

# الصحة ووتش دليل ريتشموند

يحتوي هذا الدليل على معلومات عن:

• خدمات هيئة الخدمات الصحية الوطنية

• الدعم من الجمعيات الخيرية المحلية • الرعاية  
الاجتماعية

• خدمات نمط الحياة الصحي

## تحتاج مساعدة؟

• اتصل على: 02080995335

• البريد الإلكتروني: [hello@healthwatchrichmond.co.uk](mailto:hello@healthwatchrichmond.co.uk)

• قم بزيارة: [www.healthwatchrichmond.co.uk](http://www.healthwatchrichmond.co.uk)



شارك بتعليقاتك حول الرعاية الصحية والاجتماعية  
دون الكشف عن هويتك للمساعدة في تحسين  
الخدمات.

# الرعاية الصحية الأولية

يمكن عمومًا إدارة الأمراض البسيطة ذاتيًا من خلال الوصول إلى موارد هيئة الخدمات الصحية الوطنية. قم بزيارة موقع الويب الخاص بممارستك أو: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

## الأطباء العامون

يجب أن يكون الأطباء العامون هم نقطة الاتصال الأولى إذا كنت بحاجة إلى إحالة للعلاج العاجل أو المتخصص أو المشورة بشأن إدارة الحالات الطبية.

تقدم معظم الممارسات خدمة استشارة عبر الإنترنت يمكنها توجيهك بكفاءة إلى مقدم الرعاية الذي من المحتمل أن تحتاج إليه.

يقدم الأطباء العامون أيضًا تعزيز الصحة والوقاية أو الإحالات إلى:

• فحص الصحة التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية - (NHS)  
• فحوصات ضغط الدم والكوليسترول ونمط الحياة ومرض السكري

• مساعدة ونصائح حول نمط الحياة بشأن النظام الغذائي والكحول والتوقف عن التدخين

• تنظيم الأسرة وتحصينات الأطفال والكبار

تحقق من جدول لفاحات NHS للتأكد من حصولك أنت وأطفالك على التطعيمات:



## اختيار الطبيب العام

قم بزيارة: [www.nhs.uk/service-search/](http://www.nhs.uk/service-search/)  
ابحث عن طبيب عام أو اتصل بـ NHS England على الرقم 0300 311 22 33

تتوفر مواعيد الطبيب العام في البلدة من الساعة 8 صباحًا حتى 8 مساءً، 7 أيام في الأسبوع.

قم بحجز المواعيد الروتينية أو الوصول إلى معلوماتك الطبية أو تجديد الوصفات الطبية عبر الإنترنت أو عبر الهاتف.

## كيفية الحصول على الأفضل من موعد طبيبك العام

• هل مشكلتك ملحّة؟

• دوّن ملاحظات واضحة لمساعدتك

• عدة قضايا؟ حجز موعد مزدوج أو تحديد الأولويات



## اختبارات العين

توصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية بفحص العين  
عند سن 4 إلى 5 سنوات لتحديد أي مشاكل ميكروا  
حتى يتمكن طفلك من الحصول على نتائج فعالة



علاج.

وعادة ما يتم ذلك، ولكن ليس دائمًا، في المدرسة. إذا لم يتم فحص رؤية  
طفلك، خذه إلى أخصائي البصريات المحلي لفحص العين.

[www.nhs.uk/service-search/find-an-NHS-sight-test](http://www.nhs.uk/service-search/find-an-NHS-sight-test)

## العيش المستقل رابط الوصفة الاجتماعية عمال

يمكن أن يدعم صحتك ورفاهيتك من خلال ربطك بالأنشطة والدعم في  
مجتمعك المحلي الذي يساعدك على الشعور بالتحسن.

تحدث إلى طبيبك العام  
أو اتصل بـ RUILS.

**ruils**  
independent living

اتصل: 02088316083

بريد إلكتروني:

[socialprescribing@ruils.co.uk](mailto:socialprescribing@ruils.co.uk)

زيارة: [www.ruils.co.uk/services/](http://www.ruils.co.uk/services/)

الوصفات الاجتماعية

ابحث عن الدعم المحلي بنفسك:

[Services.thejoyapp.com](http://Services.thejoyapp.com)

## الصيدليات

يمكن للصيدليات الآن تقديم العلاج وبعض الأدوية الموصوفة  
طبيًا دون الحاجة إلى زيارة الطبيب العام



(وهذا ما يسمى الصيدلة  
أولاً) لـ:

• ألم الأذن

• القوباء

• لدغات الحشرات المصابة

• هربس نطاقي

• التهاب الجيوب الأنفية

• التهاب الحلق

• التهابات المسالك البولية (UTIs)

### قم بزيارة صيدلية محلية من أجل:

• فحص الصحة التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية  
(NHS) - اختبار ضغط الدم والكووليسترول والجلوكوز  
في الدم

• خدمة الإقلاع عن التدخين (صيدليات مختارة)

• وسائل منع الحمل الطارئة (صيدليات مختارة)

• لقاح الإنفلونزا

• عيادة السفر

• فحص وعلاج الكلاميديا (صيدليات مختارة)

• خدمة إساءة استخدام المواد المخدرة

قم بزيارة: [pharmacy/find-a-pharmacy](http://pharmacy/find-a-pharmacy)

[www.nhs.uk/service-search/](http://www.nhs.uk/service-search/) أو ابحث عن -

NHS "ابحث عن صيدلية" للصيدليات القريبة

منك.

## طب الأسنان

يتم احتساب علاجات الأسنان التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) في ثلاثة نطاقات:

النطاق 1 - 26.80 جنيهًا إسترلينيًا	النطاق 2 - 73.50 جنيهًا إسترلينيًا	الفرقة 3 - 319.10 جنيه إسترليني
<ul style="list-style-type: none"> <li>الفحص والتشخيص والمشورة</li> <li>مقياس والبولندية</li> <li>الأشعة السينية</li> <li>الرعاية في حالات الطوارئ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>كل الفرقة 1+</li> <li>الحشوات</li> <li>قناة الجذر</li> <li>علاج</li> <li>قلع الأسنان</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>جميع الفرق 1 و 2+</li> <li>التيجان</li> <li>أطقم الأسنان</li> <li>الجسور</li> </ul>

تم تصحيح الرسوم في أبريل 2024

### العثور على طبيب أسنان

لا تقوم بالتسجيل لدى طبيب أسنان بنفس الطريقة المتبعة مع الطبيب العام، ويمكنك الذهاب إلى أي طبيب أسنان لديه مواعيد متاحة لدى هيئة الخدمات الصحية الوطنية.

