

Poradnik Opiekuna

Niezbędne źródło pomocy i wsparcia dla tych, którzy opiekują się innymi osobami.



Spis treści

Dbaj o siebie

Dobre Samopoczucie	5
Dobra dieta	6
Zdrowy sen	7
Dbaj o swoje plecy	8
Ćwicz	9
Kontroluj poziom stresu	9

Uzyskanie Pomocy i Wsparcia

Wsparcie lekarza rodzinnego i grup podstawowej opieki	13
Wsparcie Opieki Społecznej	
Ocena Opieki Społecznej	15
Pomoc dla ciebie – Ocena Zakresu Potrzeb Opiekunów	15
O czym warto pomyśleć	16
Przerwa	20
Bezpośrednie Wpłaty	22
Pomoc Organizacji Charytatywnych	
Projekty dla opiekunów oraz grupy wsparcia	23
Organizacje Charytatywne	23
Wsparcie finansowe	24
Pomoc w nagłych wypadkach	24
Zmiany w roli opiekuna	25
Pomoc dla Młodych Opiekunów	27
Pomocne Kontakty	29
Dane kontaktowe Western Health and Social Care Trust	29
Lokalne Grupy Opiekunów	30
Organizacje charytatywne	31
Składanie Skargi	35
Ocena Potrzeb Wsparcia Opiekunów i Rejestracja Opiekunów	35

Przedmowa

Drogi Opiekunie,

Według rezultatów Spisu Powszechnego 2011 na obszarze Western Health and Social Care Trust (Western Trust) 32,493 osób zaznaczyło, że nieformalnie pełni rolę opiekuna. Zdajemy sobie sprawę, że ta liczba może być niedoszacowaniem. Większość osób nie określa się jako opiekun. Zamiast tego przedstawiają się jako rodzic, brat, siostra, córka lub syn, których obowiązkiem jest wspieranie osób bliskich sercu.

W oparciu o Strategię Western Trust dotyczącą Opiekunów naszym celem jest poprawa kluczowych obszarów wsparcia opiekunów. Mamy nadzieję, że ten Poradnik Opiekuna w połączeniu z Carers Northern Ireland [Opiekuni Irlandia Północna] pomogą Tobie w uzyskaniu wsparcia, którego potrzebujesz.

Jako osoba prowadząca Carers Support [Wsparcie dla Opiekunów] w imieniu Western Trust chciałbym podziękować wszystkim, którzy hojnie ofiarowują pomoc i wsparcie swym bliskim.

Z poważaniem

Alan Corry-Finn

Dyrektor Primary Care and Older People Services

[Opieki Podstawowej i Świadczeń dla Osób Starszych]



1 Dbaj o siebie

Dobre Samopoczucie

W miarę możliwości opiekun powinien być osobą zdrową. Wykonywanie zajęć opiekuńczych może być bardzo wymagające albo nasilać się wraz z upływem czasu. Każdego roku 31.000 osób staje się opiekunami a tym samym staje przed nowymi wyzwaniami i wymaganiami.

Ważnym jest, by nie zapominać o swoich własnych potrzebach. Opieka nad inną osobą daje satysfakcję, ale jest przy tym również bardzo męcząca oraz fizycznie i emocjonalnie wymagająca. Żyjąc z dnia na dzień i reagując na potrzeby innych, bardzo łatwo jest zatem zapomnieć o własnym dobrym samopoczuciu. Utrzymuj dobre samopoczucie poprzez 'aktywne' podejście do kwestii związanych ze twoim zdrowiem.

Powiedz swojemu GP, lekarzowi rodzinnemu, że jesteś Opiekunem

Przy najbliższej okazji powiedz lekarzowi rodzinnemu, że jesteś opiekunem. Większość lekarzy korzysta teraz z systemu wczesnej identyfikacji opiekunów. Łatwiej jest im zdiagnozować, leczyć oraz udzielać potrzebnego wsparcia osobie, o której wiedzą, że często bywa pod presją ze względu na wykonywanie zadań opiekuńczych. Lekarz rodzinny czy inni pracownicy opieki podstawowej mogą stać się cennym źródłem pomocy oraz mogą skierować opiekuna do innych źródeł świadczenia wsparcia dla opiekunów oraz osób, którymi się one opiekują.

Badaj się regularnie

Chociaż jesteś osobą bardzo zajęta i skupioną na opiece nad innymi, nie należy ignorować własnych potrzeb zdrowotnych. Staraj się uczęszczać na wizyty lekarskie i poddawaj się regularnym badaniom medycznym i prześwietleniom. Może to już najwyższy czas, by umówić się na odwlekane ogólne badanie lekarskie? Dotyczyć ono będzie sprawdzenia ciśnienia krwi, wagi, moczu oraz będzie okazją do odbycia ogólnej rozmowy na temat twojego zdrowia.

Poproś o wsparcie, gdy go potrzebujesz

Istnieje wiele organizacji i osób profesjonalnych, którzy mogą udzielić wsparcia Tobie i osobie, którą się opiekujesz. Zobacz rozdział 'Uzyskanie Pomocy i Wsparcia'

Zobacz się z Lekarzem, gdy jesteś chory

Jako Opiekun zapewne często wykonujesz zajęcia pomimo kaszlu, grypy, problemów żołądkowych albo jeszcze poważniejszych dolegliwości; nie odwlekaj wizyty u lekarza, jeśli czujesz się omdlały, kręci ci się w głowie albo doskwiera ci ból. Czym wcześniej zobaczysz się z lekarzem, tym efektywniejsze będą rezultaty leczenia. Przy chorobie spróbuj znaleźć czas na odpoczynek. Zwiększy to szansę, że Twoje ciało szybciej dojdzie do siebie a choroba nie będzie doskwierać zbyt długo. Również nie zapomnij o corocznym 'szczepieniu przeciwko grypie'.

Dobra Dieta

Utrzymanie zdrowej i zrównoważonej diety jest ważne w życiu każdego, ale, jeśli jesteś opiekunem, osiągnięcie tego może nie być takie proste. Może wydaje ci się po prostu, że nie masz na to czasu, albo, że po przygotowaniu specjalnego posiłku dla osoby, którą się opiekujesz, jesteś zbyt zmęczony, by gotować dla siebie. Jednakże zdrowa dieta nie tylko doda ci sił, których potrzebujesz do opieki nad inną osobą, ale również wzmocni twój system odpornościowy i zmniejszy prawdopodobieństwo, że twoje samopoczucie się pogorszy. Utrzymanie zdrowej diety nie jest tak trudne, jak ci się może wydawać. Spróbuj skorzystać z poniższych prostych wskazówek.

- Owoce i warzywa – chronią przed chorobami serca i rakiem, redukują wysokie ciśnienie krwi, pomagają w utrzymaniu właściwej wagi. Spróbuj spożyć 5 porcji owoców i warzyw każdego dnia – świeże, mrożone, z puszki czy suszone.
- Chleb, płatki zbożowe i ziemniaki – powinny stanowić główną część każdego posiłku. Może to być każdy typ chleba, ryżu, makaronu, płatków śniadaniowych czy ziemniaków. Chleb i płatki pełnoziarniste zawierają większą ilość błonnika i są bardziej sycące.
- Mięso, ryby i składniki zastępcze – kurczak, ryby, mięso, jajka, fasola, soczewica oraz orzechy dostarczają nie tylko substancji odżywczych, których potrzebujesz, ale również nadają potrawom smak i konsystencję. Staraj się zjadać przynajmniej dwie porcje ryb na tydzień, z których jedna powinna być rybą oleistą taką jak sardynka.
- Mleko i nabiał – staraj się spożywać je w umiarkowanych ilościach każdego dnia i w miarę możliwości wybieraj opcje o zmniejszonej ilości tłuszczu. Masło i śmietany nie należą do tej grupy, gdyż są bogate w tłuszcz.
- Słodycze, przysmaki, tłuszcze i cukry – staraj się unikać codziennego spożywania takich produktów jak herbatniki, czekolada, chrupki czy frytki. Tłuszcze do gotowania i smarowania powinno się używać w sposób ograniczony.

Dodatkowe informacje

Dodatkowe informacje dostępne są na stronie www.enjoyhealthyeating.info.

Zdrowy Sen

Opiekuni często miewają problemy z przespaniem nocy. Wynikać to może z potrzeby opieki nad kimś w czasie nocy, albo ze zbyt dużą ilością sprawunków na głowie. Ważnym jest, by zidentyfikować powody braku snu i próbować poradzić sobie z nimi. Brak ćwiczeń, niezdrowa dieta, stres i depresja mogą przyczynić się do trudności w spaniu. Poniższe rady mogą pomóc w problemach ze snem, ale, jeśli bezsenność stanie się trudna do tolerowania, wizyta u GP, lekarza rodzinnego, może okazać się pomocna.

- Staraj się utrzymać regularne godziny chodzenia do łóżka i wstawania każdego dnia, nawet gdy nie czujesz się zmęczony.
- Upewnij się, że sypialnia jest wygodna a łóżko daje ci potrzebne wsparcie. Nie powinno być zbyt twarde, by nie powodowało zbyt dużego nacisku na biodra i ramiona, ani zbyt miękkie, by ciało nie opadało.
- Staraj się regularnie ćwiczyć. Możesz też spróbować niekonwencjonalnych terapii takich jak aromaterapia, czy ćwiczenia relaksujące takie jak joga. Może ci to pomóc w radzeniu sobie ze stresem czy obawami, które mogą być przyczyną braku snu.
- Staraj się ograniczać spożycie herbaty i kawy wieczorami. W zastępstwie możesz wypić coś mlecznego np. gorącą czekoladę
- Staraj się nie pić ani jeść zbyt późno. Jedz posiłki wcześniej.
- Staraj się nie spać w ciągu dnia nawet gdy miałeś problemy ze snem wcześniejszej nocy ... może to utrudnić zaśnięcie następnej nocy
- Opiekunom często trudno jest zrelaksować się w pełni i przespać całą noc. Staraj się znaleźć trochę czasu na właściwy relaks przed pójściem do łóżka – ciepła kąpiel albo relaksujące ćwiczenia mogą pomóc. Możesz spróbować kaset albo książek z lokalnej biblioteki albo zapisać się na zajęcia. Jeśli masz problem z zaśnięciem, nie leż, zamartwiając się. Wstań i zrób coś, co pomaga ci się zrelaksować, jak czytanie, oglądanie telewizji albo słuchanie cichej muzyki. Po jakimś czasie możesz poczuć się wystarczająco zmęczony, by pójść spać.

