

Veille santé

Le guide de Richmond

Ce guide contient des informations sur :

- Services du NHS
- Soutien d'associations caritatives locales
- Protection sociale
- Services de mode de vie sain

Besoin d'aide?

- Appel : 020 8099 5335
- E-mail : hello@healthwatchrichmond.co.uk
- Visitez : www.healthwatchrichmond.co.uk



Partagez vos commentaires sur les soins de santé
et les services sociaux de manière anonyme pour
contribuer à améliorer les services.

Premiers soins

Les maladies mineures peuvent généralement être autogérées en accédant aux ressources du NHS.

Visitez le site Web de votre cabinet ou :

www.nhs.uk

GPS

Les médecins généralistes devraient être votre premier point de contact si vous avez besoin d'une référence pour un traitement urgent ou spécialisé ou des conseils sur la gestion de problèmes médicaux.

La plupart des cabinets proposent un service de consultation en ligne qui peut vous orienter

efficacement vers le prestataire de soins dont vous êtes susceptible d'avoir besoin.

Les médecins généralistes proposent également des services de promotion et de prévention de la santé ou orientent vers :

- NHS Health Check : contrôles de la tension artérielle, du cholestérol, du mode de vie et du diabète.
- Aide au mode de vie et conseils sur l'alimentation, l'alcool et l'arrêt du tabac
- Planification familiale et vaccination des enfants et des adultes

Consultez le tableau des vaccins du NHS pour vous assurer que vous et vos enfants êtes à jour en matière de vaccination :



Choisir un médecin généraliste

Visitez : www.nhs.uk/service-search/

trouvez un médecin généraliste ou appelez : NHS England au 0300 311 22 33

Les rendez-vous chez le médecin généraliste sont disponibles dans l'arrondissement de 8h à 20h, 7 jours sur 7.

Prenez des rendez-vous de routine, accédez à vos informations médicales ou renouvelez vos ordonnances en ligne ou par téléphone.

Comment tirer le meilleur parti de votre rendez-vous chez le médecin généraliste

- Votre problème est-il urgent ?
- Prenez des notes claires pour vous aider
- Plusieurs problèmes ? Prendre un double rendez-vous ou prioriser



Tests de la vue

Le NHS recommande des contrôles oculaires entre 4 et 5 ans pour identifier rapidement tout problème afin que votre enfant puisse devenir efficace. traitement.



Cela se fait généralement, mais pas toujours, à l'école. Si la vision de votre enfant n'est pas vérifiée, emmenez-le chez votre opticien local pour un examen de la vue.

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

Vie autonome Lien de prescription sociale Ouvriers

Peut soutenir votre santé et votre bien-être en vous mettant en contact avec des activités et un soutien dans votre communauté locale qui vous aident à vous sentir mieux.

Parlez à votre médecin généraliste ou contactez RUILS.



Appeler : 020 8831 6083

E-mail:

socialprescribe@ruils.co.uk

Visitez : [www.ruils.co.uk/services/prescription sociale](http://www.ruils.co.uk/services/prescription_sociale)

Trouvez vous-même une assistance locale : services.thejoyapp.com

Pharmacies

Les pharmacies peuvent désormais proposer des traitements et certains médicaments sur ordonnance sans que vous ayez besoin de consulter un médecin généraliste (c'est ce qu'on appelle la pharmacie



Premièrement) pour :

- mal d'oreille
- impétigo
- piqûres d'insectes infectées
- zona
- sinusite
- mal de gorge
- infections des voies urinaires (IVU).

Visitez une pharmacie locale pour :

- NHS Health Check – tests de tension artérielle, de cholestérol et de glycémie
- Service d'arrêt du tabac (certaines pharmacies)
- Contraception d'urgence (certaines pharmacies)
- Vaccination contre la grippe
- Clinique de voyage
- Dépistage et traitement de la chlamydia (pharmacies sélectionnées)
- Service de toxicomanie

Visitez : www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy ou recherchez « NHS – trouver une pharmacie » pour les pharmacies près de chez vous.

Dentisterie

Les soins dentaires du NHS sont facturés en trois tranches :

Groupe 1 - 26,80 £	Groupe 2 - 73,50 £	Groupe 3 - 319,10 £
<ul style="list-style-type: none">• Examen, diagnostic & conseils• Détartre et polir• Rayons X• Soins d'urgence	<p>Tous les groupes 1+</p> <ul style="list-style-type: none">• Garnitures• Canal radiculaire traitement• Extractions de dents	<p>Toutes les bandes 1 et 2+</p> <ul style="list-style-type: none">• Couronnes• Prothèses dentaires• Des ponts

Tarifs corrects en avril 2024

Trouver un dentiste

Vous ne vous inscrivez pas chez un dentiste de la même manière que chez un médecin généraliste et vous pouvez vous rendre chez n'importe quel dentiste ayant des rendez-vous NHS disponibles.