اتصل بـ: NHS 111 إذا كنت بحاجة إلى طب أسنان طارئ أو عاجل خارج ساعات العمل.

قم بزيارة: [www.nhs.uk/find-a-dentist](http://www.nhs.uk/find-a-dentist) للرؤية ومقارنة طب الأسنان المحلي

الممارسات.

\*قد يتم إعفاؤك من الرسوم، تحقق هنا إذا كنت مؤهلاً:

[www.nhsbsa.nhs.uk/check-if-you-have-nhs-exemption](http://www.nhsbsa.nhs.uk/check-if-you-have-nhs-exemption)

إذا كنت تواجه صعوبة في العثور على طبيب أسنان تابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية، فاتصل بـ Healthwatch Richmond على الرقم 020 8099 5335. يمكننا المساعدة.

## الرعاية العاجلة

معظم طلبات الرعاية العاجلة ليست حوادث أو حالات طوارئ.

قبل أن تطلب الرعاية العاجلة، اتصل بـ NHS 111 لمساعدتك في اختيار الخدمة المناسبة لك والحصول على المساعدة بأسرع طريقة.



إذا كنت بحاجة إلى رعاية عاجلة، ولكن الأمر لا يهدد حياتك، فاتصل بـ NHS 111 أولاً. يعمل في NHS 111 مستشارون مدربون على مدار الساعة و563 يومًا في السنة. بالإضافة إلى نصائح الرعاية الذاتية، يمكنهم توصيلك بالطبيب العام أو الممرضة أو ترتيب موعد وجهاً لوجه أو إرسال سيارة إسعاف إذا قرروا أنك بحاجة إليها. كما سوف:



• مساعدتك في الوصول إلى الخدمة الأنسب مثل الطبيب العام أو موعد عاجل في مركز العلاج - عندما لا تضطر إلى الحضور إلى قسم الطوارئ

• تعطيك وقت انتظار أقصر

## مراكز الرعاية والعلاج العاجلة

قد يكون مركز الرعاية العاجلة أو العلاج خيارًا مناسبًا إذا كنت قادرًا على السفر وتحتاج إلى رعاية من أجل:

- الجروح والكدمات
- الاذنين بالتهنئة الجلدية ولكن فقط العين
- إصابات طفيفة في الرأس
- الحروق التي تحتاج إلى الحضور

أقرب الخدمات في ريشموند هي:

### نصب تيدنجتون التذكاري مستشفى

طريق هامبتون  
تدينجتون  
TW11 0JL

الهاتف: 02087144004

ساعات العمل: 8 صباحًا - 8 مساءً

### مستشفى الملكة ماري روهامبتون

روهامبتون لين  
SW15 5PN

الهاتف: 02084876999

ساعات العمل: 8 صباحًا - 8 مساءً

(موعد فقط)

# الرعاية في حالات الطوارئ

999

اتصل بالرقم 999 فقط إذا كنت أنت أو أي شخص آخر مصابًا بمرض أو إصابة خطيرة وكان هناك خطر على حياتك.



إذا كنت لديك مشكلة في الاتصال، قم بالتسجيل المسبق لهاتفك المحمول للاتصال بخدمات الطوارئ: أرسل كلمة "تسجيل" إلى الرقم 999 واتبع التعليمات.

## أقسام الحوادث والطوارئ

اذهب إلى A&E عندما تكون حالة الطوارئ مهددة للحياة، بما في ذلك:

• فقدان الوعي

• الحروق الشديدة أو السمط

• ألم شديد في الصدر أو في البطن  
• ردود فعل تحسسية شديدة

إذا لم يكن الأمر مهددًا للحياة، فاتصل بـ A&E 111 NHS الذي يوفر أيضًا العلاج والرعاية العاجلة (انظر الصفحة السابقة).

أقرب أقسام A&E إلى ريتشموند هي:

### مستشفى كينغستون

طريق جالسورثي  
كينغستون أبون تيمز  
KT2 7QB

الهاتف: 02085467711

### مستشفى غرب ميدلسكس

طريق تويكنهام  
ايسلورث  
ني ديليو 6 17 اف

الهاتف: 02085602121

يوجد في كلا المستشفيات قسم منفصل للحوادث والطوارئ للأطفال مع طاقم عمل مدرب خصيصًا للمساعدة في حل المشكلات الصحية للأطفال.

## الصحة الجنسية

تقدم عيادات الصحة الجنسية وبعض العيادات العامة والصيدليات ما يلي مجانًا:

• اختبار وعلاج **الأوبىبطلل المنهع للجملها** (بما في ذلك

الطوارئ)، الواقي الذكري مجانًا

• اختبار فيروس نقص المناعة البشرية، والمشورة والمشورة

والتشجيع

• تقديم المشورة بشأن الصحة الجنسية،

العلاقات والجنس الآمن

### الصحة الجنسية

#### لندن (SHL)

اطلبي اختبارات مجانية للأمراض المنقولة جنسيًا لتتكني من

إجرائها في الوقت الذي تقضينه في المنزل. بالإضافة إلى  
خدمات أخرى بدءًا من مرحلة ما قبل الوقاية وحتى وسائل منع

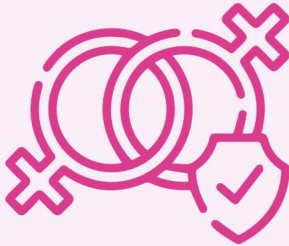
الحمل.

قم بزيارة: [www.shl.uk](http://www.shl.uk)

يوجد لدى SHL أيضًا عيادة للشباب تقدم خدمة  
الاستقبال لأي شخص يبلغ من العمر 18 عامًا أو أقل.

[www.shswl.nhs.uk/young-people](http://www.shswl.nhs.uk/young-people)

انظر الصفحة 12.



### طريق الصقر

خدمة شاملة للصحة الجنسية ومنع الحمل تعالج مشكلات الصحة  
الجنسية المعقدة، بقيادة الممرضات والأطباء.

