

健康观察 里士满指南

本指南包含以下信息：

- NHS 服务
- 当地慈善机构的支持 · 社会关怀
- 健康生活方式服务

需要帮忙？

电话：020 8099 5335

电子邮件：hello@healthwatchrichmond.co.uk

访问：www.healthwatchrichmond.co.uk



匿名分享您对健康和社会关怀的反馈,以
帮助改善服务。

初级卫生保健

轻微疾病通常可以通过 NHS 资源自行管理。访问您的诊所网站或：www.nhs.uk

全球定位系统

如果您需要紧急或专科治疗的转诊,或者需要有关管理医疗状况的建议,全科医生应该是您的第一联系人。

大多数诊所都提供在线咨询服务,可以有效地引导您找到您可能需要的护理提供者。

全科医生还提供健康促进和预防服务或转诊:

- NHS 健康检查 - 血压、胆固醇、生活方式和糖尿病检查
- 关于饮食、饮酒和戒烟的生活方式帮助和建议
- 计划生育以及儿童和成人免疫接种

查看 NHS 疫苗表,确保您和您的孩子及时接种疫苗:



选择全科医生

访问：www.nhs.uk/service-search/

寻找全科医生或致电:NHS England,电话: 0300 311 2233

该行政区内每周 7 天、早上 8 点至晚上 8 点均可预约全科医生。

通过网上或电话预约常规就诊、获取医疗信息或更新处方。

如何从全科医生的预约中获得最大收益

- 您的问题紧急吗?
- 做清晰的笔记以帮助您
- 有几个问题?预约双重预约或优先处理



眼部检查

NHS 建议在 4 至 5 岁时进行眼科检查,以便尽早发现任何问题,以便您的孩子能够有效地



治疗。

这通常是在学校进行的,但并非总是如此。如果您的孩子没有检查视力,请带他们去当地的眼镜店进行眼科检查。

www.nhs.uk/service-search/find-an-NHS-sight-test

独立生活

社会处方链接 工人

可以通过将您与当地社区的活动和支持联系起来,帮助您感觉更好,从而支持您的健康和福祉。

和你的全科医生谈谈
或联系 RUILS。



电话: 020 8831 6083

电子邮件:

socialprescribing@ruils.co.uk

访问: www.ruils.co.uk/services/
社会处方

自己寻找本地支持:

services.thejoyapp.com

药店

药房现在可以提供治疗和一些处方药,而无需您去看全科医生



(这叫做药房
首先) 对于:

- 耳痛
- 脓疱疮
- 感染昆虫叮咬
- 带状疱疹
- 鼻窦炎
- 咽喉痛
- 泌尿道感染 (UTI)。

请前往当地药房购买:

- NHS 健康检查 - 血压、胆固醇和血糖测试

戒烟服务 (选择药店)

紧急避孕药 (选择药店)

流感疫苗接种

旅行诊所

衣原体筛查和治疗 (选择药房)

药物滥用服务

访问: www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy 或搜索 “NHS - 查找药房” 查找您附近的药房。

牙科

NHS 牙科治疗收费分为三个等级：

1 级 - £26.80	第 2 组 - £73.50	第 3 级 - £319.10
<ul style="list-style-type: none">· 检查、诊断和建议· 洁牙和抛光· X 射线· 紧急护理	<ul style="list-style-type: none">· 所有 1+ 频段· 填充物· 牙根· 治疗· 拔牙	<ul style="list-style-type: none">· 所有 1 级和 2 级以上· 冠· 假牙· 桥梁