- Appelez : NHS 111 si vous avez besoin de soins dentaires d'urgence ou en dehors des heures d'ouverture.
- Visitez : www.nhs.uk/find-a-dentist pour voir et comparer les soins dentaires locaux les pratiques.
- Vous pourriez être exonéré de frais, vérifiez ici si vous êtes éligible : www.nhsbsa.nhs.uk/check-if-you-have-nhs-exemption

Si vous avez du mal à trouver un dentiste du NHS, appelez Healthwatch Richmond au 020 8099 5335. Nous pouvons vous aider.

Soins d'urgence

La plupart des demandes de soins urgents ne sont pas des accidents ou des urgences.

Avant de demander des soins d'urgence, appelez le NHS 111 pour vous aider à choisir le service qui vous convient et obtenir de l'aide le plus rapidement possible.



NHS111

Si vous avez besoin de soins urgents, mais que cela ne met pas votre vie en danger, appelez d'abord le NHS 111. NHS 111 est composé de conseillers qualifiés 24 heures sur 24, 365 jours par an. En plus des conseils en matière de soins personnels, ils peuvent vous mettre en contact avec un médecin généraliste, une infirmière, organiser un rendez-vous en personne ou envoyer une ambulance s'ils décident que vous en avez besoin. Cette volonté:



- vous aider à accéder au service le plus approprié tel qu'un médecin généraliste ou
Rendez-vous au centre de traitement d'urgence – lorsque vous n'aurez peut-être pas à vous rendre au service des urgences
- vous offrir un temps d'attente plus court

Centres de soins et de traitement d'urgence

Un centre de soins ou de traitement d'urgence peut être un choix approprié si vous êtes en mesure de voyager et avez besoin de soins pour :

- Coupures et contusions
- Brûlures mineures
- Problèmes oculaires
- Foulures, entorses et fractures
- Morsures et piqûres
- Infections cutanées mineures
- Blessures mineures à la tête
- Plaies nécessitant des points de suture

Les services les plus proches à Richmond sont :

Mémorial de Teddington Hôpital

Route de Hampton
Teddington
TW11 0JL

Téléphone : 020 8714 4004

Horaires d'ouverture : 8h – 20h

Hôpital Queen Mary Roehampton

Roehampton Lane
SW15 5PN

Téléphone : 020 8487 6999

Horaires d'ouverture : 8h – 20h

(Sur rendez-vous uniquement)

Soin d'urgence

999

Appelez le 999 uniquement si vous ou quelqu'un d'autre êtes gravement malade ou blessé et qu'il existe un risque pour votre vie.



Si vous avez un problème de communication, pré-enregistrez votre téléphone portable pour contacter les services d'urgence : envoyez le mot

« s'inscrire » par SMS au 999 et suivez les instructions.

Départements A&E

Rendez-vous aux urgences en cas d'urgence mettant la vie en danger, notamment :

- Perte de conscience
- Douleur thoracique intense et persistante
- Difficultés respiratoires
- Brûlures ou échaudures graves
- Crises qui ne s'arrêtent pas
- Saignement sévère

Réactions allergiques sévères

Si cela ne met pas votre vie en danger, appelez le NHS 111.

A&E fournit également un traitement et des soins d'urgence (voir page précédente).

Les services A&E les plus proches de Richmond sont :

Hôpital de Kingston

Route Galsworthy
Kingston-upon-Thames
KT2 7QB

Téléphone : 020 8546 7711

Hôpital du Middlesex Ouest

Route de Twickenham
Îleworth
TW7 6AF

Téléphone : 020 8560 2121

Les deux hôpitaux disposent d'un service d'urgence pédiatrique distinct avec un personnel spécialement formé pour répondre aux problèmes de santé des enfants.

Santé sexuelle

Les cliniques de santé sexuelle, certains cabinets de médecins généralistes et pharmacies proposent gratuitement :

- Contraception (y compris urgence), préservatifs gratuits et du lubrifiant
- Conseils en matière de santé sexuelle, relations et rapports sexuels protégés
- Dépistage et traitement des infections sexuellement transmissibles
- Dépistage du VIH, conseils et conseils

Santé sexuelle

Londres (SHL)

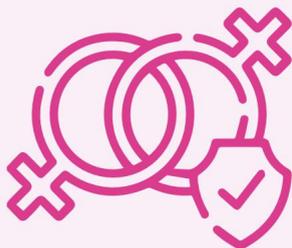
Commandez des tests IST gratuits à effectuer pendant votre temps libre à la maison, ainsi que d'autres services, de la préparation à la contraception.

Visitez : www.shl.uk

SHL possède également une clinique pour jeunes offrant un service sans rendez-vous pour toute personne âgée de 18 ans et moins.

www.shswl.nhs.uk/young-people

Voir page 12.



Route des Faucons

Un service complet de santé sexuelle et de contraception qui gère les problèmes complexes de santé sexuelle, dirigé par des infirmières et des médecins.

