

Informácie pre opatrovateľov

Pomoc a rady pre príbuzných a priateľov



Tím, ktorý pomáha osobe o ktorú sa staráte:

Vaša kontaktná osoba z tímu je:

Kontaktné telefónne číslo:

Obsah

Kto je to opatrovateľ?	5
Vaše práva ako opatrovateľa	5
Posúdenie opatrovateľa	5
Vaše práva zamestnanca	7
Trojuholník starostlivosti	8
Charta opatrovateľov	9
Ako požiadať o informácie	10
Inklúzia a podpora pre opatrovateľov	12
Mladí opatrovatelia	13
Príprava na núdzovú situáciu a jej zvládanie	14
Núdzový program pre opatrovateľov	15
Dôvernosť a zdieľanie informácií	16
Komunikácia a súhlas so zdieľaním informácií	17
Starostlivosť o seba samého	20
Krátkodobé oddychové aktivity pre rodičov a opatrovateľov mladých ľudí	22
POnWER	23
Register opatrovateľov u praktického lekára (GP)	23
Užitočné čísla	25
Zdroje informácií, poradenstvo a pomoc	26

Táto informačná brožúra je určená pre opatrovateľov, rodiny a priateľov ľudí, ktorí sú v kontakte so službami poskytovanými zdravotnou službou NHS v Gloucestershire.

Keď má niekto, na kom vám záleží, zdravotné problémy, môže to byť znepokojujúce a stresujúce. Ak by ste sa o tom radi s niekým porozprávali, existujú služby, ktoré vám môžu pomôcť.

Môžete sa obrátiť na na to určenú zdravotnú sestru alebo komunitného kľúčového pracovníka. Pomôcť vám môže aj manažér tímu alebo iní členovia tímu.

Môžete sa tiež obrátiť na:

**Službu poradenstva a sprostredkovania pre pacientov
(Patient Advice and Liaison Service PALS)
Gloucestershire Health and Care NHS Foundation Trust**

 **0300 421 8313**

 **experience@ghc.nhs.uk**

**Službu poradenstva a sprostredkovania pre pacientov
(Patient Advice and Liaison Service PALS)
Gloucestershire Hospitals NHS Foundation Trust**

 **0800 019 3282**

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

Centrum Gloucestershire Carers Hub

 **0300 111 9000**

 **carers@peopleplus.co.uk**

Kto je to opatrovateľ?

“Opatrovateľ je osoba, ktorá poskytuje neplatenú pomoc a podporu pravidelne partnerovi, dieťaťu, príbuznému, priateľovi alebo susedovi, ktorý je slabý, má fyzické alebo psychické ochorenie, zdravotné postihnutie alebo problémy so závislosťou. Opatrovateľ nie je zamestnaný na poskytovanie tejto pomoci, robí to s cieľom zlepšiť kvalitu života tejto osoby.”

Carers Trust

Používame pojem **opatrovateľ** na odlíšenie od iných ľudí, ktorí poskytujú iný druh starostlivosti.

Chápeme, že mnohí rodičia, príbuzní a priatelia, ktorí podporujú pacientov a užívateľov služieb v rámci ich vzájomného vzťahu, sa možno s týmto označením nestotožňujú. Dúfame však, že informácie pre vás budú užitočné, nech už svoju úlohu vnímate akokoľvek.

Vaše práva ako opatrovateľa

Ako opatrovateľ máte podľa Zákona o starostlivosti 2014 (Care Act 2014) právo na posúdenie svojich potrieb.

Posúdenie opatrovateľa

Opatrovatelia významne prispievajú spoločnosti a majú určité práva. Medzi ne patria práva ako zamestnania a nárok požiadať o posúdenie opatrovateľa.

Posúdenie opatrovateľa nie je skúškou vašich schopností starať sa o niekoho. Posúdenie potvrdzuje vašu kľúčovú úlohu a zdôrazňuje, že podpora vášho emocionálneho, fyzického a duševného zdravia je rovnako nevyhnutná.

V závislosti od vašich potrieb a oprávnenosti môže posúdenie viesť k:

- informáciám a usmerneniam o iných možnostiach, ako by mohli byť vaše potreby naplnené.
- finančnému príspevku, ktorý môžete použiť na niečo, čo vám uľahčí starostlivosť.
- praktickej pomoci, napríklad poskytnutiu odľahčovacej starostlivosti.

