

Healthwatch Guida di Richmond

Questa guida contiene informazioni su:

- Servizi del Servizio Sanitario Nazionale
- Sostegno da parte di enti di beneficenza locali.
- Assistenza sociale
- Servizi per uno stile di vita sano

Ho bisogno di aiuto?

- Chiama: **020 8099 5335**
- E-mail: hello@healthwatchrichmond.co.uk
- Visita: www.healthwatchrichmond.co.uk



Condividi il tuo feedback sull'assistenza sanitaria e sociale in modo anonimo per contribuire a migliorare i servizi.

Assistenza sanitaria di base

Le malattie minori possono generalmente essere autogestite accedendo alle risorse del Servizio Sanitario Nazionale. Visita il sito web del tuo studio o: www.nhs.uk

GPS

I medici di base dovrebbero essere il tuo primo punto di riferimento se hai bisogno di un rinvio per cure urgenti o specialistiche o consigli sulla gestione delle condizioni mediche.

La maggior parte degli studi offre un servizio di consulenza online che può indirizzarti in modo efficiente al fornitore di cure di cui probabilmente avrai bisogno.

I medici di base offrono anche promozione e prevenzione della salute o indirizzamenti a:

- NHS Health Check: controlli della pressione sanguigna, del colesterolo, dello stile di vita e del diabete
- Aiuto sullo stile di vita e consigli su dieta, alcol e smettere di fumare
- Pianificazione familiare e vaccinazioni di bambini e adulti

Controlla la tabella dei vaccini del Servizio Sanitario Nazionale per assicurarti che tu e i tuoi figli siate aggiornati con le vaccinazioni:



La scelta del medico di famiglia

Visita: www.nhs.uk/service-search/
trova un medico di famiglia o chiama: NHS England allo **0300 311 22 33**

Gli appuntamenti dal medico di famiglia sono disponibili nel distretto dalle 8:00 alle 20:00, 7 giorni alla settimana.

Prenota appuntamenti di routine, accedi alle tue informazioni mediche o rinnova le prescrizioni online o per telefono.

Come ottenere il meglio dalla visita dal medico di famiglia

- Il tuo problema è urgente?
- Prendi appunti chiari per aiutarti
- Diversi problemi? Prenota un doppio appuntamento o dai la priorità



Esami oculistici

Il Servizio Sanitario Nazionale raccomanda controlli oculistici all'età di 4-5 anni per identificare tempestivamente eventuali problemi in modo che il bambino possa ottenere risultati efficaci trattamento.



Questo di solito, ma non sempre, viene svolto a scuola. Se la vista di tuo figlio non viene controllata, portalo dal tuo ottico locale per una visita oculistica.

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

Vivere in maniera indipendente

Collegamento alla prescrizione sociale Lavoratori

Può sostenere la tua salute e il tuo benessere mettendoti in contatto con attività e supporto nella tua comunità locale che ti aiutano a sentirti meglio.

Parla con il tuo medico di famiglia oppure contatta RUILS.



Chiama: **020 8831 6083**

E-mail:

socialprescribing@ruils.co.uk

Visita: www.ruils.co.uk/services/prescrizione_sociale

Trova tu stesso il supporto locale: services.thejoyapp.com

Farmacie

Le farmacie ora possono offrire cure e alcuni medicinali soggetti a prescrizione senza che sia necessario consultare un medico di famiglia (questa si chiama Farmacia Primo) per:



- mal d'orecchi
- impetigine
- punture di insetti infetti
- herpes zoster
- sinusite
- mal di gola
- infezioni del tratto urinario (UTI).

Visita una farmacia locale per:

- NHS Health Check: test della pressione arteriosa, del colesterolo e della glicemia
- Servizio per smettere di fumare (farmacie selezionate)
- Contraccezione d'emergenza (farmacie selezionate)
- Vaccinazione antinfluenzale
- Clinica di viaggio
- Screening e trattamento della clamidia (farmacie selezionate)
- Servizio abuso di sostanze

Visita: www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy o cerca "NHS – trova una farmacia" per le farmacie vicino a te.