Clinique sans rendez-vous pour adultes : lundi, Mardi, jeudi et vendredi (8h-14h, arrivée avant 11h)

Appeler : 0333 300 2100

(du lundi au vendredi, de 8h à 18h)

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

Spectres

Services de santé

sexuelle et de bien-être tels que les jeunes, les services trans, le dépistage

instantané du VIH, le dépistage des IST et les préservatifs gratuits.

Visite:

www.spectra-london.org.uk



Santé mentale

Soins de crise

Les crises de santé mentale signifient souvent qu'une personne ne se sent plus capable de faire face ou de contrôler sa situation. Ils peuvent ressentir une grande détresse émotionnelle ou une grande anxiété et avoir besoin d'une aide urgente.

Comment puis-je obtenir de l'aide ?

- Contactez votre cabinet de médecin généraliste et demandez un rendez-vous en urgence avec le premier médecin disponible.
- Visitez votre service A&E local ou appelez le 999 en cas d'urgence.
- Appelez le 999 (police) si quelqu'un constitue un danger pour lui-même ou pour autrui.
- Appelez le Mental 24h/24 et 7j/7
Ligne d'assistance santé au 0800 028 8000, ouverte à tous les adultes qui ont besoin d'un soutien en matière de santé mentale en cas de crise.
- Appelez la crise CAMHS
Ligne au 020 3228 5980 pour les préoccupations concernant la santé mentale d'un jeune.

Centre de récupération du parcours (Café de crise)

Pour les adultes en crise de santé mentale ou risquant de l'être, le carrefour propose un service d'accueil ou un service d'auto-référence.

Appelez : 020 3137 9755

Courriel : recoveryhub@rbmind.org

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

- 32, chemin Hampton, Twickenham, TW2 5QB : mardi, jeudi, Vendredi (18h-22h) et dimanche (14h-20h)
- Centre Alfriston, 3, chemin Berrylands, KT5 8RB : Lundi Mardi Mercredi, Vendredi (18h-22h) et samedi (14h-22h)

Autre assistance



Si vous avez des pensées suicidaires, si vous vous sentez déprimé ou désespéré, appelez : Samaritains 116 123

Les moins de 35 ans peuvent appeler :

Papyrus 0800 068 4141

Les moins de 19 ans peuvent appeler :

Ligne d'assistance aux enfants 0800 1111

Bien-être à Richmond Service



18 ans et plus Anxieux, déprimé ou stressé ?
Le service propose une gamme de thérapies orales confidentielles gratuites et un soutien spécialisé pour vous aider à vous sentir mieux, y compris la dépression, traumatisme, TOC ou inquiétude.

Il propose également des évaluations spécialisées de la santé mentale, des examens des médicaments et des traitements.

Comment puis-je obtenir de l'aide ?

Appelez : 020 3513 4455

(Lun-jeu 8h15-20h,
vendredi 8h15-17h30)

E-mail:

richmondwellbeing@swlstg.nhs.uk

Visite:

richmondwellbeingservice.nhs.uk

Bien pensé

Une vaste gamme d'outils de bien-être gratuits approuvés par le NHS et ressources.

www.good-thinking.uk

Richmond

Esprit d'arrondissement

Pour les personnes aux prises avec des problèmes de



santé mentale ou qui s'occupent d'une personne qui en souffre, ils offrent :

- Conseils et amitiés à faible coût
- Activités de récupération et de résilience dans leur centre de bien-être
- Soutien individuel ou en groupe par les pairs
- Soutien et informations aux soignants

Comment puis-je obtenir de l'aide ?

Appelez : 020 8948 7652

Courriel : info@rbmind.org

Visitez : www.rbmind.org

Espace2Grieve

Soutien individuel gratuit et confidentiel en cas de deuil, assuré par leur équipe de spécialistes bénévoles hautement qualifiés du deuil.



Ouvert aux adultes, aux enfants, aux jeunes et aux familles ainsi qu'en milieu scolaire, par téléphone ou via zoom.

Auto-référence :

www.space2grieve.org.uk

Appeler : 07519 376 363

Communauté de Richmond Service de drogue et d'alcool (RCDAS)

RCDAS fournit gratuitement et services confidentiels comprenant :

- Ateliers sur l'alcool et la toxicomanie, travail de groupe et soutien par les pairs
- Prescription de substitution aux opiacés & accès à la détox (interne/ambulatoire)
- Accès à la psychologie et au travail psychosocial

- Interventions de prévention des rechutes et activités de rétablissement
- Tests sanguins, réduction des risques et échange d'aiguilles

Comment puis-je obtenir de l'aide, des informations et s'auto-référez ?

Appel : 020 3228 3020

E-mail : RCDAS.Referrals@slam.nhs.uk

Visitez : www.RCDAS.co.uk

Santé mentale des enfants et des jeunes

Enfant & Adolescent Service de santé mentale (CAMHS)

Richmond CAMHS propose une évaluation et un traitement aux personnes de moins de 18 ans pour une gamme de problèmes de santé mentale modérés à graves .