Jeśli twój sen jest przerywany – na przykład ponieważ musisz wstać w czasie nocy, by pomóc osobie, którą się opiekujesz, w pójściu do toalety, albo by ją przekreślić, zapobiegając odleżynom, może warto rozważyć poproszenie o dodatkowe wsparcie w czasie nocy albo o opiekę zastępczą.

Dodatkowe Informacje

“Help is at Hand: Sleep Well” [Pomoc na Wyciągnięcie Ręki: Zdrowy Sen] – pojedyncze kopie dostępne są za darmo, wysyłając kopertę A5 SAE (znaczek 1 klasy) na adres: Help is at Hand, Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London, SW1X 8PG) albo online na stronie www.rcpsych.ac.uk “Sleep Good Feel Good” [Śpij Dobrze Czuj się Dobrze] – by uzyskać darmową kopię zadzwoń do Sleep Council na 01756 791089 albo wejdź online na www.sleepcouncil.org.uk Insomnia Helpline [Bezsenność Telefon Pomocy] – jej celem jest radzenie osobom, które mają problemy ze spaniem. Zadzwoń na 020 8994 9874 (poniedziałek - piątek, 18:00-20:00)

Dbaj o swoje plecy

Poruszanie i zajmowanie się osobą, która wymaga opieki, pomaganie w jej ubieraniu czy przemieszczaniu się stanowi dodatkowy ciężar dla pleców opiekuna. Przy bólu pleców albo dodatkowym wysiłku należy skontaktować się z GP, lekarzem rodzinnym. Lekarz może zalecić leki przeciwzapalne, by pomóc rozluźnić mięśnie albo fizjoterapię albo leczenie metodą niekonwencjonalną jak np. chiropraktykę. Choć często nie da się uniknąć czynności podnoszenia albo zajmowania się osobą, która wymaga opieki, można w tej kwestii uzyskać poradę i przestrzegać wskazówek, które zmniejszają ryzyko doznania kontuzji.

Pielęgniarka środowiskowa albo terapeuta zajęciowy (OT) może zademonstrować bezpieczne sposoby wykonywania takich czynności. Keyworker (Pracownik kluczowy przypisany do twojej sprawy) może wypisać skierowanie do OT w celu uzyskania porady albo wsparcia, jeśli masz trudności. Sposobem zmniejszenia wysiłku może być również użycie sprzętu i skorzystanie z dostępnego wsparcia.

Sprzęt

Poproś lekarza rodzinnego, pielęgniarkę środowiskową albo terapeutę zajęciowego o informacje na temat dostępnej pomocy. Pomoc może dotyczyć:

- Sprzętu do poruszania i zajmowania się taki jak np. podnośnik, który może służyć do przemieszczania osoby, która wymaga twojej opieki, z łóżka na krzesło.
- Pomocy w poruszaniu się, by ułatwić osobie, która wymaga twojej opieki, poruszanie się po domu bez twojej pomocy
- Pomocy w myciu się przy wykorzystaniu np. ruchomego siedzenia, które podnosi i opuszcza osobę, która wymaga twojej opieki, z i do wanny, albo kabina prysznicowa na odpowiednim poziomie dostosowanym dla osób, które używają wózków inwalidzkich.
- Poręczy do przytrzymania się przy łóżku albo w toalecie, by pomóc osobie, która wymaga twojej opieki, w podnoszeniu się.

Wsparcie Praktyczne

Grupa opieki socjalnej w twojej okolicy (Integrated Service Delivery) może zorganizować kogoś do pomocy przy osobie, która wymaga twojej opieki. Ich pomoc może zmniejszyć ilość czynności wykonywanych przez ciebie związanych z poruszaniem i zajmowaniem się osobą, która wymaga twojej opieki. Może to obejmować: pomaganie osobie, która wymaga twojej opieki, w kąpielu, w wstawaniu i kładzeniu się do łóżka. (Zobacz rozdział 'Uzyskanie Pomocy i Wsparcia'). Również Grupa Socjalna Zdrowia Pracowniczego oferuje usługi klientom w różnym wieku i w różnym stopniu niesprawności. Terapeuta Zajęciowy odgrywa zasadniczą rolę w dostarczaniu sprzętu, wprowadzeniu dostosowań w domu, specjalistycznych siedzeniach oraz wózkach inwalidzkich.

Dodatkowe Informacje

Zobacz "A Carer's Guide to Safer Moving and Handling" [Poradnik Opiekuna dotyczący Bezpiecznego Poruszania i Zajmowania się] oraz "Basic Back Care" [Podstawowa Troska o Plecy] wydane przez Back Care, 16 Elmtree Road, Teddington, Middlesex, TW11 8ST Tel: 020 8977 5474.

Darmowy poradnik - "Care for Your Back" [Troszcz się o Swoje Plecy] - można uzyskać online na www.backcare.org.uk

Ćwicz

Wykonywanie codziennej gimnastyki pomagają w utrzymaniu zdrowia. Jako opiekun możesz jednak często czuć się zbyt zmęczony albo po prostu nie mieć na to czasu. Jednakże aktywność polepsza stan fizyczny i psychiczny. Daje to wiele korzyści – dodaje energii, podnosi stan ducha, jeśli czujesz się zdołowany, pomaga spać, a jeśli zapiszesz się na zajęcia albo aktywności zorganizowane, istnieje duża szansa, że poznasz nowych ludzi albo spędzisz czas, zajmując się tym, co sprawia tobie przyjemność.

To wcale nie musi zająć zbyt wiele czasu a codzienna aktywność taka jak energiczny spacer wokół bloku – do parku czy sklepu – zajęcia w ogrodzie czy tańczenie są idealnym sposobem na utrzymanie sprawności i zdrowia. Jeśli trudno ci zostawić samemu osobę, którą się opiekujesz, czemu nie spróbujesz ćwiczeń czy fitnessu na video w domu albo nie włączysz muzyki i potańczysz?!

Kontroluj poziom stresu

Opiekun często musi radzić sobie z trudnymi odczuciami. Opiekowanie się bliską osobą daje satysfakcję ale może być również emocjonalnie i fizycznie bardzo wymagające.

Dla przykładu, trudnym może być podolewanie potrzebie intensywnej opieki nad bliską osobą; może nie wiesz, do kogo się zwrócić. Może czujesz się urażony ze względu na brak czasu dla siebie? Albo może musisz stawić czoła temu,

że nagle stałeś się Opiekunem po chorobie twojego partnera –albo czujesz obawy bądź depresję ze względu na te zmiany w twoim życiu. Ważnym jest, by zdać sobie sprawę z tych uczuć – one są normalne. Dzielenie się tym, co czujesz, może również pomóc. Może to być przyjaciel, członek rodziny, inny opiekun, pracownik wsparcia opiekunów, lekarz rodzinny albo powiernik.



Depresja

Jedna osoba na pięć będzie się zmagać z depresją na jakimś etapie swojego życia. Zazwyczaj jest to tymczasowe zdołowanie (może powiązane z żałobą, chorobą w rodzinie, utratą pracy czy rozwodem) – sukcesywnie polepszające się aż do momentu gdy wszystko wraca do normy. Co pomaga w takich sytuacjach zależy od indywidualnej osoby, a niektóre sugestie przedstawione poniżej mogą pomóc tobie. Jednakże jeśli trudno ci wszystko ogarnąć, nie trzymaj tego w sobie. W miarę możliwości staraj się uzyskać pomoc od innych.

Główne rady w przypadku odczuć zdołowania

Choć łatwiej to powiedzieć niż zrobić, istotnym jest, by nauczyć się rozpoznawać znaki stresu i reagować na nie we właściwy sposób.

Poniżej przedstawiono dwadzieścia głównych porad na radzenie sobie ze stresem sugerowanych przez innych opiekunów na łamach Forum Carers UK

1. Nie bądź zbyt krytyczny w stosunku do siebie. Każdy miewa kiepski dzień.
2. W miarę możliwości wyjdź z domu choć na chwilę. Wybierz się na wycieczkę.
3. Rozmawiaj z ludźmi, którzy pozytywnie na Ciebie wpływają, z kimś z rodziny, znajomym albo z członkiem forum.
4. Zrób listę rzeczy, za które dziękujesz.
5. Wszystko na spokojnie, Krok po kroku i nie zapomnij oddychać.
6. Wyśpij się w nocy. Brak snu jest znaną przyczyną depresji a zmęczenie nie pomaga w nastrojach.
7. Dopieszczaj się. To pomagają: olejki, bąbelki, muzyka i dobra książka.
8. Śpiewaj na głos w samochodzie.
9. Pamiętaj, nie jesteś wyłącznie opiekunem. Jesteś kimś więcej.
10. Staraj się wypełnić swój czas. Jest trudniej walczyć z ochotą na zachowania negatywne, kiedy jesteś sam i nic nie robisz.
11. Zamiast starać się desperacko, by dzień był dobry, czasem najlepszym rozwiązaniem jest po prostu spisać go na straty. Spójrz w przyszłość z nadzieją na lepszy dzień.
12. Zarządzaj problemami. Jeśli problem dotyczy jutra, martw się jutro.
13. Zmiana bywa lepsza niż przerwa. Kup kwiaty, nałóż nowy sweter albo kapelusz. To wprowadzi Cię w lepszy nastrój.
14. Stwórz 'Wesołe Pudełko'. Zaczynaj zbierać rzeczy, które uwielbiasz i wkładaj je do pudełka. W razie potrzeby otwórz pudełko i wyciągnij jedną z nich/ wszystkie.
15. W razie możliwości jakaś forma ćwiczeń naprawdę pomaga podnieść nastrój. Spacer, pływanie, joga czy ogrodnictwo, cokolwiek Ci odpowiada.
16. Określone produkty takie jak czekolada czy curry posiadają składniki, które pomagają w momencie zdołowania.
17. Jeśli lista 'sprawunków' jest przytłaczająca, kup czasomierz i ustal pewien przedział czasu, w którym robisz absolutnie to, na co masz ochotę. 15 min czytania lub 30 min leniuchowania. Czas dla Ciebie.
18. Zaangażuj się kreatywnie. Wyciągnij farby, napisz opowiadanie, wiersz, zagraj na instrumencie, cokolwiek, co zaabsorbuje Twoje myśli.
19. Staraj się wprowadzić luźny plan. Nie więcej niż jesteś w stanie podobać, ale wystarczająco, by wprowadzić podstawową rutynę na dzień.
20. Pamiętaj, nie jesteś sam.

