

Gesundheitsüberwachung

Richmonds Reiseführer

Dieses Handbuch enthält Informationen zu:

- NHS-Dienste
- Unterstützung durch lokale Wohltätigkeitsorganisationen • Sozialfürsorge
- Dienstleistungen für einen gesunden Lebensstil

Brauchen Sie Hilfe?

- Rufen Sie an: **020 8099 5335**
- E-Mail: hello@healthwatchrichmond.co.uk
- Besuchen Sie: www.healthwatchrichmond.co.uk



Geben Sie anonym Ihr Feedback zu Gesundheits- und Sozialfürsorge weiter, um zur Verbesserung der Dienstleistungen beizutragen.

Grundversorgung

Leichte Erkrankungen können im Allgemeinen mithilfe der NHS-Ressourcen selbst behandelt werden. Besuchen Sie die Website Ihrer Praxis oder: www.nhs.uk

GPS

Wenn Sie eine Überweisung zu einer dringenden Behandlung oder zu einem Facharzt benötigen oder Ratschläge zur Behandlung gesundheitlicher Probleme brauchen, sollten Hausärzte Ihre erste Anlaufstelle sein.

Die meisten Praxen bieten eine Online-Beratung an, die Sie effizient an den Leistungserbringer weiterleiten kann, den Sie wahrscheinlich benötigen.

Hausärzte bieten außerdem Gesundheitsförderung und Prävention an oder überweisen an:

- NHS Health Check – Blutdruck-, Cholesterin-, Lebensstil- und Diabetes-Checks
- Lebensstilhilfe und Beratung zu Ernährung, Alkohol und Raucherentwöhnung
- Familienplanung und Impfungen für Kinder und Erwachsene

Sehen Sie sich die Impftabelle des NHS an, um sicherzustellen, dass Sie und Ihre Kinder über aktuelle Impfungen verfügen:



Einen Hausarzt auswählen

Besuchen Sie: www.nhs.uk/service-search/ **Hausarzt finden** oder anrufen: NHS England unter **0300 311 22 33**

Termine bei Allgemeinärzten sind im Bezirk von 8.00 bis 20.00 Uhr an 7 Tagen in der Woche verfügbar.

Buchen Sie Routineterminen, greifen Sie auf Ihre medizinischen Informationen zu oder erneuern Sie Rezepte online oder per Telefon.

So holen Sie das Beste aus Ihrem Arzttermin heraus

- Ist Ihr Problem dringend?
- Machen Sie sich klare Notizen, die Ihnen helfen
- Mehrere Anliegen? Buchen Sie einen Doppeltermin oder priorisieren Sie



Sehtests

Der NHS empfiehlt

Augenuntersuchungen im Alter von 4 bis 5 Jahren, um etwaige Probleme frühzeitig zu erkennen, damit Ihr Kind effektiv behandelt werden kann.



Dies wird normalerweise, aber nicht immer, in der Schule durchgeführt. Wenn die Sehkraft Ihres Kindes nicht überprüft wird, bringen Sie es zu Ihrem örtlichen Optiker für eine Augenuntersuchung.

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

Unabhängiges Leben

Link zu sozialen Verschreibungen Arbeitskräfte

Kann Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden unterstützen, indem es Sie mit Aktivitäten und Unterstützung in Ihrer örtlichen Gemeinschaft verbindet, die Ihnen helfen, sich besser zu fühlen.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder kontaktieren Sie RUILS.



Rufen Sie an: **020 8831 6083**

Email:

socialprescribing@ruils.co.uk

Besuchen Sie: www.ruils.co.uk/services/
soziale Verschreibung

Finden Sie selbst Unterstützung vor Ort:
www.thejoyapp.com

Apotheken

Apotheken können jetzt Behandlungen und einige verschreibungspflichtige Medikamente anbieten, ohne dass Sie einen Hausarzt aufsuchen müssen (das nennt man Apotheke Erstens) für:



- Ohrenschmerzen
- Impetigo
- infizierte Insektenstiche
- Gürtelrose
- Nasennebenhöhlenentzündung
- Halsentzündung
- Harnwegsinfektionen (HWI).

Besuchen Sie eine örtliche Apotheke für:

- NHS Health Check – Blutdruck-, Cholesterin- und Blutzuckermessung
- Raucherentwöhnungsservice (ausgewählte Apotheken)
- Notfallverhütung (ausgewählte Apotheken)
- Grippeimpfung
- Reiseklinik
- Chlamydien-Screening und -Behandlung (ausgewählte Apotheken)
- Dienst für Drogenmissbrauch

Besuchen Sie: www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy oder suchen Sie nach „NHS – find a pharmacy“, um Apotheken in Ihrer Nähe zu finden.

Zahnheilkunde

Die Gebühren für zahnärztliche Behandlungen im NHS werden in drei Stufen berechnet:

Band 1 – 26,80 £	Band 2 - 73,50 £	Band 3 – 319,10 £
<ul style="list-style-type: none">• Untersuchung, Diagnose & Beratung• Skalieren und Polieren• Röntgenaufnahmen• Notfallversorgung	<p>Alle Bands ab 1</p> <ul style="list-style-type: none">• Füllungen• Wurzelkanal Behandlung• Zahnextraktionen	<p>Alle Bänder 1 & 2+</p> <ul style="list-style-type: none">• Kronen• Zahnersatz• Brücken

Gebühren gültig ab April 2024

Zahnartzsuche

Bei einem Zahnarzt müssen Sie sich nicht auf die gleiche Weise anmelden wie bei einem Allgemeinarzt und Sie können zu jedem Zahnarzt gehen, der NHS-Termine verfügbar hat.