Le Service de Santé Émotionnelle fournit une évaluation et un traitement aux personnes souffrant de problèmes de santé mentale légers à modérés .

Comment puis-je obtenir de l'aide ?

Parlez à votre médecin généraliste, à votre école ou à d'autres professionnels ou référez-vous vous-même :

Appel : 020 8547 6171 (du lundi au vendredi, de 21h à 17h)

Analyse:



Visitez : swlstg.nhs.uk/richmond

E-mail:

krcamhsreferrals@swlstg.nhs.uk

Kooth

Conseils en ligne et service de bien-être

émotionnel pour les enfants et les jeunes

âgés de 11 à 22 ans.

Visitez : www.kooth.com.



Prévenir l'automutilation et le suicide chez les jeunes

Personnes

PORTUS

Une nouvelle ressource pour soutenir les enfants et les jeunes qui s'automutilent.



Développé par la santé publique, les médecins généralistes, les écoles, les cliniciens en santé mentale, les parents, les enfants et les

jeunes. • informations et outils à conserver enfants et jeunes en sécurité

- sections pour les parents, les écoles, collèges, services à la jeunesse, médecins généralistes et services sociaux pour enfants.

- des liens vers des ressources locales

et nationales, y compris des applications et des informations approuvées par le NHS enfants et aux adultes après un décès.

Visite:

www.richmond.gov.uk/portus

Application Tellmi



Une application anonyme et par tranche d'âge où les enfants et les jeunes âgés de 11 à 18 ans peuvent partager leurs expériences et se soutenir mutuellement avec modération et intervention de la part des conseillers.

Visitez : www.tellmi.help ou téléchargez directement l'application Tellmi

Officiel Londres

Off The Record Twickenham

Conseils gratuits et confidentiels, informations sans rendez-vous et services de santé sexuelle pour les jeunes âgés de 11 à 24 ans.

Visitez : www.otrtwickenham.com

E-mail:

counselling@otrtwickenham.com

Appeler : 020 8744 1644

(8h à 18h du lundi au vendredi)

SMS : 07414 763 293

Richmond CRUSE

Soutien émotionnel aux enfants et aux adultes après un décès.

Cruse
Bereavement
Support

Appelez : 0808 808 1677

Visitez : www.cruse.org.uk

La santé sexuelle des jeunes

Le mettre en route

Pour les personnes âgées de 13 à 19 ans, vous pouvez visiter

www.gettingiton.org.uk pour obtenir des informations et des conseils ou renseignez-vous sur les services aidant en matière de santé sexuelle et de relations, de santé mentale, de drogues et d'alcool ou de choix de vie sains.



L'obtenir

Un service gratuit et confidentiel pour les jeunes

les personnes de moins de 25 ans à

Accédez à des conseils, des orientations, des informations, des préservatifs, des lubrifiants et des tests de chlamydia.

Visitez : www.getit.org.uk

Voir page 7 pour en savoir plus.



Services aux enfants

Protection des enfants

Si vous avez des inquiétudes concernant le bien-être d'un enfant, appelez l'équipe du point d'accès unique du Conseil au 020 8547 5008. En cas d'urgence, appelez le 999.

Réussir pour les enfants

L'équipe du point d'accès unique doit être votre premier point de contact si votre famille a besoin d'aide pour : • Prévention et aide précoce

- Services de soutien à l'éducation
- Protection sociale et sauvegarde
- Références vers d'autres aides



Appelez : 020 8547 5008 (8h-17h) ou 020 8770 5000 (en dehors des heures d'ouverture)

Courriel : enquiries@achievingforchildren.org.uk

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

Démarrage à domicile

Être parent n'est jamais facile et les familles peuvent se sentir seules ou isolées.



Home-Start offre un soutien compatissant et confidentiel aux familles en difficulté avec un enfant de moins de 5 ans, y compris les futures mamans, les familles d'enfants handicapés ou ayant un retard de développement, ou les parents éprouvant des difficultés émotionnelles ou financières.

Comment puis-je obtenir de l'aide ?

Appel : 020 8487 8500

Courriel : info@homestart-rkh.org.uk

Visitez : www.homestart-rkh.org.uk

Centres pour enfants : 0-5 ans

ans

Il existe six centres pour enfants à Richmond, offrant un soutien en matière de santé et de développement de la petite enfance.



Trouvez votre centre pour enfants le plus proche
Centre à :

richmond.gov.uk/childrens_centres



Besoins éducatifs spéciaux et handicaps

Rendez-vous sur le site Internet SEND Local Offer de la Mairie pour obtenir des informations sur : l'éducation, la santé, les soins, les loisirs et les activités sociales pour les enfants, les jeunes et les soignants, et comment y accéder.

Comment accéder à ces informations ?