Pomoc z zewnątrz

Doradztwo i psychoterapia - Irozmowa z kimś spoza rodziny czy kręgu znajomych może okazać się pomocna. Doradztwo i psychoterapia dają szansę, by porozmawiać o trudnościach i uczuciach, mogą pomagając nauczyć się radzić sobie ze stresem czy depresją, korzystać z różnych technik.

Pomóż sobie - pomocnym może okazać się spotkanie z ludźmi, którzy doświadczyli stresu czy depresji i poznanie, jak oni sobie z tym poradzili. Organizacje charytatywne oferują poradę i informacje dotyczące stanu osoby, którą się opiekujesz i mogą zaoferować wsparcie specyficzne do okoliczności opiekuna. Pomocnym może się również okazać rozmowa z innymi opiekunami w jednej z naszych lokalnych grup wsparcia opiekunów. Sprawdź szczegóły na stronach z pomocnymi kontaktami.

Informacje i organizacje doradcze - pomoc w walce ze stresem w życiu. Informacje i organizacje doradcze mogą pomóc. Zalicza się do nich:

- Niezależne centra doradcze, by pomóc ci uporządkować sprawy finansowe oraz upewnić się, że ubiegasz się o wszystkie zasiłki, do których jesteś upoważniony
- Organizacje doradcze, by pomóc ci dowiedzieć się o wsparciu dostępnym dla osób, które wykonują zadania opiekuńcze.
- Lokalne grupy opieki społecznej, by pomagać świadcząc usługi wspierające wykonywanie zadań opiekuńczych. (Zobacz rozdział 'Uzyskanie Pomocy i Wsparcia')

Leczenie metodą Niekonwencjonalną

Leczenie niekonwencjonalne – lub metody alternatywne – mogą działać wraz z konwencjonalnym leczeniem i pomóc polepszyć twoje zdrowie i samopoczucie. Niekonwencjonalne metody leczenia (takie jak aromaterapia czy homeopatia) bazują na holistycznym podejściu, gdzie nie określone symptomy czy choroba ale osoba, jako 'całość' są brane pod uwagę.

Dodatkowe Informacje

- *"Help is at Hand: Depression" [Pomoc jest w Zasięgu Ręki: Depresja] – pojedyncze kopie dostępne są za darmo, przesyłając kopertę A5 SAE (znaczek pierwszej klasy) na adres Help is at Hand, Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London, SW1X 8PG) albo online na www.rcpsych.ac.uk*
- *"Mind Guide to Managing Stress" [Poradnik MIND Radzenia sobie ze Stresem]– pojedyncze kopie dostępne za opłatą £1 za sztukę z MIND na 0845 766 0163 albo za darmo online na www.mind.org.uk*
- *"Staying Sane: Managing the Stress of Caring" [Pozostań przy Zmysłach: Zarządzanie Stresem Opiekuna] –pojedyncze kopie w cenie £14.99 dostępne są w Age Concern Northern Ireland pod numerem 028 9024 5729*
- *SANELINE – dla każdej osoby zmagającej się z chorobą psychiczną 0845 767 8000.*
- *Medycyna Niekonwencjonalna – dodatkowe informacje dotyczące wszystkich aspektów medycyny niekonwencjonalnej dostępne są w British Complementary Medicine Association, PO Box 5122, Bournemouth, BH8 OWG Tel : 0845 345 5977 albo online na www.bcma.co.uk*



2 Uzyskanie Pomocy i Wsparcia

Opiekuni często czują się odizolowani i są nieświadomi, jaka pomoc jest dla nich dostępna. Istnieje szereg organizacji i osób profesjonalnych, którzy wspierają Opiekunów oraz osoby, którymi oni się opiekują. Wraz z osobą, którą się opiekujesz, możecie być upoważnieni do otrzymania wsparcia finansowego.

Wsparcie twojego lekarza oraz grup podstawowej opieki

Twój lekarz oraz grupa podstawowej opieki udzielają cennego wsparcia, porad oraz informacji. Poniżej podano informacje dotyczące niektórych z dostępnych usług podstawowej opieki ale podstawowa opieka oraz NHS oferują o wiele więcej i wspierają opiekunów w wykonywanych funkcjach oraz w utrzymaniu dobrego zdrowia. Zalicza się do nich: terapeutów zajęciowych, fizjoterapeutów, doradców urologicznych oraz dietetyków. Twój lekarz, pielęgniarka środowiskowa, czy doradca dysponują dodatkową informacją na ten temat. Mogą oni skierować cię do odpowiednich specjalistów lub do lokalnych grup pomocy społecznej, gdzie udziela się wsparcia dla osób, które opiekują się bliskimi. (Zobacz rozdział „Wsparcie Opieki Społecznej” .

Lekarz ogólny: Pamiętaj, by powiedzieć swojemu GP, lekarzowi rodzinnemu, że jesteś Opiekunem. Zostanie to odnotowane w twoje karcie medycznej. Twój lekarz może ci pomóc:

Lokalny Kontaktt:

Imię i nazwisko:

Tel:

- przekazując informacje oraz porady związane ze stanem zdrowia oraz leczeniem osoby, którą się opiekujesz, by dać ci większą pewność w wykonywaniu zadań opiekuna.
- odwiedzając w domu ciebie bądź osobę, którą się opiekujesz, jeśli twoje odpowiedzialności opiekuńcze utrudniają ci uczęszczanie na wizyty w przychodni.
- umawiając wizyty dla ciebie i osoby, którą się opiekujesz w tych samych godzinach, unikając potrzeby dojazdu do przychodni w różnych terminach.
- zlecając dostarczenie recept na te same leki do twojej lokalnej apteki, by uniknąć potrzeby ich odebrania z przychodni; wypisując odnawialne recepty
- kontaktując cię z innymi ośrodkami wsparcia i porad. Dla przykładu z wydziałem socjalnym czy lokalnymi agencjami wolontariatu.
- przekazując informacje na temat usług dostępnych w ramach NHS, takich jak stołówka czy dowóz pacjentów na wizyty w szpitalu.
- wypisując listy i przekazując informacje umożliwiające uzyskanie przez ciebie oraz osobę, którą się opiekujesz, zasiłków takich jak Attendance Allowance [zasiłek dla osób powyżej 65 roku życia, które potrzebują opieki ze względu na trudności psychiczne czy fizyczne] czy program niebieskiej odznaki

Pielęgniarka Środowiskowa na Region: Pielęgniarka Środowiskowa na Region udziela

wsparcia osobom indywidualnym oraz opiekunom w ich domach, jeśli nie mogą oni opuścić domostwa. Grupy pielęgniarek środowiskowych zlokalizowane są w przychodniach rodzinnych oraz Integrated Service Delivery (ISD) Trustów. Dane kontaktowe można uzyskać w przychodniach rodzinnych. Pielęgniarka środowiskowa odwiedzi pacjentów w domach, jeśli wymagają oni określonej pomocy pielęgniarskiej. Pomoc obejmuje:–

Lokalny Kontakt:

Imię i nazwisko:

Tel:

- opatrywanie ran, zakażeń, operowanie specjalistycznymi drenami/rurkami
- dostarczanie sprzętu w oparciu o kryteria Trust
- zmiany i przeprowadzanie oceny
- choroby paliatywne i nieuleczalne
- pacjentów leczonych na raka, którzy wymagają specjalistycznych sprzętów/zastrzyków podskórnych
- problemy z trzymaniem moczu/ posługiwanie się cewnikiem
- zarządzanie lekami
- porada i wsparcie w kwestii cukrzycy
- pomaganie w zmianie pozycji
- wsparcie opiekunów i zakończenie oceny opiekunów

Lokalny Kontakt:

Imię i nazwisko:

Tel:

Pielęgniarki środowiskowe na region mogą pomóc Ci w skontaktowaniu się z odpowiednimi ośrodkami, które świadczą usługi społeczne, socjalne czy wolontariatu, gdyż mają z nimi powiązania.

Pielęgniarka środowiskowa: oferuje wsparcie głównie rodzicom, którzy mają niemowlaki oraz małe dzieci. Normalnie przypisani są oni do przychodni rodzinnych. Pielęgniarka środowiskowa może pomóc opiekunowi:

- przekazując informacje na temat zdrowia czy unikania chorób
- umożliwiając dostęp do badań przesiewowych
- oferując wsparcie Opiekunom, którzy są rodzicami, świadcząc porady związane z opieką, wsparciem, czy dostosowaniami dla dzieci niepełnosprawnych

Lokalny Kontakt:

Imię i nazwisko:

Tel:

Farmacja: Aptekarze to wyszkoleni specjaliści, którzy mają kwalifikacje, by radzić w kwestii leków. Twoja lokalna apteka może pomóc Ci w zadaniach opiekuńczych:

- organizując odbiór recepty z przychodni rodzinnej dla osoby, którą się opiekujesz. Wówczas nie zachodzi potrzeba dojazdu na wizytę w przychodnię zanim można odebrać leki z apteki.
- ostrzegając o niekorzystnych efektach użycia określonych leków, kiedy trzeba je brać oraz jak je przechowywać.