2024 年 4 月的费用正确

寻找牙医

您不需要像在全科医生处注册那样在牙医处注册，您可以去任何有 NHS 预约的牙医处就诊。

如果您需要紧急或紧急非工作时间牙科治疗，请拨打：NHS 111。

· 访问：www.nhs.uk/find-a-dentist 查看并比较当地牙科实践。

· 您可能免除费用，请在此处勾选您是否符合条件：

www.nhsbsa.nhs.uk/check-if-you-have-nhs-exemption

如果你很难找到 NHS 牙医，请致电 Healthwatch Richmond 020 8099 5335。我们可以提供帮助。

紧急护理

大多数紧急护理请求不是事故或紧急情况。

在您寻求紧急护理之前，请拨打 NHS 111 以帮助
您选择适合您的服务并以最快的方式获得帮助。



NHS 111

如果您需要紧急护理,但不会危及生命,请先拨打NHS 111。
NHS 111 配备训练有素的顾问,全年 365 天、每天 24 小时为您服务。除了自我护理建议外,他们还可以为您联系全科医生、护士,安排面对面预约,或者在他们认为您需要救护车时派救护车过来。这将:



- 帮助您获得最合适的服务,如全科医生或紧急治疗中心预约 您可能无需前往急诊室
- 缩短您的等待时间

紧急护理和治疗中心

如果您能够出行且需要以下护理,紧急护理或治疗中心可能是合适的选择:

割伤和擦伤
轻微烧伤 眼睛问题
拉伤、扭伤和骨折

咬伤和刺伤
轻微皮肤感染
轻微头部损伤
需要缝合的伤口

里士满最近的服务是:

泰丁顿纪念碑 医院

汉普顿路
泰丁顿
TW11 0JL

电话: 020 8714 4004

营业时间:上午8点至晚上8点

玛丽医院 罗汉普顿

罗汉普顿巷
SW15 5PN

电话: 020 8487 6999

营业时间:上午8点至晚上8点
(需预约)

紧急护理

999

只有当您或其他人病重或受伤且有生命危险时才拨打 999。



如果您有沟通障碍,请预先注册您的手机以联系紧急服务:发送短信“register”到 999 并按照说明进行操作。

急诊科

当出现危及生命的紧急情况时请前往急诊室,包括:

- 意识丧失
- 严重烧伤或烫伤
- 持续剧烈胸痛 ·呼吸困难 ·严重过敏反应
- 持续发作 ·严重出血

如果不危及生命,请拨打 NHS 111 A&E 也提供紧急治疗和护理 (请参阅上一页)。

距离 里士满 最近的急诊科是:

金斯顿医院

高尔斯沃西路
泰晤士河畔金斯顿
KT2 7QB

电话: 020 8546 7711

西米德尔塞克斯医院

特威克纳姆路
艾尔沃斯
TW7 6AF

电话: 020 8560 2121

两家医院都设有单独的儿科急诊室,并配备经过专门培训的工作人员来帮助解决儿童的健康问题。

性健康

性健康诊所、一些全科医生诊所和药房免费提供：

· 避孕（包括紧急情况）、免费避孕套和润滑油

· 性健康建议，关系和更安全的性行为

· 性传播感染的检测和治疗

· 艾滋病毒检测、建议和辅导

性健康 伦敦 (SHL)

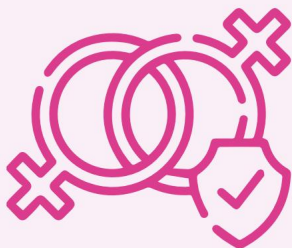
订购免费的性传播感染测试，在家里随时进行，以及从准备到避孕的其他服务。

访问：www.shl.uk

SHL 还设有青少年诊所，为 18 岁或以下的任何人提供临时服务。

www.shswl.nhs.uk/young-people

请参阅第 12 页。



猎鹰路

由护士和医生主导的综合性健康和避孕服务，处理复杂的性健康问题。

成人门诊：星期一，周二、周四和周五（上午 8 点至下午 2 点，上午 11 点前到达）

电话：0333 300 2100

（周一至周五，上午 8 点至下午 6 点）

访问：shswl.nhs.uk/clinic-locations/falcon-road

光谱

性健康和福祉服务，例如青少年、跨性别服务、即时艾滋病毒检测、性传播感染筛查和免费避孕套。



访问：

www.spectra-london.org.uk

精神健康

危机护理

心理健康危机通常意味着某人不再感到能够应对或控制自己的处境。他们可能会感到非常情绪困扰或焦虑,需要紧急帮助。

我如何获得帮助?

