

Informace pro pečující

Pomoc a poradenství pro příbuzné a přátele



Tým, který pomáhá osobě o kterou pečujete:

Vaše kontaktní osoba z týmu je:

Kontaktní číslo:

Obsah

Kdo je pečující?	5
Vaše práva jako pečujícího	5
Posouzení pečujícího	5
Vaše pracovní práva	7
Trojuhelník péče	8
Charta pečujících	9
Jak si vyžádat informace	10
Inkluze a podpora pro pečující	12
Mladí pečující	13
Příprava na mimořádné situace a jejich zvládnání	14
Nouzový plán pro pečující	15
Důvěrnost a sdílení informací	16
Komunikace a souhlas se sdílením informací	17
Péče o sebe samého	20
Krátkodobé odlehčovací aktivity pro rodiče a pečující mladých lidí	22
POhWER	23
Registr pečujících u praktického lékaře (GP Carers Register)	23
Užitečné kontakty	25
Zdroje informací, poradenství a podpora	26

Tato brožura je určena pro pečující, rodinu a přátele lidí, kteří jsou v kontaktu se službami poskytovanými zdravotní službou NHS v hrabství Gloucestershire.

Když má někdo, na kom vám záleží, zdravotní problémy, může to být znepokojující a stresující. Pokud byste si o tom chtěli s někým promluvit, existují služby, které vám mohou pomoci.

Můžete se obrátit na na to určenou zdravotní sestru nebo komunitního klíčového pracovníka. Pomoci vám může také vedoucí týmu nebo jiní členové personálu.

Můžete se také obrátit na:

**Gloucestershire Health and Care NHS Foundation Trust.
Službu poradenství a zprostředkování pro pacienty (PALS)**

 **0300 421 8313**

 **experience@ghc.nhs.uk**

**Gloucestershire Hospitals NHS Foundation Trust
Službu poradenství a zprostředkování pro pacienty (PALS)**

 **0800 019 3282**

 **ghn-tr.pals.gloshospitals@nhs.net**

Centrum Gloucestershire Carers Hub

 **0300 111 9000**

 **carers@peopleplus.co.uk**

Kdo je to pečující?

“Pečující je osoba, která poskytuje neplacenou pomoc a podporu pravidelně partnerovi, dítěti, příbuznému, příteli nebo sousedovi, který je křehký, má fyzické či psychické onemocnění, zdravotní postižení nebo problémy se závislostí. Pečující není zaměstnán, aby tuto pomoc vykonával, ale dělá to proto, aby zlepšil kvalitu života této osoby.”

Carers Trust

Používáme pojem **pečující**, abychom tento typ péče odlišili od osob, které vykonávají tuto úlohu jako zaměstnanci.

Chápeme, že mnozí rodiče, příbuzní a přátelé, kteří podporují pacienty a uživatele služeb v rámci svých vztahů, se možná s tímto pojmem plně neztotožňují. Doufáme však, že pro vás budou tyto informace užitečné, ať už svou roli vnímáte jakkoliv.

Vaše práva jako pečujícího

Jako pečující máte podle Zákona o péči 2014 (Care Act 2014) právo na posouzení svých potřeb.

Posouzení pečujícího

Pečující mají zásadní přínos pro společnost a proto mají určitá práva. Mezi tato práva patří pracovní práva a právo požádat tzv. o posouzení pečujícího.

Posouzení pečujícího není zkouškou vaší schopnosti pečovat o někoho. Naopak, posouzení uznává vaši klíčovou roli a zdůrazňuje, že podpora vašeho emočního, fyzického a duševního zdraví je také nezbytná.

