔士）法》，您有权获得看护者需求评估。

如需详细指导，请参见威尔士相关文件：

carerswales.org/carers-assessment

管理他人事务

您可能想要帮助管理被看护者的事务，或者您想要了解如何计划在未来这样做。

有几种方式可以管理他人事务。这很大程度上取决于您正在看护的人

目前是有能力自己决定（这称为具有智力能力）还是无法自己决定（这称为缺乏智力能力）。

如果您看护的人具备智力能力，但希望他人帮助管理其银行或建筑协会账户，则可以委托第三方。这赋予特定人员（例如作为其看护者的您）管理其账户的权限。

如果您看护的人目前可以自己决定，但想要指定特定人员（例如作为其看护者的您）在将来有需要时以他们的名义作出某些决定，则他们可以在仍然有能力这样做时签订持久的授权书。您看护的人只能在自己还有能力做决定时签订持久的授权书。

下面是两种授权书类型：

关于房产和财务事务的授权书，例如银行账户、支付账单、领取福利/退休金和销售房屋。应被看护者要求，这可以在其无法自己做决定之前使用。关于健康和福利的授权书。这只能在被看护者无法自己做决定之后使用。

访问以下网站了解更多信息：

carerswales.org/managing-someones-affairs

MyBackUp

我们的应急计划工具可以帮助您为意料之外的状况做好准备。转

至：carersdigital.org/mybackup



休息

看护他人可能是一份全职工作，因此适当休息对您自身的身心健康和生活品质至关重要。

在看护他人时，通常需要应对许多任务，很容易让人筋疲力尽。偶尔休息一下能够帮助您更好地坚持下去。

如果您想要独自度假或与被看护者一起度假，也许您可以得到一些帮助来支付费用。您可以了解是否有任何当地资助或计划来帮助看护者支付度假费用，也可以查看我们的休息相关文件来获取组织名单。

抽出时间出门很重要，哪怕只是在某个地方度过一天的时间。想一想您需要什么样的休息，以及您看护的人需要什么样的替代看护安排。

在您休息的时候，您看护的人可以从多种替代看护服务（通常称为临时照顾服务）中进行选择。包括：

- 通过评估从地方政府社会服务部获得帮助（参见第 13–14 页）
- 自己安排看护（参见第 11 页）
- 朋友或家人支持
- 一些组织为看护者或被看护者（或二者）提供休息服务。

“补足睡眠，让自己有时间来思考。如何使用您的时间并没有正确的方式，对自己温柔一点。”



访问以下网站了解更多信息：
carerswales.org/break-factsheet

“我过了很多年才开始考虑给我的女儿找临时看护服务。多年后的现在，我明白我每年都需要彻底休息一下。我会精力满满地回归，然后更好地应对所有问题。”



照顾自己

在看护他人的时候，您会觉得几乎没有时间休息。然而，寻找机会来放松和减压可能会对您的身心健康产生巨大的影响。

下面有一些建议，可以帮助您照顾自己并恢复活力。

扩展您的支持网络

与家人、朋友或邻居保持联系，让他们了解您的情况，可能会在需要时帮助您获得更多支持。您可以在我们的线上聚会中认识其他看护者（第 12 页）。

需要更多睡眠？

在看护他人时，您可能很难获得所需的睡眠和休息，在夜间帮助看护他人时尤为如此。如果您难以入眠，有一些专门定制的应用可以提供帮助，或者如果您存在严重的睡眠障碍，则可能需要

咨询您的全科医生。

NHS 网站上有一些有用的建议：
[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/)

您也可以参考我们网站上的建议：
[carerswales.org/getting-enough-sleep](https://www.carerswales.org/getting-enough-sleep)

不要忽视您的健康 健康饮食 和经常

运动是保持健康的好方法，但在忙于看护工作的情况下，健康饮食和锻炼可能具有挑战性。查看我们看护者活动中心，获取建议和启发：

[carerswales.org/carers-active-hub](https://www.carerswales.org/carers-active-hub)