- pomagając w wprowadzeniu prostego systemu organizacji lekarstw w sposób dzienny czy tygodniowy.
- radząc i informując na temat twojego zdrowia czy obaw związanych ze zdrowiem
- organizując dowóz recept do twojego domu.

Lokalny Kontakt:

Imię i nazwisko:

Tel:

Wsparcie Opieki Społecznej

Western Health and Social Care Trust może wspierać osobę, którą się opiekujesz, na wiele sposobów, jak również pomóc tobie w wykonywaniu zadań opiekuńczych. To wsparcie może obejmować:

- organizacje pracowników odpłatnych do pomocy przy myciu, jedzeniu czy ubieraniu
- dostarczanie posiłków
- dostarczenie udogodnień oraz sprzętu do domu
- organizacje przerw w wykonywaniu zadań opiekuńczych

Lokalny Kontakt:

Imię i nazwisko:

Tel:

Ocena Zakresu Opieki Społecznej

W celu uzyskania pomocy z Western Trust poproś o przeprowadzenie oceny opieki społecznej związanej z osobą, którą się opiekujesz. Ocena taka wiąże się z określeniem potrzeb tej osoby. Przyczynić się to może do zaoferowania jej szeregu usług takich jak transport, opieka dzienna, sprzęt, doradztwo, opieka w ośrodku. Jeśli przeprowadzono już ocenę opieki społecznej osoby, którą się opiekujesz, ale jej potrzeby uległy zmianie, poproś keyworker [pracownika przypisanego do twojej sprawy] o przeprowadzenie kolejnej oceny. Numer telefonu do właściwej grupy znajduje się na końcu tej broszury.

Ocena potrzeb dzieci niepełnosprawnych

Jeśli opiekujesz się dzieckiem niepełnosprawnym, Trust przeprowadzi ocenę potrzeb dziecka, korzystając przy tym z procedury o nazwie 'Understanding the Needs of Children in Northern Ireland' [zrozumienie potrzeb dzieci w Irlandii Północnej], lub w skrócie 'UNOCINI'. Ta sama procedura zostanie zastosowana do identyfikacji twoich potrzeb jako Opiekuna.

Pomoc dla ciebie – Ocena Potrzeb Wsparcia Opiekunów

W przypadku gdy regularnie i w sposób znaczący opiekujesz się albo zamierzasz opiekować znajomym albo krewnym, albo twoje dziecko jest niepełnosprawne, masz wówczas prawo do tego, by poprosić Western Trust o przeprowadzenie oceny potrzeb wsparcia opiekuna. W czasie przeprowadzania takiej oceny brana będzie pod uwagę twoja rola, odpowiedzialność oraz chęć do kontynuacji świadczenia opieki.

Ta ocena nie jest testem twojej zdolności opiekuńczych. Jej celem jest ułatwienie wykonywania przez ciebie zadań opiekuńczych poprzez identyfikację i udzielenie takiego wsparcia, jakie potrzebujesz, nawet wtedy gdy osoba, którą się opiekujesz, nie korzysta z usług Trust.

Grupa Wsparcia Opiekunów

Grupa Wsparcia Opiekunów z Western Trust składa się z Koordynatora Wsparcia Opiekunów pracującego na pełny etat, dwóch pracowników Wspierania Rozwoju Opiekunów pracujących w niepełnym wymiarze godzin oraz Administratora na niepełnym etacie. Głównym zadaniem Koordynatora Wsparcia Opiekunów jest propagowanie wdrażania regionalnej Strategii dotyczącej Opiekunów w Irlandii Północnej oraz Strategii Western Trust. Obejmuje to następujące zadania:

- Identyfikację opiekunów przy pierwszym skierowaniu.
- Identyfikację ukrytych opiekunów
- Oferowanie Opiekunom możliwości przeprowadzenia Oceny Opiekuna
- Zapewnienie rzetelności i aktualności informacji dla Opiekunów oraz dostępu do informacji w różnych formatach
- Zwiększanie świadomości Problemów związanych z Opieką
- Przeprowadzanie Oceny Opiekuna oraz szkoleń zwiększających ze zrozumienie różnych aspektów opieki podnosząc przez to świadomość tych kwestii
- Angażowanie Opiekunów w sprawdzanie i doskonalenie swoich umiejętności

Grupa Wsparcia Opiekunów prowadzi bazę danych Opiekunów. Jeśli zainteresowany jesteś otrzymaniem regularnej gazetki Newsletters Opiekunów oraz informacji o wydarzeniach związanych z opieką, proszę wypełnij formularz Skierowanie Opiekuna zamieszczony na stronie 37.

Przebieg Oceny Zakresu Potrzeb Opiekuna

Ocena powinna przebiec w sposób prosty i nieformalny. Spotkanie może odbyć się w dogodnym miejscu takim jak twój dom albo dom osoby, którą się opiekujesz. Dla Opiekunów często łatwiej jest rozmawiać z osobą przeprowadzającą oceną w sposób poufny, z dala od osoby, którą się opiekują. Zazwyczaj ocena przeprowadzana jest przez pracownika socjalnego; może to być pielęgniarka środowiskowa, pielęgniarka zdrowia psychicznego, albo ktoś inny z odpowiednimi kwalifikacjami. Oni mogą zaangażować w to twojego lekarza rodzinnego albo pielęgniarkę, jeśli jest znaczna potrzeba opieki.

Celem oceny jest zapewnienie , że opieka społeczna wysłucha cię i w miarę możliwości zaoferuje pomoc, jaka jest ci potrzebna, by łatwiej wykonywać zadania opiekuńcze i zachować ciągłość gotowości do opieki. Może to być pomoc i wsparcie bezpośrednio skierowane do ciebie albo pomoc dla osoby, którą ty się opiekujesz. Można również rozważyć Direct Payments [Bezpośrednie Wpłaty] w przypadku gdy ty sam organizujesz opiekę. Jeśli osoba, którą się opiekujesz, albo ty masz problemy z komunikacją, proszę powiadomić o tym opiekę społeczną – oni zorganizują pomoc.

Pomyśl, czego potrzebujesz

To pomaga, jeśli zastanowisz się nad tym, jaka forma pomocy ułatwiłaby ci troszczenie się o osobę, którą się opiekujesz. Jest większe prawdopodobieństwo osiągnięcia korzyści z oceny, jeśli przemyślisz te kwestie przed spotkaniem. Trust nie jest zawsze w stanie świadczyć usług, o które prosisz, ale może skierować cię do innych ośrodków pomocy.



O czym warto pomyśleć

Gdzie mieszkasz?

Czy mieszkasz razem z osobą, którą się opiekujesz, czy mieszkacie osobno? Czy istniejący układ jest satysfakcjonujący?

Czy osoba, którą się opiekujesz ma jakieś trudności z poruszaniem się po domu? (Dla przykładu, czy może wejść po schodach, albo wziąć sama kąpiel?) Wypieczalizowany sprzęt (pomoc i dostosowanie) może ułatwić życie osobie, którą się opiekujesz, ale również i tobie w wykonywaniu zadań opiekuńczych

Zdrowie

Czy osoba, którą się opiekujesz ma problemy zdrowotne, z którymi wyjątkowo ciężko sobie radzisz?

Czy ty masz jakieś problemy zdrowotne? Dla przykładu, jeśli masz problemy z plecami istnieje możliwość otrzymania sprzętu ułatwiającego poruszanie się i wykonywanie obowiązków. Czy wysypiasz się?

Czy wydaje ci się, że cierpisz na depresję albo jesteś zestresowany?

Czas i Obowiązki

Pomyśl o wszystkich rzeczach, które robisz, by pomóc osobie, którą się opiekujesz i jak często je wykonujesz. Dla przykładu, ile czasu spędzasz na:

- gotowaniu dla osoby, którą się opiekujesz,
- zorganizowaniu lekarstw
- kąpaniu osoby, którą się opiekujesz albo pomaganiu jej w ubieraniu się,
- robieniu zakupów albo zabieraniu tej osoby na zakupy,
- wspieraniu jej emocjonalnie, towarzyszeniu jej na wizytach lub spotkaniach,
- nadzorowaniu kogoś, by się nie skrzywdził
- pomaganiu jej w wchodzeniu i schodzeniu ze schodów
- wykonywaniu prac domowych dla tej osoby?

Spróbuj zrobić to z osobą, którą się opiekujesz. Da ci to lepsze wyobrażenie o tym, ile godzin w tygodniu spędzasz na opiece – jak weźmiesz wszystko pod uwagę, odpowiedź na pytanie może cię zaskoczyć!

Czy musisz pomagać w czasie dnia, nocy?

Czy ktoś ci jeszcze pomaga? Jeśli tak, to kto i na jak długo?

Co warto przemyśleć?

Czy potrzebujesz pomocy (albo dodatkowej pomocy) w tych zajęciach?

Zrób listę zajęć, z którymi potrzebujesz pomocy, zaczynając od najważniejszych. Czy są rzeczy, które sprawiają ci przyjemność albo cię relaksują, których nie jesteś w stanie robić, ponieważ opiekujesz się osobą bliską? (Dla przykładu, może zrezygnowałeś z hobby, albo chcesz odwiedzić znajomych, albo tęsknisz za wizytami w kinie czy kościele)

Kiedy ostatnio miałaś cały dzień tylko dla siebie, by robić to, na co masz ochotę?

