

**OPIEKUJESZ
SIĘ KIMŚ?**



Ulotka informacyjna dla opiekunów

Carers Information Booklet – Polish

**Linia informacyjna
dla opiekunów
0141 353 6504**



Jeśli potrzebujesz tej ulotki w wersji Braillem, dużą czcionką lub w innych językach, zadzwoń na linię informacyjną dla opiekunów pod numer:

0141-353-6504

Punjabi:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿਚਲੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਬਰੇਲ, ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀ ਕਿਸੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Carers Information Line ਨੂੰ 0141 353 6504 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

Urdu:

اگر آپ اس کتابچہ کی معلومات بریل، بڑے حرف یا دیگر زبان میں چاہتے ہیں تو براہ کرم
Carers Information Line پر 0141 353 6504 سے رابطہ کریں

Mandarin:

如果您想获取这本手册的盲文、大字体或翻译成其他语言版本，请致电 0141 353 6504
Carers Information Line

Cantonese:

如果您需要本手册的點字版、大字體或翻成其他語言版本，請致電 0141 353 6504 查詢
Carers Information Line 聯絡。

Arabic:

إذا كنت بحاجة إلى المعلومات الواردة في هذا الكتيب بلغة برايل، أو طباعة أكبر بلغات أخرى، فالرجاء الاتصال
بخدمة Carers Information Line على الرقم 0141 353 6504

**OPIEKUJESZ
SIĘ KIMŚ?**

Własne numery kontaktowe

Linia informacyjna dla opiekunów:0141 353 6504

Lokalne usługi dla opiekunów:.....

Lokalne usługi pomocy społecznej:.....

Lekarz rodzinny:

Inne:

.....

.....

Wersja 10 sierpnia 2017



Wiadomość do opiekunów od Glasgow City Health and Social Care Partnership (Partnerstwa na rzecz zdrowia i opieki społecznej Glasgow)

Jako Joint Chairs of the Glasgow City Integration Joint Board (Wspólni przewodniczący Połączonej rady ds. integracji miasta Glasgow) mamy przyjemność i zaszczyt być autorami wstępu do niniejszej Ulotki informacyjnej dla opiekunów.

Szacuje się, że w całym mieście jest 67 000 opiekunów niepobierających wynagrodzenia za opiekę. Duży odsetek społeczeństwa zapewnia bezpłatną opiekę i wsparcie w zakresie potrzeb związanych ze zdrowiem i opieką nad mieszkańcami Glasgow, co wnosi pozytywne zmiany w życiu i stanie zdrowia tych potrzebujących opieki osób.

Chcemy wyrazić naszą głęboką wdzięczność i szacunek dla tych opiekunów działających w Glasgow za nieoceniony wkład, jaki wnoszą. Opiekunowie to nasi kluczowi partnerzy podczas dostarczania usług w zakresie zdrowia oraz opieki społecznej w Glasgow i jesteśmy w pełni zaangażowani we wspieranie ich w tej roli.

Opieka nad rodziną i znajomymi to naturalna część naszego życia, ale rozumiemy, że presja związana z opieką nad inną osobą może stanowić próbę pod względem emocjonalnym oraz fizycznym i że często opiekunowie stawiają potrzeby swoich podopiecznych ponad swoimi własnymi. Glasgow Health and Social Care Partnership inwestuje ponad 3 miliony funtów w usługi wspierające opiekunów w mieście, a ta ulotka zawiera informacje na temat dostępnego wsparcia i usług oraz tego, jak można z nich skorzystać.

Usługi dla opiekunów są zapewniane w ramach współpracy Glasgow Health and Social Care Partnership i sieci centrów wolontariackiego sektora opiekunów oraz organizacji zajmujących się poszczególnymi chorobami, które zapewniają najwyższy standard wsparcia dla opiekunów. Mamy nadzieję, że te informacje okażą się przydatne.

Trisha McAuley

Radna Mhairi Hunter

**Joint Chairs
Glasgow Integrated Board**

Czy jestem opiekunem?

Opiekun „Osoba, która opiekuje się partnerem, krewnym lub znajomym, którzy nie mogą sobie poradzić bez takiej pomocy z związku z chorobą (w tym chorobą psychiczną), uzależnieniem, wątłym zdrowiem lub niepełnosprawnością. Opiekun może mieszkać razem z osobą, którą się opiekuje, lub osobno”.