Ak si myslíte, že by bolo pre vás posúdenie užitočné, alebo sa chcete dozvedieť viac, naši zamestnanci vám môžu pomôcť spojiť sa s centrom Gloucestershire Carers Hub, kde s vami preberú:

- vaše potreby a to, čo by vám podľa vás pomohlo,
- aké služby sú dostupné vo vašom okolí,
- ako získať prístup k službám, na ktoré máte nárok.

Pracovníci centra Gloucestershire Carers Hub vám tiež môžu pomôcť rozhodnúť sa, či by ste chceli podstúpiť formálne posúdenie opatrovateľa.

Na to, aby ste mali prístup k mnohým druhom podpory pre opatrovateľov, ktoré sú dostupné vo vašom regióne bezplatne, nepotrebuje nevyhnutne podstúpiť posúdenie opatrovateľa.

Dostupná podpora môže zahŕňať:

- informácie a usmernenia o podpore dostupnej v komunite
- emocionálnu podporu a podporu vášho duševného zdravia

- kurzy a vzdelávanie o starostlivosti a o tom, ako sa starať sám o seba
- kontakt s inými opatrovateľmi v podobnej situácii, ktorí rozumejú tomu, čím si momentálne prechádzate, a môžu sa podeliť o svoje skúsenosti
- informácie o sociálnych dávkach a pomoc pri manažmente dlhov

Nemusíte bývať s osobou, o ktorú sa staráte, ani sa o ňu starať na plný úväzok na, aby ste sa mohli obrátiť na centrum Gloucestershire Carers Hub.

Je možné ich kontaktovať kedykoľvek. Ich kontaktné údaje sú uvedené na začiatku tejto brožúry. Na ich služby vás však môže nasmerovať aj náš personál.

Vaše práva zamestnanca

Ak ste opatrovateľ a popri starostlivosti zároveň pracujete, týka s vás aj pracovné právo. Patrí medzi ne právo požiadať o flexibilné pracovné hodiny a právo vziať si neplatené voľno počas núdzových situácií bez toho, aby to ohrozilo vaše zamestnanie.

Zákon o rovnosti z r.2010 (Equality Act 2010) zaručuje ľuďom ochranu pred diskrimináciou v zamestnaní, vo vzdelávaní a pri využívaní služieb. Opatrovateľ nemôže byť diskriminovaný z dôvodu, že sa stará o osobu so zdravotným postihnutím.

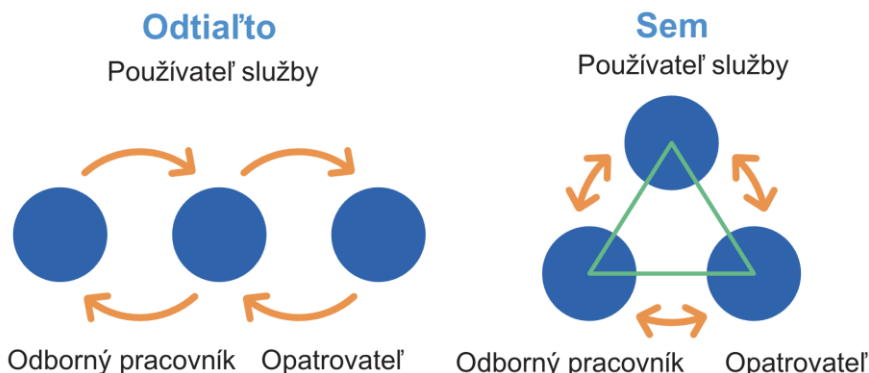
Trojuholník starostlivosti

Trojuholník starostlivosti (Triangle of Care) vytvorila organizácia Carers Trust s cieľom zlepšiť spoluprácu medzi opatrovateľom a zdravotníckymi pracovníkmi v prospech pacienta a užívateľa služieb.



Tento program oceňuje poskytovateľov, ktorí sa zaviazali k zmene prostredníctvom sebahodnotenia svojich existujúcich služieb a zavedenia programu podľa šiestich kľúčových princípov.

Predstavuje trojuholníkový vzťah, v ktorom sú opatrovateľ, užívateľ služieb a odborník rovnocennými partnermi v therapeutickej spolupráci. Tento systém podporuje bezpečnosť, zlepšuje komunikáciu a udržiava zdravie a pohodu.