المشي للبالغين في العيادة: الاثنين،

الثلاثاء والخميس والجمعة (8 صباحًا - 2 ظهرًا،

الوصول قبل الساعة 11 صباحًا)

اتصل على: 03333002100

(من الاثنين إلى الجمعة، 8 صباحًا - 6 مساءً)

تفضل بزيارة: [locations/falcon-road](http://locations/falcon-road)

[shswl.nhs.uk/clinic-](http://shswl.nhs.uk/clinic-)

### أطراف

خدمات الصحة والرفاهية الجنسية مثل الشباب، وخدمات  
التصوير الجنسي، والاختبار الفوري لفيروس نقص المناعة  
البشرية، وفحص الأمراض المنقولة جنسيًا، والوقايات الذكرية  
المجانية.



يزور:

[www.spectra-london.org.uk](http://www.spectra-london.org.uk)

# الصحة النفسية

## رعاية الأزمات

غالبًا ما تعني أزمات الصحة العقلية أن الشخص لم يعد يشعر بالقدرة على التعامل مع وضعه أو السيطرة عليه. وقد يشعرون بضائقة عاطفية كبيرة أو قلقًا ويحتاجون إلى مساعدة عاجلة.

## كيف أحصل على المساعدة؟

• اتصل بعيادة الطبيب العام الخاص بك واطلب موعدًا طارئًا مع أول طبيب متاح.

• قم بزيارة قسم الطوارئ المحلي لديك أو اتصل بالرقم 999 إذا كانت الحالة طارئة.

• اتصل بالرقم 999 (الشرطة) إذا كان شخص ما يشكل خطرًا على نفسه أو على الآخرين.

• اتصل بالمركز العقلي الذي يعمل على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع

خط الدعم الصحي على الرقم 0800 028 8000 مفتوح لجميع البالغين الذين يحتاجون إلى دعم الصحة العقلية في الأزمات.

• اتصل بأزمة CAMHS

اتصل بالرقم 020 3228 5980 للتعبير عن المخاوف بشأن الصحة العقلية للشباب.

## مركز استعادة الرحلة (مقهى الأزمات)

بالنسبة للبالغين الذين يعانون من أزمة تتعلق بالصحة العقلية أو المعرضين لخطر الانتقال إليها، يقدم المركز خدمة الاستقبال أو خدمة الإحالة الذاتية.

اتصل: 02031379755

البريد الإلكتروني: [Recoveryhub@rbmind.org](mailto:Recoveryhub@rbmind.org)

قم بزيارة: [support-for-adults/journey-recovery-hub/www.rbmind.org/](http://support-for-adults/journey-recovery-hub/www.rbmind.org/)

32 • طريق هامبتون، تويكنهام، TW2 5QB الثلاثاء، الخميس، الجمعة (6-10 مساءً) والأحد (2-8 مساءً)

• مركز ألفريستون،

3 طريق بيريلاندز، KT5 8RB

الاثنين، الثلاثاء، الأربعاء،

الجمعة (6-10 مساءً) والسبت (2-10 مساءً)



إذا كنت تعاني من أفكار انتحارية، أو تشعر بالإحباط أو اليأس، فاتصل بالرقم التالي:

السامريون 116 123

يمكن للأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 35 عامًا الاتصال بـ

ورق البردي 0800 068 4141

يمكن للأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 19 عامًا الاتصال بـ

خط الطفل 08001111





## ريتشيموند العافية جورومايند

بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من صحتهم العقلية أو الذين يعانون بشخص



ما، فإنهم يقدمون ما يلي:

هل تبلغ من العمر 18 عامًا أو أكثر قليلًا أو منخفضًا أو متوترًا؟  
توفر الخدمة مجموعة من العلاجات السرية المجانية والدعم  
المتخصص لمساعدتك على الشعور بالتحسن، بما في ذلك  
الاكتئاب،

• استشارات وتكوين صداقات منخفضة التكلفة

• أنشطة التعافي والمرونة في مركز الرفاهية الخاص بهم

الصدمة أو الوسواس القهري أو القلق.

• دعم فردي أو جماعي من الأقران

• دعم مقدمي الرعاية والمعلومات

كما يوفر أيضًا تقييمات متخصصة للصحة العقلية ومراجعات للأدوية  
والعلاج.

### كيف أحصل على المساعدة؟

اتصل: 02035134455

### كيف أحصل على المساعدة؟

اتصل: 02089487652

البريد الإلكتروني: [info@rbmind.org](mailto:info@rbmind.org)

الجمعة 8.15 صباحًا - 5.30 مساءً

قم بزيارة: [www.rbmind.org](http://www.rbmind.org)

بريد إلكتروني:

[richmondwellbeing@swlstg.nhs.uk](mailto:richmondwellbeing@swlstg.nhs.uk)

### Space2Grieve

[richmondwellbeingservice.nhs.uk](http://richmondwellbeingservice.nhs.uk)

دعم مجاني وبملي فردي لحالات الفجعة يقدمه فريقهم من المتخصصين  
المتطوعين المدربين تدريبًا عاليًا في حالات الفجعة.



### تفكير جيد

مجموعة واسعة من أدوات الرفاهية المجانية المعتمدة  
من NHS

موارد.

[www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk)

مفتوح للبالغين والأطفال والشباب والعائلات وكذلك في  
المدارس أو عبر الهاتف أو عبر برنامج Zoom.

الإحالة الذاتية:

[www.space2grieve.org.uk](http://www.space2grieve.org.uk)

اتصل على: 07519 376 363

## مجتمع ريتشموند خدمة المخدرات والكحول (ركداس)

يوفر RCDAS مجاناً و

الخدمات السرية بما في ذلك:

• ورش عمل حول الكحول والإدمان، والعمل الجماعي ودعم الأقران

• وصف بدائل المواد الأفيونية  
والوصول إلى التخلص من السموم (في/العيادات الخارجية)

• الوصول إلى علم النفس والعمل النفسي  
والاجتماعي الرئيسي

• تدخلات الوقاية من الانتكاس وأنشطة التعافي

• اختبارات الدم، والحد من الأضرار و  
تبادل الإبرة

كيف يمكنني الحصول على المساعدة والمعلومات و  
الرجوع الذاتي؟

اتصل: 02032283020

البريد الإلكتروني: [RCDAS.Referrals@slam.nhs.uk](mailto:RCDAS.Referrals@slam.nhs.uk)

قم بزيارة: [www.RCDAS.co.uk](http://www.RCDAS.co.uk)

## الصحة النفسية للأطفال والشباب

اتصل: 020 8547 6171 (من الإثنين إلى الجمعة، 9-5 مساءً)

مسح:



تقدم Richmond CAMHS التقييم والعلاج للمصابين الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا لمجموعة من مشكلات الصحة العقلية المتوسطة إلى الشديدة.