V závislosti na vašich potřebách a oprávněnosti může posouzení vést k:

- informacím a doporučením o jiných možnostech, jak mohou být vaše potřeby naplněny
- finančnímu příspěvku, který můžete využít na něco, co vám péči usnadní
- praktické pomoci, například tzv.odlehčovací péči

Pokud si myslíte, že by to bylo užitečné, nebo se chcete dozvědět více, pracovníci vám mohou pomoci spojit se s centrem Gloucestershire Carers Hub, kde s vámi proberou:

- vaše potřeby a to, co by vás podle vás podpořilo,
- jaké služby jsou ve vašem okolí dostupné,
- jak získat přístup ke službám, na které máte nárok.

Pracovníci centra Gloucestershire Carers Hub vám také mohou pomoci rozhodnout, zda byste chtěli formální posouzení pečujícího.

K přístupu k mnoha druhům podpory pro pečující, které jsou k dispozici zdarma ve vaši lokalitě, není nevyhnutelně nutné mít provedené formální posouzení pečujícího.

Podpora pro pečující může zahrnovat:

- informace a doporučení o podpoře v komunitě
- emocionální podporu a podporu vašeho duševního zdraví

- kurzy a vzdělávání o péči a o tom, jak pečovat o sebe
- kontakt s jinými pečujícími v podobné situaci, kteří vědí, čím si právě procházíte, a mohou sdílet své zkušenosti
- informace o dávkách a pomoc se správou dluhů, což může být také velmi užitečné

Nemusíte bydlet s osobou, o kterou pečujete, ani o ní pečovat na plný úvazek na to, abyste mohli kontaktovat Gloucestershire Carers Hub.

Je možné je kontaktovat centrum kdykoliv. Jejich kontaktní údaje najdete na začátku této brožury. Na jejich služby vás může odkázat i náš personál.

Vaše pracovní práva

Pokud jste pečující a práci kombinujete se svou pečovatelskou rolí, vážou se na vás také pracovní práva. Patří mezi ně právo požádat o flexibilní pracovní dobu a právo vzít si neplacené volno během mimořádných událostí, aniž by to ohrozilo vaše zaměstnání.

Zákon o rovnosti z r.2010 (Equality Act 2010) zajišťuje lidem ochranu před diskriminací v zaměstnání, ve vzdělávání a při využívání různých služeb. Díky zákonu, pečující nemůže být diskriminován na základě toho, že se stará o osobu se zdravotním postižením.

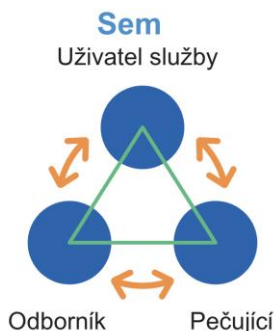
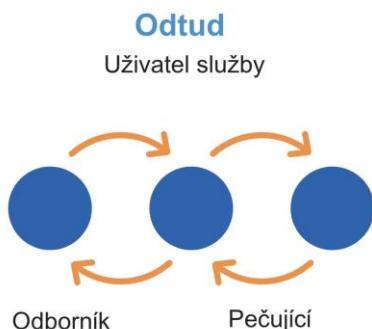
Trojúhelník péče

Trojúhelník péče (Triangle of Care) vytvořila organizace Carers Trust s cílem zlepšit spolupráci mezi pečujícími a zdravotnickými pracovníky ve prospěch pacienta a uživatele služeb.



Tento program oceňuje poskytovatele, kteří se zavázali ke změnám prostřednictvím sebehodnocení svých stávajících služeb a zavedením programu podle šesti klíčových principů.

Představuje trojúhelníkový vztah, ve kterém jsou pečující, uživatel služeb a odborník rovnocennými partnery v terapeutické spolupráci. Takový přístup odporuje bezpečnost, zlepšuje komunikaci a posiluje zdraví a pohodu.