Viac informácií o tzv. trojuholníku starostlivosti nájdete na:

 carers.org/triangle-of-care

Charta opatrovateľov

Ako opatrovateľ by ste mali mať:

- možnosť hovoriť priamo s odborníkom a zdieľať informácie, ktoré považujete za dôležité a relevantné
- právo na dôvernosť (aj vo veci vašej osoby) pri rozhovore s odborníkom
- povzbudenie, aby ste sa cítili ako cenný člen tímu poskytujúceho starostlivosť
- istotu, že môžete vyjadriť svoje názory a prípadné obavy
- podporu vo vašej opatrovateľskej úlohe
- prístup k posúdeniu vašich vlastných potrieb a k vlastnému písomnému plánu podpory

Každá organizácia môže mať svoju vlastnú verziu Charty opatrovateľov, ktorá stanovuje, akým spôsobom by vás mala zapájať do starostlivosti o osobu, o ktorú sa staráte.

Ako požiadať o informácie

Niekedy môže byť ťažké vedieť, ako si vypýtať informácie, ktoré potrebujete. Nasledujúce otázky vám môžu pomôcť pri rozhovore s personálom:

- Aké vyšetrenia a posúdenia vykonáte?
- Môžete mi povedať, aká je diagnóza / aktuálny problém?
- Pomôže liečba liekmi? Sú nejaké vedľajšie účinky? Na koho sa môžem obrátiť pre viac informácií?
- Existujú iné spôsoby liečby alebo služby, ktoré by mohli byť užitočné / dostupné?
- Aký je liečebný plán? Môžem dostať jeho kópiu?
- Ako často bude osoba, o ktorú sa starám, sledovaná?
- Čo mám robiť, ak si myslím, že sa stav môjho priateľa alebo príbuzného zhoršuje?
- Kde môžem získať ďalšie informácie o ochorení a dostupných službách?
- Ako budem zapojený do plánovania starostlivosti?
- Aká podpora je dostupná pre mňa ako opatrovateľa?

Je dôležité, aby vám pri stretnutiach boli poskytnuté také informácie, aké potrebujete vedieť, a aby vám boli vysvetlené v správnom čase. Ako opatrovateľ budete mať otázky týkajúce sa diagnózy, liečby a priebehu zdravotného stavu vášho priateľa alebo príbuzného a to v rôznych fázach.

Na niektorých stretnutiach sa vedie písomný záznam z diskusie. Aj v prípade, že je stretnutie menej formálne nás môžete požiadať, aby sme vám prediskutované informácie zapísali a poskytlí doplňujúce materiály, ako napríklad letáky alebo informačné hárky, ktoré by pre vás mohli byť užitočné.

V niektorých oblastiach sú k dispozícii informačné stretnutia a podporné skupiny pre opatrovateľov. Tie môžu ponúknuť:

- priestor na rozhovor, zdieľanie skúseností a vzájomnú podporu
- prednášajúcich hostí k zdravotným témam a službám
- lepšie porozumenie zdravotným problémom a možnostiam ich zvládania
- vzdelávanie pre opatrovateľov o starostlivosti o vlastné zdravie a pohodu
- informácie o právach opatrovateľov

Inklúzia a podpora pre opatrovateľov

Ako opatrovateľ osoby, ktorá využíva naše služby, by ste mali mať možnosť s nami hovoriť o:

- osobe, o ktorú sa staráte - prosím, neváhajte nám povedať informácie, o ktorých si myslíte, že sú dôležité, aby sme ich vedeli
- vašich vlastných potrebách v súvislosti s všou opatrovateľskou úlohou

Podpora pre opatrovateľov by vám mala byť poskytovaná pravidelne. To, aká podpora je k dispozícii, závisí od toho, ktorú službu váš priateľ alebo člen rodiny využíva, no bežné formy podpory zahŕňajú:

- informácie o zdravotných stavoch a postihnutiach a o tom, čo možno očakávať v budúcnosti
- zapojenie do diskusií a stretnutí o možnostiach liečby, manažmente ochorenia a plánovaní prepustenia,
- rady o tom, ako môžete najlepšie podporiť priateľa alebo príbuzného, ktorý využíva naše služby

Podporujeme ľudí s rôznymi druhmi zdravotných problémov a s rozličnými úrovňami potrieb. Naše služby tiež fungujú rôznymi spôsobmi. Viac informácií nájdete vo vrecku na zadnej strane tejto brožúry.