قم بزيارة: [swlstg.nhs.uk/richmond](http://swlstg.nhs.uk/richmond)

بريد إلكتروني:

[krcamhsreferrals@swlstg.nhs.uk](mailto:krcamhsreferrals@swlstg.nhs.uk)

## خدمة الصحة العاطفية كوث

يوفر التقييم والعلاج لأولئك الذين يعانون من مشاكل صحية عقلية خفيفة إلى متوسطة.  
استشارات عبر الإنترنت وخدمة رفاهية عاطفية للأطفال



كيف أحصل على المساعدة؟

تحدث إلى طبيبك العام أو المدرسة أو غيرهم من المهنيين أو قم بالإحالة الذاتية:  
زيارة: [www.kooth.com](http://www.kooth.com)

منع إيذاء النفس والانتحار لدى الشباب

الناس

**PORTUS**

معلومات عن الشباب الذين يؤذون أنفسهم.



تم تطويره بواسطة الصحة العامة والأطباء العاميين والمدارس  
وأطباء الصحة العقلية والآباء والأطفال والشباب. \*المعلومات  
والأدوات اللازمة للحفاظ عليها

الأطفال والشباب آمنة

\*أقسام لأولياء الأمور والمدارس.

الكليات وخدمات الشباب والأطباء العموميين والرعاية  
الاجتماعية للأطفال.

\*روابط للموارد المحلية والوطنية بما في ذلك التطبيقات

والمعلومات المعتمدة من NHS

مصادر.

يزور:

[www.richmond.gov.uk/portus](http://www.richmond.gov.uk/portus)

تطبيق تيلمي

**tellmi**

تطبيق مجهول ومحدد حسب العمر حيث يمكن للأطفال والشباب الذين  
تتراوح أعمارهم بين 11 إلى 18 عامًا تبادل الخبرات ودعم بعضهم البعض  
بالاعتدال والتدخل

من المستشارين.

تفضل بزيارة: [www.tellmi.help](http://www.tellmi.help) أو قم بتنزيل تطبيق  
Tellmi مباشرة

خارج النظام  
تويكنهام

**Off The Record**  
**Twickenham**

استشارات مجانية وسرية ومعلومات فورية وخدمات الصحة  
الجنسية للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و42 عامًا.

قم بزيارة: [www.otrtwickenham.com](http://www.otrtwickenham.com)

بريد الكتروني:

[consulting@otrtwickenham.com](mailto:consulting@otrtwickenham.com)

اتصل: 02087441644

8 صباحًا حتى 6 مساءً من الاثنين إلى الجمعة)

نص: 07414763293

ريثشموند كروز

الدعم العاطفي للأطفال والكبار بعد الوفاة.  
**Cruse**  
Bereavement  
Support

اتصل: 0808 808 1677 قم بزيارة:

[www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)

## الصحة الجنسية للشباب



احصل عليه

للحصول على

تقديمه مجاناً وسرياً للشباب من بين 13 و91 عامًا، يمكنك زيارة [www.gettingit.org.uk](http://www.gettingit.org.uk) للحصول على ذلك



تقل أعمارهم عن 25 عامًا

METRO Sexual Health

الوصول إلى الخدمات والإشارات والمعلومات والتوصيات والوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً والصحة العقلية والمخدرات والكحول أو خيارات نمط الحياة الصحي. الذكري واختبارات التشخيص والكلاميديا.

قم بزيارة: [www.getit.org.uk](http://www.getit.org.uk)

انظر الصفحة 7 للمزيد.

## خدمات الأطفال

### حماية الأطفال

إذا كانت لديك مخاوف بشأن رفاهية الطفل، فاتصل بفريق الوصول الوحيد التابع للمجلس على الرقم 02085475008. في مكالمات طوارئ 999.

### تحقيق للأطفال

- يجب أن يكون فريق نقطة الوصول الوحيدة هو نقطة الاتصال الأولى إذا كانت أسرته بحاجة إلى المساعدة في: الوقاية والمساعدة المبكرة



achieving  
for children

- خدمات دعم التعليم
- الرعاية الاجتماعية والحمايه
- الإحالات إلى مساعدة أخرى

اتصل على: (8 020 8547 5008 صباحًا 5 - مساءً) أو 020 8770 5000 (خارج ساعات العمل)

البريد الإلكتروني: [enquiries@achievingforchildren.org.uk](mailto:enquiries@achievingforchildren.org.uk)

قم بزيارة: [kr.afcinfo.org.uk/pages/community-information](http://kr.afcinfo.org.uk/pages/community-information)

## الصفحة الرئيسية ابدأ

إن كونك أحد الوالدين ليس بالأمر السهل على الإطلاق، وقد تشعر العائلات بالوحدة أو العزلة.



Richmond, Kingston  
& Hounslow

تقدم Home-Start الدعم الرحيم والسري للعائلات التي تعاني من طفل أقل من 5 سنوات، بما في ذلك الأمهات، وأسر الأطفال ذوي الإعاقة أو تأخر النمو، أو الآباء الذين يعانون من صعوبات عاطفية أو مالية.

## كيف أحصل على المساعدة؟

اتصل: 020 8487 8500

البريد الإلكتروني: [info@homestart-rkh.org.uk](mailto:info@homestart-rkh.org.uk)

قم بزيارة: [www.homestart-rkh.org.uk](http://www.homestart-rkh.org.uk)



## مراكز الأطفال: 0-5 سنوات

هناك ستة مراكز للأطفال في جميع أنحاء ريتشموند.



تقديم الدعم الصحي والتنمية في السنوات الأولى.

البحث عن أقرب الأطفال الخاص بك  
مركز في:

[richmond.gov.uk/childrens\\_](http://richmond.gov.uk/childrens_)

مراكز

# الاحتياجات التعليمية الخاصة والإعاقات

انقل إلى موقع SEND Local Offer التابع للمجلس للحصول على معلومات حول: التعليم والصحة والرعاية والترفيه والأنشطة الاجتماعية للأطفال والشباب ومقدمي الرعاية وكيفية الوصول إليها.