Odontoiatria

I trattamenti odontoiatrici del Servizio Sanitario Nazionale vengono addebitati in tre fasce:

Fascia 1 - £ 26,80	Fascia 2: £ 73,50	Fascia 3 - £ 319,10
<ul style="list-style-type: none">• Esame, diagnosi e consulenza• Scala e lucidatura• Raggi X• Cure di emergenza	Tutta la banda 1+ <ul style="list-style-type: none">• Ripieni• Canale radicolare trattamento• Estrazioni dei denti	Tutte le bande 1 e 2+ <ul style="list-style-type: none">• Corone• Dentiere• Ponti

Addebiti corretti ad aprile 2024

Trovare un dentista

Non ti registri con un dentista allo stesso modo che con un medico di famiglia e puoi andare da qualsiasi dentista con appuntamenti disponibili nel servizio sanitario nazionale.

- Chiama: NHS 111 se hai bisogno di cure odontoiatriche urgenti o urgenti fuori orario.
- Visita: www.nhs.uk/find-a-dentist per vedere e confrontare i servizi dentistici locali pratiche.
- Potresti essere esente da spese, controlla qui se sei idoneo:
www.nhsbsa.nhs.uk/check-if-you-have-nhs-exemption

Se hai difficoltà a trovare un dentista del servizio sanitario nazionale, chiama Healthwatch Richmond 020 8099 5335. Possiamo aiutarti.

Cure urgenti

La maggior parte delle richieste di cure urgenti non sono incidenti o emergenze.

Prima di cercare cure urgenti, chiama NHS 111 per aiutarti a scegliere il servizio adatto a te e ottenere aiuto nel modo più rapido.



Se hai bisogno di cure urgenti, ma non è in pericolo di vita, chiama prima il **servizio sanitario nazionale 111**. Il personale del NHS 111 è composto da consulenti qualificati 24 ore al giorno, 365 giorni all'anno. Oltre ai consigli sull'auto-cura, possono metterti in contatto con un medico di famiglia, un infermiere, fissare un appuntamento di persona o inviare un'ambulanza se decidono che ne hai bisogno. Questo sarà:



- aiutarti a raggiungere il servizio più appropriato come un medico di famiglia o
Appuntamento urgente al centro di trattamento – quando potrebbe non essere necessario recarsi al pronto soccorso
- darti un tempo di attesa più breve

Centri di cure e trattamenti urgenti

Un centro di cure o cure urgenti può essere una scelta appropriata se sei in grado di viaggiare e hai bisogno di cure per:

- Tagli e contusioni
- Ustioni minori
- Problemi agli occhi
- Stiramenti, distorsioni e fratture
- Morsi e punture
- Infezioni cutanee minori
- Lievi ferite alla testa
- Ferite che necessitano di punti di sutura

I servizi più vicini a Richmond sono:

Memoriale di Teddington Ospedale

Hampton Road
Teddington
TW110JL

Telefono: **020 8714 4004**

Orari di apertura: 8:00 – 20:00

Ospedale della Regina Maria Roehampton

Roehampton Lane
SW155PN

Telefono: **020 8487 6999**

Orari di apertura: 8:00 – 20:00

(Solo su appuntamento)

Cure di emergenza

999

Chiama il 999 solo se tu o qualcun altro siete gravemente malati o feriti e c'è rischio di vita.



Se hai problemi di comunicazione, preregistra il tuo cellulare per contattare i servizi di emergenza: **invia la parola "registrati" al**

999 e segui le istruzioni.

Dipartimenti di pronto soccorso

Vai al pronto soccorso quando si tratta di un'emergenza pericolosa per la vita, tra cui:

- Perdita di conoscenza
- Dolore toracico grave e persistente
- Difficoltà respiratorie
- Gravi reazioni allergiche
- Gravi ustioni o scottature
- Attacchi che non si fermano
- Grave sanguinamento

Se non è in pericolo di vita, chiamare il pronto

soccorso NHS 111 fornisce anche cure e cure urgenti (vedere la pagina precedente).