Mladí opatrovatelia

Táto príručka bola vytvorená pre dospelých a rodičov-opatrovateľov. Avšak aj mladí ľudia sa môžu podieľať na starostlivosti a veľmi by im prospela špecializovaná podpora, poradenstvo a zapojenie do plánovania starostlivosti.

Mladí opatrovatelia sú definovaní ako osoby mladšie ako 18 rokov, pričom vo veku 16–25 rokov sa označujú ako mladí dospelí opatrovatelia. Mladí opatrovatelia sa neplatenou formou starajú o člena rodiny alebo priateľa, ktorý má ochorenie či zdravotné postihnutie, duševné problémy alebo závislosť. Táto starostlivosť môže zahŕňať emocionálnu aj praktickú podporu a môže mať vplyv na ich vlastné zdravie, pohodu, vzdelanie a kvalitu života.

Podľa Zákona o deťoch z roku 1989 (Children Act 1989) a Zákona o deťoch a rodinách z roku 2014 (Children and Families Act 2014) majú mladí opatrovatelia nárok na posúdenie, ktoré skúma dopad starostlivosti, či chcú v starostlivosti pokračovať, a či je to pre nich vhodné.

Centrum **Gloucestershire Young Carers** ponúka široké spektrum podpory mladým opatrovateľom a mladým dospelým opatrovateľom:

 **01452 733 060**

 **mail@glosyoungcarers.org.uk**

 **www.glosyoungcarers.org.uk**

O informácie pre mladých opatrovateľov môžete tiež požiadať člena personálu.

Príprava na núdzovú situáciu a jej zvládanie

Predbežné plánovanie

Plánovanie je kľúčové pri zvládaní krízových situácií, preto je dôležité vopred premýšľať nad akčným plánom. Vy a osoba, o ktorú sa staráte, si môžete spoločne pripraviť plán, čo má nastať v prípade núdzovej situácie.

Často ako súčasť starostlivosti pomáhajú tímy vášmu priateľovi alebo príbuznému pripraviť plán toho, čo sa stane, ak sa jeho zdravotný stav zhorší. Ak sú do plánu zapojení aj opatrovatelia, mali by byť priamo prizvaní a mali by mať kópiu plánu, aby vedeli, čo sa od nich očakáva a koho v prípade potreby kontaktovať.

Váš priateľ alebo príbuzný si tiež môže pripraviť vlastný plán, v prípade, že má záujem a kapacitu, o tom, čo by si želal, aby sa v budúcnosti stalo. Môže sa rozhodnúť do tohto procesu zapojiť aj vás.

Plán môže mať akúkoľvek formu. Niektoré nástroje na predbežné plánovanie starostlivosti sú dostupné od personálu, ale nemusí ísť o žiadny špeciálny formulár. Dôležité je, aby o pláne vedel personál. Pacienti, priatelia a rodina môžu spoločne prediskutovať a zaznamenať svoje preferencie týkajúce sa liečby a ďalšej budúcej podpory, ktorá by mohla byť potrebná, a tieto záznamy sa môžu uložiť do zdravotnej dokumentácie, aby o nich personál vedel v prípade, že nastane krízová situácia.

Opatrovatelia často prví spozorujú prvé príznaky, že sa zdravotný stav osoby zhoršuje. Nemali by ste sa obávať, že to bude vnímané ako zbytočné vyrušovanie, práve naopak, vy môžete byť tým, kto si najskôr všimne vznikajúci problém, a personál by mal váš názor rešpektovať.

Ak žiadate o pomoc, nasledujúci zoznam vám môže pomôcť pripraviť si, čo povedať:

- **Situácia** - Kto volá a prečo? Jasne vysvetlite o čo ide
- **Pozadie** - Ako k tomu došlo a čo sa stalo?
- **Posúdenie** - Aké sú problémy, ktoré vás znepokojujú?
- **Odporúčania** - Čo si myslíte, že by pomohlo?
- **Rozhodnutie** - Zapíšte si, na čom ste sa dohodli a kto čo urobí.