- Rufen Sie NHS 111 an, wenn Sie einen zahnärztlichen Notfall oder eine dringende zahnärztliche Behandlung außerhalb der Sprechzeiten benötigen.
- Besuchen Sie www.nhs.uk/find-a-dentist, um lokale Zahnarztpraxen zu sehen und zu vergleichen.
- Möglicherweise sind Sie von den Gebühren befreit. Prüfen Sie hier, ob Sie anspruchsberechtigt sind:

Praktiken Methoden Ausübungen.

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

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, einen NHS-Zahnarzt zu finden, rufen Sie Healthwatch Richmond an unter 020 8099 5335. Wir können helfen.

Notfallversorgung

Bei den meisten dringenden Pflegeanfragen handelt es sich nicht um Unfälle oder Notfälle.

Bevor Sie dringend Hilfe in Anspruch nehmen, rufen Sie NHS 111 an. Wir helfen Ihnen dabei, den für Sie geeigneten Dienst auszuwählen und Ihnen auf dem schnellsten Weg zu helfen.



NHS 111

Wenn Sie dringend Hilfe benötigen, die Situation aber nicht lebensbedrohlich ist, rufen Sie **zuerst NHS 111** an. NHS 111 ist 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr mit geschulten Beratern besetzt. Sie geben Ihnen nicht nur Ratschläge zur Selbsthilfe, sondern können Sie auch mit einem Hausarzt oder einer Krankenschwester verbinden, einen persönlichen Termin vereinbaren oder einen Krankenwagen schicken, wenn sie entscheiden, dass Sie einen brauchen. Dies wird:



- Ihnen dabei zu helfen, den am besten geeigneten Dienst zu finden, wie zum Beispiel einen Hausarzt oder Termin im Notfallzentrum – wann Sie möglicherweise nicht in die Notaufnahme müssen
- Ihnen eine kürzere Wartezeit ermöglichen

Zentren für Notfallversorgung und Behandlung

Ein Zentrum für Notfallversorgung oder Behandlung kann eine geeignete Wahl sein, wenn Sie reisefähig sind und Pflege benötigen für:

- Schnitte und Prellungen
- Leichte Verbrennungen
- Augenprobleme
- Zerrungen, Verstauchungen und Knochenbrüche
- Bisse und Stiche
- Leichte Hautinfektionen
- Leichte Kopfverletzungen
- Wunden, die genäht werden müssen

Die nächstgelegenen Dienstleistungen in Richmond sind:

Teddington-Denkmal Krankenhaus

Hampton-Straße
Teddington
TW11 0JL

Telefon: **020 8714 4004**

Öffnungszeiten: 8 – 20 Uhr

Queen Marys Krankenhaus Roehampton

Roehampton Lane
SW15 5PN

Telefon: **020 8487 6999**

Öffnungszeiten: 8 – 20 Uhr

(Nur nach Terminvereinbarung)

Notfallversorgung

999

Rufen Sie die Notrufnummer 999 nur an, wenn Sie oder eine andere Person schwer erkrankt oder verletzt ist und Lebensgefahr besteht.



Wenn Sie unter einer Kommunikationsbehinderung leiden, registrieren Sie Ihr Mobiltelefon vorab für die Kontaktaufnahme mit den Notdiensten: **Senden**

Sie das Wort „register“ an 999 und folgen Sie den Anweisungen.

Notaufnahme

Gehen Sie in die Notaufnahme, wenn es sich um einen lebensbedrohlichen Notfall handelt, einschließlich:

- Bewusstlosigkeit
- Schwere Verbrennungen oder Verbrühungen
- Anhaltende, starke Brustschmerzen
- Anfälle, die nicht aufhören
- Starke Atembeschwerden
- Schwere allergische Reaktionen
- Starke Blutungen

Wenn die Krankheit nicht lebensbedrohlich ist, rufen Sie NHS

111 an. Die Notaufnahme bietet ebenfalls dringende Behandlung und Betreuung (siehe vorherige Seite).

Die nächstgelegenen Notaufnahmen zu Richmond sind:

Kingston Krankenhaus

Galsworthy Straße

Kingston upon Thames: Die besten Sehenswürdigkeiten in Kingston upon Thames

KT2 7QB

Telefon: **020 8546 7711**

West Middlesex Krankenhaus

Twickenham Straße

Isleworth

TW7 6AF

Telefon: **020 8560 2121**

Beide Krankenhäuser verfügen über eine separate Kindernotaufnahme mit speziell geschultem Personal zur Behandlung gesundheitlicher Probleme von Kindern.

Sexuelle Gesundheit

Kliniken für sexuelle Gesundheit, einige Arztpraxen und Apotheken bieten kostenlos Folgendes an:

- Empfängnisverhütung (einschließlich Notfall), kostenlose Kondome und Gleitgel
- Beratung zur sexuellen Gesundheit, Beziehungen und Safer Sex
- Tests und Behandlungen für sexuell übertragbare Infektionen
- HIV-Tests, Beratung und Betreuung

Sexuelle Gesundheit

London (SHL)

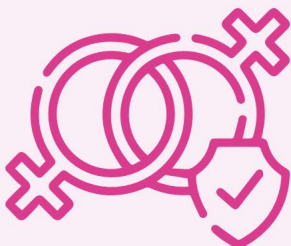
Bestellen Sie kostenlose STI-Tests, die Sie bequem zu Hause durchführen können, und weitere Dienstleistungen von der Vorbereitung auf die Schwangerschaft bis zur Empfängnisverhütung.

Besuchen Sie: www.shl.uk

SHL verfügt außerdem über eine Jugendsprechstunde, die einen Drop-in-Service für alle Personen im Alter von 18 Jahren oder darunter anbietet (Montag-Freitag, 8-18 Uhr)

www.shswl.nhs.uk/young-people

Siehe Seite 12.



Falkenstraße

Ein umfassender Dienst für sexuelle Gesundheit und Verhütung, der unter Leitung von Krankenschwestern und Ärzten komplexe Probleme der sexuellen Gesundheit behandelt.