Młodzi opiekunowie „Młody opiekun to osoba poniżej 18. roku życia, która zapewnia lub chce zapewniać opiekę osobie dorosłej lub dziecku wymagającym opieki, z wyjątkiem sytuacji, gdzie potrzeba opieki nad dzieckiem jest związana wyłącznie z jego wiekiem”.

Rodzic opiekun Rodzic dziecka lub młodej osoby, którzy wymagają dodatkowego wsparcia.

Jak mogę poprosić o wsparcie?

Samoocena opiekuna

Z tyłu tej ulotki znajduje się formularz samooceny opiekuna.

Uzupełnienie tej samooceny powie nam, czego potrzebujesz lub będziesz w przyszłości potrzebować jako opiekun, jakie możesz mieć trudności w związku ze swoją rolą i jakie Twoim zdaniem rodzaje wsparcia mogłyby pomóc.

Uzupełnij ten formularz, jeśli:

- **nie korzystasz z żadnych usług;**
- **korzystałeś/korzystałaś z usług w przeszłości, ale zmieniły się okoliczności.**



OPIEKUJESZ
SIĘ KIMŚ?

Możesz uzupełnić ten formularz samodzielnie lub skorzystać z pomocy lokalnych usług dla opiekunów (patrz strona 10, aby uzyskać szczegóły na temat lokalnych usług dla opiekunów).

Napiszemy do Ciebie w ciągu pięciu dni roboczych od otrzymania formularza samooceny. Standardowe czasy odpowiedzi od momentu otrzymania formularza samooceny wynoszą maksymalnie 28 dni roboczych w zależności od sytuacji i okoliczności.

Jeśli mieszkasz poza Glasgow, nadal możesz użyć formularza samooceny, a my prześlemy informacje lokalnym usługom dla opiekunów.

Jakie są moje prawa jako opiekuna?

Ocena i plan wsparcia dla opiekunów

Jeśli opiekujesz się członkiem rodziny lub znajomym, masz prawo do oceny swoich potrzeb i planu wsparcia, który może pomóc w wypełnianiu tej roli.

Ocena obejmuje rozmowę z członkiem personelu Usług dla opiekunów lub opieki społecznej w Glasgow.

Ocena pomoże w zidentyfikowaniu wsparcia, które może pomóc Ci w wypełnianiu roli opiekuna.

W przypadku niektórych osób ocena i stworzenie planu wsparcia zajmą zaledwie kilka dni. W innych przypadkach proces może potrwać trochę dłużej. Będziemy na bieżąco informować Cię, co się dzieje w trakcie procesu, a już w czasie przeprowadzania oceny mogą zostać zaoferowane usługi, które sprostają Twoim aktualnym, pilnym potrzebom.

Po zakończeniu oceny i planu wsparcia oraz wdrożeniu wszelkich wymaganych usług, plan zostanie zweryfikowany w celu upewnienia się, że otrzymywane usługi są odpowiednie i że przynoszą korzyści zarówno opiekunowi, jak i osobie, którą się opiekuje.

Dodatkowo wszyscy opiekunowie są upoważnieni do skorzystania z indywidualnego **Bilansu zdrowia**. Zostanie on przeprowadzony przez **Asystenta ds. zdrowia** w Twoim własnym domu.

Jakie wsparcie jest dostępne?

Linia informacyjna dla opiekunów

Prosimy zadzwonić na linię informacyjną dla opiekunów, aby uzyskać:

- wskazówki dotyczące usług dla opiekunów,
- dostęp do aktualnych informacji,
- porady na temat tego, jak można wnioskować o ocenę opiekuna,
- wskazówki na temat innych lokalnych sposobów wsparcia, np. organizacji o specyficznych uwarunkowaniach.

Telefon 0141 353 6504

Linia informacyjna dla opiekunów

0141 353 6504

Zadzwoń, aby uzyskać aktualne informacje, dostęp do lokalnych usług lub by po prostu zostać wysłuchanym/-ą.

info@glasgowcarersinformation.org.uk

**OPIEKUJESZ
SIĘ KIMŚ?**

Usługi dla opiekunów

W Glasgow istnieje wiele usług zapewniających wiele rodzajów wsparcia dla opiekunów.