联系您的全科医生诊所
并与第一位有空的医生预约紧急治疗。

如果紧急情况,请前往当地的急诊室或拨打999。

如果有人对自己或他人构成危险,请拨打999 (警察)。

致电 24/7 心理

健康支持热线 0800 028 8000,向所有在危机中需要心理健康支持的成年人开放。

致电 CAMHS 危机

如果担心年轻人的心理健康,请拨打热线 020 3228 5980。

旅程恢复中心 (危机咖啡馆)

对于已经陷入或面临陷入心理健康危机风险的成年人,该中心提供临时服务或自我转诊服务。

电话: 020 3137 9755

电子邮件: recoveryhub@rbmind.org

访问: www.rbmind.org/support-for-adults/journey-recovery-hub

特威克纳姆汉普顿路 32 号,
TW2 5QB:周二、周四、
周五 (下午 6 点至晚上 10 点)和周日
(下午 2 点至 8 点)

阿尔弗里斯顿中心,
3 贝里兰兹路,KT5 8RB:
星期一-星期二-星期三,
周五 (下午 6 点至 10 点)和周六 (下午 2 点至 10 点)

其他支持



如果您有自杀念头、情绪低落或绝望,请致电:

撒玛利亚人 116 123

35 岁以下人士可致电:

纸莎草 0800 068 4141

19 岁以下人士可以致电:

儿童热线 0800 1111

里士满健康 服务



18 岁以上感到焦虑、情绪低落或有压力吗？
该服务提供一系列免费的保密谈话疗法和专家支持，以帮助您感觉更好，包括抑郁、

创伤、强迫症或担忧。

它还提供专业的心理健康评估、药物审查和治疗。

我如何获得帮助？

电话：020 3513 4455

（周一至周四上午 8:15 至晚上 8:00，
周五 上午 8:15 至下午 5:30）

电子邮件：

Richmondwellbeing@swlstg.nhs.uk

访问：

[英国里士满福利服务网](#)

好想法

大量免费的 NHS 批准的健康工具和

资源。

www.good-thinking.uk

里士满 自治市镇思想

对于那些心理健
康有困难或照顾心理
健康问题的人，他们提供：



低成本咨询和交友

在其健康中心开展恢复和复原力活动

一对一或小组同伴支持

护理人员支持和信息

我如何获得帮助？

电话：020 8948 7652

邮箱：info@rbmind.org

访问：www.rbmind.org

悲伤空间

由训练有素的志愿丧亲专家团队
提供免费、保密、一对一的丧亲支
持。



向成人、儿童、年轻人和家庭开放，可在学校、通过
电话或 Zoom 观看。

自我推荐：

www.space2grieve.org.uk

电话：07519 376 363

里士满社区 药物及酒精服务 (RCDAS)

RCDAS 提供免费和

保密服务包括：

- 酒精和成瘾研讨会、小组工作和同伴支持
- 阿片类药物替代处方
并获得排毒服务（住院/门诊）
- 获得心理学和心理社会关键工作机会

复发预防干预和康复活动

血液检测、减少伤害和
针头交换

如何获取帮助、信息和
自我推荐？

电话：020 3228 3020

电子邮件：RCDAS.Referrals@slam.nhs.uk

访问：www.RCDAS.co.uk

儿童和青少年的心理健康

儿童及青少年 心理健康服务

(美国医疗保健系统协会)