Núdzový program pre opatrovateľov

Tento program je navrhnutý tak, aby sa naplánovala núdzová podpora pre dospelých, ktorí potrebujú nevyhnutnú starostlivosť, v prípade, že vy ako ich opatrovateľ nečakane nemôžete túto starostlivosť zabezpečiť. Gloucestershire Carers Hub poskytuje informácie o tom, ako tento program nastaviť, a odporúča, aby sa opatrovatelia s nimi spojili ešte predtým, než nastane núdzová situácia, aby bol plán už pripravený.

Dôvernosť a zdieľanie informácií

Zamestnanci majú zo zákona povinnosť dôverne uchovávať osobné informácie. Z rôznych dôvodov sa niekedy užívatelia služieb rozhodnú neposkytnúť súhlas so zdieľaním informácií s opatrovateľmi, a ak sú schopní takéto rozhodnutie urobiť, personál ho musí rešpektovať.

Je však dobrou praxou, aby personál toto rozhodnutie s užívateľom služieb pravidelne prehodnocoval, pýtaním sa, či sa to týka všetkých informácií alebo len niektorých, a aby pripomenul pozitíva zapojenia opatrovateľa.

Ak osoba, o ktorú sa staráte, súhlasila, aby sa s vami informácie zdieľali, plánovaná starostlivosť alebo liečba by mali byť s vami prekonzultované. Ak nie, stále môžete dostať všeobecné faktické informácie, ústne aj písomne, a zároveň podporu pre vás vo vašej úlohe opatrovateľa.

Ako opatrovateľ by ste mali dostať pomoc pri porozumení:

- aktuálnej situácii
- akýmkoľvek obmedzeniam dôvernosti, ktoré stanovil užívateľ služieb
- liečebnému plánu užívateľa služieb a jeho cieľom
- akémukoľvek písomnému plánu starostlivosti, krízovému plánu alebo programu zotavenia
- úlohe odborníkov zapojených do starostlivosti o užívateľa služieb
- spôsobom, ako získať pomoc, vrátane služieb dostupných mimo bežných hodín

Komunikácia a súhlas so zdieľaním

Účinná a plynulá starostlivosť je založená na tom, že všetci, ktorí sa podieľajú na starostlivosti o niekoho, majú prístup k tým správnym informáciám. Ak tieto informácie nie sú poskytnuté, môže byť osoba, ktorá starostlivosť dostáva ohrozená, a / alebo aj ďalší ľudia.

Ak sa informácie zdieľajú s inými, títo majú takisto povinnosť postarať sa o to, aby boli chránené.

Často je potrebné zdieľať informácie o užívateľoch služieb s rôznymi ľuďmi. Môžu to byť rodina, priatelia, susedia a pracovníci organizácií, ako sú sociálne služby, bytové úrady, školy alebo dobrovoľnícke a komunitné skupiny.

Je dôležité, aby názory a želania osoby týkajúce sa toho, čo môže byť zdieľané a s kým, boli zaznamenané. Tento proces sa nazýva Súhlas so zdieľaním informácií (Consent to Share Information). Je potrebné rozlišovať medzi všeobecnými informáciami o ich pohode, informáciami o poskytovaných službách a citlivými, dôvernými údajmi o ich zdravotnom stave a priebehu liečby.

Štandardným postupom je, že klinickí pracovníci sa delia o informácie s rodinami a opatrovateľmi, pokiaľ osoba neodmietne dať svoj súhlas. Dôvodom je, že zdieľanie informácií a účinná komunikácia:

- pomáha rodinám a opatrovateľom lepšie podporovať osobu a podporuje jej zotavenie a pohodu
- vytvára vzťahy a komunikačné kanály, ktoré môžu zlepšiť vzájomné porozumenie medzi tímami a rodinami využívajú odborné skúsenosti opatrovateľov a znižujú riziko relapsu alebo ujmy pre danú osobu
- podporuje opatrovateľov a rodiny v udržiavaní vlastnej pohody, znižuje izoláciu, úzkosť a vylúčenie

Zamestnanci by mali s užívateľmi služieb prediskutovať, ako zdieľanie informácií s rodinou, priateľmi a opatrovateľmi prebieha a opýtať sa ich:

- ako by chceli byť zapojení
- čo rodina už vie
- aké informácie nemôžu byť zdieľané alebo aké obavy má užívateľ služieb z toho, že rodina bude mať prístup k informáciám

Užívatelia služieb by mali vedieť, že klinickí pracovníci sa spravidla budú snažiť hovoriť so zapojenými rodinami a opatrovateľmi o ich vlastnom pohľade na situáciu a o ich potrebách podpory. Klinickí pracovníci sa s užívateľom služieb vopred dohodnú, aké osobné informácie môžu byť v rámci procesu súhlasu so zdieľaním informácií (Consent to Share Information) poskytnuté opatrovateľom.