Appelez : 020 8547 4722

Visite:

www.afcinfo.org.uk/local_offer

E-mail:

envoyeruneoffrelocale@atteindrepourlesenfants.org.uk

Alouettes

Proposer une large gamme de thérapies, d'activités et de services pour les enfants et les jeunes ayant des besoins supplémentaires, leurs parents/tuteurs et leurs frères et sœurs.



Appeler : 07946 646 033

Courriel : info@skylarks.charity Visitez :

www.skylarks.charity

Club des jeunes TAG

Organisme caritatif local basé au Ham Youth Centre for Disabled Young People, TAG propose une gamme d'activités pour les personnes handicapées âgées de 8 à 25 ans.

Appelez : 07557 397 934

Courriel : info@tagyouthclub.org Visitez : www.tagyouthclub.org

Crossroads Care Richmond et Kingston upon Thames

Spécialistes dans la fourniture de services de soutien à domicile et communautaire aux soignants et aux personnes dont ils s'occupent. Ils proposent des clubs et des services aux enfants et aux jeunes ayant des besoins éducatifs spéciaux et un handicap.



Appeler : 020 8943 9421

E-mail:

info@crossroadscarerik.org.uk
Visitez : crossroadscarerik.org

Aide et réclamations

PALS – Conseils aux patients et Service de liaison

Chaque prestataire du NHS disposera d'un service PALS qui peut : • Fournir des conseils sur ce que vous devez attendre de vos soins.

- Aider à résoudre les questions ou préoccupations que vous pourriez avoir concernant le traitement, y compris les informations sur les plaintes.
- Fournir les coordonnées de groupes de soutien en dehors du NHS

Vous pouvez trouver le service PALS concerné sur www.nhs.uk ou en appelant votre cabinet médical ou l'hôpital local.

Numéros PALS locaux

Fiducie de santé communautaire de Hounslow et Richmond
0800 953 0363

pals.hrhc@nhs.net

Hôpital du Middlesex Ouest
020 8321 6261

wmpals@chelwest.nhs.uk

Hôpital de Kingston
020 8934 3993

khft.pals@nhs.net

Sud-Ouest de Londres et St George's
Fiducie NHS

020 3513 6150

pals@swlstg.nhs.uk

Plaintes du NHS Plaidoyer

Si vous souhaitez déposer une plainte concernant vos soins du NHS et avez besoin d'une aide indépendante, Rethink Advocacy London Hub peut vous fournir un plaidoyer pour vous aider à formuler votre plainte et vous guider à travers les différentes étapes.

Comment puis-je obtenir de l'aide ?

Appelez : 0300 7900 559

(du lundi au vendredi, de 9h à 17h)

E-mail:

plaidoyerreferralhub@rethink.org

Surveillance santé Richmond

Le champion indépendant des personnes qui utilisent le NHS ou les services sociaux.



- Vous pouvez nous faire part de vos commentaires de manière anonyme sur votre expérience avec le NHS et les services sociaux pour contribuer à améliorer les soins.
- Nous vous aidons à trouver les services du NHS, les services sociaux et les œuvres caritatives locales

Appeler : 020 8099 5335

E-mail:

bonjour@healthwatchrichmond.co.uk

Visite:

www.healthwatchrichmond.co.uk

Protection sociale pour adultes

Richmond Adult Social Care propose une large gamme de services qui peuvent vous aider à favoriser votre bien-être et votre indépendance.

Ils peuvent vous aider avec :

- Technologie de soins et petits équipements pour vous aider à rester indépendant et à vivre dans votre propre maison.
- Des soins à plus long terme si nécessaire, comme un ensemble de soins pour aider à se laver et à s'habiller.
- Fournir des informations et des conseils sur les services locaux adaptés à votre situation personnelle.
- Assistance intensive à court terme après un séjour à l'hôpital ou un problème de santé.
- Soutien aux soignants non rémunérés, s'occupant d'un adulte vivant à Richmond.

Comment puis-je obtenir de l'aide ?

Visitez le site Web

www.richmond.gov.uk/adult_social_care pour obtenir des informations et des conseils utiles, notamment sur la façon de faire une demande générale ou une référence et

des informations sur le paiement de vos soins.



Consultez l'annuaire en ligne

www.careplace.org.uk pour trouver des services locaux.

Contactez l'assistance sociale pour adultes

(du lundi au vendredi, de 9h à 17h)

Appelez : 020 8891 7971

En dehors des heures d'ouverture : 020 8744 2442

SMS : 07860 034 792

E-mail:

adultsocialcare@richmond.gov.uk

Protéger les adultes

La sauvegarde protège les adultes vulnérables exposés au risque de être maltraité ou négligé (même par eux-mêmes).

Obtenir de l'aide et signaler des problèmes

Visitez : www.richmond.gov.uk/safeguarding_adults

Appelez : 020 8891 7971

(999 en urgence)



Soutien dans la communauté

Communauté Vie autonome Service (CILS)

Partenariat de 20
associations caritatives



locales, CILS aide
les personnes et les
soignants atteints de la maladie d'Alzheimer,
de problèmes de santé mentale, de
difficultés d'apprentissage, de problèmes de
santé neurologiques et de longue durée, à
vivre de manière indépendante, à améliorer
leur bien-être et à rester connectés.