Sprechstunde für Erwachsene: Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag (8–14 Uhr, Ankunft vor 11 Uhr)

Anruf: **0333 300 2100**

(Montag-Freitag, 8-18 Uhr)

Besuchen Sie: shswl.nhs.uk/clinic-locations/falcon-road

Spektren

Dienstleistungen für sexuelle Gesundheit und Wohlbefinden, wie z. B. Jugend- und Trans-Dienste, Soforttests auf HIV, STI-Screening und kostenlose Kondome.

Besuchen:

www.spectra-london.org.uk



Psychische Gesundheit

Krisenversorgung

Psychische Krisen führen oft dazu, dass sich jemand nicht mehr in der Lage fühlt, mit seiner Situation umzugehen oder sie zu kontrollieren. Die Betroffenen empfinden möglicherweise große emotionale Belastungen oder Ängste und benötigen dringend Hilfe.

Wie bekomme ich Hilfe?

- **Kontaktieren Sie Ihren Hausarzt** und bitten Sie um einen Notfalltermin beim erstmöglichen Arzt.
- **Gehen Sie zur Notaufnahme Ihres Wohnorts** oder rufen Sie im Notfall die Notrufnummer 999 an.
- **Rufen Sie 999 (Polizei)**, wenn jemand eine Gefahr für sich selbst oder andere darstellt.
- **Rufen Sie den 24/7 Mental Gesundheits-Support-Hotline unter 0800 028 8000**, offen für alle Erwachsenen, die in einer Krise psychische Unterstützung brauchen.
- **Rufen Sie die CAMHS-Krisen**
Bei Bedenken hinsichtlich der psychischen Gesundheit eines jungen Menschen **rufen Sie die Hotline unter 020 3228 5980 an**.

Reise-Wiederherstellungszentrum (Krisencafé)

Für Erwachsene, die sich in einer psychischen Krise befinden oder bei denen das Risiko einer solchen besteht, bietet die Anlaufstelle einen Anlauf- oder Selbstüberweisungsdienst an.

Rufen Sie an: **020 3137 9755**

E-Mail: recoveryhub@rbmind.org

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

- **32 Hampton Road, Twickenham, TW2 5QB:** Dienstag, Donnerstag, Freitag (18-22 Uhr) und Sonntag (14-20 Uhr)
- **Alfriston Centre, 3 Berrylands Road, KT5 8RB:** Montag Dienstag Mittwoch, Freitag (18-22 Uhr) und Samstag (14-22 Uhr)

Sonstige Unterstützung



Wenn Sie Selbstmordgedanken haben, sich niedergeschlagen oder verzweifelt fühlen, rufen Sie an: **Samariter 116 123**

Unter 35-Jährige können anrufen:

Papyrus 0800 068 4141

Unter 19-Jährige können anrufen:

Kindertelefon 0800 1111

Richmond Wohlbefinden Service



Ab 18 Jahren. Ängstlich, niedergeschlagen oder gestresst?

Der Dienst bietet eine Reihe kostenloser vertraulicher Gesprächstherapien und fachkundiger Unterstützung, damit Sie sich besser fühlen, einschließlich Depressionen, Trauma, Zwangsstörung oder Sorge.

Es werden auch fachärztliche Untersuchungen zur psychischen Gesundheit sowie Medikamentenüberprüfungen und Behandlungen angeboten.

Wie bekomme ich Hilfe?

Rufen Sie an: **020 3513 4455**

(Mo-Do 8.15-20.00 Uhr,
Fr. 8.15-17.30 Uhr)

Email:

richmondwellbeing@swlstg.nhs.uk

Besuchen:

richmondwellbeingservice.nhs.uk

Gute Idee

Eine umfangreiche Palette kostenloser, vom NHS zugelassener Tools für das Wohlbefinden und Ressourcen.

www.gut-denken.de

Richmond Stadtteilgeist

Für Menschen mit psychischen Problemen oder für die



Pflege einer solchen Person bieten sie:

- Kostengünstige Beratung und Freundschaftspflege
- Erholungs- und Resilienzaktivitäten in ihrem Wellbeing Centre
- Individuelle oder Gruppen-Peer-Unterstützung
- Unterstützung und Informationen für Pflegekräfte

Wie bekomme ich Hilfe?

Rufen Sie an: **020 8948 7652**

E-Mail: info@rbmind.org

Besuchen Sie: www.rbmind.org

Space2Grieve

Kostenlose, vertrauliche, individuelle Trauerbegleitung durch ein Team bestens ausgebildeter ehrenamtlicher Trauerspezialisten.



Offen für Erwachsene, Kinder, Jugendliche und Familien sowie in Schulen, am Telefon oder per Zoom.

Selbstüberweisung:

www.space2grieve.org.uk

Rufen Sie an: **07519 376 363**

Richmond-Gemeinde Drogen- und Alkoholservice (RCDAS)

RCDAS bietet kostenlose und vertrauliche Dienste, einschließlich:

- Workshops zu Alkohol und Sucht, Gruppenarbeit und Peer-Support
- Verschreibung von Opiatsubstitution & Zugang zur Entgiftung (stationär/ambulant)
- Zugang zu Psychologie und psychosozialer Schlüsselarbeit

- Maßnahmen zur Rückfallprävention und Genesungsaktivitäten
- Blutuntersuchungen, Schadensminimierung und Nadelaustausch

Wie bekomme ich Hilfe, Informationen und Selbstüberweisung?

Rufen Sie an: **020 3228 3020**

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

Besuchen Sie: www.RCDAS.co.uk

Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Kinder & Jugendliche Dienst für psychische Gesundheit

(CAMHS-Gesundheitsministerium)

Richmond CAMHS bietet Personen unter 18 Jahren Diagnose und Behandlung für eine Reihe **mittelschwerer bis schwerer** psychischer Probleme an.