Uczucia

Czy wydaje ci się, że nie masz wyboru, jeśli chodzi o opiekowanie się kimś? (Może wydaje ci się, że nie możesz już dłużej tego kontynuować? Albo, że możesz ale pod warunkiem, że zmniejszysz ilość zajęć. Powiedz pracownikowi socjalnemu o tych uczuciach.)

Co byś chciał zmienić najbardziej w swojej sytuacji?

Coś jeszcze

Zapisz wszystko, czego potrzebujesz, czego nie ma na liście wraz z informacją, czy chcesz kontynuować wykonywanie tych zadań, czy pracujesz zawodowo albo chcesz powrócić do pracy, czy masz dzieci albo inną osobę do opieki.

Dokładne przemyślenie tego, da ci lepsze wyobrażenie o tym, czego potrzebujesz i jakie są twoje priorytety. W czasie oceny dobrze będzie, jeśli będziesz w stanie rozmawiać o tych usługach, które mogą ci pomóc, dla przykładu:

- Zmiany w domu albo sprzęt do pomocy
- Ktoś do pomocy w higienie (np. kąpaniu)
- Parę godzin regularnej przerwy albo okazjonalna przerwa na tydzień albo dwa
- Rozmowa na temat stałego zakwaterowania z opieką
- Doradztwo/ rozmowa z kimś
- Kontakt z innymi opiekunami
- Informacja na temat tego, co jest dostępne z Western Trust oraz koszty z tym związane.

Usługi powinny być świadczone w czasie, który pasuje tobie i osobie, którą się opiekujesz. Nie musisz zaakceptować wszystkich usług, które są ci oferowane. Możesz zaakceptować jedno a odmówić pozostałych. Pamiętaj, jeśli twoja sytuacja ulegnie zmianie i potrzebujesz więcej pomocy, możesz poprosić Trust o przeprowadzenie *kolejnej oceny*.

Przerwa

Każdy potrzebuje zmiany i przerw od czasu do czasu, czy to na godzinę, na dzień czy na tydzień. Może to jeszcze bardziej dotyczyć Opiekunów. Przerwa w opiece nie jest uznaniem porażki. Ani nie oznacza, że ci nie zależy. Jest to rozsądna i realna rzecz, którą potrzebujesz, by kontynuować wykonywanie zadań opiekuńczych. Bez okazjonalnych przerw możesz stać się przemęczony i zaszkodzić swemu zdrowiu.

Przerwa umożliwi ci załatwienie wszelkich sprawunków, na które nie masz czasu, gdy opiekujesz się bliską osobą, spotkanie ze znajomymi czy rodziną, albo po prostu czas na relaks. Oznacza to również, że osoba, którą się opiekujesz może też odpocząć od ciebie: porozmawiać z innymi osobami albo o innych rzeczach.

Co zostanie ustalone zależy od tego, co ty i osoba, którą się opiekujesz potrzebujecie, co jest lokalnie dostępne oraz kosztu. Przerwę można zorganizować na wiele sposobów.

Istnieje możliwość, że dostaniesz pomoc z Western Trust. Zapytaj się ich, kiedy przeprowadzana jest ocena wsparcia społecznego osoby, którą się opiekujesz albo ocena zakresu potrzeb opiekuna, czy o możliwości zorganizowania alternatywnej

opieki, by mieć czas na przerwę. To może dotyczyć:

- **Opieki dziennej poza domem** - ośrodki dzienne, kluby lunchowe, ośrodki społeczne, dzienny szpital mogą zaopiekować się kimś na parę godzin albo przez parę dni w tygodniu, by dać ci przerwę na relaks. Działają również oddzielne placówki dla dzieci.
- **Flexicare Project [Projekt Elastycznej Opieki]** – Głównym celem Flexicare jest promocja i świadczenie pomocy wśród starszej społeczności, by ułatwić im zachowanie niezależności i pozostanie w swoim domowym środowisku. Jest to możliwe dzięki świadczeniu różnego rodzaju podstawowych usług takich jak zaprzyjaźnienie się, osoby do towarzystwa, siedzenie razem, zakupy, pomoc w naprawach i pomoc w dostępie do usług propagujących zdrowy tryb życia.



Bezpośrednie Wpłaty

W przypadku gdy ty albo osoba, którą się opiekujesz, zostaliście ocenieni jako potrzebujące opieki społecznej/ opieki, istnieje możliwość, że zamiast świadczenia usług dokonywane będą Bezpośrednie Wpłaty z Trustu. Umożliwi to zorganizowanie wsparcia w taki sposób, jaki najlepiej tobie pasuje. Bezpośrednie Wpłaty dostępne są dla osób powyżej 16 roku życia, które są gotowe i w stanie zarządzać Bezpośrednimi Wpłatami (w ramach możliwości i z wymaganym wsparciem). Bezpośrednie Wpłaty nie są zasiłkiem

Możesz pomóc osobie, którą się opiekujesz, by wykorzystać Bezpośrednie Wpłaty do zorganizowania własnego wsparcia w domu, jak również zorganizowania zajęcia w ciągu dnia czy krótkiej przerwy. Istnieje również możliwość otrzymania bezpośrednich wpłat na opłacenie takich usług dla opiekunów, które uznano za potrzebne w twoim przypadku.

Bezpośrednie Wpłaty dają wybór i kontrolę. Wiążę się również z odpowiedzialnością, taką jak:

- otwarcie osobnego konta bankowego do wyłącznego użycia na Bezpośrednie Wpłaty
- prowadzenie rejestru, by móc potwierdzić obrót pieniędzmi
- znajomość odpowiedzialności pracodawcy za kogoś, kogo się zatrudnia.

Pomoc w zarządzaniu pieniędzmi i pracownikami jest dostępna. Twój keyworker [osoba przypisana do twojej sprawy] może przekazać tobie imiona osób, z którymi należy się skontaktować w Trust i Inland Revenue.

W celu uzyskania porady i informacji związanej z Bezpośrednimi Wpłatami proszę o kontakt z doradcą Western w Centre for Independent Living's [Ośrodkiem Niezależnego Życia] pod numerem 028 8224 8926, lub email western@cilni.org

Dodatkowe Informacje

"How do I get help" [jak uzyskać pomoc] – stworzony przez Irlandię Północną, dostarcza informacji związanych z oceną opiekunów i opieki społecznej oraz uzyskaniem pomocy od opieki społecznej. Darmowe kopie dostępne są dzwoniąc, na 028 9043 9843 lub wysyłając email info@carersni.org

"Looking after someone" [Troska o Kogoś] – stworzony przez Carers Northern Ireland dostarcza informacji związanych z prawami, upoważnieniami opiekunów. Darmowe kopie dostępne są dzwoniąc 028 9043 9843, email info@carersni.org, lub odwiedzając www.carersni.org

Pomoc Organizacji Charytatywnych

Projekty dla opiekunów oraz grupy wsparcia

W twojej okolicy mogą funkcjonować projekty dla opiekunów lub grupy wsparcia. Dla wielu opiekunów grupy charytatywne są cennym źródłem pomocy i wsparcia, oferując szereg usług, wliczając w to:

- Grupy wsparcia dla opiekunów, gdzie istnieje możliwość spotkania innych Opiekunów, podzielenia się swoim doświadczeniem i miłego spędzenia czasu na zajęciach społecznych czy towarzyskich. Oprócz ogólnych grup wsparcia, istnieją również specyficzne grupy, skupione na tym, kim się opiekujesz, dostosowane do twojego wieku czy płci – dla przykładu mężczyźni opiekuni, młodzi opiekuni, ci, którzy opiekują się osobami z problemami psychicznymi, zanikiem pamięci, uzależnieniem od narkotyków czy alkoholu.
- Pomoc w składaniu wniosków o zasiłki.
- Informacja i porada związana z różnymi aspektami opieki oraz z niesprawnością czy chorobami, które dotyczą osoby, którymi się opiekujesz
- leczenie metodami niekonwencjonalnymi - regularne sesje lub zorganizowane dni na 'dopieszczanie się' dla Opiekunów, gdzie można spróbować różnych terapii.
- Możliwości szkoleń, które związane są z tematyką opiekuńczą, takich jak pierwsza pomoc, bezpieczne podnoszenie, zmniejszenie stresu czy ogólne tematy zainteresowań np. komputery

Organizacje Charytatywne

Istnieje wiele organizacji charytatywnych w Irlandii Północnej, które oferują informacje i wsparcie związane z określonymi chorobami, dolegliwościami czy niesprawnością. Można u nich uzyskać poradę, ulotki informacyjne oraz inne usługi i grupy wsparcia dla ciebie i osoby, którą się opiekujesz.

Kontakt Lokalny:

Imię i nazwisko:

Tel:

Imię i nazwisko:

Tel:

Imię i nazwisko:

Tel:

Dodatkowe informacje

Informacje na temat grup, które mogą ci pomóc można uzyskać kontaktując się z Carers Northern Ireland na 028 9043 9843, email: info@carersni.org, albo odwiedzając stronę www.carersni.org. Forum Carers UK [Opiekuni Wielka Brytania] oferują 24 godzinne wsparcie online. Sprawdź na stronie www.carersuk.org/forum Dodatkowe informacje na stronach Pomocne Kontakty.

Wsparcie finansowe

Opiekuni oraz osoby, którymi się oni opiekują, często uprawnione są do wsparcia w formie zasiłków. Nawet w przypadku gdy wydaje ci się, że zasiłek ci się nie należy, albo odrzucono twoje podanie w przeszłości, ważnym jest, by to sprawdzić w przypadku, gdy twój status uprawnienia uległ zmianie.

Zadzwoń do Carers Northern Ireland na poufny numer 028 9043 9843 lub wyślij email advice@carersni.org i dowiedz się, jakie wsparcie jest dostępne. The Social Security Agency dysponuje darmową linią pomocy 0800 232 1271 do sprawdzenia kwestii związanych z zasiłkami. Pomoc można również uzyskać w lokalnym Advice Centre [Ośrodku Doradztwa] lub Citizens Advice Bureau [Biurowie Porad dla Obywateli] w zakresie porad czy wypełniania formularzy.