Dospelí a mladí ľudia vo veku 16 alebo 17 rokov sa považujú za dostatočne spôsobilých rozhodovať o vlastnej liečbe, pokiaľ nie sú dôkazy, ktoré by naznačovali opak.

Deti mladšie ako 16 rokov môžu dať súhlas k vlastnej liečbe, ak sa predpokladá, že majú dostatočnú inteligenciu, kompetenciu a porozumenie tomu, čo ich liečba zahŕňa. Tento stav sa označuje ako **Gillickova spôsobilosť** (Gillick competent).

V zásade majú malé deti právo na dôvernosť, avšak rodičia s právne definovanou rodičovskou zodpovednosťou môžu rozhodovať v ich mene.

Zdieľanie informácií s kýmkoľvek, kto nie je priamo zapojený do starostlivosti o užívateľa služieb, sa musí riadiť zásadami uvedenými v dokumente **Dôvernosť - Kódex praxe NHS** (Confidentiality - NHS Code of Practice).

Opatrovatelia majú vlastné právo na dôvernosť a môžu požiadať, aby informácie, ktoré poskytnú, zostali dôverné aj voči samotnému užívateľovi služieb. Ak opatrovateľ zdieľa dôverné informácie o sebe, tieto by mali byť uložené v samostatnom zázname opatrovateľa.

Ďalšie informácie nájdete v protokole **Zdravý rozum a dôvernosť** (Common sense Confidentiality) - **praktická príručka pre personál, opatrovateľov, rodinu a priateľov**. Ak by ste chceli kópiu, požiadajte o ňu personál.

Starostlivosť o seba samého

Je dôležité starať sa o seba a zostať zdravý, aby ste zvládali náročnú úlohu opatrovateľa. Môže byť pre vás stresujúce, ak je osoba, o ktorú sa staráte, rozrušená alebo nahnevaná, alebo ak sa ocitnete v úlohe, ktorú ste si nezvolili. Nie je prekvapením, že mnoho opatrovateľov zažíva psychické aj fyzické zdravotné problémy v dôsledku náročnosti starostlivosti.

Nasledujúce tipy sú zamerané na to, ako sa starať o seba. Niektoré pochádzajú od iných opatrovateľov a iné z výskumov o zdraví opatrovateľov:

Ak pociťujete stres, úzkosť, skleslosť alebo depresiu, porozprávajte sa so svojím praktickým lekárom (GP) o možnostiach pomoci. Môže ísť o podporu priamo v ambulancii alebo o odporúčanie na rôzne workshopy či poradenské služby.

Môžete sa tiež obrátiť priamo na **Gloucestershire NHS Talking Therapies** a požiadať o psychologickú podporu. Ide o bezplatnú službu poskytovanú NHS pre ľudí od 18 rokov. Ponúkajú kurzy, individuálnu podporu telefonicky alebo osobnú terapiu podľa vašich potrieb.

Kontaktné číslo na Gloucestershire NHS Talking Therapies - Terapia rozprávaním:

 **0800 073 2200**

Viac informácií nájdete na:

 **www.letstalkglos.nhs.uk**

Ak sa potrebujete porozprávať o svojej opatrovateľskej úlohe, organizácie pre opatrovateľov ponúkajú individuálnu aj skupinovú podporu.

Snažte sa udržiavať svoje fyzické a duševné zdravie pravidelným pohybom a vyváženou stravou.

Ak vám budú ponúknuté zdravotné prehliadky, snažte sa ich využiť. Opatrovatelia majú vyššie riziko, že sa u nich zdravotné problémy diagnostikujú neskôr, pretože často zdravotné prehliadky nechajú.

Spojte sa s inými - nemusí to byť vždy osobne, aj iné formy kontaktu môžu byť účinné.