里士满 CAMHS 为 18 岁以下的人群

提供一系列中度至重度心理健康问题的评估
和治疗。

情绪健康服务

为患有轻度至中度心理健康问题的人提
供评估和治疗。

我如何获得帮助？

与您的全科医生、学校或其他专业人士交谈或自我
推荐：

电话：020 8547 6171（周一至周五，上午 9 点至下午 5 点）

扫描：



访问：swlstg.nhs.uk/richmond

电子邮件：

krcamhsreferrals@swlstg.nhs.uk

库思

为儿童和青少年提供在线咨询和
情感健康服务



年龄 11 至 22 岁。

访问：www.kooth.com。

预防年轻人自残和自杀

人们



一种为正在伤害自己的儿童和年轻人提供支持的新资源。



由公共卫生部门、全科医生、学校、心理健康临床医生、父母、儿童和年轻人开发。 信息和工具

儿童和年轻人的安全

针对家长、学校、学院、青年服务、全科医生和儿童社会保障。

链接到当地和国家资源,包括 NHS 批准的应用程序和信息

来源。

访问:

www.richmond.gov.uk/portus

Tellmi 应用程序

一款匿名、按年龄段划分的应用程序,11 至 18 岁的儿童和青少年可以在此分享经验,并通过管理和干预相互支持



来自辅导员。

访问: www.tellmi.help或直接下载 Tellmi 应用程序

关闭记录 特威克纳姆



为 11 至 24 岁的年轻人提供免费和保密的临时咨询、随到随学信息和性健康服务。

访问: www.otrtwickenham.com

电子邮件:

counselling@otrtwickenham.com

电话: 020 8744 1644

(周一至周五上午 8 点至下午 6 点)

短信: 07414 763 293

里士满克鲁斯

为亲人去世后的儿童和成人提供情感支持。



电话: 0808 808 1677访问:

www.cruse.org.uk

年轻人的性健康

开始吧

对于 13 至 19 岁的人,你可以访问 www.gettington.org.uk 获取

信息和建议,或了解有助于性健康和关系、心理健康和药物与酒精或健康生活方式选择的服务。



得到它

为年轻人提供免费且保密的服务

25 岁以下的人
获取建议、指导、信息、避孕套、润滑剂和衣原体测试。



访问: www.getit.org.uk

更多信息请参阅第 7 页。

儿童服务

儿童保护

如果您对儿童的福利有任何疑问,请致电理事会单点访问团队: 020 8547 5008。
紧急情况请拨打 999。

为儿童成就事业

如果您的家人需要以下方面的帮助,单一访问点团队应该是您的第一联系人: 预防和早期帮助

- 教育支持服务
- 社会关怀与保障
- 转介其他帮助



电话: 020 8547 5008 (上午 8 点至下午 5 点)或020 8770 5000 (非工作时间)

电子邮件: enquiries@achievingforchildren.org.uk

访问: kr.afcinfo.org.uk/pages/community-information

首页-开始

为人父母从来都不是一件容易的事,家人可能会感到孤独或孤立。



Home-Start 为有 5 岁以下孩子的困难家庭提供富有同情心且保密的支持,包括准妈妈、有残疾或发育迟缓儿童的家庭,或遇到情感或经济困难的父母。

我如何获得帮助?

电话: 020 8487 8500

电子邮件: info@homestart-rkh.org.uk

访问: www.homestart-rkh.org.uk

儿童中心:0-5岁

列治文有六所儿童中心,

提供健康和早期发展支持。



查找离您最近的儿童医院中心位于:

richmond.gov.uk/childrens_中心



特殊教育需求和残疾

请访问理事会的 SEND 本地优惠网站,获取以下信息:针对儿童、年轻人和看护者的教育、健康、护理、休闲和社交活动,以及如何获取这些信息。

我如何访问此信息?