مؤسسة خيرية محلية مقرها في مركز شباب هام للشباب المعوقين، توفر TAG مجموعة من الأنشطة للأشخاص ذوي الإعاقة الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و52 عامًا.

كيف يمكنني الوصول إلى هذه  
المعلومات؟

اتصل: 02085474722

يزور:

[www.afcinfo.org.uk/local\\_offer](http://www.afcinfo.org.uk/local_offer)

بريد إلكتروني:

إرسال للمحلية@

[Achieveforchildren.org.uk](http://Achieveforchildren.org.uk)

سكايلاركس

تقديم مجموعة واسعة من العلاجات والأنشطة والخدمات للأطفال والشباب ذوي الاحتياجات الإضافية وأولياء أمورهم / القائمين على رعايتهم وأخوتهم.

اتصل على: 07557 397 934

البريد الإلكتروني: [info@tagyouthclub.org](mailto:info@tagyouthclub.org) قم

بزيارة: [www.tagyouthclub.org](http://www.tagyouthclub.org)

رعاية مفترق الطرق ريتشموند وكينغستون أبون

تيمز

متخصصون في تقديم خدمات الدعم المنزلي والمجتمعي لمقدمي الرعاية والأشخاص الذين يعتنون بهم. أنها توفر النولدي والخدمات للأطفال والشباب ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة والإعاقة.

CROSS  
ROADS  
CARE  
Richmond & Kingston  
upon Thames

اتصل: 02089439421

بريد إلكتروني:

[info@crossroadscarerk.org.uk](mailto:info@crossroadscarerk.org.uk)

قم بزيارة: [crossroadscarerk.org](http://crossroadscarerk.org)

اتصل على: 07946 646 033

البريد الإلكتروني: [info@skylarks.charity](mailto:info@skylarks.charity)

قم بزيارة: [www.skylarks.charity](http://www.skylarks.charity)

# المساعدة والشكاوى

## شكاوى هيئة الصحة الوطنية خدمة الإرتصال

سيكون لدى كل مقدم خدمات تابع لـ NHS قسم PALS يمكنه: \*تقديم إرشادات حول ما يجب أن تتوقعه من رعايتك

إذا كنت ترغب في تقديم شكوى بشأن رعاية NHS الخاصة بك وتحتاج إلى مساعدة مستقلة، فيمكن لـ London Hub Rethink Advocacy تقديم الدعم لمساعدتك في تشكيل شكاوك وإرشادك خلال المراحل المختلفة.

\*المساعدة في حل الأسئلة أو المخاوف التي قد تكون لديك بشأن العلاج، بما في ذلك المعلومات المتعلقة بالشكاوى

\*تقديم تفاصيل الاتصال ل  
مجموعات الدعم خارج NHS

يمكنك العثور على خدمة PALS ذات الصلة باستخدام [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)  
أو عن طريق الاتصال بالطبيب العام أو المستشفى المحلي.

## كيف أحصل على المساعدة؟

اتصل على: 03007900559

(الاثنين إلى الجمعة، 9 صباحًا - 5 مساءً)

بريد إلكتروني:

[advocacyreferralhub@rethink.org](mailto:advocacyreferralhub@rethink.org)

## مراقبة الصحة ريتشموند

للمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بـ healthwatch Richmond on Thames الذي يستخدمون NHS أو الرعاية

\*يمكنك أن تقدم لنا تعليقات دون الكشف عن هويتك بشأن تجربتك مع NHS وخدمات الرعاية الاجتماعية للمساعدة في تحسين الرعاية

## أرقام PALS المحلية

صندوق صحة المجتمع في هونسلو وريتشموند

0800 953 0363

[pals.hrch@nhs.net](mailto:pals.hrch@nhs.net)

مستشفى غرب ميدلوكس  
02083216261

[wmpals@chelwest.nhs.uk](mailto:wmpals@chelwest.nhs.uk)

مستشفى كينغستون

\*نحن نساعدك في العثور على خدمات NHS والرعاية الاجتماعية والجمعيات الخيرية المحلية

اتصل: 02080995335

02089343993

[khft.pals@nhs.net](mailto:khft.pals@nhs.net)

بريد إلكتروني:

[help@healthwatchrichmond.co.uk](mailto:help@healthwatchrichmond.co.uk)

هيئة الخدمات الصحية الوطنية  
إلرور

02035136150  
[www.healthwatchrichmond.co.uk](http://www.healthwatchrichmond.co.uk)

[pals@swlstg.nhs.uk](mailto:pals@swlstg.nhs.uk)

# الرعاية الاجتماعية للكبار

توفر Richmond Adult Social Care مجموعة واسعة من الخدمات التي يمكن أن تساعد في دعم رفاهيتك واستقلالك.

يمكنهم المساعدة في:

\* العناية بالتكنولوجيا والصغيرة  
قطع من المعدات للمساعدة في البقاء مستقلاً  
والعيش في منزلك.

\* رعاية طويلة الأمد إذا لزم الأمر، مثل مجموعة من الرعاية للمساعدة في الغسيل وارتداء الملابس.

\* توفير المعلومات و  
المشورة بشأن الخدمات المحلية ذات الصلة بطرفك  
الشخصية.

\* دعم مكثف على المدى القصير  
بعد الإقامة في المستشفى أو مشكلة صحية.

\* دعم مقدمي الرعاية غير مدفوع الأجر، ورعاية شخص بالغ  
يعيش في ريتشموند.

كيف أحصل على المساعدة؟  
قم بزيارة الموقع

[www.richmond.gov.uk/adult\\_](http://www.richmond.gov.uk/adult_social_care)

[social\\_care](http://www.richmond.gov.uk/adult_social_care) للحصول على معلومات ونصائح مفيدة، بما في ذلك  
معلومات استفسار عام أو إحالة ومعلومات حول دفع تكاليف رعايتك.



عرض الدليل على الانترنت

[www.careplace.org.uk](http://www.careplace.org.uk) للعثور على الخدمات المحلية.

اتصل بالرعاية الاجتماعية للبالغين  
(من الاثنين إلى الجمعة، 9 صباحاً - 5 مساءً)

اتصل: 02088917971

خارج ساعات العمل: 020 8744 2442

نص: 07860 034 792

بريد إلكتروني:

[Adultsocialcare@richmond.gov.uk](mailto:Adultsocialcare@richmond.gov.uk)

## حماية الكبار

الحماية تحمي البالغين الضعفاء المعرضين للخطر  
التعرض للإيذاء أو الإهمال (حتى من قبلهم).

