

Wspierasz kogoś?

*Informacja dla tych, którzy pomagają w opiece
nad członkiem rodziny lub znajomym.*



Dostępna pomoc i wsparcie

Zawartość

Carers' Assessments	Strona 3
Świadczenia	Strona 4
Twoje zdrowie oraz dobre samopoczucie	Strona 5
Zatrudnienie	Strona 6
Planowanie z wyprzedzeniem	Strona 7
Southampton Carers' Strategy	Strona 8
Najważniejsze wskazówki	Strona 9
Kontakty	Strona 10

- Health and Wellbeing
- Employment and Finances
- Leisure and Learning
- Planning



Dla kogo?

Carers in Southampton jest serwisem udzielającym informacji, porad i wsparcia dla każdego, kto opiekuje się członkiem rodziny, znajomym, czy sąsiadem, potrzebującym dodatkowego wsparcia.

Organizacja Carers in Southampton przygotowała tę broszurę, aby poinformować Cię o serwisach, poradach i wsparciu oraz jak uzyskać do nich dostęp.



Jeżeli jesteś osobą która:

- Regularnie pomaga w utrzymaniu domu w czystości, higieny osobistej lub jesteś wsparciem emocjonalnym
- Pomagasz z korespondencją i formalnościami
- Aranżujesz lub/i uczestniczysz w spotkaniach

Czy udzielasz wsparcia bez wynagrodzenia?

Oferujemy darmową usługę informacyjną oraz posiadamy interaktywną stronę internetową:

carersinsouthampton.co.uk

Można się także z nami kontaktować dzwoniąc pod numer: **023 8058 2387** lub sms: **0777 008 63 02**.

Centrum dla opiekunów. Organizujemy szkolenia dla opiekunów w różnym zakresie np. Sprawy prawne, finansowe, informatyka, zdrowie i pierwsza pomoc. Organizujemy także zajęcia rekreacyjne.



Po więcej informacji
odwiedź naszą stronę
internetową:
carersinsouthampton.co.uk
lub zadzwoń pod numer
023 8058 2387
sms: **0777 008 63 02**

Carers Assessment

Wielu opiekunów ma te same zmartwienia; obejmują one obawy o transport do i ze spotkań, przygotowanie posiłków i dietę, zarządzanie lekami, organizowanie opieki dziennej, dostosowanie domu do nowych potrzeb, sprostanie potrzebom innych członków rodziny i dostęp do odpowiednich zasobów i organizacji charytatywnych. Czasami pojawiają się problemy z własnym zdrowiem i dobrym samopoczuciem, w tym także z sytuacją zatrudnienia.

Z dniem 1 kwietnia 2015 roku, na mocy ustawy Care Act 2014, masz ustawowe prawo do rozpoznania swoich własnych potrzeb jako opiekun, niezależnie od liczby godzin, jakie spędzasz w tej roli. Władze lokalne są również odpowiedzialne za dostarczanie informacji i porad wszystkim opiekunom, niezależnie od ich potrzeb. Self-assessment (własne rozpoznanie) będzie można niedługo wykonać na tzw. SID (Southampton Information Directory), odwiedzając stronę: <http://bit.ly/1WW8FQs>

Carers Assessment będzie rozpoznawać, jak bycie opiekunem wpływa na Twoje zdrowie, dobre samopoczucie i co może je poprawić. Możesz kwalifikować się także do dodatkowego wsparcia ze strony władz lokalnych.



Jest to okazja, aby:

- Porozmawiać i wypowiedzieć się na temat własnych potrzeb
- Podzielić się swoimi doświadczeniami, związanymi z opieką
- Rozpoznać swoją rolę jako opiekuna
- Zidentyfikować i omówić wszelkie problemy
- Znaleźć rozwiązania, które pomogą Ci kontynuować opiekę, dbając także o swoje samopoczucie
- otrzymać informacje i porady

Po więcej informacji
odwiedź naszą stronę
internetową:
carersinsouthampton.co.uk
lub zadzwoń pod numer
023 8058 2387
sms: 0777 008 63 02

Świadczenia

Czy wiesz, do czego możesz się kwalifikować Ty oraz osoba, którą się opiekujesz?