Der Dienst für emotionale Gesundheit

bietet Beurteilung und Behandlung für Personen mit **leichten bis mittelschweren** psychischen Problemen.

Wie bekomme ich Hilfe?

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, Ihrer Schule oder anderen Fachleuten oder überweisen Sie sich selbst:

Rufen Sie an: **020 8547 6171** (Mo-Fr, 9-17 Uhr)

Scan:



Besuchen Sie: swlstg.nhs.uk/richmond

Email:

krcamhsreferrals@swlstg.nhs.uk

Kooth

Online-Beratung und ein Service für emotionales Wohlbefinden für Kinder und Jugendliche

im Alter von 11-22 Jahren.

Besuchen Sie: www.kooth.com.



Prävention von Selbstverletzungen und Selbstmord bei jungen Menschen



Eine neue Ressource zur Unterstützung von Kindern und Jugendlichen, die sich selbst verletzen.



Entwickelt von Public Health, Hausärzten, Schulen, Psychologen, Eltern, Kindern und Jugendlichen. • Informationen und Tools, um

Kinder & Jugendliche sicher

- Rubriken für Eltern, Schulen, Hochschulen, Jugenddienste, Allgemeinmediziner und Kindersozialdienste.
- Links zu lokalen und nationalen Ressourcen, einschließlich vom NHS genehmigter Apps und Informationen Quellen.

Besuchen:

www.richmond.gov.uk/portus

Tellmi App



Eine anonyme, altersgerechte App, in der Kinder und Jugendliche im Alter von 11 bis 18 Jahren Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig mit Moderation und Intervention unterstützen können von Beratern.

Besuchen Sie: www.tellmi.help oder laden Sie die Tellmi-App direkt herunter

Inoffiziell Twickenham



Kostenlose und vertrauliche Beratung, offene Informations- und Sexualgesundheitsdienste für junge Menschen im Alter von 11 bis 24 Jahren.

Besuchen Sie: www.otrtwickenham.com

Email:

counselling@otrtwickenham.com

Rufen Sie an: **020 8744 1644**

(Montag bis Freitag, 8.00 bis 18.00 Uhr)

Text: **07414 763 293**

Richmond Kreuz

Emotionale Unterstützung für Kinder und Erwachsene nach einem Todesfall.



Rufen Sie an: 0808 808

1677 Besuchen Sie: www.cruse.org.uk

Sexuelle Gesundheit junger Menschen

Es anziehen

Für Personen im Alter von 13 bis 19 Jahren: Besuchen Sie



www.gettingiton.org.uk, um Informationen und Ratschläge oder informieren Sie sich über Dienste, die Ihnen bei der sexuellen Gesundheit und in Beziehungen, bei der psychischen Gesundheit, bei Drogen und Alkohol oder bei der Entscheidung für einen gesunden Lebensstil helfen.

Bekomme es

Ein kostenloser und vertraulicher Service für junge Menschen unter 25 bis Erhalten Sie Zugang zu Ratschlägen, Anleitungen, Informationen, Kondomen, Gleitmitteln und Chlamydientests.



Besuchen Sie: www.getit.org.uk

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 7.

Dienstleistungen für Kinder

Kinderschutz

Wenn Sie Bedenken hinsichtlich des Wohlergehens eines Kindes haben, wenden Sie sich telefonisch an das zentrale Anlaufstellenteam des Rates unter **020 8547 5008**.
Rufen Sie im Notfall 999 an.

Erfolg für Kinder

Das Single Point of Access Team sollte Ihr erster Ansprechpartner sein, wenn Ihre Familie Hilfe benötigt bei: • Prävention und Frühhilfe

- Bildungsunterstützende Dienste
- Soziale Betreuung und Schutz
- Empfehlungen zu anderen Hilfsangeboten



Rufen Sie an: **020 8547 5008** (8-17 Uhr) oder **020 8770 5000** (außerhalb der Geschäftszeiten)

E-Mail: enquiries@achievingforchildren.org.uk

Besuchen Sie: kr.afcinfo.org.uk/pages/community-information

Startseite-Start

Eltern zu sein ist nie einfach und Familien können sich einsam oder isoliert fühlen.



Home-Start bietet Familien mit Kindern unter fünf Jahren in Not einfühlsame und vertrauliche Unterstützung. Dazu gehören werdende Mütter, Familien mit Kindern mit Behinderungen oder Entwicklungsverzögerungen sowie Eltern, die sich in emotionalen oder finanziellen Schwierigkeiten befinden.

Wie bekomme ich Hilfe?

Rufen Sie an: **020 8487 8500**

E-Mail: info@homestart-rkh.org.uk

Besuchen Sie: www.homestart-rkh.org.uk

Kinderzentren: 0-5 Jahre

Es gibt sechs Kinderzentren in Richmond,



bietet Unterstützung bei der Gesundheit und der frühkindlichen Entwicklung.

Finden Sie Ihr nächstgelegenes Kinderzentrum Zentrum bei:

richmond.gov.uk/childrens_Zentren



Besondere pädagogische Bedürfnisse und Behinderungen

Informationen zu den Themen Bildung, Gesundheit, Betreuung, Freizeit und soziale Aktivitäten für Kinder, Jugendliche und Betreuer sowie dazu, wie Sie darauf zugreifen können, finden Sie auf der SEND Local Offer-Website des Rates.

Wie greife ich auf diese Informationen zu?

Rufen Sie an: **020 8547 4722**

Besuchen:

www.afcinfo.org.uk/local_offer

Email:

[sendlocaloffer@
www.adultsforchildren.org.uk](mailto:sendlocaloffer@www.adultsforchildren.org.uk)

Feldlerchen

Bieten Sie ein breites Spektrum an Therapien, Aktivitäten und

Dienstleistungen für Kinder und Jugendliche mit besonderen Bedürfnissen, deren Eltern/ Betreuer und Geschwister.