احصل على المساعدة وأبلغ عن المخاوف

تفضل بزيارة: [www.richmond.gov.uk/safeguarding\\_adults](http://www.richmond.gov.uk/safeguarding_adults)

اتصل: 02088917971

(999 في حالات الطوارئ)





# الدعم في المجتمع

## مجتمع العيش المستقل الخدمة (سيلس)

شراكة بين 20 جمعية محلية، تدعم CILS الأشخاص ومقدمي الرعاية الذين يعانون من مرض الزهايمر، وحالات الصحة العقلية، وصعوبات التعلم، والحالات العصبية والصحية طويلة الأمد، للعيش بشكل مستقل، وتحسين رفاهيتهم والبقاء على اتصال.



العمر في المملكة المتحدة ريتشموند

Age UK Richmond upon Thames  
السن



• المعلومات والمشورة والدعم فيما يتعلق بالمطالبة  
بمزايا الرعاية الاجتماعية

• الدعم الاجتماعي والرفاهية

• الدعم بعد الخروج من المستشفى

• دعم تحسين المهارات الرقمية

• خدمة العامل الماهر والتدبير المنزلي والبستنة للوظائف  
الصغيرة

كيف أحصل على الدعم؟

اتصل: 02033937011

البريد الإلكتروني: [help@richmondaid.org.uk](mailto:help@richmondaid.org.uk)

قم بزيارة: [www.richmondaid.org.uk](http://www.richmondaid.org.uk)

كيف أحصل على المساعدة؟

اتصل: 02088783073

البريد الإلكتروني: [info@ageukrichmond.org.uk](mailto:info@ageukrichmond.org.uk)

زيارة الموقع: [www.ageuk.org.uk/richmonduponthames.com](http://www.ageuk.org.uk/richmonduponthames.com)

## نصيحة للمواطنين ريتشموند

مؤسسة خيرية محلية تقدم المشورة للناس بشأن قضايا تشمل (على سبيل المثال) الإسكان، التعليم، والتوظيف، والمسائل العائلية.



## صعوبات التعلم،

التوحد واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه

يقدم Richmond Mencap الدعم والمشورة والخدمات للأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 8 إلى 80 عامًا وما فوق في  
Richmond



المشورة المقدمة مجانية وسرية ومحايدة.

القائمين على رعايتهم من أسرهم.

اتصل: 080 82 78 78 73

(مجاناً، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 10 صباحاً حتى 1 ظهراً)

يزور:

[www.citizensadvice.richmond.org](http://www.citizensadvice.richmond.org)

اتصل: 020 8744 1923

بريد إلكتروني:

[office@richmondmenicap.org.uk](mailto:office@richmondmenicap.org.uk)

قم بزيارة: [www.richmondmenicap.org.uk](http://www.richmondmenicap.org.uk)

## محور تكلفة المعيشة

ابحث عن الدعم المتاح في البلدة ل  
المساعدة في تكلفة المعيشة.



تفضل بزيارة: [www.richmond.gov.uk/cost\\_of\\_living\\_hub](http://www.richmond.gov.uk/cost_of_living_hub)

## العصبية المتكاملة الخدمات (INS)

يوفر دعمًا احترافيًا طويل الأمد للأشخاص الذين يعانون  
من حالات عصبية بما في ذلك



مرض باركنسون أو مرض التصلب العصبي المتعدد أو السكتة الدماغية وما إلى ذلك  
مقدمي الرعاية.

اتصل: 02087554000

البريد الإلكتروني: [admin@ins.org.uk](mailto:admin@ins.org.uk)

قم بزيارة: [www.ins.org.uk](http://www.ins.org.uk)

## تكنولوجيا الرعاية

تكنولوجيا الرعاية هي أجهزة وخدمات رقمية أو ذكية يمكنها دعم استقلاليتك.  
من الأفضل مراقبة صحتك ورعايتك (أو صحة شخص آخر) عبر التكنولوجيا.

## الاتصال بالتكنولوجيا

مجموعة من المنظمات المحلية الممولة من مجلس  
ريتشموند يمكنها دعمك للاتصال بالإنترنت والمساعدة في  
زيادة ثقتك في استخدام التكنولوجيا.

• ابحث عن التكنولوجيا التي تدعم احتياجاتك واستقلاليتك  
(على سبيل المثال، جهاز لوحي أو جهاز يتم التحكم فيه  
صوتيًا للقيام بالتسوق عبر الإنترنت أو التواصل مع الأصدقاء  
والعائلة)

• احصل على الثقة لاستخدام الخاص بك  
الأجهزة والدعم الفني

يمكنك الاتصال بكل من مقدمي الخدمة الرئيسيين للحصول على  
المعلومات والمشورة، ومعرفة المزيد حول ورش العمل والتدريب  
القادمة، وفي بعض الحالات استعارة جهاز لتجربته في المنزل.

• ريان: 020 8831 6088

• مساعد ريتشموند: 020 8831 6070

أو 02033937011

اتصل: 02088917971

(الاثنيين إلى الجمعة، 9 صباحًا 5 - مساءً)

بريد إلكتروني:

[digitalsupport@richmond.gov.uk](mailto:digitalsupport@richmond.gov.uk)

• ريتشموند بورو مايند:

02031379590

• العمر في المملكة المتحدة ريتشموند:  
02087441965

## العيش بشكل جيد مع الخرف

### قلق الذاكرة؟

إذا كان لديك قلق بشأن

شخص ما  
الذاكرة يرجى التحدث إلى طبيبك  
العمومي.



قد يقومون بإحالتك إلى عيادة الذاكرة في  
مستشفى بارنز.



Positive  
Dementia  
Care

### جمعية الزهايمر

دعم أي شخص مصاب بالخرف.



Alzheimer's  
Society

اتصل: 02080369570

فريق ريتشموند

(من الاثنين إلى الجمعة، 9 صباحاً - 5 مساءً)

### كيف أحصل على المساعدة؟

يمكن العثور على معلومات حول دعم وخدمات الخرف من خلال  
طبيبك العمومي.