Comment puis-je obtenir de l'aide ?

Appelez : 020 3393 7011

E-mail : conseil@richmondaid.org.uk

Visitez : www.richmondaid.org.uk

Conseils aux citoyens Richmond

Un organisme de bienfaisance
local offrant des conseils aux
gens sur des questions telles
que (mais sans s'y limiter) les
avantages sociaux, le logement, l'emploi et les
questions familiales.



Les conseils prodigués sont gratuits,
confidentiels et impartiaux.

Appeler : 080 82 78 78 73

(gratuit, du lundi au vendredi, de 10h à 13h)

Visite:

www.citizensadvice-richmond.org

Âge Royaume-Uni Richmond

Age UK Richmond
propose une gamme
de soutien aux personnes
âgées :



- Informations, conseils et accompagnement
pour demander des prestations sociales
- Soutien social et bien-être
- Accompagnement après la sortie de l'hôpital
- Soutien pour améliorer les compétences numériques
- Service de bricoleur, d'entretien ménager et de
jardinage pour les petits travaux

Comment puis-je obtenir de l'aide ?

Appelez : 020 8878 3073

Courriel : info@ageukrichmond.org.uk

Visitez : [www.ageuk.org.uk/
richmonduponthames](http://www.ageuk.org.uk/richmonduponthames)

Des troubles d'apprentissage, Autisme et TDAH

Richmond Mencap offre
accompagnement,
conseils et services aux



enfants, jeunes et adultes âgés
de 8 à 80 ans et plus et
leurs aidants familiaux.

Appeler : 020 8744 1923

E-mail:

office@richmondmencap.org.uk

Visitez : www.richmondmencap.org.uk

Centre du coût de la vie

Trouvez le soutien disponible dans l'arrondissement pour aider à payer le coût de la vie.



Visitez : www.richmond.gov.uk/cost_of_living_hub

Neurologique intégré Services (INS)

Fournit un soutien professionnel à long terme aux personnes

souffrant de troubles neurologiques, notamment Parkinson, SEP ou accident vasculaire cérébral et leurs soignants.



Appel : 020 8755 4000

E-mail : admin@ins.org.uk

Visitez : www.ins.org.uk

Technologie de soins

La technologie des soins est constituée d'appareils et de services numériques ou intelligents qui peuvent soutenir votre indépendance. Mieux surveiller votre propre santé et votre bien-être (ou ceux de quelqu'un d'autre) grâce à la technologie.

Appelez : 020 8891 7971

(du lundi au vendredi, de 9h à 17h)

E-mail:

digitalsupport@richmond.gov.uk

Connectez-vous à la technologie

Un groupe d'organisations locales financées par le Conseil de Richmond qui peuvent vous aider à vous connecter et vous aider à accroître votre confiance dans l'utilisation de la technologie.

- Trouvez une technologie qui répondra à vos besoins et à votre indépendance (c'est-à-dire une tablette ou un appareil à commande vocale pour faire des achats en ligne ou communiquer avec vos amis et votre famille).
- Obtenez la confiance nécessaire pour utiliser votre appareils et support technique

Vous pouvez contacter chacun des

principaux prestataires pour obtenir des informations et des conseils, en savoir plus sur les ateliers et formations à venir et, dans certains cas, emprunter un appareil pour l'essayer à la maison.

- RUILLES : 020 8831 6088
- Aide à Richmond : 020 8831 6070
ou 020 3393 7011
- Esprit de l'arrondissement de Richmond :
020 3137 9590
- Âge Royaume-Uni Richmond :
020 8744 1965

Bien vivre avec la démence

Un souci de mémoire ?

Si vous avez un souci concernant quelques uns

mémoire, veuillez en parler à votre médecin généraliste.



Ils peuvent vous orienter vers la clinique de la mémoire de l'hôpital Barnes.

Comment puis-je obtenir de l'aide ?

Des informations sur le soutien et les services liés à la démence peuvent être obtenues auprès de votre médecin généraliste.

Vous pouvez également obtenir de l'aide des praticiens communautaires de la démence qui peuvent évaluer et discuter de vos besoins, assurer le dépistage de la démence, l'orientation et la liaison pour des investigations et

des services plus approfondis. Ils peuvent également plaider pour garantir que vos opinions soient respectées et aider les patients et les soignants à planifier leur avenir.

Appelez : 020 8614 5428 ou 020 8614 5429 / 5430

Courriel : hrch.dementia@nhs.net

Le répertoire des services de démence de Richmond est un guide précieux sur les services de soutien à la démence.



Positive Dementia Care

Société Alzheimer

Soutien à toute personne touchée par la démence.