Rufen Sie an: **07946 646 033**

E-Mail: info@skylarks.charity

Besuchen Sie: www.skylarks.charity



TAG Jugendclub

TAG ist eine lokale Wohltätigkeitsorganisation mit Sitz im Ham Youth Centre for Disabled Young People und bietet eine Reihe von Aktivitäten für behinderte Menschen im Alter von 8 bis 25 Jahren.

Rufen Sie an: **07557 397 934**

E-Mail: info@tagyouthclub.org Besuchen

Sie: www.tagyouthclub.org

Crossroads Care Richmond und Kingston upon Thames

Spezialisten für die Bereitstellung von häuslichen und gemeinschaftlichen Unterstützungsdiensten für Pflegekräfte und die von ihnen betreuten Personen.

Sie bieten Clubs und Dienste für Kinder und Jugendliche mit besonderen pädagogischen Bedürfnissen und Behinderungen.

Rufen Sie an: **020 8943 9421**

Email:

info@crossroadscare.org.uk

Besuchen Sie: crossroadscare.org



Hilfe und Beschwerden

PALS – Patientenberatung & Verbindungsdienst

Jeder NHS-Anbieter verfügt über eine PALS-Abteilung, die Ihnen Folgendes

bieten kann: • Sie beraten, was Sie von Ihrer Pflege erwarten können

- Hilfe bei der Lösung von Fragen oder Bedenken, die Sie möglicherweise zur Behandlung haben, einschließlich Informationen zu Beschwerden
- Geben Sie Kontaktdaten an für Selbsthilfegruppen außerhalb des NHS

Den entsprechenden PALS-Dienst finden

Sie unter www.nhs.uk oder telefonisch bei Ihrem Hausarzt oder im örtlichen Krankenhaus.

Lokale PALS-Nummern

**Hounslow & Richmond
Community Health Trust**
0800 953 0363

pals.hrch@nhs.net

West Middlesex Krankenhaus
020 8321 6261

wmpals@chelwest.nhs.uk

Kingston Krankenhaus
020 8934 3993

khft.pals@nhs.net

**Südwest-London und St. George's
NHS-Vertrauen**

020 3513 6150

pals@swlstg.nhs.uk

NHS-Beschwerden

Interessenvertretung

Wenn Sie eine Beschwerde über Ihre NHS-Versorgung einreichen möchten und unabhängige Hilfe benötigen, kann Ihnen **das Rethink Advocacy London Hub** bei der Formulierung Ihrer Beschwerde behilflich sein und Sie durch die verschiedenen Schritte führen.

Wie bekomme ich Hilfe?

Anruf: **0300 7900 559**

(Montag bis Freitag, 9 – 17 Uhr)

Email:

advocacyreferralhub@rethink.org

Gesundheitsuhr Richmond

Der unabhängige Verfechter
der Interessen von



Menschen, die den NHS

oder die Sozialfürsorge in Anspruch nehmen.

- Sie können uns anonym Feedback zu Ihren Erfahrungen mit dem NHS und den Sozialdiensten geben, um die Pflege zu verbessern
- Wir helfen Ihnen, NHS-Dienste, Sozialdienste und lokale Wohltätigkeitsorganisationen zu finden

Rufen Sie an: **020 8099 5335**

Email:

hello@healthwatchrichmond.co.uk

Besuchen:

www.healthwatchrichmond.co.uk

Soziale Betreuung von Erwachsenen

Richmond Adult Social Care bietet eine breite Palette von Dienstleistungen, die Ihr Wohlbefinden und Ihre Unabhängigkeit unterstützen können.

Sie können helfen bei:

- **Pflegetechnik und Kleingeräte**
Geräte, die Ihnen dabei helfen, unabhängig zu bleiben und in Ihrem eigenen Zuhause leben zu können.
- **Längerfristige Pflege bei Bedarf**, beispielsweise ein Pflegepaket zur Hilfe beim Waschen und Anziehen.
- **Bereitstellung von Informationen und Beratung** zu lokalen Diensten, die für Ihre persönliche Situation relevant sind.
- **Kurzfristige Intensivbetreuung** nach einem Krankenhausaufenthalt oder gesundheitlichen Problemen.
- **Unterstützung für unbezahlte Pflegekräfte**, die einen in Richmond lebenden Erwachsenen pflegen.

Wie bekomme ich Hilfe?

Besuchen Sie die Website

www.richmond.gov.uk/adult_

[social_care](http://www.richmond.gov.uk/adult_social_care) für hilfreiche Informationen und Ratschläge, einschließlich der

Frage, wie Sie eine allgemeine

Anfrage stellen oder eine Überweisung tätigen können, und

Informationen zur Bezahlung Ihrer Pflege.



Sehen Sie sich das Online-Verzeichnis an

www.careplace.org.uk, um lokale Dienste zu finden.

Kontaktieren Sie Adult Social Care

(Montag bis Freitag, 9–17 Uhr)

Rufen Sie an: **020 8891 7971**

Außerhalb der Geschäftszeiten: **020 8744 2442**

Text: **07860 034 792**

Email:

adultsocialcare@richmond.gov.uk

Schutz für Erwachsene

Der Schutz gefährdeter Erwachsener vor missbraucht oder vernachlässigt zu werden (sogar von ihnen selbst).

Holen Sie sich Hilfe und melden Sie Bedenken

Besuchen Sie: www.richmond.gov.uk/safeguarding_adults

Rufen Sie an: **020 8891 7971**

(999 in Notfällen)



Unterstützung in der Community

Gemeinschaft Unabhängiges Leben Dienst (CILS)

CILS ist eine
Partnerschaft aus 20
lokalen



Wohltätigkeitsorganisationen
und unterstützt Menschen mit Alzheimer,
psychischen Erkrankungen,
Lernschwierigkeiten, neurologischen und
chronischen Erkrankungen und deren Betreuer
dabei, unabhängig zu leben, ihr Wohlbefinden
zu verbessern und in Kontakt zu bleiben.