Více informací o trojúhelníku péče naleznete na:



carers.org/triangle-of-care

Charta pečujících

Jako pečující byste měli mít:

- možnost mluvit s odborníky osamotě a sdílet informace, které považujete za důležité a relevantní
- právo na důvěrnost ve vlastních záležitostech při rozhovoru s odborníkem
- podporu v tom, abyste se cítili jako cenný člen týmu poskytujícího péči,
- jistotu, že můžete vyjádřit své názory a případné obavy
- podporu při vykonávání vaší pečovatelské role
- přístup k posouzení vašich vlastních potřeb a k vlastnímu písemnému plánu podpory

Každá organizace může mít svou vlastní verzi Charty pečujících, která stanovuje, jak by vás organizace měla zapojovat do péče o osobu, o kterou se staráte.

Jak si vyžádat informace

Někdy může být obtížné vědět, jak si říct o informace, které potřebujete. Následující otázky vám mohou pomoci při rozhovoru s personálem:

- Jaká vyšetření a posouzení provedete?
- Můžete mi říci, jaká je diagnóza / současný problém?
- Pomůže léčba léky? Existují nějaké vedlejší účinky? Na koho se mohu obrátit pro více informací o tomto?
- Existují jiné možnosti léčby a služby, které by mohly být užitečné / dostupné?
- Jaký je léčebný plán? Mohu dostat jeho kopii?
- Jak často bude osoba, o kterou pečuji, sledována?
- Co mám dělat, pokud si myslím, že se stav mého příbuzného nebo přítele zhoršuje?
- Kde mohu získat další informace o onemocnění a dostupných službách?
- Jak budu zapojen do plánování péče?
- Jaká podpora je k dispozici pro mě jako pro pečujícího?

Je důležité, aby vám při setkáních byly poskytnuty informace, které opravdu potřebujete znát, a aby vám byly vysvětleny ve správný čas. Jako pečující budete mít otázky týkající se diagnózy, léčby a průběhu zdravotního stavu vašeho přítele nebo příbuzného v různých fázích.

Na některých schůzkách se pořizuje písemný záznam z diskuse. I v případě méně formálního setkání nás můžete požádat, abychom vám informace zapsali a popřípadě vám poskytl doplňující materiály, jako například letáky nebo informační brožury, které by pro vás mohly být užitečné.

V některých oblastech jsou k dispozici vzdělávací a podpůrné skupiny pro pečující. Ty vám mohou poskytnout:

- prostor k rozhovoru, sdílení zkušeností a vzájemné podpoře
- hostující přednášející k tématům zdraví a služeb
lepší porozumění zdravotním problémům a možnostem jejich zvládnutí
- vzdělávání pro pečující o tom, jak pečovat o své vlastní zdraví a pohodu
- informace o právech pečujících

Inkluze a podpora pro pečující

Jako pečující osoba, která využívá naše služby, byste měli mít možnost s námi hovořit o:

- osobě, o kterou pečujete - prosíme, neváhejte nám sdělit informace, které považujete za důležité
- svých vlastních potřebách spojených s vaší pečovatelskou rolí

Podpora pro pečující by vám měla být nabízena pravidelně. To, jaká podpora je dostupná, závisí na tom, jakou službu využívá váš přítel nebo rodinný příslušník o kterého pečujete, ale běžné formy podpory zahrnují:

- informace o zdravotních stavech a postižení a o tom, co lze očekávat do budoucna
- zapojení do diskusí a schůzek o možnostech léčby zvládání onemocnění a plánování propuštění
- rady o tom, jak nejlépe podpořit přítele nebo příbuzného, který využívá naše služby

Podporujeme lidi s různými zdravotními problémy, s různou úrovní potřeb. Naše služby také fungují různými způsoby. Více informací najdete v kapsičce na zadní straně této brožury.

Mladí pečující

Tato příručka byla vytvořena pro dospělé a rodiče-pečující. Ale i mladí lidé někdy pečují a mohli by velmi těžit ze specializované podpory, poradenství a zapojení do plánování péče.