如果您担心您的看护职责对您的健

康

产生影响，可以咨询您的全科医生，以获得进一步的建议。

保持您自己的兴趣

除了进行喜欢的体育活动外，还可以追求您感兴趣的事情来保持自我意识并保持精力充沛，哪怕只有 10 到 15 分钟的时间。不要感到内疚，需要的时候尝试获取额外的支持来帮助您完成看护工作——参见第 13-14 页和第 17 页。

设备和技术

不同类型的设备、调整措施和技术可以让家里更安全、让您的生活更轻松，并让您看护的人更加独立。

设备可以个人购买，您也可以通过 NHS 或地方政府的评估获得费用方面的帮助（如果他们认 为这些设备是必要的）。

对于家庭小规模调整措施，威尔士有一个“快速响应调整计划”。这可以帮助残疾人或年长者更独立

地生活。该计划由 Care and Repair Cymru 提供：

www.careandrepair.org.uk/en

您必须由地方政府或健康专业人士

员

引荐。

辅助技术可以帮助人们在自 己家

里

更独立地生活，并让作为看护者您感到安心。

不引人注目的监控设备（如传感器）可以 在全屋 内安装。它们可以检测是否发生问题（如燃气泄漏或火灾）以及您看护的人是否需要帮助。

可穿戴技术可以检测摔倒，或者在

人们走失时进行定位。

还可以使用技术，通过被看护者家里的设备，远程监控其健康情况。可以监控哮喘、心力衰竭、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病 (COPD)、高血压和中风等疾病。

互联网和手机等日常技术可以让

人

们轻松完成诸多工作，

例如购物、为被看护者协调看护

工

作等，并帮助他们管理自己的身 情况。



访问以下网站了解更多信息：
carerswales.org/tech



智能电表会向能源供应商自动发送燃气和电力读数。这可以帮助被看护者获得更大的独立性，如果是由您来帮助管理能源，也可以帮助节省时间和金钱。

智能电表配备一个

家庭显示屏，您可以看到用了多少能源以及费用如何。使用智能电表，您

可以根据使用的能源（而不是估计值）来获得一张确切的账单。这样，

在平衡预算时就可以减少一些猜测工作。

智能手机提供了很多功能和应用。

如有需要，您可以使用手机来扫描文件，这样您就有一个备份版本在手机上参考，例如安排约会，

或者您可以使用阅读器模式功能来研究

重要信息，而不会受到广告的干扰。医疗 ID 设置也很值得探索。

智能灯泡或百叶窗之类的联网设备可以远程控制。这意味着，如果您看护的人住在较远的地方，您可以帮助他们控制灯光，或使用智能暖风控制确保他们温度适宜。声音控制设备（如 Siri

或 Alexa）对于残疾人或年长者来说也很有用。

经济支持

尽管技术和设备可以给生活带来便利，但也会让成本增加。您可以获得经济支持来帮助您支付某些类型的技术和设备。如要深入了解可用的经济支持，请随时发送电子邮件联系我们的 Helpline 团队：

advice@carersuk.org。

请注明您所在的地区，因为指导因不同地区而异。

艰难时期的支持 优先服务 登记册 适用于 处于弱势境地 并需要 额外支持

（即使只是暂时需

要）的任何 人。所有能源供应商都会为需要的客户提供这种额外支持。这

可让您优先获得服务，例如，当您的能源供应因为意外事故而中断时。

阅读更多内容：[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)



获取福利信息

有多种福利可以对看护工作提供额外支持。本部分将简要说明可以获得的帮助。

建议进行福利核对，确保您和您看护的人已经在申请有权获得的所有福利。此外，如果您或您看护的人的状况发生了变化，获取福利建议也是个不错的选择。这些变化可能会影响您的福利，因此请确保

针对你们当前的情况作出正确的决定。

尽管福利政策可能复杂难懂，但它们可以增加您的家庭收入，有时还可以保障您未来的国家养老金权利。

Carers UK 网站介绍了每项福利的主要情况，我们也制定了情况说明书，提供了更详细的解释。访问以下网站了解更多信息：

carerswales.org/benefits

~~Carers UK Helpline~~ 也可以帮助您解答福利方面的疑问，请发送电子邮件至 advice@carersuk.org 或致电 [0808 808 7777](tel:08088087777)。