Proponujemy sprawdzić swoją sytuację w poniższym linku. Ponieważ system świadczeń jest skomplikowany i może być czasochłonny, warto jest przyjrzeć się kryteriom kwalifikującym do poszczególnych benefitów. Więcej szczegółowych informacji udostępniamy na naszej stronie internetowej: carersinsouthampton.co.uk oraz na GOV.UK tutaj: <http://bit.ly/1hJOim8>

Carers Allowance

To jest główny benefit, który jest dostępny dla opiekunów. Możesz się kwalifikować, jeżeli udzielasz wsparcia/opiekujesz się kimś przez więcej niż 35 godzin w tygodniu. Sprawdź GOV.UK po więcej informacji tutaj: <http://bit.ly/1qFdLCV>

Disability Living Allowance (DLA)

DLA jest benefitem, który pomaga w pokryciu dodatkowych kosztów długotrwałej choroby lub niepełnosprawności, które mogą być albo fizyczne i / lub psychiczne. Należy pamiętać, że nowy wniosek o DLA można zrobić tylko na dziecko poniżej 16 lat. W szczególnych okolicznościach mogą także aplikować osoby powyżej 65 roku życia. Zobacz GOV.UK aby uzyskać więcej informacji tutaj: <http://bit.ly/1Gm22CU>

Personal Independence Payment (PIP)

PIP jest nowym świadczeniem, wypłacanym osobom, które mają potrzeby życia codziennego i / lub w zakresie mobilności, aby wspomóc z dodatkowymi kosztami, związanymi z długotrwałą chorobą lub niepełnosprawnością. Zobacz GOV.UK aby uzyskać więcej informacji: <http://bit.ly/1IEFlxQ>

Attendance Allowance

Jest to świadczenie wypłacane osobom, które są w wieku 65+ i potrzebują opieki. Attendance Allowance ma pomóc przy dodatkowych kosztach, związanych z długotrwałą chorobą lub niepełnosprawnością. Zobacz GOV.UK aby uzyskać więcej informacji tutaj: <http://bit.ly/M6s2H7>

Zmiany w systemie świadczeń; Nadszedł czas, aby je sprawdzić!

Niedawno odnotowano zmiany na dużą skalę w systemie świadczeń. Ważne jest, aby być na bieżąco i sprawdzić, czy otrzymujesz świadczenia, do których jesteś uprawniony. Można to sprawdzić pod tym adresem: entitledto.co.uk, <http://bit.ly/1jqsnoE>

Po więcej informacji
odwiedź naszą stronę
internetową:
carersinsouthampton.co.uk
lub zadzwoń pod numer
023 8058 2387
sms: 0777 008 63 02

Twoje zdrowie oraz dobre samopoczucie

Przy ograniczonym czasie, szczególnie w roli opiekuna, łatwo jest zignorować własne potrzeby. Ważne jest zatem, aby odłaneć balans dla siebie, oraz osoby, którą się opiekujesz. Wielu opiekunów nie jest świadomych, jaka pomoc jest dostępna.

Replacement care - opieka zastępcza

Jeśli jest potrzeba, aby zrobić przerwę od opieki dla własnego dobrego samopoczucia, mogą być dostępne opcje alternatywne, które pozwolą zorganizować opiekę zastępczą na kilka godzin lub jako przerwa długoterminowa. To, czy i jaka pomoc się należy, będzie zależeć od Twojej sytuacji oraz sytuacji osoby pod Twoją opieką. Aby dowiedzieć się więcej o tzw. respite, odwiedź naszą stronę internetową carersinsouthampton.co.uk lub zadzwoń pod numer **023 8058 2387**.

Wypoczynek i Nauka

Dołącz do innych opiekunów w mieście, którzy uczestniczą w grupach wsparcia lub sesjach informacyjnych/szkoleniach. Aby zobaczyć aktualny harmonogram tego, co jest dostępne w zakresie kursów edukacyjnych dla dorosłych, odwiedź naszą stronę internetową carersinsouthampton.co.uk lub zadzwoń pod numer **023 8058 2387**.

Caring with Confidence Café

Kafejka jest twarta dla wszystkich opiekunów i obecnie znajduje się w Southampton General Hospital. Specjaliści wymieniają się raz w tygodniu, rozmawiając z opiekunami o kwestiach dla nich ważnych i odpowiadając na pytania w temacie odżywiania, leków, jak dbać o swoje zdrowie, zapobieganie upadkom itp. Więcej informacji na stronie www.nhs.uk/carers lub carewithconfidence@nhs.co.uk

Możesz zarejestrować się jako opiekun w swojej lokalnej przychodni, aby uświadomić lekarza o swoich obowiązkach opiekuńczych. Może to pomóc GP w rozpoznaniu Twoich potrzeb zdrowotnych, mając na uwadze także osobę będącą pod twoją opieką. Rejestracja umożliwi lekarzowi ocenę i monitorowanie poziomu pomocy, jaką otrzymujesz oraz jakie jest dla Ciebie dostępne, czyli informacji, wsparcia i usług, do których masz prawo np. darmowe szczepienie na grypę. Zapytaj recepcjonistkę, jeżeli chcesz zarejestrować się jako opiekun.