Mladí pečující jsou definováni jako osoby mladší 18 let, zatímco osoby ve věku 16–25 let jsou označovány jako mladí dospělí pečující. Mladí pečující se neplaceně starají o člena rodiny nebo přítele, který má onemocnění či zdravotní postižení, duševní potíže nebo trpí závislostí. Péče může zahrnovat jak emocionální, tak praktickou podporu a může ovlivnit jejich vlastní zdraví, pohodu, vzdělávání i kvalitu života.

Podle Zákona o dětech z r.1989 (Children Act 1989) a Zákona o dětech a rodinách z r.2014 (Children and Families Act 2014) mají mladí pečující nárok na posouzení, které zkoumá dopad péče, zda si přejí v péči pokračovat a zda je to pro ně vhodné.

Gloucestershire Young Carers nabízí širokou škálu podpory mladým pečujícím a mladým dospělým pečujícím:

 **01452 733 060**

 **mail@glosyoungcarers.org.uk**

 **www.glosyoungcarers.org.uk**

O informace pro mladé pečující můžete také požádat člena personálu.

Příprava na mimořádné situace a jejich zvládnání

Předběžné plánování

Plánování je klíčem k zvládnání krizových situací, proto je důležité předem promyslet akční plán. Vy a osoba, o kterou pečujete, si můžete společně připravit plán, co by se mělo stát v případě nouze.

Často je součástí péče to, že týmy pomáhají vašemu příteli nebo příbuznému naplánovat, co se stane, pokud se jeho zdravotní stav opět zhorší. Pokud jsou součástí plánu také pečující, měli by být zapojeni a mít kopii plán, aby věděli, co se od nich očekává a na koho se kedy obrátit.

Váš přítel nebo příbuzný si také může připravit vlastní plán, jeho přání do budoucnosti, pokud má zájem a kapacitu. Může se rozhodnout do tohoto procesu zapojit i vás.

Plán může mít jakoukoliv podobu. Některé nástroje pro předběžné plánování péče (Advance Care Planning) jsou k dispozici od personálu, ale není nutné, aby měl plán konkrétní formu. Důležité je, aby o plánu věděl personál. Pacienti, přátelé a rodina mohou společně prodiskutovat a zaznamenat své preference týkající se léčby a další podpory, která by mohla být v budoucnu potřebná. Tyto záznamy lze uložit do zdravotní dokumentace, aby o nich personál věděl v případě, že k nouzové situaci dojde.

Pečující jsou často první osoby, které rozpoznají první příznaky toho, že se zdravotní stav osoby o kterou pečují se zhoršuje. Neměli byste se obávat, že to bude vnímáno jako zbytečné rozruchy. Naopak, právě vy můžete být tím, kdo si nejlépe všimne vznikajícího problému, a personál by měl váš názor respektovat.

Pokud žádáte o pomoc, může použít následující seznam:

- **Situace** - Kdo volá a proč? Jasně vysvětlete, jaká je situace
- **Pozadí** - Jak k tomu došlo a co se stalo?
- **Posouzení** - Jaké jsou problémy, které vás znepokojují?
- **Doporučení** - Co si myslíte, že by pomohlo?
- **Rozhodnutí** - Zapište si, na čem jste se dohodli a kdo co udělá.

Nouzový plán pro pečující

Tento program je určen k plánování nouzové podpory pro dospělé, kteří potřebují nezbytnou péči, v případě, že vy jako jejich pečující tuto péči nečekaně nemůžete zajistit.

Gloucestershire Carers Hub poskytuje informace o tom, jak tento program vytvořit, a doporučuje, aby se pečující s centrem spojili ještě předtím, než mimořádná situace nastane, aby byl plán vopřed připraven.

Důvěrnost a sdílení informací

Zaměstnanci mají ze zákona povinnost důvěrně uchovávat osobní informace. Z různých důvodů se někdy uživatelé služeb rozhodnou neposkytnout souhlas se sdílením informací se svými pečujícími, a pokud jsou schopni takové rozhodnutí učinit, personál jej musí respektovat.