Wie bekomme ich Unterstützung?

Rufen Sie an: **020 3393 7011**

E-Mail: advice@richmondaid.org.uk

Besuchen Sie: www.richmondaid.org.uk

Bürgerberatung Richmond

Eine lokale Wohltätigkeitsorganisation
berät Menschen zu Themen
wie (jedoch nicht beschränkt
auf) Sozialleistungen, Wohnen,
Beschäftigung und Familienangelegenheiten.



Die Beratung ist kostenfrei, vertraulich und
unparteiisch.

Anruf: **080 82 78 78 73**

(kostenlos, Mo-Fr, 10-13 Uhr)

Besuchen:

www.citizensadvicerichmond.org

Alter UK Richmond

Age UK Richmond bietet
eine Reihe von
Unterstützungsleistungen für
ältere Menschen:



- Information, Beratung und Unterstützung bei der
Beantragung von Sozialleistungen
- Soziale und Wohlbefindensunterstützung
- Unterstützung nach der Entlassung aus dem Krankenhaus
- Unterstützung bei der Verbesserung digitaler Kompetenzen
- Handwerker-, Haushalts- und Gartenservice für kleine
Arbeiten

Wie bekomme ich Hilfe?

Rufen Sie an: **020 8878 3073**

E-Mail: info@ageukrichmond.org.uk

Besuchen Sie: [www.ageuk.org.uk/
Richmond-Upon-Thames](http://www.ageuk.org.uk/Richmond-Upon-Thames)

Lernschwächen, Autismus und ADHS

Richmond Mencap bietet
Unterstützung, Beratung
und Dienstleistungen für Kinder,
Jugendliche und Erwachsene
im Alter von 8 bis 80+ und
ihre pflegenden Angehörigen.



Rufen Sie an: **020 8744 1923**

Email:

office@richmondmencap.org.uk

Besuchen Sie: www.richmondmencap.org.uk

Lebenshaltungskosten-Hub

Finden Sie Unterstützung in Ihrem Bezirk für Hilfe bei den Lebenshaltungskosten.



Besuchen Sie: www.richmond.gov.uk/cost_of_living_hub

Integrierte Neurologische Dienstleistungen (INS)

Bietet langfristige, professionelle Unterstützung für Menschen mit



neurologischen Erkrankungen, einschließlich Parkinson, MS oder Schlaganfall und deren Betreuer.

Rufen Sie an: **020 8755 4000**

E-Mail: admin@ins.org.uk

Besuchen Sie: www.ins.org.uk

Pflegetechnik

Pflegetechnologie sind digitale oder intelligente Geräte und Dienste, die Ihre Unabhängigkeit unterstützen können. Überwachen Sie Ihre eigene (oder die Gesundheit und das Wohlbefinden anderer) mithilfe der Technologie besser.

Rufen Sie an: **020 8891 7971**

(Montag bis Freitag, 9.00 – 17.00 Uhr)

Email:

digitalsupport@richmond.gov.uk

Mit Tech verbinden

Eine Gruppe lokaler Organisationen, die vom Richmond Council finanziert werden und Sie beim Online-Zugang unterstützen und Ihre Sicherheit im Umgang mit der Technologie stärken können.

- Finden Sie eine Technologie, die Ihre Bedürfnisse und Ihre Unabhängigkeit unterstützt (z. B. ein Tablet oder ein sprachgesteuertes Gerät zum Online-Shopping oder um mit Freunden und Familie in Kontakt zu bleiben)
- Gewinnen Sie Vertrauen in die Nutzung Ihrer Geräte und technischer Support

Sie können jeden der führenden Anbieter kontaktieren, um Informationen und Ratschläge zu erhalten, mehr über bevorstehende Workshops und Schulungen zu erfahren und in einigen Fällen ein Gerät zum Ausprobieren zu Hause auszuleihen.

- **RUILS: 020 8831 6088**
- **Richmond AID: 020 8831 6070**
oder **020 3393 7011**
- **Richmond Borough Mind: 020 3137 9590**
- **Age UK Richmond: 020 8744 1965**

Gut leben mit Demenz

Speicherproblem?

Wenn Sie ein Anliegen haben über jemandes

Gedächtnis, sprechen Sie bitte mit Ihrem Hausarzt.



Sie werden möglicherweise an die Gedächtnisklinik des Barnes Hospital überwiesen.

Wie bekomme ich Hilfe?

Informationen zu Unterstützung und Diensten für Demenzzranke erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt.

Sie können auch Hilfe von den Community Dementia Practitioners erhalten, die Ihre Bedürfnisse beurteilen und besprechen, Demenz-Screenings durchführen und Überweisungen und Kontaktpersonen für weitere Untersuchungen und Dienste vermitteln können. Sie können sich auch dafür einsetzen, dass Ihre Ansichten respektiert werden, und Patienten und Betreuern bei der Planung ihrer Zukunft helfen.

Rufen Sie an: **020 8614 5428** oder **020 8614 5429 / 5430**

E-Mail: hrch.dementia@nhs.net

Das Richmond Dementia Services Directory ist ein wertvoller Leitfaden zu Demenz-Unterstützungsdiensten.



Positive Dementia Care

Alzheimer-Gesellschaft

Unterstützung für alle, die von Demenz betroffen sind.



Rufen Sie an: **020 8036 9570**
das Richmond-Team
(Mo-Fr, 9-17 Uhr)

Rufen Sie an: **0333 150 3456** Demenz-Hotline (Mo-Mi 9–20 Uhr, Do-Fr 9–17 Uhr, Sa-So 10–16 Uhr)

E-Mail: richmondservices@alzheimers.org.uk

Crossroads-Pflege

Richmond und Kingston

Crossroads Care betreibt das Caring Café für Menschen mit Demenz und ihre Betreuer, um am 1. und 3. Samstag jedes Monats Unterhaltung oder Aktivitäten in einer freundlichen und einladenden Umgebung zu genießen.