请注明您所在的地区，以便我们为您提供专门的指导。

在此获取开放时间：

carerswales.org/help-and-advice/get-in-touch-with-us

您可以在线上进行个性化的福利核对。大约需要 20 分钟才能完成。请

carerswales.org/benefits-calculator

这些线上福利核对工具并非适用于所有人。对于部分人群，有一些特殊规则，例如：学生、18 岁以下人群、住在永久居住护理机构的人群、住在海外的英国公民以及非英国公民。

“感谢花费时间来为我进行一些调查。读了您的回复后，我现在已经冷静下来了，可以更客观地看待事情。”



看护者津贴

如果您正在看护家庭成员或朋友，您有权获得看护者津贴。

如果您满足以下所有条件，您有资格获得看护者津贴：

- 您看护的人有资格获取残疾补贴，这包括残疾生活津贴 (DLA) 看护部分的中间或较高的费用、个人独立支付 (PIP) 的日常生活部分、任意一种护理津贴、固定护理津贴（一定水平）和武装部队独立支付 (AFIP)。
- 您每周看护至少 35 小时。
- 您已年满 16 岁。
- 您不是在接受全日制教育。
- 您一周的收入不超过 139 英镑（税后）。

- 您满足英国的居住条件。

如果您已经获得了某些其他福利，包括国家养老金，则您可能无法再获得看护者津贴。

但是，申请仍然有用，即使您无法获得福利本身，但您可以获得看护者津贴的

“潜在权利”。这是因为，这种看护者津贴的“潜在权利”可以帮助增加已经获得的任何资产测查补助（例如养老金补贴、住房津贴和市政税减免），或者可能意味着您首次有资格获得资产测查补助。申请看护者津贴有时可能会对您的其他福利产生影响，但您无需因此而放弃申请，因为它通常会增加您的整体家庭收入。

申请看护者津贴绝不会减少您看护的人获得的残疾生活津贴 (DLA)、个人独立支付 (PIP)、护理津贴或国家养老金的金额。但有时可能会影响他们获得的任何资产测查补助。



访问以下网站了解更多信息：

carerswales.org
/
[carersallowance](https://carersallowance.gov.uk/)

在申请时，如果您的情况发生了变化，则必须告知看护者津贴部门：
gov.uk/carers-allowance-report-change

看护者抵免

看护者抵免是保护您国家养老金权利的方法。适用于以下情况：您正在看护某人，但未通过有薪工作支付国民保险分担额，且无法申请看护者津贴。

如果您申请看护者抵免，您不会获得任何钱。但是，如果您看护的人没有获取这些任何钱。但是，您会获得国民保险分福利，您仍能够申请看护者抵免。当担额抵免来帮助保护您的记录（这可使您申请时，请填写申请表的护理证书部分，并要求健康或社会护理专业人员

签名。

帮助保护您获得国家养老金的权

利)。

如果您已经获得了看护者津贴，则不需要申请看护者抵免，因为您的记录

看护者抵免还可以帮助您在看护期间

已经受到了保护。要申请看护者抵免，您在一周内看护他人的时间总共至少需达到 20 小时。通常，您看护的人必须获得以下补助中的一项：

- 残疾生活津贴 (DLA) 看护部分的

中间或较高的费用

- 个人独立支付 (PIP) 的日常生活部分
- 任意一种护理津贴
- 固定护理津贴
- 武装部队独立支付 (AFIP)。

得到休息。您可以在获得看护者津贴资格之日前 12 周之内的任何一周申请看护者抵免，也可以在失去看护者津贴资格之后申请看护者抵免。这不需要满足 20 个小时的条件。这意味着在看护时间达到 12 个星期后，您可以获得休息，且不会失去您的国民保险分担额抵免。

访问以下网站了解更多信息：



carerswales.org/carerscredit

被看护者的残疾补贴

您看护的人可能有资格获得残疾补贴，以帮助支付长期疾病或残疾的额外费用。

残疾补贴与被看护者拥有的资产无关，也并不基于他们的国民保险记录。但是，他们需要满足一些条件才能获得以下津贴之一。

残疾生活津贴 (DLA)