Appeler : 020 8036 9570
l'équipe de Richmond

(du lundi au vendredi, de 9h à 17h)

Appelez : 0333 150 3456 Ligne d'assistance pour la démence
(du lundi au mercredi de 9h à 20h, du jeudi au vendredi de 9h à 17h, le samedi et le dimanche de 10h à 16h)

Courriel : richmondservices@alzheimers.org.uk

Soins à la croisée des chemins

Richmond et Kingston

Crossroads Care gère le Caring

Café pour les personnes atteintes de démence et

leurs soignants afin de profiter de divertissements ou d'activités dans

un environnement convivial et accueillant les 1er et 3ème samedis de chaque mois.



Appeler : 020 8943 9421

Courriel : info@crossroadscarerk.org.uk

Visitez : crossroadscarerk.org

Accompagnement des soignants

Si vous vous occupez d'une personne qui a besoin de soutien en raison d'une maladie ou d'un handicap, que vous soyez un adulte ou un enfant, vous pourriez être considéré comme un aidant. L'équipe d'Assistance Sociale Adultes peut vous conseiller, vous orienter et vous accompagner.

Appelez le 020 8891 7971

Visitez www.richmond.gov.uk/carers_self_assessment



Centre des soignants de Richmond

Service destiné aux soignants non rémunérés vivant ou prenant soin de quelqu'un à Richmond.

Visitez : www.richmondchs.org

Informations sur les services d'aidants locaux disponibles sur

www.careplace.org.uk

Soignants de Richmond

Centre

Un organisme de bienfaisance local fournissant des informations, des conseils et un soutien

gratuits et confidentiels aux soignants non

rémunérés vivant ou prenant soin d'une personne vivant à Richmond. [Rumôn du lien vers la maison](#)

Appelez : 020 8867 2380

Visitez : www.richmondcarers.org

Courriel : support@richmondcarers.org



Carrefour Soins Richmond et Kingston

Soins de répit à domicile et en communauté sur mesure et flexibles. Offre une large gamme de services et de groupes de soutien aux soignants et aux personnes dont ils s'occupent, de tous âges et de tous handicaps, y compris les soins comportementaux, émotionnels, mentaux, médicaux, les soins de démence et les soins palliatifs.



Appeler : 020 8943 9421

Courriel : info@crossroadscarer.org.uk

Visitez : crossroadscarer.org

[Centre de répit](#) Un organisme

de bienfaisance local dédié au bien-être des personnes âgées et de leurs soignants non rémunérés.

Visitez : www.homelinkdaycare.co.uk

Appel : 020 8255 1992

Si votre médecin généraliste sait que vous êtes un soignant, il peut vous aider, vous et la personne dont vous vous occupez, en vous proposant des rendez-vous flexibles ou en vous référant à de l'aide.



Services de mode de vie sain



Public Health



Bouger pour un arrondissement plus sain

Découvrez Richmond Moves, qui vous permet de bouger davantage d'une manière qui vous convient. Mouvements quotidiens, du jardinage à la maison au Tai Chi dans votre centre communautaire local, car même de petits pas sont un bon début. En mettant l'accent sur l'inclusivité et l'accessibilité, cette initiative communautaire donne la priorité à vos besoins. Quel que soit votre niveau d'activité, vous pouvez évoluer à votre guise.

Pour en savoir plus, visitez : richmond.gov.uk/richmond_moves_more



Une alimentation plus saine

Une alimentation saine et équilibrée est un élément important du maintien d'une bonne santé et peut vous aider à vous sentir mieux. Le Conseil de Richmond offre des conseils et des astuces pour manger plus sainement et cuisiner avec un budget limité.

Visitez : www.richmond.gov.uk/alimentation_saine

Manger dehors et rester en bonne santé

Manger au restaurant et rester en bonne santé est facilité par l'engagement pour une restauration plus saine. Les cafés et restaurants locaux se sont inscrits pour proposer une alimentation plus équilibrée et nutritive. Trouvez un endroit pour manger avec des choix plus sains au menu grâce à la carte interactive.



Inscrivez-vous à la newsletter ou rejoignez Richmond Moves sur Facebook pour connaître les événements à venir et des conseils pour devenir actif.



Contrôles de santé du NHS

En vieillissant, nous développons un risque plus élevé de maladies à long terme comme les maladies cardiaques ou rénales et le diabète. Si vous avez entre 40 et 74 ans, vous pourriez avoir droit à un bilan de santé gratuit du NHS. Cela peut aider à prévenir ces maladies en détectant les premiers signes, ce qui signifie que vous aurez plus de chances de profiter de la vie plus longtemps. Parlez-en à votre médecin généraliste ou à votre pharmacie.

Visitez : www.nhs.uk/conditions/nhs-Bilan de santé

Poids adulte Gestion

Avec un peu d'aide, apporter un changement dans la vie peut être vraiment gratifiant et amusant. Ce service propose



un accompagnement pour gérer son poids dans un programme de groupe. Le service gratuit propose des conseils pratiques pour une alimentation plus saine, la gestion du stress et des séances d'activité physique avec un instructeur de conditionnement physique qualifié, en fonction de vos capacités.