Rufen Sie an: **020 8943 9421**

E-Mail: info@crossroadscarerck.org.uk
Besuchen Sie: crossroadscarerck.org

Unterstützung für Pflegekräfte

Wenn Sie jemanden betreuen, der aufgrund einer Krankheit oder Behinderung Unterstützung braucht, egal ob Sie oder die Person ein Erwachsener oder ein Kind sind, gelten Sie möglicherweise als Pflegeperson. Das Team der Erwachsenen-Sozialbetreuung kann Sie beraten, anleiten und unterstützen.



Rufen Sie **020 8891 7971** an

Besuchen Sie www.richmond.gov.uk/carers_self_assessment

Richmond Carers Hub

Service für unbezahlte Pflegekräfte, die in Richmond leben oder dort jemanden pflegen.

Besuchen Sie: www.richmondchs.org

Informationen zu den Betreuungsangeboten vor Ort finden Sie unter

www.careplace.org.uk

Richmond-Betreuer Center

Eine lokale

Wohltätigkeitsorganisation bietet unbezahlten

Pflegekräften, die

in Richmond leben oder jemanden pflegen, der dort lebt, kostenlose und vertrauliche Informationen, Beratung und Unterstützung.

Rufen Sie an: **020 8867 2380**

Besuchen Sie: www.richmondcarers.org

E-Mail: support@richmondcarers.org



Crossroads Care

Richmond und Kingston

Maßgeschneiderte und flexible Kurzzeitpflege zu Hause und in der Gemeinde. Bietet eine breite Palette an Unterstützungsdiensten und Gruppen für Pflegekräfte und die Menschen, die sie betreuen, jeden

Alters und mit jeder Behinderung, einschließlich Verhaltens-, emotionaler, psychischer und medizinischer Pflege sowie Demenzpflege und Palliativpflege.

Rufen Sie an: **020 8943 9421**

E-Mail: info@crossroadscarerk.org.uk

Besuchen Sie: crossroadscarerk.org



Homelink-Tag

Respite Centre ist eine lokale

Wohltätigkeitsorganisation, die sich dem Wohlergehen älterer Menschen und ihrer unbezahlten Pflegekräfte widmet.

Besuchen Sie: www.homelinkdaycare.co.uk

Rufen Sie an: **020 8255 1992**

Wenn Ihr Hausarzt weiß, dass Sie Pfleger sind, kann er Ihnen und der Person, die Sie pflegen, helfen, indem er Ihnen flexible Termine anbietet oder Sie an einen anderen Arzt verweist.



Dienstleistungen für einen gesunden Lebensstil



Public Health



Bewegen Sie sich für einen gesünderen Stadtteil

Entdecken Sie **Richmond Moves**, das Ihnen dabei hilft, sich auf eine Weise zu bewegen, die zu Ihnen passt. Alltägliche Bewegungen, von der Gartenarbeit zu Hause bis hin zu Tai Chi in Ihrem örtlichen Gemeindezentrum, denn selbst kleine Schritte sind ein guter Anfang. Mit einem Schwerpunkt auf Inklusivität und Zugänglichkeit stellt diese gemeinschaftsorientierte Initiative Ihre Bedürfnisse in den Vordergrund. Unabhängig von Ihrem Aktivitätsniveau können Sie sich auf Ihre eigene Weise bewegen.

Weitere Informationen finden Sie unter: richmond.gov.uk/richmond_moves_more



Abonnieren Sie den Newsletter oder folgen Sie Richmond Moves auf Facebook, um über bevorstehende Veranstaltungen und Tipps zum Aktivsein informiert zu bleiben.



Gesünder essen Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheit und kann Ihnen helfen, sich wohlfühlen. Der Richmond Council bietet Ratschläge und Tipps für gesünderes Essen und preiswertes Kochen.

Besuchen Sie: www.richmond.gov.uk/gesundess

Essen gehen und gesund bleiben

Das Healthier Catering Commitment macht es einfacher, auswärts zu essen und dabei gesund zu bleiben. Lokale Cafés und Restaurants haben sich verpflichtet, ausgewogenere und nahrhaftere Speisen anzubieten. Finden Sie mithilfe der interaktiven Karte ein Lokal mit gesünderen Menüoptionen.



NHS-Gesundheitschecks

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für chronische Krankheiten wie Herz- oder Nierenerkrankungen und Diabetes. Wenn Sie zwischen 40 und 74 Jahre alt sind, haben Sie möglicherweise Anspruch auf einen kostenlosen NHS-Gesundheitscheck. Dieser kann helfen, diese Krankheiten zu verhindern, indem er frühe Anzeichen erkennt, was bedeutet, dass Sie das Leben wahrscheinlich länger genießen können. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Apotheke.

Besuchen Sie: www.nhs.uk/conditions/nhs-Gesundheitskontrolle

Gewicht Erwachsener Management

Mit ein wenig Hilfe kann eine Veränderung im Leben wirklich lohnend und unterhaltsam sein. Dieser Service bietet



Unterstützung bei der Gewichtskontrolle in einem Gruppenprogramm. Der kostenlose Service bietet praktische Tipps zu gesünderer Ernährung, Stressbewältigung und körperliche Betätigung mit einem qualifizierten Fitnesstrainer, je nach Ihren Fähigkeiten.

Präsenz- und Online-Kurse das ganze Jahr über.

Informieren Sie sich über diesen Kurs und Möglichkeiten zur Gewichtskontrolle:

- Ihre Hausarztpraxis oder Apotheke vor Ort kann Sie überweisen, oder Sie können eine E-Mail schreiben an:

E-Mail: Gewichtsmanagement.referrals@enablelc.org

Weitere Informationen zu anderen Möglichkeiten, ein gesünderes Gewicht zu erreichen, finden Sie auf der Website des Rates.