如果您在看护未满 16 岁的儿童，则可以为其申请 DLA。DLA 包含护理部分，如果儿童由于疾病或残疾而需要个人护理方面的帮助（例如穿衣、洗漱或上厕所）或需要监督以确保他们的安全，则可以获得该补助。儿童所需帮助必须远远超过没有疾病或残疾的同龄儿童。DLA 还包含活动性部分，如果儿童需要帮助才能到处走动，则可以获得该补助。

 访问以下网站了解更多信息：
carerswales.org/dla

 carerswales.org/attendanceallowance

个人独立支付 (PIP)

如果您看护的人在 16 岁和国家养老金年龄之间，则可以申请 PIP。PIP 包含日常生活部分，如果他们 在日常生活（例如穿衣、洗漱或上厕所）方面需要帮助，则可以获得该补助。PIP 还包含活动性部分，如果被看护者需要帮助才能到处走动，则可以获得该补助。如果您的年龄在 16 岁和国家养老金年龄之间，且自己有此类需求，您也可以申请。

 访问以下网站了解更多信息：
carerswales.org/pip

护理津贴 如果您看护的人已达到国家养老金年龄，则可以申请护理津贴。如果被看护者需要个人护理方面的帮助（例如穿衣、洗漱或上厕所）或需要监督以确保他们的安全，则可以获得护理津贴。如果您已达到国家养老金年龄且认为自己 访问以下网站了解更多信息：有此类需求，您可能也符合资格。



需要工作的看护者

如果您需要在工作的同时看护家人或朋友，您并不孤单——在威尔士，有 223,000 名处于工作年龄的看护者。

您可以进行一个福利核对，了解 如果您放弃工作或减少工作 时间， 您的经济状况将会是什么样子（参见第 28 页）。

在决定放 弃工作 之前， 您可 以看一除了您在工作中的权利外，可能还有

您在工作场所中拥有一些权利，可能可以帮助您平衡工作和看护（参见第 37-38 页）。除了这 些法定权利，您可能还拥有额外的合同权利。

其他方法来获得更好的平衡，例如获得工作中（参见第 39 页）或工作外的相关支持。如果您难以平衡工作和 看护 任务 且想要放 弃工作 ， 则务 必要 考虑

好这可能对您的收入、生活品质和未来养老金权益带来的所有影响。

看是否能够改善您的情况。了解您

在工作中是否有一些权利可以支持您完成看护承诺（参见第 37-38 页），以及查看有哪些可用的其他帮助资源

（参见第 39 页）。

我们的 *Working Carers Guide - Wales*（需要工作的看护者指南 - 威尔士）提供有关平衡工作和看护任务的更多信息：

carerswales.org/workingcarers



观看我们 的影片 系列以 获取有关 灵活工 作的有 用建议：

carerswales.org/flexibleworking
您还可以下载指南

Let's talk about flexible working（让我们谈谈 灵活工 作）：
[carerswales. org/flex-](http://carerswales.org/flex-)