电话: 020 8547 4722

访问:

www.afcinfo.org.uk/local_offer

电子邮件:

发送本地优惠@
实现儿童权利组织

云雀

为有额外需要的儿童和青少年、他们的父母/照顾者以及兄弟姐妹提供广泛的治疗、活动和服务。



电话: 07946 646 033

电子邮件: info@skylarks.charity

访问: www.skylarks.charity

TAG青年俱乐部

TAG 是一家设在哈姆残疾青少年青年中心的当地慈善机构,为 8-25 岁的残疾人提供一系列活动。

电话: 07557 397 934

电子邮件: [info@tagyouthclub.org](mailto:info>tagyouthclub.org)访问:

www.tagyouthclub.org

里士满和泰晤士河畔金斯顿 顿十字路口护理中心

专门为护理人员及其照顾的人提供家庭和社区支持服务。他们为有特殊教育需求和残疾的儿童和年轻人提供俱乐部和服务。



电话: 020 8943 9421

电子邮件:

info@crossroadscarerkerk.org.uk

访问: crossroadscarerkerk.org

帮助与投诉

PALS – 患者建议和 联络服务

每个 NHS 提供商都会有一个 PALS 部门,该部门可以: 为您提供有关您应该从护理中获得什么的指导。

·帮助解决您对治疗可能存在的问题或疑虑,包括有关投诉的信息

·提供以下联系方式

NHS 以外的支持团体

您可以通过www.nhs.uk或致电您的全科医生诊所或当地医院找到相关的 PALS 服务。

本地 PALS 号码

豪恩斯洛和里士满社区健康信托

0800 953 0363

pals.hrch@nhs.net

西米德尔塞克斯医院

020 8321 6261

wmpals@chelwest.nhs.uk

金斯顿医院

020 8934 3993

khft.pals@nhs.net

伦敦西南部和圣乔治

国民保健服务信托

020 3513 6150

pals@swlstg.nhs.uk

NHS 投诉 倡导

如果您想投诉您的 NHS 护理并需要独立帮助, Rethink Advocacy London Hub 可以为您提供建议,帮助您形成投诉并指导您完成不同阶段。

我如何获得帮助?

电话: 0300 7900 559

(周一至周五,上午 9 点至下午 5 点)

电子邮件:

advocacyreferralhub@rethink.org

里士满健康观察

NHS 或社会保障使用者的
独立拥护者。

healthwatch
Richmond upon
Thames

您可以匿名向我们反馈您在 NHS 和社会
护理服务方面的经验,以帮助改善护理

我们帮助您寻找 NHS 服务、社会福利和当地慈善
机构

电话: 020 8099 5335

电子邮件:

你好@healthwatchrichmond.co.uk

访问:

www.healthwatchrichmond.co.uk

成人社会关怀

里士满成人社会服务中心提供广泛的服务，
可帮助您维持幸福和独立。

他们可以提供以下帮助：

护理技术和小
帮助您保持独立并在自己的家中生活的设备。

如果需要，可提供长期护理，例如帮助洗漱和穿衣的
护理套餐。

提供信息和
与您的个人情况相关的当地服务建议。

短期强化支持
住院或出现健康问题后。

为照顾居住在里士满的成年人的无偿护理人员提供
支持。

我如何获得帮助？

访问网站

www.richmond.gov.uk/adult_

[social_care](http://www.richmond.gov.uk/adult_social_care)提供有用的信息和建议，
包括如何进行一般询问或转诊以及支
付护理费用的信息。



查看在线目录

www.careplace.org.uk查找本地服务。

联系成人社会服务

(周一至周五,上午 9 点至下午 5 点)

电话：020 8891 7971

非工作时间：020 8744 2442

短信：07860 034 792

电子邮件：

Adultsocialcare@richmond.gov.uk

保护成年人

保护面临风险的弱势成年人
受到虐待或忽视（即使是他们自己）。

获取帮助并报告疑虑

访问：www.richmond.gov.uk/safeguarding_adults

电话：020 8891 7971

(紧急情况请拨打 999)



社区支持

社区 独立生活 服务 (CILS)

CILS 是 20 家当地慈善机构的合作伙伴,为患有阿尔茨海默病、精神健康问题、学习障碍、神经系统 and 长期健康问题的患者和护理人员提供支持,帮助他们独立生活、改善健康状况并保持联系。



英国里士满年龄

Age UK Richmond 为老年人提供一系列支持:



- 申请福利金的信息、建议和支持
- 社会和福利支持
- 出院后支持
- 支持提高数字技能
- 提供杂工、家政和园艺服务,可完成小型工作

我如何获得支持?