I dipartimenti di pronto soccorso più vicini a Richmond sono:

Ospedale di Kingston

Galsworthy Road
Kingston-Upon-Thames
KT27QB

Telefono: **020 8546 7711**

Ospedale del Middlesex occidentale

Twickenham Road
Isleworth
TW76AF

Telefono: **020 8560 2121**

Entrambi gli ospedali dispongono di un pronto soccorso pediatrico separato con personale appositamente formato per aiutare con i problemi di salute dei bambini.

Salute sessuale

Le cliniche per la salute sessuale, alcuni ambulatori medici e le farmacie offrono gratuitamente:

- Contraccezione (compresi emergenza), preservativi gratuiti e lubrificante
- Consigli sulla salute sessuale, relazioni e sesso sicuro
- Test e cure per le infezioni sessualmente trasmissibili
- Test HIV, consigli e consulenza

Salute sessuale

Londra (SHL)

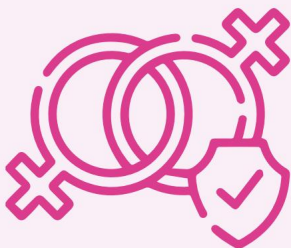
Ordina test STI gratuiti da eseguire nel tuo tempo libero a casa e altri servizi dalla preparazione alla contraccezione.

Visita: www.shl.uk

SHL dispone anche di una clinica per giovani che offre un servizio di accoglienza per qualsiasi persona di età pari o inferiore a 18 anni.

www.shswl.nhs.uk/young-people

Vedi pagina 12.



Via del Falco

Un servizio completo di salute sessuale e contraccezione che gestisce problemi complessi di salute sessuale, guidato da infermieri e medici.

Passeggiata per adulti in clinica: lunedì, Martedì, giovedì e venerdì (8:00-14:00, arrivo entro le 11:00)

Chiama: **0333 300 2100**
(lun-ven, 8:00-18:00)

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

Spettri

Servizi di salute e benessere sessuale come giovani, servizi trans, test HIV istantaneo, screening delle malattie sessualmente trasmissibili e preservativi gratuiti.

Visita:

www.spectra-london.org.uk



Salute mentale

Cura della crisi

Le crisi di salute mentale spesso significano che qualcuno non si sente più in grado di affrontare o controllare la propria situazione. Potrebbero provare un grande disagio emotivo o ansia e aver bisogno di aiuto urgente.

Come posso ottenere aiuto?

- **Contatta il tuo studio medico di famiglia** e chiedi un appuntamento d'urgenza con il primo medico disponibile.
- **Visita il tuo pronto soccorso locale** o chiama il 999 se si tratta di un'emergenza.
- **Chiamare il 999** (polizia) se qualcuno rappresenta un pericolo per sé o per gli altri.
- **Chiama il mentale 24 ore su 24, 7 giorni su 7**
Linea di supporto sanitario al numero 0800 028 8000, aperta a tutti gli adulti che necessitano di supporto per la salute mentale in una crisi.
- **Chiamare la crisi CAMHS**
Linea allo 020 3228 5980 per preoccupazioni sulla salute mentale di un giovane.

Hub di recupero del viaggio (Cafè della crisi)

Per gli adulti che si trovano in una crisi di salute mentale, o che rischiano di entrarvi, l'hub offre un servizio di accoglienza o di auto-invio.

Chiama: **020 3137 9755**

E-mail: recoveryhub@rbmind.org

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

- **32 Hampton Road, Twickenham, TW2 5QB:** martedì, giovedì, Venerdì (18-22) e domenica (14-20)
- **Centro Alfriston, 3 Berrylands Road, KT5 8RB:** Lunedì martedì mercoledì, Venerdì (18-22) e Sabato (14-22)

Altro supporto



Se stai vivendo pensieri suicidi, ti senti giù o disperato, chiama:
Samaritani 116 123

Gli under 35 possono chiamare:

Papiro 0800 068 4141

I minori di 19 anni possono chiamare:

Linea bambini 0800 1111

Benessere di Richmond Servizio



Età 18+ Ansioso, depresso o stressato?