Je však dobrou praxí, aby personál toto rozhodnutí s uživatelem služeb pravidelně přehodnocoval. Například abt se zeptal, zda se odmítnutí souhlasu vztahuje na všechny informace nebo jen na některé, a aby uživateli připomněl přínosy zapojení pečujícího.

Pokud osoba, o kterou se staráte, souhlasila se sdílením informací s vaší osobou, měla by být s vámi plánovaná péče nebo léčba uživatele projednána.

Pokud ne, i tak můžete obdržet obecné faktické informace, ústně i písemně, a také podporu pro vás jako v roli pečujícího.

Jako pečující byste měli dostat pomoc při porozumění:

- aktuální situaci,
- jakýmkoliv omezením důvěrnosti, která stanovil uživatel služeb,
- léčebnému plánu uživatele služeb a jeho cílům,
- jakémukoliv písemnému plánu péče, krizovému plánu nebo programu zotavení,
- úloze odborníků zapojených do péče o uživatele služeb,
- způsobům, jak získat pomoc, včetně služeb dostupných mimo běžnou pracovní dobu.

Komunikace a souhlas se sdílením informací

Účinná a plynulá péče je založena na tom, že všichni, kdo se podílejí na péči o osobu, mají přístup k těm správným informacím. Pokud tyto informace nejsou k dispozici, může být osoba, která pomoc dostává, ohrožena a také o další lidé.

Pokud jsou informace sdíleny s dalšími osobami, i oni mají povinnost zajistit, aby byly důvěrné informace chráněny.

Často je třeba sdílet informace o uživatelích služeb s různými lidmi. Může se jednat o rodinu, přátele, sousedy nebo pracovníky organizací, jako jsou sociální služby, bytové úřady, školy nebo dobrovolnické a komunitní skupiny.

Je důležité, aby názory a přání uživatele služeb ohledně toho, co může být sdíleno a s kým, byly zaznamenány. Tento proces se nazývá **Souhlas se sdílením informací** (*Consent to Share Information*). Je třeba rozlišovat mezi obecnými informacemi o jejich stavu, informacemi o poskytovaných službách a citlivými, důvěrnými údaji o jejich zdravotním stavu a průběhu léčby.

Standardním postupem je, že klinický personál se o informace dělí s rodinami a pečujícími, pokud uživatel služeb svůj souhlas výslovně neodepře. Důvodem je, že sdílení informací a účinná komunikace:

- pomáhá rodinám a pečujícím lépe podporovat danou osobu a podporuje její zotavení a pohodu
- vytváří vztahy a komunikační kanály, které mohou zlepšit vzájemné porozumění mezi týmy a rodinami, využívá znalostí a zkušeností pečujících a snižuje riziko relapsu nebo újmy pro danou osobu
- podporuje pečující a rodiny v udržování jejich vlastní pohody, snižuje izolaci, úzkost a vyloučení

Zaměstnanci by měli s uživateli služeb projednat, jak sdílíme informace s rodinou, přáteli a pečujícími, a zeptat se jich na:

- to, jak by chtěli být zapojeni
- co rodina již ví
- jaké informace nelze sdílet, nebo jaké obavy má uživatel služeb z toho, že rodina bude mít k informacím přístup.

Uživatelé služeb by měli vědět, že klinický personál se obvykle snaží hovořit se zapojenými rodinami a pečujícími o jejich vlastním pohledu na situaci a o jejich potřebách podpory. Klinický personál se s uživatelem služeb předem dohodne, jaké osobní informace mohou být pečujícím poskytnuty v rámci procesu souhlasu se sdílením informací (Consent to Share Information).

Dospělí a mladí lidé ve věku 16 nebo 17 let se považují za dostatečně způsobilé k rozhodování o své vlastní léčbě, pokud však neexistují důkazy o opaku.