Buďte k sebe súcitní - požiadavky na vás môžu byť vysoké, preto sa zamerajte na to, čo ste už dosiahli, namiesto pocitov viny za to, čo sa vám nepodarilo.

Ak je pre vás ťažké povedať „nie“ alebo nastaviť si hranice, pozrite sa na tzv. **techniky asertivity** - môžete ich nájsť online, v knihách (aj na lekársky predpis), alebo ísť na kurz.

Gloucestershire Carers Hub ponúka širokú škálu podpory pre opatrovateľov, aby ste sa vedeli starať aj o seba. Patria sem pravidelné stretnutia, aktivity a kurzy.

Viac informácií nájdete na ich webovej stránke:

 www.gloucestershirecarershub.co.uk

Britská organizácia Mobilise ponúka online podporné skupiny a poradenstvo:

 www.mobiliseonline.co.uk

Krátkodobé oddychové aktivity pre rodičov a opatrovateľov mladých ľudí

Ak ste rodič alebo opatrovateľ dieťaťa či mladého človeka so zdravotným postihnutím, k dispozícii sú tzv.krátkodobé oddychové aktivity, ktoré zahŕňajú denné, večerné, nočné, víkendové a prázdninové aktivity. Poskytujú mladým ľuďom príležitosť zabaviť sa a oddýchnuť si s priateľmi. Zabezpečenie krátkodobých oddychových aktivít pomáha deťom a mladým ľuďom pri zapájaní sa do detských aktivít a služieb v ich komunite, poskytovanie špecializovaných služieb alebo kombináciu oboch.

Poradenská služba špeciálnych výchovno-vzdelávacích potrieb v Gloucestershire (Gloucestershire Special Educational Needs and Disabilities Information Advice and Support Service - SENDIASS) **poskytuje rodičom - opatrovateľom rady a usmernenia o možnostiach oddychových aktivít pre mladých ľudí:**

 **0800 158 3603**

Alebo vyplňte kontaktný formulár na:

 www.sendiassglos.org/contact-us

Služby nezávislého obhajcu práv

Služby nezávislého obhajcu práv poskytujú podporu na zabezpečenie toho, aby boli znevýhodnení ľudia spravodlivo posudzovaní a mali rovnaké práva.

23 V Gloucestershire poskytuje tieto služby organizácia POhWER a to vrátane:

- Služby nezávislého obhajcu práv vo veci Zákona o starostlivosti (Independent Care Act Advocacy).
- Služby nezávislého obhajcu práva v rámci mentálnej kapacity (Independent Mental Capacity Advocacy).
- Služby nezávislého obhajcu práv v oblasti duševného zdravia (Independent Mental Health Advocacy).
- Služby nezávislého obhajcu práv pri sťažnostiach v zdravotníctve (Independent Health Complaints Advocacy).
- Služby nezávislého obhajcu práv pre oprávnené osoby, ktoré chcú podať sťažnosť na svoje skúsenosti s dospelou sociálnou starostlivosťou.

POhWER

 **0300 456 2370**

 **pohwer@pohwer.net**

Zašlite SMS v tvare 'pohwer' s vaším menom a kontaktným číslom na:

 **81025**

Register opatrovateľov u praktického lekára (GP Carers Register)

Mnohé ambulancie praktických lekárov majú zavedený proces a protokol na identifikáciu opatrovateľov v rámci svojej praxe. Mali by ste si však overiť a informovať svojho praktického lekára, ak ste dieťa alebo dospelý, ktorý sa stará doma či inde o niekoho s fyzickým alebo psychickým ochorením, s poruchou učenia, so závislosťou od alkoholu či drog, alebo o osobu so zdravotným postihnutím, v pokročilom veku alebo oslabenú.