Diabetes

Vorbeugung: Typ-2-Diabetes kann verhindert oder verzögert werden. Prüfen Sie Ihr Risiko, an Diabetes zu erkranken:

riskscore.diabetes.org.uk

Unterstützung: Wenn Sie zur Risikogruppe gehören, kann Ihr Hausarzt Sie an eine individuelle Hilfsstelle überweisen.

Wenn Sie über aktuelle Bluttestergebnisse verfügen, können Sie sich selbst anmelden:

Besuchen Sie: healthieryou.org.uk/gp

Rufen Sie an: **0333 047 9999**

Information:

Besuchen Sie: www.diabetesbooking.co.uk

Rufen Sie an: **020 3474 5500**

E-Mail: diabetes.booking@nhs.net

Stürze und Knochengesundheit

Verbessern Sie Ihre Gesundheit und Mobilität, um Ihre Unabhängigkeit und Ihr Selbstvertrauen zu bewahren, indem Sie das Sturz- und Verletzungsrisiko verringern. Für Personen ab 50 Jahren mit Sturz- oder Knochenbruchrisiko. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder wenden Sie sich an Ihren Arzt:



Rufen Sie an: **020 8614 5397**

Email:

hrch.richmondfallsteam.nhs.net

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

Raucherentwöhnung

Rauchen ist die häufigste Ursache für vermeidbare Todesfälle. Dampfen ist für erwachsene Raucher eine sicherere Alternative und kann ihnen dabei helfen, die Tabaksucht aufzugeben.

Untersuchungen zeigen, dass die Wahrscheinlichkeit, mit dem Rauchen aufzuhören, bis zu viermal höher ist, wenn Sie einen lokalen Raucherentwöhnungsdienst nutzen, der kostenlose Nikotinersatztherapien anbietet, darunter „Swap to Stop“ – kostenlose Vape-Kits für Raucher, die aufhören möchten, sowie verhaltensbezogene Unterstützung, die Ihnen beim Aufhören hilft.

Anruf: **0800 011 4558** (kostenlos, 24/7)

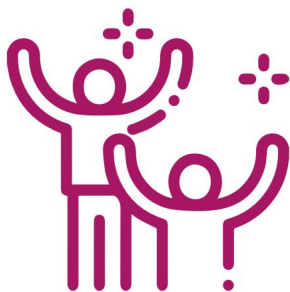
E-Mail: StopSmokingteam@richmond.gov.uk

Besuchen Sie: www.richmond.gov.uk/stop_Rauchen

Bringen Sie Ihre Gesundheit auf den Weg

Gesunde Veränderungen beginnen mit kleinen Veränderungen. Egal, ob Sie Ihr Gewicht kontrollieren, aktiver werden oder mit dem Rauchen aufhören möchten, Better Health bietet Ihnen viele kostenlose Tools und Unterstützung.

Besuchen Sie: www.nhs.uk/better-health



Verstehen Sie Ihren Trinkstil

Der Konsum von Alkohol wird von vielen als normaler Bestandteil geselligen Beisammenseins angesehen. Allerdings kann übermäßiger Alkoholkonsum eine Reihe von Problemen verursachen.

Erfahren Sie mehr über Alkohol und seine Auswirkungen und darüber, ob Ihr Alkoholkonsum Ihrer Gesundheit schadet. Holen Sie sich kostenlose Hilfe, Informationen und Ressourcen, um Ihr Verhältnis zum Alkohol zu ändern.

Besuchen:

www.richmond.drinkchecker.org

www.drinkaware.co.uk

Email:

hello@alcoholhealthnetwork.org

Rufen Sie an: **020 3151 2420**

Wenn Sie über Ihren Alkoholkonsum besorgt sind, können Sie Richmond kontaktieren. Gemeindedienst für Drogen- und Alkoholmissbrauch (RCDAS) 020 3228 3020.

Alkoholkonsum kann sich sowohl auf unseren Geist als auch auf unseren Körper negativ auswirken. In diesem Leitfaden finden Sie Informationen zu lokalen Ressourcen für psychische Gesundheit.



Gesundheitsinformationen in anderen Sprachen



Finden Sie übersetzte Gesundheitsinformationen auf unserer Website

Finden Sie Ihre lokale Gesundheitsinformationen auf unserer Website

www.healthwatchrichmond.co.uk oder scannen Sie den QR-Code unten:

yyyyyy yyyy yyyyyy yyyy yy y yyyyyyy healthwatchrichmond.co.uk „yyyy y yy

Mehr erfahren:

yyyyyy yy yyyy yyyyyy yyyyyy

:yy yy yyyyyy yyyyyy uk.co.healthwatchrichmond yy yyyyyy yyyy

yyyyyy yy healthwatchrichmond.co.uk yy:

Informationen zu Ihrem Aufenthalt in Portugal: Besuchen Sie

healthwatchrichmond.co.uk oder digitalisieren Sie:



Der unabhängige Verfechter für Menschen, die
Nutzen Sie den NHS oder die Sozialfürsorge.

Version 2024-2025

- **Geben Sie Ihr Feedback** zum NHS und zur Sozialfürsorge anonym weiter, um zur Verbesserung der Dienste beizutragen
- **Wir helfen Ihnen, NHS-Dienste, soziale Betreuung und lokale**

Wohtätigkeitsorganisationen

Rufen Sie an: **020 8099 5335**

E-Mail: hello@healthwatchrichmond.co.uk

Besuchen Sie: www.healthwatchrichmond.co.uk

Benötigen Sie Hilfe, rufen Sie Healthwatch Richmond unter **020 8099 5335** an

Brauchen Sie Hilfe? Rufen Sie Healthwatch Richmond an: 020 8099 5335