Děti mladší než 16 let mohou udělit souhlas se svou vlastní léčbou, pokud se předpokládá, že mají dostatek inteligence, kompetence a porozumění tomu, co léčba obnáší. Tento stav se označuje jako **Gillickova způsobilost** (Gillick competent).

Obecně mají malé děti právo na důvěrnost, avšak rodiče s právně definovanou rodičovskou odpovědností mohou činit rozhodnutí jejich jménem.

Sdílení informací s kýmkoliv, kdo není přímo zapojen do péče o uživatele služeb, se musí řídit zásadami uvedenými v dokumentu **Důvěrnost - Kodex praxe NHS** (Confidentiality-NHS Code of Practice).

Pečující mají také vlastní právo na důvěrnost a mohou požádat, aby informace, které poskytl, zůstaly důvěrné i vůči samotnému uživateli služeb. Pokud pečující sdílí důvěrné informace o sobě, měly by být uloženy v samostatném záznamu pečujícího.

Další informace lze nalézt v protokolu **Praktická příručka pro personál, pečující, rodinu a přátele** (Common sense Confidentiality). Pokud byste měli zájem o kopii, požádejte o ni personál.

Péče o sebe samého

Je důležité pečovat o sebe a zůstat fit, abyste mohli zvládnout náročnou roli pečujícího. Může být pro vás stresující, pokud je osoba, o kterou se staráte, rozrušená nebo rozzlobená, nebo pokud se ocitnete v roli, kterou jste si nezvolili. Není překvapením, že mnoho pečujících zažívá psychické i fyzické zdravotní potíže v důsledku obrovských nároků spojených s péčí.

Následující tipy se týkají toho, jak pečovat o sebe samého. Některé pocházejí od jiných pečujících, jiné z výzkumů o zdraví pečujících:

Pokud jste ve stresu, úzkostní, skleslí nebo v depresi, promluvte si se svým praktickým lékařem (GP) o možnostech pomoci. Může jít o podporu přímo v ordinaci nebo doporučení na různé workshopy a poradenské služby.

Můžete se také obrátit přímo na **Gloucestershire NHS Talking Therapies - Terapie mluvením** a požádat o psychologickou podporu. Jedná se o bezplatnou službu poskytovanou službou NHS pro osoby od 18 let. K dispozici jsou kurzy, individuální podpora po telefonu nebo osobní terapie v závislosti na vašich potřebách.

Kontakty na Gloucestershire NHS Talking Therapies - Terapie mluvením,:

 **0800 073 2200**

Více informací naleznete na:

 **www.letstalkglos.nhs.uk**

Pokud potřebujete mluvit o své pečovatelské roli, různé organizace pro pečující nabízejí individuální i skupinovou podporu.

Snažte se udržovat své fyzické i duševní zdraví a to pravidelným pohybem a vyváženou stravou. Pokud vám nabídnou zdravotní prohlídky, využijte je. U pečujících je vyšší riziko, že se u nich zdravotní problémy diagnostikují později, protože se stává, že zdravotní prohlídky často vynechají.

Spojte se s ostatními. Není nutné, aby to bylo vždy tváří v tvář, i jiné formy kontaktu mohou být účinné.

Bud'te k sobě laskaví. Nároky na vás mohou být hodně vysoké, proto se soustřed'te na to, co jste již dosáhli, místo abyste se cítili provinile za to, co se vám nepodařilo.

Pokud je pro vás těžké říct „ne“ nebo nastavovat hranice, podívejte se na tzv. techniky asertivity - můžete je najít online, v knihách (některé jsou dostupné na lékařský předpis), nebo formou kurzů.

Centrum **Gloucestershire Carers Hub** nabízí širokou škálu podpory pro pečující, aby se dokázali starat nejen o jiné, ale i o sebe samého. Patří sem pravidelná setkání, aktivity a kurzy.