Zapewniane usługi obejmują:

Informacje i porady

Personel zapewni informacje i porady umożliwiające podjęcie świadomych wyborów, np. w zakresie:

- sposobów uzyskania dostępu do usług,
- pomocy z procesem oceny,
- informacji na temat schorzeń, na które cierpi osoba pozostająca pod opieką.

Wsparcie emocjonalne

Personel zapewni wsparcie

- poprzez osobiste spotkanie w cztery oczy,
- poprzez pomoc w uzyskaniu dostępu do grupy wsparcia, która umożliwi nawiązanie kontaktu z innymi opiekunami w spokojnej atmosferze,
- poprzez skierowanie do specjalistycznych usług wsparcia w stosownych przypadkach.

Pieniądze mają znaczenie

Personel zapewni lub zorganizuje kompleksowe sprawdzenie uprawnień do świadczeń, włącznie z pomocą w wypełnieniu formularzy.

Pomogą także w:

- uzupełnieniu formularzy dotyczących dotacji lub ulg,
- skierowaniu do organizacji, które zapewniają wsparcie w zakresie trybunałów i/lub poradnictwa dotyczącego zadłużenia.

Krótkie przerwy

Istnieje możliwość zapewnienia opiekunom bezpośredniego wsparcia od odpowiednich agencji, które umożliwi Ci wzięcie udziału w spotkaniach, szkoleniu, własnych wizytach, specjalnych wydarzeniach czy po prostu pozwoli mieć zastępstwo w nagłych sytuacjach.

Szkolenie

Dla opiekunów w Glasgow dostępny jest program szkoleniowy dotyczący różnorodnych tematów, który może pomóc w wypełnianiu roli opiekuna lub utrzymaniu dobrego stanu zdrowia czy samopoczucia.

„Masz głos”

Jako opiekun powinienś/powinnaś mieć możliwość mówić o swoich potrzebach. Możliwe jest uzyskanie pomocy w celu utworzenia lokalnych grup wsparcia czy forów. Opiekunów zachęca się do brania udziału w lokalnych czy ogólnomiastowych wydarzeniach dla opiekunów, gdzie zgłaszane i omawiane są kwestie, które mogą dotyczyć i Ciebie.

Usługi dla opiekunów skupiają się na osobie. Opierają się na zasadzie zachowania wrażliwości na indywidualne potrzeby, traktowania ludzi z grzecznością i szacunkiem, zapewniania poufności, promowania inicjatyw samostanowienia i unikania zależności.

Usługi zdrowotne

Możesz także uzyskać dostęp do usług zdrowotnych za pośrednictwem osoby, którą się opiekujesz.

Pomocy mogą udzielić lekarz rodzinny i pielęgniarka. Mają oni możliwość skontaktowania Cię z usługami, które mogą pomóc. Porozmawiaj z lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką na temat wszelkich trudności, które Cię spotykają.

Mimo że to swojego lekarza rodzinnego widzisz najczęściej, również inni członkowie personelu medycznego chętnie udzielą Ci informacji na temat lokalnych usług, które istnieją by służyć pomocą. Obejmuje to pielęgniarki pracujące w szpitalu oraz w społecznościach, pielęgniarki środowiskowe, terapeutów zajęciowych, psychoterapeutów i podiatrów. Również farmaceuta w pobliskiej aptece może udzielić porad dotyczących wielu problemów ze zdrowiem.

Usługi wsparcia i udzielania informacji w szpitalu

Odwiedź nas: w godzinach 10:00 – 16:00 od poniedziałku do piątku

Na parterze szpitali New Queen Elizabeth University Hospital, New Victoria Hospital oraz Stobhill Hospital znajdują się siedziby usług wsparcia i udzielania informacji. Usługi zapewniają:

- **aktualne informacje zdrowotne i pomoc w zrozumieniu żargonu medycznego,**
- **osobę, z którą można porozmawiać, a która rozumie usługi zdrowotne i problemy dotyczące zdrowia,**
- **praktyczne wsparcie w zakresie tematów takich jak poradnictwo i wsparcie w kwestiach finansowych dla opiekunów.**

Z usług wsparcia i udzielania informacji mogą korzystać wszystkie osoby odwiedzające szpital, pacjenci, krewni, odwiedzający i personel z obszaru NHS Greater Glasgow & Clyde. Dane kontaktowe znajdują się w części zawierającej przydatne adresy na odwrocie tej ulotki.