اتصل على: 0333 150 3456 خط دعم مرضى الخرف (من الاثنين إلى  
الأربعاء من 9 صباحاً إلى 8 مساءً، الخميس إلى الجمعة من 9 صباحاً إلى  
5 مساءً، السبت إلى الأحد من 10 صباحاً إلى 4 مساءً)

البريد الإلكتروني: richmondservices@alzheimer-society.org  
الدعم والبريد الإلكتروني: richmondservices@alzheimer-society.org  
الدعم والبريد الإلكتروني: richmondservices@alzheimer-society.org

### رعاية مفترق الطرق

### ريتشموند وكينغستون

تدير Crossroads Care مقهى Caring Café للأشخاص الذين يعانون

من الخرف ومقدمي الرعاية لهم للاستمتاع بالترفيه أو الأنشطة في بيئة

ودية ومرحة في السبت الأول والثالث من كل شهر.



Richmond & Kingston  
upon Thames

اتصل على: 020 8614 5428 أو

020 8614 5429 / 5430

البريد الإلكتروني: hrch.dementia@nhs.net

للحصول على خدمات الخرف في ريتشموند دليلاً قيماً لخدمات دعم



اتصل: 02089439421

البريد الإلكتروني: info@crossroadscarerk.org.uk  
قم بزيارة: crossroadscarerk.org

## دعم مقدمي الرعاية

إذا كنت تعتني بشخص يحتاج إلى الدعم بسبب مرض أو إعاقة، سواء كنت أنت أو هو بالغًا أو طفلًا، فيمكن اعتبارك مقدم رعاية. يمكن لفريق الرعاية الاجتماعية للبالغين تقديم النصح والتوجيه والدعم لك.



اتصل بالرقم 02088917971

قم بزيارة [www.richmond.gov.uk/carers\\_self\\_assessment](http://www.richmond.gov.uk/carers_self_assessment)

### مركز ريتشموند لمقدمي الرعاية

خدمة لمقدمي الرعاية غير مدفوعي الأجر الذين يعيشون أو يعتنون بشخص ما في ريتشموند.

قم بزيارة: [www.richmondchs.org](http://www.richmondchs.org)

معلومات حول خدمات مقدمي الرعاية المحلية المتاحة على

[www.careplace.org.uk](http://www.careplace.org.uk)

### ريتشموند كاررز

#### مركز

مؤسسة خيرية محلية تقدم معلومات مجانية وسرية ونصائح ودعم لمقدمي الرعاية غير مدفوعي الأجر الذين يعيشون في ريتشموند أو يعتنون به.



اتصل: 02089439421

البريد الإلكتروني: [info@crossroadscarer.org.uk](mailto:info@crossroadscarer.org.uk)  
قم بزيارة: [crossroadscarer.org](http://crossroadscarer.org)

### يوم هوم لينك

مركز الراحة مؤسسة خيرية محلية مخصصة لرفاهية كبار السن ومقدمي الرعاية لهم بدون أجر.

اتصل: 02088672380

قم بزيارة: [www.richmondcarers.org](http://www.richmondcarers.org)

البريد الإلكتروني: [support@richmondcarers.org](mailto:support@richmondcarers.org)

زيارة: [www.homelinkdaycare.co.uk](http://www.homelinkdaycare.co.uk)

اتصل: 02082551992

إذا كان طبيبك العام يعرف أنك مقدم رعاية، فيمكنه مساعدتك والشخص الذي تهتم به من خلال تقديم مواعيد مرنة أو إحالتك للحصول على المساعدة.



خدمات نمط الحياة الصحي



Public Health



## التحرك من أجل منطقة أكثر صحة

اكتشف Richmond Moves، مما يُمكّنك من تبني الحركة بشكل أكبر بالطريقة التي تناسبك. الحركات اليومية، بدءًا من أعمال البستنة في المنزل وحتى رياضة التاي تشي في مركز مجتمعك المحلي، لأن حتى الخطوات الصغيرة تعتبر بداية رائعة. مع التركيز على الشمولية وإمكانية الوصول، تضع هذه المبادرة المجتمعية احتياجاتك في المقام الأول. مهما كان مستوى نشاطك، يمكنك التحرك بطريقتك الخاصة.

تناول طعام صحي يعد تناول نظام غذائي صحي ومتوازن جزءًا مهمًا من الحفاظ على صحة جيدة ويمكن أن يساعدك على الشعور بأفضل حال. يقدم مجلس ريتشموند النصائح والإرشادات حول الأكل الصحي والطهي ضمن الميزانية.

زيارة الموقع: [www.richmond.gov.uk/](http://www.richmond.gov.uk/)  
أكل صحي

## تناول الطعام بالخارج و البقاء في صحة جيدة

تناول الطعام بالخارج والبقاء بصحة جيدة أسهل بفضل الالتزام بتقديم الطعام الصحي. يمكنك العثور على المطاعم المحلية لتقديم طعام أكثر توازنًا. يمكنك أيضًا العثور على نصائح حول تناول الطعام مع خيارات صحية في القائمة من خلال



لمعرفة المزيد، قم بزيارة: [richmond.gov.uk/richmond\\_moves\\_more](http://richmond.gov.uk/richmond_moves_more)



قم بالتسجيل في النشرة الإخبارية أو انضم إلى Moves Richmond على Facebook للاطلاع على الأحداث القادمة والنصائح حول النشاط.



## الشيكات الصحية NHS

مع تقدمنا في العمر، نواجه خطرًا أكبر للإصابة بأمراض طويلة الأمد مثل أمراض القلب أو الكلى والسكري. إذا كان عمرك من 40 إلى 74 عامًا، فقد تكون مؤهلاً لإجراء فحص صحي مجاني من هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS). يمكن أن يساعد ذلك في منع هذه الحالات من خلال اكتشاف العلامات المبكرة، مما يعني أنه من المرجح أن تستمتع بالحياة لفترة أطول. تحدث إلى طبيبك العام أو الصيدلية.

قم بزيارة: [www.nhs.uk/conditions/nhs](http://www.nhs.uk/conditions/nhs)  
فحص طبي

## وزن البالغين إدارة

معلومة: مع القليل من المساعدة، يمكن أن يكون إحداث تغيير في الحياة أمرًا مجزيًا وممتنعًا حقًا. هذا هو هدفنا في إدارة الوزن في برنامج جماعي. تقدم الخدمة المجانية تقييمًا مجانيًا لوزنك ونمط حياتك مع مدرب لياقة بدنية معتمد في مركزك.



اتصل: 02034745500

البريد الإلكتروني: [diabetes.booking@nhs.net](mailto:diabetes.booking@nhs.net)

## السقوط وصحة العظام

محتك وقدرتك على الحركة للحفاظ على استقلاليتك. نريد تقليل خطر السقوط والإصابة.