Více informací naleznete na jejich webové stránce:



www.gloucestershirecarershub.co.uk

Britská organizace Mobilise nabízí online podpůrné skupiny a poradenství:



www.mobiliseonline.co.uk

Krátkodobé odlehčovací aktivity pro rodiče a pečující mladých lidí

Pokud jste rodič nebo pečující dítěte či mladého člověka se zdravotním postižením, krátkodobé odlehčovací aktivity pro ně mohou zahrnovat denní, večerní, noční, víkendové i prázdninové aktivity. Poskytují mladým lidem příležitost užít si volný čas a odpočinout si v přítomnosti přátel. Zajištění krátkodobých odlehčovacích aktivit poskytuje podporu dětí a mladých lidí zapojit se do dětských aktivit a služeb v jejich komunitě, poskytování specializovaných služeb nebo kombinaci obojího.

Poradenská služba speciálních vzdělávacích potřeb v hrabství Gloucestershire (Gloucestershire Special Educational Needs and Disabilities Information Advice and Support Service - SENDIASS) poskytuje rodičům-pečujícím rady a informace o možnostech odlehčovacích aktivit pro mladé lidi:

 **0800 158 3603**

Nebo vyplněním kontaktního formuláře:

 **www.sendiassglos.org/contact-us**

Služby nezávislého obhájce práv

Služby nezávislého obhájce práv zajišťují, že znevýhodnění lidé jsou spravedlivě posuzováni a mají rovná práva jako všichni ostatní.

V hrabství Gloucestershire poskytuje obhajcovské služby organizace POhWER, a to například:

- Nezávislá obhajoba ve věci Zákona o péči (Independent Care Act Advocacy),
- Nezávislá obhajoba v rámci posuzování mentální způsobilosti (Independent Mental Capacity Advocacy),
- Nezávislá obhajoba v oblasti duševního zdraví (Independent Mental Health Advocacy),
- Nezávislá obhajoba při stížnostech ve zdravotnictví (Independent Health Complaints Advocacy),
- Nezávislá obhajoba pro oprávněné osoby, které si přejí podat stížnost na své zkušenosti s péčí o dospělé.

POhWER

 0300 456 2370

 pohwer@pohwer.net

Zašlete SMS ve tvaru “pohwer” spolu se svým jménem a číslem na:

 81025

Registr pečujících u praktického lékaře (GP Carers Register)

Mnohé ordinace praktických lékařů mají zavedený proces a protokol pro identifikaci pečujících ve své praxi. Měli byste proto svého praktického lékaře informovat, pokud jste dítě nebo dospělý, který se stará doma či jinde o osobu s fyzickým nebo psychickým onemocněním, s poruchou učení, se závislostí na alkoholu či drogách, nebo o osobu se zdravotním postižením, starší nebo křehkou osobou.

Jakmile jste zaregistrujete jako pečující, mnoho ordinací praktických lékařů vám nabídne některé nebo všechny z následujících možností:

- bezplatné každoroční očkování proti chřipce,
- společné termíny vyšetření pro pacienta a pečujícího,
- navazující (back-to-back) termíny vyšetření pro pacienta a jeho pečujícího,
- domácí návštěvy pro pečující, kteří jsou upoutáni na lůžko nebo nemohou vycházet,
- zdravotní prohlídku pro pečující, někdy spojenou i s poradnou,
- sdílení relevantních informací s pečujícím o onemocnění, léčbě a prognóze osoby, o kterou pečuje – s příslušným souhlasem,
- jeden nebo více „nouzových“ termínů denně vyhrazených pro pečující,
- určeného člena personálu, který pravidelně telefonuje starším nebo zranitelným pacientům, kteří jsou zároveň pečujícími,
- určeného člena personálu jako koordinátora pro pečující,
- vyhrazenou nástěnku pro pečující a odkaz na webových stránkách s informacemi pro pečující,
- propojení registrace s doporučením na posouzení pečujícího a/nebo na příslušnou organizaci či agenturu pro rady a podporu,
- propojení registrace s pozvánkou do místní podpůrné skupiny pro pečující.