电话: 020 3393 7011

电子邮件: advices@richmondaid.org.uk

访问: www.richmondaid.org.uk

我如何获得帮助?

电话: 020 8878 3073

电子邮件: info@ageukrichmond.org.uk

访问: www.ageuk.org.uk/

里士满杜邦泰晤士

公民咨询 里士满

当地慈善机构为人们提供有关福利、住房、就业和家庭事务等方面的建议 (但不限于此)。



学习障碍, 自闭症和注意力缺陷多动障碍

Richmond Mencap 为 8 至 80 岁以上的儿童、青少年和成年人提供支持、建议和服务,



所提供的建议是免费的、保密的和公正的。

电话: 080 82 78 78 73

(免费,周一至周五,上午 10 点至下午 1 点)

访问:

www.citizensadvice-richmond.org

他们的家庭护理人员。

电话: 020 8744 1923

电子邮件:

office@richmondmencap.org.uk

访问: www.richmondmencap.org.uk

生活成本中心

查找该行政区内可用的支持帮助支付生活费用。

访问: www.richmond.gov.uk/cost_of_living_hub



综合神经病学服务 (INS)

为患有神经系统疾病的人提供长期、专业的支持,包括



帕金森症、多发性硬化症或中风及其护理人员。

电话: 020 8755 4000

电子邮件: admin@ins.org.uk

访问: www.ins.org.uk

护理技术

护理技术是可以支持您独立生活的数字或智能设备和服务。通过技术更好地监控您自己(或他人)的健康和福祉。

电话: 020 8891 7971

(周一至周五,上午 9 点至下午 5 点)

电子邮件:

digitalsupport@richmond.gov.uk

连接至技术

由列治文市议会资助的一组当地组织可以为您提供上网支持并帮助您增强使用科技的信心。

· 寻找能够满足您的需求和独立性的技术(例如,平板电脑或语音控制设备,用于网上购物或与朋友和家人联系)

· 获得自信地使用您的设备和技术支持

您可以联系每个主要提供商获取信息和建议,了解有关即将举行的研讨会和培训的更多信息,在某些情况下还可以借用设备在家尝试。

· 联系方式: 020 8831 6088

· 里士满援助: 020 8831 6070
或020 3393 7011

· 里士满自治市思想:
020 3137 9590

· 英国里士满老年协会:
020 8744 1965

与痴呆症和谐相处

记忆问题？

如果你担心

某人的

记忆请和你的全科医生谈
谈。

他们可能会将你转介到巴恩斯医院的记忆
诊所。



我如何获得帮助？

您可以通过您的全科医生找到有关痴呆症支
持和服务的信息。

您还可以从社区痴呆症从业者那里获得帮助，他
们可以评估和讨论您的需求，提供痴呆症筛查、转诊和联
络，以便进行进一步的调查和服务。他们还可以倡导确
保您的观点得到尊重，并帮助患者和护理人员制定未来计
划。

电话：020 8614 5428或
020 8614 5429 / 5430

电子邮件：hrch.dementia@nhs.net

里士满痴呆症服务目录是痴呆症支持
服务的宝贵指南。



Positive Dementia Care

阿尔茨海默氏症协会

为所有受痴呆症影响的人提供
支持。



电话：020 8036 9570
里士满队

(周一至周五，上午 9 点至下午 5 点)

电话：0333 150 3456 痴呆症支持热线（周一至周三上
午 9 点至晚上 8 点，周四至周五上午 9 点至下午
5 点，周六至周日上午 10 点至下午 4 点）

邮箱：[richmondservices@
alzheimers.org.uk](mailto:richmondservices@alzheimers.org.uk)