Jak mogę wnioskować o pomoc dla osoby, którą się opiekuję?

Jeśli uważasz, że osoba pozostająca pod Twoją opieką, wymaga większego wsparcia, należy skontaktować się z Usługami opieki społecznej, które mają obowiązek pomóc w takiej sytuacji. Celem oceny jest przyjrzenie się potrzebom i zidentyfikowanie najlepszych sposobów na ich zaspokojenie.

Jak mogę pomóc samemu/samej sobie jako opiekun?

Ważne jest, aby dbać o własne zdrowie, by móc w sposób efektywny wypełniać swoją rolę opiekuna, jeśli taką właśnie podjąłeś/podjęłaś decyzję.

Możesz:

- uzupełnić samoocenę lub poprosić o ocenę opiekuna (obie opcje dostępne są za pośrednictwem lokalnych usług dla opiekunów), aby dowiedzieć się, jakie możliwe sposoby wsparcia są dostępne w danym przypadku;
- poprosić Usługi pomocy społecznej o ocenę potrzeb dla dziecka, dorosłego lub osoby starszej, którymi się opiekujesz;
- poinformować swojego lekarza rodzinnego, jeśli:
 - jesteś opiekunem,
 - zmieniły się Twoje obowiązki w zakresie opieki;
- porozmawiać ze swoim lekarzem rodzinnym na temat:
 - zadbania o własne samopoczucie psychiczne,
 - wszelkich problemów ze zdrowiem, które możesz mieć w związku z obowiązkami, np. bóle pleców,
 - skierowania do lokalnych usług dla opiekunów.

Jak mogę się zaangażować i sprawić, że mój głos zostanie usłyszany?

Lokalne Public Partnership Forum (PPF – Forum Partnerstwa Publicznego) to sieć lokalnych grup i indywidualnych osób w Glasgow, które korzystają z Usług w zakresie zdrowia i opieki społecznej lub są nimi zainteresowani. Umożliwia ono ludziom, pacjentom, opiekunom, osobom korzystającym z usług lub grupom na zaangażowanie się w podejmowanie decyzji i priorytety związane z usługami w zakresie zdrowia i opieki społecznej.

Istnieją również różnorodne specyficzne grupy i fora dla opiekunów w całym mieście, gdzie opiekunowie są zachęcani do podzielenia się swoimi poglądami.

Szczegółowe informacje na temat tego, jak można zaangażować się w lokalne usługi dla opiekunów, znajdują się z tyłu tej ulotki.



**OPIEKUJESZ
SIĘ KIMŚ?**

Gdzie mogę podzielić się komentarzami lub złożyć skargę w związku z usługami?

Jeśli niepokoi Cię jakość jakiejkolwiek usługi, z której korzystasz, masz prawo podzielić się komentarzami lub złożyć skargę. Usługi zdrowotne, Usługi pomocy społecznej i agencje partnerskie mają swoje własne procedury dotyczące składania skarg. Dostępne są ulotki, które zawierają porady na temat składania skarg.

Pracownik personelu danej organizacji udzieli odpowiednich porad i wręczy ulotkę, jeśli wstępnie nakreślisz, czego dotyczy skarga.

Jeśli dana usługa nie jest w stanie zająć się Twoją skargą w zadowalający sposób, możesz zwrócić się z tą sprawą do:

Szkockiego Rzecznika Praw Obywatelskich, pisząc na adres: Scottish Public Services Ombudsman, Freepost EH641, Edinburgh, EH3 0BR.

Trzeba zrobić to w ciągu 12 miesięcy od pierwszego powiadomienia o sprawie, w odniesieniu do której chcesz wnieść skargę.

Moje prawo do poufności

Podczas przeprowadzania oceny opisanej w tej ulotce członkowie personelu muszą zebrać informacje na temat Ciebie i osoby lub osób pod Twoją opieką.

Wszyscy pracownicy są zobowiązani do zachowania poufności i przestrzegania Twoich praw w związku z Ustawą o ochronie danych osobowych z 1998 roku. Jeśli chcesz uzyskać dalsze informacje, skontaktuj się z Linią informacyjną dla opiekunów.

***Linia informacyjna dla opiekunów
0141 353 6504***

Gdzie mogę poprosić o wsparcie?