Zatrudnienie

Jeśli pracujesz, jako opiekun masz wiele praw i uprawnień, by chronić Cię w miejscu zatrudnienia:



- Prawo do zarządzania elastycznością od pracodawcy. Może to obejmować zmiany godzin pracy aby móc kontynuować obowiązki opiekuńcze, w tym podział pracy, praca z domu, albo w niepełnym wymiarze godzin lub elastyczny czas pracy. Jednak decyzja w tej sprawie jest w kwestii pracodawcy
- "Rozsądna" ilość czasu wolnego w nagłych przypadkach – decyzja, czy jest to płatne lub bezpłatne będzie podjęta według uznania pracodawcy
- Do 18 tygodni bezpłatnego urlopu wychowawczego do ukończenia przez dziecko 18 lat, jeśli dziecko jest niepełnosprawne i otrzymuje DLA albo PIP
- Ochrona według Equality Act 2010, który mówi, że pracodawcy nie mogą traktować opiekunów gorzej, niż innych pracowników
- Ustawa ma na celu pomóc opiekunom pozostać w zatrudnieniu lub opracować drogę powrotu do zatrudnienia w trosce o krótko i długoterminowe dobre samopoczucie

Jobcentre Plus może zapewnić wsparcie dla opiekunów w poszukiwaniu pracy i zorganizowaniu szkoleń oraz zaoferować pomoc przy wypełnieniu aplikacji. Może pojawić się możliwość uzyskania pomocy w zorganizowaniu opieki zastępczej podczas szkolenia lub rozmowy kwalifikacyjnej.

Więcej informacji, w tym wskazówek na temat pracy podczas pobierania Carers Allowance, dostępnych na carersinsouthampton.co.uk lub pod numerem telefonu **023 8058 2387**.



Planowanie z wyprzedzeniem

Planowanie krótkoterminowe

Od czasu do czasu pojawią się sytuacje, kiedy trzeba znaleźć opiekę zastępczą, zwłaszcza jeśli musisz być z dala od domu na krótki pobyt w szpitalu lub odwiedzić rodzinę, która mieszka w innym mieście.

Planowanie długoterminowe

Ważne jest, aby upewnić się, że opieka zastępcza jest zorganizowana, jeśli nie jesteś w stanie w stanie jej kontynuować samemu.

Planowanie w sytuacjach nieplanowanych

Oczywiście, czasami zdarza się, że nie możesz być tam, gdzie Cię oczekiwano. W tej sytuacji posiadanie planu zapasowego w nagłym przypadku ma sens, np. gdy jesteś opóźniony przez korki na ulicach, zdarzył się wypadek lub w innych sytuacjach, które znajdują się poza Twoją kontrolą.



Emergency Action Plan – Sporządzanie Planu Awaryjnego

Możemy omówić różne scenariusze i pomóc Tobie przygotować 'Plan Awaryjny'. Po zakończeniu sesji otrzymasz darmowy brelok, który możesz dać osobie, którą wyznaczysz w razie nagłego wypadku. Sesje sporządzania Planu Awaryjnego organizujemy regularnie.

Po więcej informacji
odwiedź naszą stronę
internetową:
carersinsouthampton.co.uk
lub zadzwoń pod numer
023 8058 2387
sms: 0777 008 63 02

Strategia Opiekunów z Southampton

Lokalnie opracowana strategia na 2016-2020r jest dziełem silnego partnerstwa i jednolitej wizji pomiędzy lokalnymi opiekunami, Southampton City Council, służbą zdrowia, uwzględniając Solent NHS i Southern Health, lokalnymi organizacjami charytatywnymi i innymi zainteresowanymi stronami. Strategia została opracowana w roku 2015 i uruchomiona w styczniu 2016 r.

Istnieje sześć głównych obszarów, na których skupia się strategia:

Identyfikacja opiekuna, rozpoznawanie i wkład

Zwiększenie świadomości o zagadnieniach i potrzebach opiekunów poprzez angażowanie ich w kształtowanie serwisów oraz zachęcanie do identyfikacji ludzi jako opiekunów.

Informacje i porady

Pokierowanie opiekunów i umożliwienie dostępu do ważnych informacji w różnych formatach -zapewnienie o łatwości dostępności.

Kolektywne i innowacyjne wsparcie

Wspólne myślenie i planowanie ze strony wszystkich specjalistycznych serwisów i agencji oraz zapewnienie łatwego dostępu do właściwego wsparcia dla opiekunów i osoby znajdującej się pod ich opieką.