دروس شخصية وعبر الإنترنت على مدار العام.

تعرف على هذه الدورة وطرق التحكم في وزنك:

للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا والمعرضين لخطر السقوط أو الكسور، تحدث إلى طبيبك العمومي أو الإحالة الذاتية:

اتصل: 02086145397

\*يمكن لراحة الممارس العام أو صيدلية المجتمع إحالتك أو يمكنك إرسال بريد إلكتروني إلى:

بريد إلكتروني:

[hrch.richmondfallsteam.nhs.net](http://hrch.richmondfallsteam.nhs.net)

البريد الإلكتروني: [Weightmanagement.Referrals@enablelc.org](mailto:Weightmanagement.Referrals@enablelc.org)

قم بزيارة: [services/falls-and-bone-health-richmond](http://services/falls-and-bone-health-richmond)  
[hrch.nhs.uk/services/search-](http://hrch.nhs.uk/services/search-)

يتوفر المزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني للمجلس حول الطرق الأخرى لتحقيق وزن صحي.

## السكري

الوقاية: يمكن الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني أو تأخيره. تحقق من خطر الإصابة بمرض السكري:

[Riskcore.diabetes.org.uk](http://Riskcore.diabetes.org.uk)

الدعم: إذا كنت معرضًا للخطر، فيمكن لطبيبك العام أن يحيلك للحصول على دعم شخصي.

إذا كانت لديك نتائج حديثة لفحص الدم، فيمكنك الرجوع بنفسك إلى:

قم بزيارة: [healthyou.org.uk/gp](http://healthyou.org.uk/gp)

اتصل: 0333 047 9999

## افهم شربك

## الإقلاع عن التدخين

التدخين هو أكبر سبب منفرد للوفاة التي يمكن الوقاية منها. يعد التدخين الإلكتروني خيارًا أكثر أمانًا للمدخنين البالغين ويمكن أن يساعدكم على التخلص من عادة التبغ.

يعتبر الكثيرون أن شرب الكحول جزء طبيعي من التواصل الاجتماعي.

ومع ذلك، شرب الكثير من الكحول يمكن أن يسبب عددا من

المشاكل. تظهر الأبحاث أنك تزيد احتمالية الإقلاع عن التدخين بما يصل إلى أربعة أضعاف إذا كنت تستخدم خدمة محلية للإقلاع عن التدخين، حيث تقدم علاجات مجانية لبدائل النيكوتين بما في ذلك - Swap to Stop مجموعات vape مجانية للمدخنين الذين يرغبون في الإقلاع عن التدخين، والدعم السلوكي لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين. أحصل على مساعدة ومعلومات وموارد مجانية لتغيير علاقتك بالكحول.

يزور:

اتصل على: 0800 011 4558 (مجانًا، 24/7)  
[www.richmond.drinkchecker.org](http://www.richmond.drinkchecker.org).

البريد الإلكتروني: @StopSmokingteam

[www.drinkaware.co.uk](http://www.drinkaware.co.uk) | [richmond.gov.uk](http://richmond.gov.uk)

قم بزيارة: [www.richmond.gov.uk/stop\\_](http://www.richmond.gov.uk/stop_)

البريد الإلكتروني:  
التدخين  
[hello@alcoholhealthnetwork.org](mailto:hello@alcoholhealthnetwork.org).

## ابدأ صحتك

تبدأ التغييرات الصحية بتغييرات بسيطة. سواء كنت ترغب في التحكم في وزنك، أو ممارسة النشاط البدني، أو الإقلاع عن التدخين، فإن برنامج Better Health متوفر هنا مع الكثير من الأدوات والدعم المجاني.

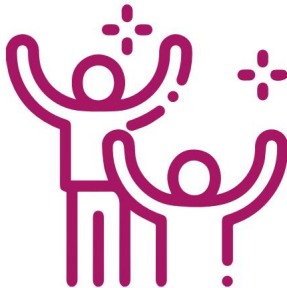
اتصل: 02031512420

إذا كنت قلقًا بشأن شربك للخمر، يمكنك الاتصال بريتشموند

خدمة المخدرات والكحول المجتمعية. 020 3228 3020 (RCDAS)

قم بزيارة: [www.nhs.uk/better-health](http://www.nhs.uk/better-health)

يمكن أن يكون لاستهلاك الكحول آثار سلبية على عقولنا وكذلك على أجسادنا. تحقق من موارد الصحة العقلية المحلية في هذا الدليل.



## معلومات الرعاية الصحية بلغات أخرى



ابحث عن معلومات الرعاية الصحية المترجمة على موقعنا الإلكتروني ابحث عن معلومات الرعاية الصحية المترجمة على موقعنا الإلكتروني أو قم بمسح رمز الاستجابة السريعة أدناه:  
www.healthwatchrichmond.co.uk أو قم بمسح رمز الاستجابة السريعة أدناه:

هذا هو موقع ' healthwatchrichmond.co.uk ' □□

كل شيء:

معلومات عن صحتك باللغة العربية

أو قم بالمسح الضوئي uk.co.healthwatchrichmond.com قم بزيارة موقع

قم بزيارة الموقع healthwatchrichmond.co.uk هنا:



المسح باستخدام كاميرا الهاتف الخاص بك

معلومات عن صحتك باللغة البرتغالية قم بزيارة healthwatchrichmond.co.uk أو قم بتحويلها إلى صيغة رقمية:

**healthwatch**  
Richmond upon  
Thames

QR رمز المترجم لتسرة [HWR]

البطل المستقل للأشخاص الذين استخدم NHS أو الرعاية الاجتماعية.

نسخة 2024-2025

شارك بتعليقاتك حول NHS والرعاية الاجتماعية دون الكشف عن هويتك للمساعدة في تحسين الخدمات



نحن نساعدك في العثور على خدمات NHS والرعاية الاجتماعية والمحلية جمعيات خيرية

اتصل: 02080995335

البريد الإلكتروني: hello@healthwatchrichmond.co.uk

قم بزيارة: www.healthwatchrichmond.co.uk  
الإصدار 2024-2025 ، مساعدة، اتصل بـ Healthwatch Richmond على الرقم 020 8099 5335  
تحتاج مساعدة؟ اتصل بـ Healthwatch ريتشموند: 020 8099 5335