Dodatkowe Informacje

Carers Northern Ireland posiada szereg pożytecznych informacji o zasiłkach. Dalsze szczegóły można uzyskać dzwoniąc na numer 028 9043 9843, wysyłając email na info@carersni.org lub odwiedzając stronę www.carersni.org. Informacje na temat lokalnych Ośrodków Niezależnych Porad czy Biur Porad dla Obywateli można znaleźć na stronach www.adviceni.net oraz www.citizensadvice.org

Pomoc w nagłych wypadkach Opieka Społeczna 'Duty system' [system oparty na obowiązkach]

Kontaktując się telefonicznie z pracownikiem socjalnym, który jest związany ze sprawą osoby ci bliskiej, możesz trafić na automatyczną sekretarkę. Przyczyną tego może być wiele. Pracownik rozmawia przez telefon z inną osobą, albo wyszedł na chwilę z biura. Jeśli nie ma pracownika w biurze przez dłuższy okres czasu, np. ze względu na szkolenia, urlop, zostaniesz o tym powiadomiony, wysłuchując nagranej uprzednio wiadomości telefonicznej. Wiadomość ta zawiera również informację o tym, że jeśli twoje pytanie jest pilne wówczas należy ponownie wykręcić ten sam numer i poprosić o rozmowę z pracownikiem socjalnym na służbie.

Usługa ta dotyczy nagłych sytuacji, które nie mogą czekać na powrót pracownika socjalnego do biura. Proszę zwrócić uwagę, że w danym dniu może być wiele spraw. Proszę wówczas zostawić wiadomość na automatycznej sekretarce, jasno przedstawiając sytuację, podając swoje imię oraz numer telefonu. Ktoś będzie w kontakcie jak najwcześniej jest to możliwe.

Usługi Socjalne w Nagłych Wypadkach Po-Godzinach

Opieka Socjalna oferuje usługę reagowania w nagłych wypadkach poza normalnymi godzinami pracy, tj. po 17:00 każdego dnia i cały dzień w weekend. Opiekuni, którzy doświadczają kryzysu mogą skontaktować się z opieką i omówić swoją sytuację, by ocenić, czy porada bądź praktyczna pomoc są możliwe. Opiekuni muszą zdać sobie sprawę, że ta usługa dostępna jest tylko w przypadku nagłych sytuacji a pracownicy nie będą w stanie zająć się sprawami rutynowymi, które mogą poczekać do czasu, aż opiekun będzie w stanie skontaktować się ze swoim keyworker (Pracownikiem Socjalnym) w następnym pracującym dniu.

Opiekuni mogą połączyć się z Usługą Po-Godzinach dzwoniąc pod numer 028 9504 9999 i prosząc o Duty Social Worker (Pracownika Socjalnego na Służbie). **Uwaga:** W przypadku nagłych sytuacji zdrowotnych proszę o kontakt z własnym lekarzem, pielęgniarką środowiskową na region bądź pogotowiem na 999.

Zmiany w roli opiekuna

Każdy z nas jest osobą indywidualną, która zmagą się na różne sposoby ze zmianami w życiu. Może twoje życie jest 'na poczekaniu' ze względu na zobowiązania opiekuńcze. Możesz zatem odczuwać dużą pustkę w życiu, gdy rola opiekuna zakończy się nagle bądź ulegnie znaczącej zmianie. Sam wiesz, kiedy jest właściwy moment na poszukiwanie rady czy dokonanie zmian w życiu. Oto parę kwestii, które warto przemyśleć:

Poradę można uzyskać od:

- Twojego lekarza rodzinnego, lub pielęgniarki
- Linia LIFELINE 0808 808 8000
- Ośrodek Aisling, Enniskillen (Doradztwo, Leczenie Metodami Niekonwencjonalnymi, itp.) Tel: 028 6632 5811
- Ośrodek Tara, Omagh (Doradztwo, Leczenie Metodami Niekonwencjonalnymi itp) Tel: 028 8225 0024
- Cruse Bereavement Care [Opieka w Żałobie Cruse] (Omagh/Fermanagh Area) Tel: 028 82 244414

Kontynuacja Edukacji

Niektórzy opiekuni decydują się na rozpoczęcie nauki w niepełnym wymiarze godzin. Jest wiele możliwości dostępnych w lokalnym collegu, towarzystwach rozwoju społecznego, agencjach szkoleniowych; od kursów rekreacyjnych do kursów uznanych. Informacje można uzyskać kontaktując się z:

South West College na numer 0845 6031 881 lub North West Regional College na numer 028 7127 6000.

Zakwaterowanie i Zasiłki

Należy poinformować biuro zajmujące się kwestią zasiłków o zmianach w twoich okolicznościach. Skontaktuj się z biurem Jobs and Benefits w Enniskillen 028 6634 3333 lub w Omagh 028 8225 4333

Niezależna porada oraz informacje dostępne są również w:

Carers Northern Ireland Adviceline [linia porad Opiekunów Irlandia Północna] 028 9043 9843

Churches Advice Centre [Ośrodek Kościelny Porad], Derry 028 7134 2536

Citizens Advice Bureau [Biuro Porad dla Obywateli]: (Fermanagh) 028 6632 4334 (Derry) 028 7136 2444 (Strabane) 028 7138 2665

Dove House Resource Centre [Ośrodek Dove Zasobów Mieszkaniowych], Derry 028 7126 9327

Limavady Community Development Initiative [Inicjatywa Rozwoju Społecznego] (LCDI) 028 7776 5438

Omagh Independent Advice Service [Niezależna Usługa Doradcza Omagh] 028 8224 3252

Rosemount Community Resource Centre [Ośrodek Zasobów Społecznych], Derry 028 7128 2829

The Resource Centre, [Ośrodek Zasobów] Derry 028 7135 2832

W sprawie uzyskania porad związanych z kwestiami mieszkaniowymi prosimy o kontakt z Housing Rights Service na numer 028 9024 5640

Kwestie Prawne

W razie potrzeby uzyskania porady prawnej, np. związanej z testamentem czy zatwierdzeniem testamentu należy skontaktować się ze swoim adwokatem. Jeśli nie masz adwokata, można uzyskać adwokata z Law Society [Towarzystwa Prawnego] w Irlandii Północnej. Alternatywnie można skontaktować się z Citizens Advice Bureau na numer 028 6632 4334 lub 028 7136 2444.

Zwrot sprzętu

Sprzęt można zwrócić w każdym momencie do Community Stores [Sklepu Społecznego] w Lackaboy lub do T&F. Godziny otwarcia to 9 – 13:00 i 13:30 – 16:30.

W celu organizacji odbioru większego sprzętu należy dzwonić do Community Stores [Sklepu Społecznego] na numer 028 6632 4949 lub 028 8283 5379.

Mentor Opiekuna/ usługi zaprzyjaźniania się

Może rozważyć to w przyszłości. W Strategii Opiekunów Trust przedstawiono plan szkolenia byłych opiekunów w sprawowaniu roli osoby wspierającej tych, którzy dopiero zaczynają wykonywać takie zadania. Nie ma nic lepszego, jak rozmowa z kimś, kto był w podobnej sytuacji. Zanim weźmiesz na siebie nowe zadanie wspierania innych Opiekunów, zaleca się spędzenie trochę czasu na dostosowaniu się do nowej sytuacji nie bycia opiekunem. Szkolenia i nadzór będą dostępne. Osoby zainteresowane proszone są o kontakt z Koordynatorem Trust's Carer Support [Wsparcia Opiekunów Trust]

Grupy wsparcia

Jeśli jesteś już członkiem grupy wsparcia Opiekunów, możesz wciąż uczęszczać na spotkania. Zalecamy rozmowę z przewodniczącym grupy wsparcia. Twoja ciągłość uczestnictwa może być niesamowicie pozytywna i wspierająca dla nowych Opiekunów. Skontaktuj się z Carers Northern Ireland, prosząc o poradę i informacje.

Lokalny Projekt Młodych Opiekunów

Lokalny projekt młodych opiekunów jest realizowany przez Barnardo's na obszarze WHSCT.

- Czy jesteś młodą osobą, która troszczy się o rodzica albo krewnego, który jest chory bądź ma trudności fizyczne lub psychiczne?
- Czy potrzebujesz pomocy w indywidualnej opiece i odrabianiu pracy domowej?
- Czy wstajesz po nocach i czujesz się zmęczony, niezdolny do pójścia do szkoły?
- Czy masz zaległości w pracy szkolnej, poznawaniu nowych ludzi? Czy nie wychodzisz zbyt często?
- Czy obawy o osobę, którą się opiekujesz, wypełniają twoje myśli?
- Czy czujesz się odizolowany i innych od pozostałych młodych dzieci?

Jeśli to przypomina ci siebie, może warto odwiedzić następujące strony internetowe?:

- Children and Young Person's Commissioner NI (NICCY) www.niccy.org
- Princess Royal Trust Young carers www.youngcarers.net
- Regional young carers project www.youngcarersni.com
- The Children's Society - www.childrenssociety.org.uk

Usługa dla Młodych Opiekunów

The Trust oraz Barnardo's pracują razem, by świadczyć usługi dla lokalnych młodych opiekunów, gdyż 1 na 10 młodych osób twierdzi, że troszczy się osobiście o kogoś z kim mieszka.

Barnardo's słucha i oferuje wsparcie rówieśnicze, przerwę w wykonywaniu zadań opiekuńczych oraz możliwość uczestniczenia w wydarzeniach rekreacyjnych i towarzyskich z innymi młodymi opiekunami.