Pomoc w utrzymaniu zdrowia, dobrego samopoczucia i bezpieczeństwa

Zachęcanie opiekunów, aby dbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie ze wsparciem serwisów, gdy zajdzie taka potrzeba.

Planowane i nieplanowane przerwy w obowiązkach opiekuńczych

Młodzi opiekunowie - ochrona i wsparcie, aby uczyć się i rozwijać

Zapewnienie wsparcia dla młodych opiekunów i umożliwienie im zrozumienia ich praw i uprawnień.

Po więcej informacji
odwiedź naszą stronę
internetową:
carersinsouthampton.co.uk
lub zadzwoń pod numer
023 8058 2387
sms: 0777 008 63 02

Najważniejsze wskazówki

1. Dbaj o własne dobro i szczęście. Znajdź czas dla siebie i rób rzeczy, które kochasz. Może masz hobby, lubisz spędzać czas z rodziną i przyjaciółmi, poświęcasz czas na ćwiczenia lub po prostu chcesz trochę czasu dla siebie, aby odpocząć.



2. Nawiąż kontakt ze znajomymi i rodziną. Nigdy nie bój się prosić o pomoc od bliskich i od Carers in Southampton. Włącz się w spotkania dla opiekunów - jest to świetny sposób na poznanie nowych ludzi, którzy rozumieją Twoją rolę i mogą zaoferować doświadczenie i poradę, w zrelaksowanej atmosferze.

3. Nie bój się wspominać, że jesteś opiekunem, gdyż istnieje wiele miejsc, które oferują ulgi dla opiekunów i osób niepełnosprawnych. Obejmuje to kina, teatry, parki rozrywki, muzea i biblioteki, a także usługi turystyczne. Znaczy to, że możesz wyjść i zorganizować coś, z czego możesz się cieszyć za mniej!

4. Zorganizuj folder do wszystkich dokumentów potrzebnych do spotkań i ocen, zarówno dla siebie, jak i osoby, która znajduje się w Twojej opiece. Jeśli wszystko jest przygotowane w jednym miejscu, będziesz mieć do nich dostęp, gdy zajdzie taka potrzeba. Przydatna jest także kserokopia jakichkolwiek form, jakie musisz wypełnić, zarówno przed wypełnieniem, jak i po ich zakończeniu (jeśli popełnisz błąd można zacząć od nowa i użyć detale z aplikacji w innych formach, gdzie pytają o te same detale, gdy zajdzie taka potrzeba, bez konieczności szukania ich za każdym razem).

5. Przechowuj listę ważnych numerów telefonów, tak aby było Tobie łatwo kontaktować się z innymi osobami i serwisami zawsze wtedy, gdy potrzebujesz pomocy lub w nagłym wypadku.

Po więcej informacji
odwiedź naszą stronę
internetową:
carersinsouthampton.co.uk
lub zadzwoń pod numer
023 8058 2387
sms: 0777 008 63 02



Kontakty

Southampton City Council Adult Social Care Contact Centre – 023 8083 3003
lub (poza godzinami) 023 8023 3344.

NHS 111 Serwis – 111

Numer używany jeśli jesteś w potrzebie zasięgnięcia porady lekarskiej lub pomocy i nie jest to sytuacja nadzwyczajna.

Jeżeli jest to sytuacja nadzwyczajna, połącz się z numerem alarmowym 999.

NHS Choices Carers Direct Helpline – 0300 123 1053

Jeśli potrzebujesz pomocy związanej z rolą opiekuńczą i chcesz z kimś porozmawiać. Możesz poprosić o oddzwonienie – serwis dostępny w 170 językach. Infolinia czynna jest od 9 am-8pm poniedziałku do piątku i od 11:00 do 16:00 w weekendy.


Carers UK – 0808 808 7777

Porady telefoniczne i serwisy wsparcia dla opiekunów, jeśli chcesz porozmawiać.

Po więcej informacji
odwiedź naszą stronę
internetową:
carersinsouthampton.co.uk
lub zadzwoń pod numer
023 8058 2387
sms: 0777 008 63 02

Carers in Southampton
Meon House, Rear of 189 Portswood Road
Southampton SO17 2NF

 **@carersinsoton**
 **Carers-in-Southampton**

Aby mieć dostęp do informacji, odwiedź naszą stronę internetową:
 **<http://carersinsouthampton.co.uk>**

Or call:
 **023 8058 2387**
 **enquiries@carersinsouthampton.co.uk**



Carers in Southampton is a project within Southampton Mencap

Charity Number: 1103691



Empowering the ‘Silent Army’ of carers in Southampton by providing support, advice, guidance and learning opportunities to improve carers’ choice, control and independence.