Mnohé ambulancie praktických lekárov registrovaným opatrovateľom ponúkajú niektoré alebo všetky z nasledujúcich možností:

- bezplatné každoročné očkovanie proti chrípke,
- spoločné termíny vyšetrení pre pacienta a opatrovateľa,
- nadväzujúce termíny vyšetrení pre pacienta a jeho opatrovateľa,
- domáce návštevy pre opatrovateľov, ktorí sú pripútaní k domu,
- zdravotnú prehliadku pre opatrovateľov, niekedy aj spojenú s poradňou,
- zdieľanie relevantných informácií s opatrovateľom o ochorení, liečbe a prognóze osoby, o ktorú sa stará (s príslušným súhlasom),
- jeden alebo viac „núdzových“ termínov denne vyhradených pre opatrovateľov,
- určeného člena personálu, ktorý pravidelne telefonuje starším alebo zraniteľným pacientom, ktorí sú zároveň opatrovateľmi,
- určeného člena personálu ako koordinátora pre opatrovateľov,
- vyhradenú nástenku pre opatrovateľov a odkaz na webovej stránke s informáciami pre opatrovateľov,
- prepojenie registrácie s odporúčaním na posúdenie opatrovateľa a/alebo odporúčaním na príslušnú organizáciu či agentúru na rady a podporu,
- prepojenie registrácie s pozvánkou do miestnej podporné skupiny pre opatrovateľov.

Užitočné čísla

Ak potrebujete pomoc, neváhajte nás kontaktovať.

Ak máte, pocit, že ste v bezprostrednom nebezpečí, zavolajte na číslo 999 a požiadajte o políciu.

NHS 111: Dôverné poradenstvo a informácie v neurgentných situáciách, alebo pri potrebe ujistenia.

 **111**

Sociálne služby - Gloucestershire Social Care Services:

 **01452 426 868** - Adult Helpdesk (pre dospelých)

 **01452 426 565** - Children and Families Services (deti)

 **01452 614 194** - mimo ordinačných hodín (pohotovosť)

Polícia v Gloucestershire:

 **101** - volajte v neurgentných prípadoch

Samaritans

 **116 123**

Shelterline - pomoc s ubytovaním

 **0808 800 4444**

Refuge - pre ženy, ktoré trpia domácim násilím

 **0808 200 0247**

Respect - pre mužov, ktorí trpia domácim násilím

 **0808 801 0327**

Zdroje informácií, poradenstvo a pomoc

Služba pre obete domáceho násillia - Gloucestershire Domestic Abuse Support Service

☎ 01452 726 570

🌐 support@gdass.org.uk

✉ www.gdass.org.uk

Fórum pre rodičov-opatrovateľov - Parent Carer Forum

☎ 07494 704564

🌐 info@glosparentcarerforum.org.uk

✉ www.glosparentcarerforum.org.uk

Terapia rozpráváním - Gloucestershire Talking Therapies

☎ 0800 073 2200

🌐 letstalk@ghc.nhs.uk

✉ www.letstalkglos.nhs.uk

Viac informácií o dostupnej podpore pre
opatrovateľov nájdete na webstránke GHC:

🌐 www.ghc.nhs.uk/carers-information



Táto brožúra bola pripravená v spolupráci s
Gloucestershire Health and Care NHS Foundation Trust pre
všetkých opatrovateľov v Gloucestershire.

Ak máte akékoľvek otázky týkajúce sa obsahu tohto
dokumentu, prosím, kontaktujte Komunikačný tím na adrese:

✉ ghccomms@ghc.nhs.uk

Vaša skúsenosť

Vaše názory sú pre nás dôležité. Ak potrebujete pomoc alebo nám chcete poskytnúť spätnú väzbu, prosím, kontaktujte náš tím pre skúsenosť pacientov a opatrovateľov.

Všetky otázky a dopyty sú úplne dôverné.

Organizácia Gloucestershire Health and Care NHS Foundation Trust

Kontaktujte nás medzi 9:00 a 17:00, od pondelka do piatka

 **0300 421 8313** (mimo tieto hodiny je k dispozícii odkazová služba)

 experience@ghc.nhs.uk

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



Patient and Carer Experience Team

(Tím pre skúsenosť pacientov a opatrovateľov)

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

Pre všeobecné otázky, ďalšie informácie alebo ak si želáte dostať túto brožúru v inom jazyku, vo veľkom písme alebo v audio formáte, prosím, kontaktujte tím GHC Communications Team na vyššie uvedenej adrese.

 **0300 421 8100**

 ghccomms@ghc.nhs.uk

Organizácia Gloucestershire Hospitals NHS Foundation Trust

Kontaktujte nás medzi 9:00 a 17:00, od pondelka do piatka

 **0800 019 3282** (mimo tieto hodiny je k dispozícii odkazová služba)

 ghn-tr.pals.gloshospitals@nhs.net



Kancelária služby PALS

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