Kontakt do Barnardo's Young Carers na numer 028 7963 1344 lub email: Brendan.nellis@barnardos.org.uk lub Youngcarers@barnardos.org.uk

Jeśli chcesz porozmawiać z kimś z Western Trust o swojej sytuacji, skontaktuj się z biurem wsparcia Opiekunów w Enniskillen na 028 6634 4000 lub w Derry na 028 7135 5023.



3 Pomocne kontakty dla opiekunów

Dane kontaktowe do Western Health and Social Care Trust

Carers Support Co-ordinator [Koordynator Wsparcia Opiekunów]

Community Services Department
2 Coleshill Road
Enniskillen BT74 7HG
Tel: 028 6634 4000
Web: www.westerntrust.hscni.net

Primary Care and Older People [Opieka Podstawowa i Osoby Starsze]

Castleberg ISD	028 8167 2840
Enniskillen ISD	028 6632 7790
Irvinestown ISD	028 6638 2718
Limavady ISD	028 7776 1100
Lisnaskea ISD	028 6634 4050
Omagh ISD	028 8283 5937
Riverview ISD	028 7126 6111
Shantallow ISD	028 7135 1350
Strabane ISD	028 7138 1600
Waterside Rural ISD	028 7186 5264
Waterside Urban ISD	028 7132 1729
Dementia Team	028 7186 4384
Community Older People's Mental Health Teams [Grupy Społeczna Zdrowia Psychicznego Osób Starszych]	
Fermanagh	028 6634 4048
Omagh	028 8283 5933

Rehab Team [Grupa Odwykowa]

Enniskillen	028 6634 2400
Northern Sector	028 7186 4387 ext 217550
Omagh	028 8283 3810

Community Occupational Therapy Team [Grupa Społecznej Terapii Zajęciowej]

Skierowanie	028 7186 4384
Adult Learning Disability [Trudności w Uczeniu się Osób Dorosłych]	
Northern Sector	028 7186 4362
Southern Sector	028 8283 5050

Adult Physical and Sensory Disability [Trudności Fizyczne i Zmysłowe Osób Dorosłych]

Northern Sector	028 7135 4031
Southern Sector	028 6634 4241
Sensory Team [Grupa Zmysłów] (Northern) (Północna)	028 7132 0167
Sensory Team [Grupa Zmysłów] (Southern) (Południowa)	028 6632 4400

Adult Mental Health - Recovery teams [Zdrowie Psychiczne Osób Dorosłych - Grupa regeneracji]

Cityside Recovery	028 7135 0063
Fermanagh	028 6632 6604
Limavady Recovery	028 7772 2123
Omagh	028 8225 2202
Strabane Recovery	028 7138 2963
Waterside Recovery	028 7131 4200

Women's and Children's Services [Usługi dla Kobiet i Dzieci]

Gateway Service

Fermanagh	028 6634 4103
Northern	028 71 61 1214
Omagh	028 8283 5156

Family Intervention Service [Interwencja Rodzinna]

Fermanagh	028 6634 4027/4087
Limavady	028 7776 1100
Omagh	028 8225 4500
Rosstowney	028 7131 4200
Shantallow	028 7135 1350

Strabane 028 7138 1600

Children's Disability [Niesprawność Dzieci]

Enniskillen	028 6634 4249
Northern	028 7186 0086 ext.217377
Omagh	028 8283 5050

Autism Service [Autyzm]

Northern Sector (Sektor Północny)	
ASD Team	028 7130 8313
Southern Sector (Sektor Południowy)	
ASD Team	028 8283 5983

Lokalne Grupy Wsparcia Opiekunów

Autyzm/ASD

Autizm NI

Foyle Carers Support Group spotyka się w 3ci wtorek każdego miesiąca o 19:30 w Education Centre, Foyle Hospice.

Fermanagh support group spotyka się w 4ty wtorek każdego miesiąca o 20:00 w Fermanagh House, Broadmeadow Place, Enniskillen.

Cedar Foundation

Right4You Service- Skontaktuj się z Michelle Owens na 028 8289 7772 lub 0779 106 2903 albo email: right4uwestern@cedar-foundation.org

National Autistic Society (NAS) [Narodowe Stowarzyszenie Autyzmu]

Fermanagh NAS Parent Support Group [Grupa Wsparcia Rodziców] – 2gi czwartek każdego miesiąca w Fermanagh House, Enniskillen. Caroline Bogue pod numerem 0791 726 6487

Tyrone NAS Parent Support Group – [Grupa Wsparcia Rodziców] 2ga środa każdego miesiąca w Rivendale, T&F Site, Omagh

Inne zajęcia blisko ciebie

Strabane – Kontakt Brigid McElwee na numer 0770 726 0202 lub email: bme@talktalk.net

Omagh – Kontakt Karen Connolly na numer 0777 767 0037 lub email: karen.conolly20@btinternet.com

Newtownstewart – Kontakt Arlene Sproule na arlenesproule@hotmail.co.uk

Uszkodzenia Mózgu

HEADWAY (uszkodzenia mózgu) Carers Support Group [Grupa Wsparcia Opiekunów]

Foyle Branch – pierwsza środa każdego miesiąca w Foyle Disability Resource

Centre, Glen Road, Derry o 19:30 (Tel: 028 7126 6593)

Ennistrone Headway (Fermanagh/Tyrone)

Spotkania dwa razy w miesiącu.

Dodatkowe informacje dostępne są w Drumcoo Centre, Enniskillen, pod numerem 028 6632 4400.

Trudności w uczeniu się

Down's Syndrome Group Enniskillen [Zespół Downa]

Kontakt Catherine Dunne pod numerem 028 6638 8409

Foyle Downs Syndrome Trust

Grupa wsparcia Rodzice/ Opiekuni spotyka się w każdy piątek o 11:00 w Shantallow Health Centre, Racecourse Road, Derry. Zadzwoń FDST po szczegóły 028 7134 3991.

Foyle Parents and Friends (trudności w uczeniu się/ zmysłowe)

Zadzwoń 028 7127 1017 po szczegóły dotyczące spotkań

Mencap

Skontaktuj się z Western Area Office na numer 028 7126 2227

Positive Futures

Kontakt Elisha O'Callaghan na numer 028 6772 4700.

Zdrowie Psychiczne

CAUSE Grupa Wsparcia Opiekunów

Ostatni wtorek każdego miesiąca w Melrose Day Centre, Glendermott Road, Derry o 19:00

Kontakt Annette O'Doherty na 0751 506 5296.

Western Trust Mental Health Carer

Support Groups

Fermanagh – pierwszy poniedziałek każdego miesiąca w Ernevale Beacon Centre, Mill Street Enniskillen o 19:30

Tyrone – drugi wtorek każdego miesiąca w Erne House, Omagh o 20:00

Dodatkowe informacje dostępne są dzwoniąc do Patricia McGurk, Respite Co-ordinator, na 028 8283 5070

Inne Niesprawności / Dolegliwości Zdrowotne

Alzheimer's Society [Stowarzyszenie Alzheimer'a]

Lisnaskea and Enniskillen Carer Support Groups. Zadzwoń na 028 6634 4073 o szczegóły.

Omagh Carer Support Group spotyka się w czwarty poniedziałek każdego miesiąca o 20:00 w Meadowbank Residential Home, Omagh. Dodatkowe informacje dostępne są w Community Support worker Yvonne Gervin na 028 8224 0826

Foyle Area Meetings – Zadzwoń na 028 7134 8887 o szczegóły.

Arthritis Care [opieka związana z artretyzmem]

Regularne spotkania w Foyle Disability Resource Centre. Zadzwoń na 028 7126 6593 o szczegóły.

Cedar Foundation

Outlook Service (krótkie przerwy w opiece i zajęciach dla dzieci i osób młodych) outlook@cedar-foundation.org
Transitions Service (school leavers) transitions@cedar-foundation.org

Transitions Service (absolwenci) transitions@cedar-foundation.org

Youth Matters (rozwój indywidualny dla nastolatków) youthmatters@cedar-foundation.org

Dane kontaktowe usług dla Dzieci i Młodych Osób

Unit D3, Ballinska Business Park,
Springtown Drive, Derry BT48 0NA, Tel: 028 7136 0136 lub Unit 2, Bridge House, Omagh Road, Dromore BT78 3AH, Tel: 028 8289 7772

NI Chest, Heart and Stroke [Irlandia Północna Klatka Piersiowa, Serce i Zawał]
Informacje dostępne są pod numerem 028 8225 1640.

Parkinson's UK

Foyle Oddział - Tel 0771 265 1045
Fermanagh Oddział - Tel 028 6862 2009
Omagh Oddział - Tel 028 8289 8339

Inne grupy wsparcia opiekunów

Erne Carers

Spotkania w czwartą środę każdego miesiąca o 12:30 w Railway Hotel, Enniskillen.