Cours en personne et en ligne tout au long de l'année.

Découvrez ce cours et les moyens de gérer votre poids :

- Votre cabinet médical ou votre pharmacie communautaire peut vous orienter ou vous pouvez envoyer un e-mail :

E-mail : gestion du poids.reférences@enablelc.org

De plus amples informations sont disponibles sur le site Web du Conseil sur d'autres moyens d'atteindre un poids plus santé.

Diabète

Prévention : le diabète de type 2 peut être prévenu ou retardé. Vérifiez votre risque de développer un diabète :

Riskcore.diabetes.org.uk

Accompagnement : si vous êtes à risque, votre médecin généraliste peut vous orienter vers un accompagnement personnalisé.

Si vous avez des résultats de tests sanguins récents, vous pouvez vous adresser vous-même :

Visitez : healthyieryou.org.uk/gp

Appelez : 0333 047 9999

Information:

Visitez : www.diabetesbooking.co.uk

Appelez : 020 3474 5500

Courriel : diabète.booking@nhs.net

Chutes et santé osseuse

Améliorez votre santé et votre mobilité pour maintenir votre indépendance et votre confiance en réduisant vos risques de chutes et de blessures.



Pour les personnes de 50 ans et plus présentant un risque de chute ou de fracture. Parlez-en à votre médecin généraliste ou à votre auto-référence :

Appelez : 020 8614 5397

E-mail:

hrch.richmondfallsteam.nhs.net

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

Sevrage tabagique

Le tabagisme est la principale cause de décès évitable. Le vapotage est une option plus sûre pour les fumeurs adultes et peut les aider à se débarrasser du tabac.

La recherche montre que vous avez jusqu'à quatre fois plus de chances d'arrêter de fumer si vous utilisez un service local d'arrêt du tabac, proposant des thérapies gratuites de remplacement de la nicotine, notamment Swap to Stop - des kits de vape gratuits pour les fumeurs qui souhaitent arrêter, et un soutien comportemental pour vous aider à arrêter.

Appelez : 0800 011 4558 (gratuit, 24h/24 et 7j/7)

E-mail : StopSmokingteam@richmond.gov.uk

Visitez : www.richmond.gov.uk/stop_fumeur

Relancez votre santé

Des changements sains commencent par de petits changements. Que vous souhaitiez gérer votre poids, devenir actif ou arrêter de fumer, Better Health est là avec de nombreux outils et assistance gratuits.

Visitez : www.nhs.uk/better-health



Comprendre votre consommation d'alcool

Boire de l'alcool est considéré par beaucoup comme un élément normal de la socialisation. Cependant, boire trop d'alcool peut entraîner de nombreux problèmes.

Apprenez-en davantage sur l'alcool et ses effets, et découvrez si votre consommation d'alcool nuit à votre santé. Obtenez de l'aide, des informations et des ressources gratuites pour changer votre relation avec l'alcool.

Visitez:

www.richmond.drinkchecker.org

Richmond LGA

www.drinkaware.co.uk

E-mail:

bonjour@alcoholhealthnetwork.org

Richmond LGA

Appeler : 020 3151 2420

Si vous êtes préoccupé par votre consommation d'alcool, vous pouvez contacter Richmond Service communautaire des drogues et de l'alcool (RCDAS) 020 3228 3020.

La consommation d'alcool peut avoir des effets négatifs sur notre esprit ainsi que sur notre corps. Consultez les ressources locales en santé mentale dans ce guide.



Informations sur les soins de santé dans d'autres langues



Trouvez des informations traduites sur les soins de santé sur notre site Web. Trouvez des informations traduites sur les soins de santé sur notre site Web.

www.healthwatchrichmond.co.uk ou scannez le QR code ci-dessous :

Consultez notre site healthwatchrichmond.co.uk '

Voici ce qui suit :

: uk.co.healthwatchrichmond

Le site Web de healthwatchrichmond.co.uk est le suivant :

Pour plus d'informations sur votre santé en portuguais, visitez healthwatchrichmond.co.uk ou numérisez :



[insérer le code QR traduit du dépliant HWR]
healthwatch
Richmond upon
Thames

Le champion indépendant des personnes qui utilisent le NHS ou les services sociaux.

version 2024-2025

- Partagez vos commentaires sur le NHS et les services sociaux de manière anonyme pour contribuer à améliorer les services.
- Nous vous aidons à trouver les services du NHS, les services sociaux et les services locaux

les organismes de bienfaisance

Appeler : 020 8099 5335

E-mail : hello@healthwatchrichmond.co.uk

Visitez : www.healthwatchrichmond.co.uk

Besoin d'aide, appelez Healthwatch Richmond au 020 8099 5335

Besoin d'aide? Appelez Healthwatch Richmond : 020 8099 5335