Glasgow City Carers Partnership (Partnerstwo ds. opiekunów miasta Glasgow)

Zespoły ds. opiekunów (opieka społeczna i zdrowie)

Zespół ds. opiekunów dla Północno-Wschodniego Glasgow

HSCP

30 Adamswell Street, Glasgow

Phone: 0141 276 4710

E-mail: carersnorthsupport@sw.glasgow.gov.uk

Zespół ds. opiekunów dla Północno-Zachodniego Glasgow

Glasgow City Council Social Work Services

35 Church Street, Glasgow G11 5JT

Telefon: 0141 276 1066

E-mail: carersnwproject@sw.glasgow.gov.uk

Zespół ds. opiekunów dla Południowego Glasgow

Glasgow City Council Social Work Services

130 Langton Road, Pollok, Glasgow G53 5DP

Telefon: 0141 276 2904

E-mail: carerssouthsupport@sw.glasgow.gov.uk



OPIEKUJESZ
SIĘ KIMŚ?

Centra dla opiekunów

Północno-Wschodnie Glasgow

Centra dla opiekunów w Północno-Wschodnim Glasgow

51 Trondra Place, Glasgow G34 9AX

Telefon: 0141 781 0728 E-mail: contact@gnecarerscentre.com

Północno-Zachodnie Glasgow

Usługi dla opiekunów w Północno-Zachodnim Glasgow

Quarriers Glasgow Regional Office, 252 Keppochill Road, Glasgow G21 1HG

Telefon: 0141 331 9420 E-mail: glasgownwcc@quarriers.org.uk

Centra dla opiekunów w Zachodnim Glasgow

1561 Great Western Road, Anniesland, Glasgow G13 1HN

Telefon: 0141 959 9871 E-mail: westcarers@volunteerglasgow.org

Południowe Glasgow

Centra dla opiekunów w Południowo-Wschodnim Glasgow

656 Cathcart Road, Govanhill, Glasgow G42 8AA

Telefon: 0141 423 0728 E-mail: dixon.carers@btconnect.com

Centra dla opiekunów w Południowo-Zachodnim Glasgow

1479 Paisley Road West, Glasgow G52 1SY

Telefon: 0141 882 4712 E-mail: southwestcarers@volunteerglasgow.org

Przydatne kontakty

Usługi pomocy społecznej

Social Care Direct, Glasgow City Council,

PO Box 26845, Glasgow

Tel.: **0141 287 0555**

Użytkownicy telefonów tekstowych: 18001 0141 287 0555

E-mail: socialcaredirect@glasgow.gov.uk

Usługi w sytuacjach awaryjnych poza normalnymi godzinami pracy w ramach **Usług pomocy społecznej w nagłych sytuacjach miasta Glasgow i partnerów** są dostępne pod numerem **0300 343 1505**.

NHS

NHS Greater Glasgow and Clyde

NHS Inform (informacje na temat zdrowia)

www.nhsggc.org.uk

www.nhsinform.co.uk

Telefon: 0800 224 488

Usługi wsparcia i udzielania informacji

Przyjdź, zadzwoń lub napisz wiadomość e-mail:

Szpital New Victoria Hospital

0141 347 8468

Szpital New Stobhill Hospital

0141 355 1527

Szpital Queen Elizabeth University Hospital

0141 452 2387

Adres e-mail: SupportandInformation@ggc.scot.nhs.uk

Usługi wsparcia i udzielania informacji dla rodzin NHS GG&C

Szpital Royal Hospital for Children

0141 452 4012/ 4011

E-mail: family.information@ggc.scot.nhs.uk

Krajowe organizacje dla opiekunów

Carers Scotland

www.carerscotland.org

Tel: 0141 445 307

Coalition of Carers

www.carersnet.org

Tel: 01786 825 529

Carers Trust

www.carers.org

Tel: 0300 123 2008

**Nie czekaj, aż nadejdzie kryzys,
zanim poprosisz o pomoc**

Wersja 10 sierpnia 2017

**OPIEKUJESZ
SIĘ KIMŚ?**

Linia informacyjna dla opiekunów

0141 353 6504

Zadzwoń, aby uzyskać aktualne informacje, dostęp do lokalnych usług lub by po prostu zostać wysłuchanym/-ą.

info@glasgowcarersinformation.org.uk