ME UNLTD oferuje kursy rozwoju indywidualnego dla wszystkich opiekunów. Skontaktuj się z Noreen Kettyles o szczegóły na numer 0779 509 6861 lub email noreen@meunltd.org

ME UNLTD - Me-Time Support Groups

The Escapists – Kontakt Clare McGovern na 028 6632 5918 lub email: clare.mcgovern@btinternet.com

Time-4-Me - Kontakt Anne Kelly na 028 8224 7561 lub email: lawrence974kelly@btinternet.com

The Social Butterflies – Kontakt Anne McGowan na 0787 402 9847 lub email: anniemc09@live.com

Male Carers West – Kontakt Simon

Bullock na 028 6774 8279 lub email: aghalane@googlemail.com

Riverside Male Carers – Kontakt Martin Crossan na 0783 774 3970 email: martingoose1@hotmail.co.uk

The Break-Aways – Kontakt Emma Burke na 028 8167 1677 lub email: emmab_333@hotmail.co.uk

Breakaways Strabane - Kontakt Bridget McElwee na bme@talktalk.net

South West Carers Forum (Fermanagh)

Kontakt SWCF na 028 9581 0123 lub email admin.swcf@gmail.com

Organizacje Charytatywne w Irlandii Północnej

Action Cancer [Nowotwór]

1 Marlborough Park, Belfast, BT9 6XS
Telephone: 028 9080 3344
Email: info@actioncancer.org

Action Mental Health [Zdowie Psychiczne]

Central Office, 27 Jubilee Road
Newtownards, BT23 4YH
Telephone: 028 9182 8494
Website: www.amh.org.uk

Age NI [Wiek Irlandia Północna]

3 Lower Crescent Belfast, BT7 1NR
Telephone: 028 9024 5729
Adviceline: 0808 808 7575
Email: info@ageni.org
Website: www.ageni.org

Alzheimer's Society

Unit 4, Balmoral Business Park,
Boucher Crescent, Belfast, BT12 6HU
Telephone: 028 90664100
Email: nir@alzheimers.org.uk
Website: www.alzheimers.org.uk

Cancer Focus Northern Ireland

40-44 Eglantine Avenue, Belfast, BT9 6DX
Northern Ireland
Helpline: 0800 783 3339
Email: helpline@cancerfocusni.org

Carers Northern Ireland [Opiekuni Irlandia Północna]

58 Howard Street , Belfast, BT1 6PJ
Telephone: 028 9043 9843
Email: info@carersni.org
Website: www.carersni.org

CAUSE

Lesley Office Park, 393 Hollywood Road
Belfast, BT4 2LS
Tel: 028 9065 0650
Helpline: 0845 6030291
Email: info@cause.org.uk

CAUSE

c/o Home Treatment Team, Gransha Hospital
Clooney Road, Waterside, Derry, BT47 6TF
Telephone: 075 1506 5296

Centre for Independent Living [Ośrodek Niezależnego Życia]

Anderson House, Market Street
Omagh, BT78 1ES
Telephone: 028 8224 8926
Email: western@cilbelfast.org

Centre for Independent Living

Linden House, Beechill Business Park
96 Beechill Road, Belfast , BT8 7QN
Telephone: 028 9064 8546
Email: info@cilni.org

Contact a Family

The Bridge Community Centre
Railway Street, Lisburn, BT28 1XP
Telephone: 028 9262 7552
Email: nireland.office@cafamily.org.uk
Website: www.cafamily.org.uk

Disability Action

North West Office, 58 Strand Road
Derry, BT48 7AJ
Telephone: 028 7136 0811
Email: derry@disabilityaction.org

Family Support Strategy Project (Action for Children) [Strategia Wsparcia Rodziny (Działamy dla Dzieci)]

14 Darling Street
Enniskillen, BT74 7EW
Telephone: 028 6632 4181

Get Going Resource Centre – Leonard Cheshire Disability

Anderson House, Market Street
Omagh, BT78 1ES
Telephone: 028 8224 8118
Email: getgoing@LCDisability.org

Mencap

Segal House, 4 Annadale Avenue
Belfast, BT7 3JH
Telephone: 028 9069 1351
Helpline: 0808 808 1111
Email: helpline.ni@mencap.org.uk

MS Society

34 Annadale Avenue, Belfast, BT7 3JJ
Telephone: 028 9080 2802
Email: nireception@mssociety.org.uk
Website: www.mssociety.org.uk

Northern Ireland Chest, Heart and Stroke [Klatka Piersiowa, Serce i Zawał]

21 Dublin Road, Belfast, BT2 7HB
Telephone: 028 9032 0184
Email: mail@nichsa.org.uk
Website: www.nichsa.org.uk

Northern Ireland Hospice [Hospicjum Irlandia Północna]

18 O'Neill Road, Newtownabbey, BT36 6WB
Telephone: 028 9078 1836
Email: information@nihospice.org

Parkinsons UK

Wellington Park Business Centre
3 Wellington Park, Belfast , BT9 6DJ
Telephone: 028 9092 3370
Email: northernireland@parkinsons.org.uk
Website: www.parkinsons.org.uk

Stroke Association

Rushmere House, 46 Cadogan Park
Belfast, BT9 6HH
Telephone: 028 9050 8020
Email: northernireland@stroke.org.uk
Website: www.stroke.org.uk



4 Składanie Skarg

Informacje o braku satysfakcji ze sposobu traktowania albo ze standardu świadczonych usług są wykorzystywane przez Trust do wdrażania ulepszeń. Trust zobowiązuje się do rozpatrzenia skarg w sposób poważny i poufny oraz gwarantuje, że nikt, kto złożył skargę a jest oceniony jako osoba w potrzebie, nie utraci dostępu do świadczonych usług.

Można złożyć skargę osobiście, przez telefon, listownie albo e-mailem bez zwłocznie po wystąpieniu problemu. W najlepszym wypadku pracownik, któremu jako pierwszemu przestawisz skargę, będzie w stanie znaleźć satysfakcjonujące dla Ciebie rozwiązanie. Jeśli nie, to Trust posiada kompleksową procedurę skarg

Skontaktuj się z the Complaints Department [Wydziałem Skarg] na 028 7134 5171 wew: 214130 lub 028 71 61 1226 lub email: complaints.department@westerntrust.hscni.net, by dowiedzieć się, co robić dalej. Alternatywnie można napisać pod adres:

Complaints Department, Trust Headquarters. MDEC Building, Altnagelvin Area Hospital, Londonderry, BT47 6SB

Rada Pacjent Klient świadczy również usługi bezpłatne i pomaga wszystkim, którzy składają skargę.

Zadzwoń pod bezpłatny numer 0800 907 0222



5

Podanie o przeprowadzenie Oceny Potrzeb Opiekuna oraz Rejestracji Opiekuna

Formularz Zgłoszenia Opiekuna

Każdy opiekun bez znaczenia na wiek ma prawo do ubiegania się o przeprowadzenie oceny własnych potrzeb pod warunkiem, że osoba, którą się opiekuje, korzysta osobiście z usług socjalnych. Gdy jednak osoba wymagająca opieki odmawia korzystania z usług, nie wyklucza to przeprowadzenie oddzielnej oceny związanej z opiekunem.

Ocena Potrzeb Wsparcia Opiekuna daje możliwość tobie jako opiekunowi rozmowy na temat opieki, którą otaczasz kogoś: w jaki sposób wpływa ona na twoje życie; identyfikację potrzeb wsparcia, by pomóc ci troszczyć się o własne zdrowie i samopoczucie. Nawet jeśli nie życzysz sobie, by przeprowadzono oceną, możesz wciąż zarejestrować się, by otrzymywać informacje z Trustu o świadczonych przez nich usługach wsparcia opiekunów takich jak: Dzień Dopieszczania się, Wydarzenia Zdrowotne, Szkolenia i Grupy Wsparcia.

Dane Opiekuna:

Imię i nazwisko _____ data urodzenia _____

Adres _____

_____ Kod pocztowy _____

Nr telefonu: Domowego _____ Telefon komórkowy _____

Email: _____

Osoba, która wymaga opieki jest w wieku: 17 lat lub poniżej 18-64yrs 65+

Jej główna choroba albo trudności są: Fizyczne Edukacyjne
 Starość i Osłabienie Wzrok/ Słuch
 Choroba Psychiczna ASD

Mieszka w/blisko: Lisnaskea Irvinestown Enniskillen Omagh
 Castlederg Strabane L'derry Limavady

Innym miejscu _____

Czy uprzednio przeprowadzono Ocena Potrzeb Wsparcia Opiekuna w twojej sprawie?

TAK/NIE . Jeśli TAK to mniej więcej kiedy i przez kogo

Zgoda Opiekuna (proszę zaznaczyć i podpisać poniżej)

Opiekuję się w sposób znaczący i regularny oraz wspieram członka rodziny/
znajomego.

- Chciałbym/-łabym, by przeprowadzono ocenę moich potrzeb wsparcia jako opiekuna
- Zarejestrowano mnie jako Opiekuna w Western Trust, by otrzymywać informacje i gazetkę Opiekuna
- Zarejestrowano mnie jako Opiekuna w Przychodni Lekarskiej

Podpis Opiekuna _____ Data _____

Jako opiekun ważnym jest, by troszczyć się o własne zdrowie i samopoczucie.
Zachęcamy zatem do przedstawienia się w przychodni lekarskiej jako opiekun.

Dane rodzinnej przychodni lekarskiej

Imię i nazwisko GP, lekarza rodzinnego _____

Adres _____

_____ Kod pocztowy _____

Proszę zwrócić wypełniony formularz do:

Carers Support Office
WHSC^T,
2 Coleshill Road,
Enniskillen BT74 7HG

Stworzona przez

Carers Northern Ireland
58 Howard Street, Belfast, BT1 6PJ
Tel: 028 9043 9843
Email: info@carersni.org
Web: www.carersni.org

W Partnerstwie z

The Western Health & Social Care Trust
Community Services Department
2 Coleshill Road, Enniskillen BT74 7HG
Tel: 028 6634 4000
Email: Cathy.Magowan@westerntrust.hscni.net

Choć postarano się, by treść tej publikacji była rzetelna, jej zamierzeniem jest przedstawienie tylko ogólnych informacji. Nie powinna zatem być traktowana jako kompleksowe i autorytatywne oświadczenie treści prawa ani jako zalecenie jakiejś formy leczenia, terapii, publikacji czy organizacji.

Carers Northern Ireland jest częścią Carers UK. Carers UK jest organizacją charytatywną zarejestrowaną w Anglii i Walii (246329) oraz w Szkocji (SC039307) oraz firmą z ograniczoną odpowiedzialnością gwarantowaną rejestracją w Anglii i Walii (864097).

Adres zarejestrowany 20 Great Dover Street, London SE1 4LX.

© Carers UK (czerwiec 2013)

Udostępniamy kopie z dużą czcionką, w Braille oraz w innych językach niż angielski, proszę o kontakt telefoniczny albo email, na adres podany wyżej.