十字路口护理

里士满和金斯頓

Crossroads Care 开设了 Caring Café，让患
有痴呆症的人及其护理人员在每月第一个
和第三个星期六在友好而温馨的环
境中享受娱乐或活动。



电话：020 8943 9421

电子邮件：info@crossroadscareruk.org.uk
访问：crossroadscareruk.org

照顾者支持

如果您照顾因疾病或残疾而需要帮助的人,无论您或他们是成年人还是儿童,您都可以被视为护理人员。成人社会关怀团队可以为您提供建议、指导和支持。



致电020 8891 7971

访问www.richmond.gov.uk/carers_self_assessment

列治文护理者中心

为居住在里士满或照顾里士满某人的无偿护理人员提供服务。

访问: www.richmondchs.org

有关本地护理服务的信息可访问

www.careplace.org.uk

里士满护理者中心

当地慈善机构为居住在里士满或照顾居住在里士满的人的无偿护理人员提供免费和保密的信息、建议和支持。



电话: 020 8867 2380

访问: www.richmondcarers.org

邮箱: support@richmondcarers.org

里士满和金斯頓十字路口

护理中心

量身定制、灵活的家庭和社区
暂息护理。为护理人员及其照顾的
各年龄段、各残障人士提供广泛的支持
服务和团体,包括行为、情感、心理健
康、医疗需求、痴呆症护理和临终关怀。



电话: 020 8943 9421

电子邮件: info@crossroadscarerk.org.uk

访问: crossroadscarerk.org

家链日

临时照护中心是一家致力于老年

人及其无偿照护者福祉的当地慈善机构。

访问: www.homelinkdaycare.co.uk

电话: 020 8255 1992

如果您的全科医生知道您是一名护理人员,他们可以通过提供灵活的预约或向您推荐帮助来帮助您和您的照顾者。



健康生活方式服务



Public Health



健康饮食 健康均衡的饮食是

保持身体健康的重要部分,可以帮助您感觉良好。里士满委员会提供有关健康饮食和预算烹饪的建议和提示。

迈向更健康的行政区

探索Richmond Moves,让您能够以适合自己的方式更多地拥抱运动。从家中的园艺到当地社区中心的太极拳,每天都可以运动,因为即使是很小的步伐也是很好的开始。这项以社区为主导的计划注重包容性和可及性,将您的需求放在首位。无论您的活动水平如何,您都可以按照自己的方式运动。

访问: www.richmond.gov.uk/健康饮食

外出就餐和保持健康

更健康的餐饮承诺让外出就餐和保持健康变得更加容易。当地的咖啡馆和餐馆已签约提供更均衡、更有营养的食物。通过交互式地图寻找菜单上有更健康选择的餐厅。

了解更多信息,请访问: richmond.gov.uk/richmond_moves_more



订阅新闻简报或加入 Richmond Moves 的 Facebook 账号,了解即将举行的活动及活动秘诀。



NHS 健康检查

随着年龄的增长,我们患心脏病、肾病和糖尿病等长期疾病的风险会越来越高。如果您年龄在 40-74 岁之间,您可能有机会获得免费的 NHS 健康检查。这可以通过发现早期迹象来帮助预防这些疾病,这意味着您将更有可能享受更长寿的生活。请咨询您的全科医生或药房。

访问: www.nhs.uk/conditions/nhs-健康检查

成人体重管理

只需一点帮助,改变生活就会变得非常有意义和有趣。这项服务通过团体计划提供支持,帮助您控制体重。这项免费服务根据您的能力,提供

有关更健康饮食、压力管理和由合格健身教练进行体育锻炼的实用建议。



全年提供面对面和在线课程。

了解本课程以及控制体重的方法:

您的全科医生诊所或社区药房可以为您转诊,或者您也可以发送电子邮件至:

电子邮件: weightmanagement.referrals@enablelc.org

您可以在委员会网站上找到更多有关实现更健康体重的其他方法的信息。

糖尿病

预防: 2 型糖尿病是可以预防或延缓的。检查您患糖尿病的风险:

风险评分: diabetes.org.uk

支持: 如果您有风险,您的全科医生可以为您提供个性化支持。

如果您有最近的血液检查结果,您可以自我参考:

访问: healthieryou.org.uk/gp

电话: 0333 047 9999

信息:

访问: www.diabetesbooking.co.uk

电话: 020 3474 5500

电子邮件: diabetes.booking@nhs.net

跌倒与骨骼健康

通过降低跌倒和受伤的风险,改善您的健康和活动能力,以维持您的独立性和自信。



对于那些有跌倒或骨折风险的 50 岁以上人士。请咨询您的全科医生或自行转诊:

电话: 020 8614 5397

电子邮件: hrch.richmondfallsteam.nhs.net

访问: hrch.nhs.uk/services/search-services/falls-and-bone-health-richmond

戒烟

吸烟是可预防死亡的最大单一原因。电子烟对成年吸烟者来说是一种更安全的选择,可以帮助他们戒掉烟瘾。

研究表明,如果您使用当地的戒烟服务,您的戒烟可能性会提高四倍,该服务提供免费的尼古丁替代疗法,包括“Swap to Stop” 为想要戒烟的吸烟者提供免费的电子烟套件,以及行为支持来帮助您戒烟。

电话: 0800 011 4558 (免费,24/7)

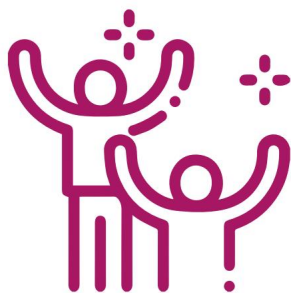
电子邮件: StopSmokingteam@richmond.gov.uk
英国里士满政府网站

访问: www.richmond.gov.uk/stop_抽烟

开启你的健康

健康的变化从小事做起。无论您是想控制体重、积极运动还是戒烟,Better Health 都会为您提供大量免费工具和支持。

访问: www.nhs.uk/better-health



了解你的饮酒习惯

许多人认为喝酒是社交的正常组成部分。

然而,饮酒过量会导致许多问题。

详细了解酒精及其影响,以及饮酒是否会损害您的健康。获取免费帮助、信息和资源,以改变您与酒精的关系。

访问:

www.richmond.drinkchecker.org
英国

www.drinkaware.co.uk

电子邮件:

你好@alcoholhealthnetwork.org
英国

电话: 020 3151 2420

如果你担心自己的饮酒问题,可以联系 Richmond

社区药物与酒精服务 (RCDAS) 020 3228 3020。

饮酒会对我们的身心产生负面影响。查看本指南中的本地心理健康资源。



其他语言的医疗保健信息



在我们的网站上查找翻译的医疗保健信息在我们的网站上查找翻译的医疗保健信息
healthwatchrichmond.com 或扫描:

www.healthwatchrichmond.co.uk 或扫描下方二维码:

healthwatchrichmond.co.uk

尊敬的:

重要信息

: 巴巴马斯 巴巴马斯 uk.co.healthwatchrichmond 巴巴马斯

粤语健康信息访问healthwatchrichmond.co.uk或扫描:

请访问 healthwatchrichmond.co.uk 或数字化以下信息:



[插入翻译的 HWR 传单二维码] **healthwatch**
Richmond upon
Thames

独立倡导者
使用 NHS 或社会保障。

版本 2024-2025

·匿名分享您对 NHS 和社会保障的反馈,以帮助改善服务



·我们帮助您寻找 NHS 服务、社会保障和当地
慈善机构

电话: 020 8099 5335

电子邮件: hello@healthwatchrichmond.co.uk

访问: www.healthwatchrichmond.co.uk

需要帮助,请致电 Healthwatch Richmond 020 8099 5335

需要帮助?致电 Healthwatch Richmond:020 8099 5335