Důležité kontakty

Neváhejte nás kontaktovat, pokud potřebujete pomoc.

Pokud máte pocit, že jste v bezprostředním ohrožení, volejte na 999 a požádejte o policii.

NHS 111: Důvěrné zdravotní poradenství a informace v neakutních situacích nebo tam, kde je potřeba rada či ujištění.

 **111**

Sociální péče - Gloucestershire Social Care Services:

 **01452 426 868** - Adult Helpdesk (pro dospělé)

 **01452 426 565** - Children and Families (pro děti)

 **01452 614 194** - mimo otevírací dobu (neakutní)

Policie v Gloucestershire:

 **101** - kontaktujte telefonicky v neakutních situacích

Samaritans

 **116 123**

Shelterline - pomoc s bydlením

 **0808 800 4444**

Refuge - Pro ženy zažívající domácí násilí

 **0808 200 0247**

Respect - Pro muže zažívající domácí násilí

 **0808 801 0327**

Zdroje informací, poradenství a podpora

Domácí násilí - Gloucestershire Domestic Abuse Support Service

☎ **01452 726 570**

🌐 **support@gdass.org.uk**

✉ **www.gdass.org.uk**

Fórum pro rodiče-pečující - Parent Carer Forum

☎ **07494 704564**

🌐 **info@glosparentcarerforum.org.uk**

✉ **www.glosparentcarerforum.org.uk**

Gloucestershire Talking Therapies - Terapie mluvením

☎ **0800 073 2200**

🌐 **letstalk@ghc.nhs.uk**

✉ **www.letstalkglos.nhs.uk**

Více informací o dostupné pomoci pro pečující naleznete na webové stránce GHC:

🌐 **www.ghc.nhs.uk/carers-information**



Tato brožura byla připravena ve spolupráci Gloucestershire Health and Care NHS Foundation Trust pro všechny pečující v hrabství Gloucestershire.

Pokud máte jakékoliv dotazy týkající se obsahu tohoto dokumentu, obraťte se prosím na náš komunikační tým Communications Team na adrese:

✉ **ghccomms@ghc.nhs.uk**

Vaše zkušenost

Váš názor je pro nás důležitý. Pokud potřebujete radu nebo máte zpětnou vazbu, obraťte se prosím na náš tým pro zkušenosti pacientů a pečujících se službami.

Všechny dotazy jsou důvěrné.

Organizácia Gloucestershire Health and Care NHS Foundation Trust

Kontaktujte nás mezi 9:00 a 17:00, od pondělí do pátku

 **0300 421 8313** (mimo tuto dobu je k dispozici hlasová služba)

 experience@ghc.nhs.uk

 www.ghc.nhs.uk/get-in-touch/give-us-views



Patient and Carer Experience Team

(Tým pro zkušenosti pacientů a pečujících)

Gloucestershire Health and Care NHS Foundation Trust,
Edward Jenner Court, 1010 Pioneer Avenue, Gloucester
Business Park, Brockworth, Gloucester, GL3 4AW

Pro obecné dotazy, další informace nebo pokud si přejete tuto brožuru obdržet v jiném jazyce, ve velkém písmu nebo v audio formátu, obraťte se prosím na komunikační tým GHC Communications Team na výše uvedené adrese.

 **0300 421 8100**

 ghccomms@ghc.nhs.uk

Organizácia Gloucestershire Hospitals NHS Foundation Trust

Kontaktujte nás mezi 9:00 a 17:00, od pondělí do pátku

 **0800 019 3282** (mimo tuto dobu je k dispozici hlasová služba)

 ghn-tr.pals.gloshospitals@nhs.net



Kancelář služby PALS

Gloucestershire Royal Hospital, Great Western Road, Gloucester, GL1 3NN