获得支持

告诉您的雇主您是一位看护者可能并不那么容易。

询问您的雇主，他们是否有看护者政或其他支持，可以为您提供帮助，例如特殊休假。

一些组织 为看护 者提供 咨询 服务和相

关信息（例如建议包）之类的支持。

工会也可 以是 一个 不错 的 支持 来源。

您可以找 到愿意 提供 支持 的 同事，或

者自己也处于类似境况的看护者。

除了解您的工作可以为看护者提供的支持外，您还可以探索工作外的支持。

这可能包括获得看护者需求评估，策以了解地方政府是否能够提供一些支持来帮助平衡工作和看护任务（参见第 13 页）。

这也包括与了解您经历的人谈话。

访问

carerswales.org/localsupport，以了解您所在地区的看护者组织以及向看

护者提供的支持服务。

我们的线上论坛 Carers Connect

是一个不错的平台，您可以在这里和其他看护者谈谈您的感受——访问

carerswales.org/forum

要加入此在线社区，请注册成为会员：carerswales.org/join

Carers UK 运行着 Employers for Carers，提供建议和资源以帮助工作场所的雇主。

Employers for Carers Wales Hub 在威尔士为威尔士雇主提供专业的支持。

您可以建议您的雇主加入 Carers Wales Hub——访问

以下网站了解更多信息：

employersforcarers.org/about-us/wales-hub



名址录

有许多国家组织可以提供帮助。我们在下面列出了其中的一部分。

Adferiad Recovery

他们为弱势群体提供支持，包括患有严重精神疾病并处于康复阶段的其他看护者。

电话：02920 407 407

adferiad.org.uk

Age Cymru

为 60 岁以上人群提供信息和建 议。

电话：0300 303 44 98

ageuk.org.uk/cymru

Alzheimer' s Society

为痴呆症患者及其看护者提供信息和建 议。

电话：0333 150 3456

alzheimers.org.uk

Care Inspectorate Wales

威尔士卫 生和社 会保健 独立 监管机构。

电话：0300 7900 126

careinspectorate.wales

Carers Trust Wales

为看护者 提供建 议和支 持的 地方中 心网络。

电话：029 2009 0087

carers.org/wales

Citizens Advice Cymru

就福利、债务和 住房提 供建 议和代 表的当地 办事处。

citizensadvice.org.uk

Contact

为家有残 疾儿童 或特殊 需求 儿童的家 庭提供信 息和建 议。

电话：0808 808 3555

contact.org.uk

Disabled Living Foundation

针对独立 生活所 需的设 备提 供信息 和建 议。

电话：0300 999 0004

dlf.org.uk

DrugFAM

为难以应 对他人 吸毒或 酗酒 的家 人、朋友和看护者提供支持。

电话：0300 888 3853

drugfam.co.uk

Independent Age

为老年人、及其 家人和 看护 者提供 信息和建 议。

电话：0800 319 6789

independentage.org

Macmillan Cancer Support

为癌症患者、及其家人和看护者提供信息和建议。

电话：0808 808 00 00

macmillan.org.uk

Marie Curie

为绝症患者、及其家人提供支持。

电话：0800 090 2309

mariecurie.org.uk

Mencap

为具有学习障碍的人群、及其家人和看护者提供信息和建议。

电话：0808 808 1111

mencap.org.uk

Relate

为情侣、家庭和年轻人提供咨询和支持服务。

relate.org.uk

Rethink Mental Illness

服务。

电话：0808 801 0525

rethink.org

Shelter Cymru

就住房问题提供信息和建议。

电话：08000 495 495

sheltercymru.org.uk

Stroke Association

提供信息、支持和建议以帮助受中风影响的人群。

电话：0303 3033 100

stroke.org.uk

Turn2us

提供有关福利和津贴的信息和建议。

电话：

0808 802 2000

turn2us.org.uk

也有一些可以提供帮助的地方支持团体和组织。请访问

carerswales.org/localsupport

Carers UK Helpline

我们将全程为您提供信息、指导和实际支持。

请注明您所在的地区，
我们将为您提供专门指导。

E advice@carersuk.org 电话：0808 808 7777



在威尔士普通的一周里，有 311,000 人在照看年老、残疾或患有重病的家人或朋友。

无论看护对您有何影响，我们都将为您提供支持。

如需相关信息和专门支持，请联系 Carers UK

Helpline:

电子邮箱: advice@carersuk.org

电话: 0808 808 7777

本指南由以下方提供支持:



告诉我们您是如何找到这份指南的 www.surveymonkey.co.uk/r/ZN7JCYS



Carers Wales

电话: 029 2081 1370 | 电子邮箱: info@carerswales.org | carerswales.org



@carerswales



/carerswales



/carerswales



@carers_uk

本指南旨在提供有用的信息和建议。我们已经尽力确保信息的准确性和实时性，但仍建议联系 Carers UK Helpline 或访问我们的网站以获取更多信息。

Carers Wales 是 Carers UK 的一部分，后者是在英格兰和威尔士 (246329) 以及苏格兰 (SC039307) 注册的一个慈善组织，也是一家在英格兰和威尔士 (864097) 注册的担保有限公司。注册办公室: 20 Great Dover Street, London SE1 4LX.