Il servizio fornisce una gamma di terapie parlate confidenziali gratuite e supporto specialistico per aiutarti a sentirti meglio, inclusa la depressione,

trauma, disturbo ossessivo compulsivo o preoccupazione.

Fornisce inoltre valutazioni specialistiche sulla salute mentale, revisioni dei farmaci e trattamenti.

Come posso ottenere aiuto?

Chiama: **020 3513 4455**

(lun-gio 8.15-20,
ven 8.15-17.30)

E-mail:

richmondwellbeing@swlstg.nhs.uk

Visita:

richmondwellbeingservice.nhs.uk

Pensare bene

Una vasta gamma di strumenti gratuiti per il benessere approvati dal Servizio Sanitario Nazionale e risorse.

www.good-thinking.uk

Richmond

Mente del quartiere

Per le persone che lottano con la loro salute mentale o che



si prendono cura di qualcuno che ne soffre, forniscono:

- Consulenza e amicizia a basso costo
- Attività di recupero e resilienza nel loro Centro Benessere
- Supporto individuale o di gruppo tra pari
- Supporto e informazioni per gli accompagnatori

Come posso ottenere aiuto?

Chiama: **020 8948 7652**

E-mail: info@rbmind.org

Visita: www.rbmind.org

Spazio2Grieve

Supporto per il lutto gratuito, confidenziale e individuale

fornito dal loro team di specialisti del lutto volontari altamente qualificati.



Aperto ad adulti, bambini, giovani e famiglie anche nelle scuole, al telefono o via zoom.

Auto-referramento:

www.space2grieve.org.uk

Chiama: **07519 376 363**

Comunità di Richmond Servizio droga e alcol (RCDAS)

RCDAS fornisce gratuitamente e servizi riservati tra cui:

- Laboratori su alcol e dipendenza, lavoro di gruppo e supporto tra pari
- Prescrizione sostitutiva di oppiacei e accesso alla disintossicazione (in regime ambulatoriale/interno)
- Accesso alla psicologia e al lavoro chiave psico-sociale

- Interventi di prevenzione delle ricadute e attività di recupero
- Esami del sangue, riduzione del danno e cambio dell'ago

Come posso ottenere aiuto, informazioni e auto-referenziarsi?

Chiama: **020 3228 3020**

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

Visita: www.RCDAS.co.uk

La salute mentale dei bambini e dei giovani

Bambino e adolescente Servizio di salute mentale (CAMHS)

Richmond CAMHS offre

valutazione e trattamento a persone di età

inferiore a 18 anni per una serie di problemi di salute mentale **da moderati a gravi**.

Il Servizio di Salute Emozionale

fornisce valutazione e trattamento a persone con problemi di salute mentale **da lievi a moderati**.

Come posso ottenere aiuto?

Parla con il tuo medico di famiglia, la scuola o altri professionisti o fai riferimento a te stesso:

Chiama: **020 8547 6171** (lun-ven, 21-17)

Scansione:



Visita: swlstg.nhs.uk/richmond

E-mail:

krcamhsreferrals@swlstg.nhs.uk

Kooth

Consulenza online e un servizio di benessere emotivo per bambini e ragazzi
11-22 anni.

Visita: www.kooth.com.



Prevenire l'autolesionismo e il suicidio nei giovani

Persone

PORTUS

Una nuova risorsa per sostenere i bambini e i giovani che si stanno facendo del male.



Sviluppato da sanità pubblica, medici di base, scuole, medici di salute mentale, genitori, bambini e giovani. • informazioni e

strumenti da conservare bambini e ragazzi al sicuro

- sezioni per genitori, scuole, università, servizi giovanili, medici di base e assistenza sociale per bambini.
- collegamenti a risorse locali e nazionali, comprese app e informazioni approvate dal servizio sanitario nazionale da fonti.

Visita:

www.richmond.gov.uk/portus

Applicazione Tellmi



Un'app anonima, classificata per fasce d'età, in cui bambini e giovani dagli 11 ai 18 anni possono condividere esperienze e sostenersi a vicenda con moderazione e intervento

dai consiglieri.

Visita: www.tellmi.help o scarica direttamente l'app Tellmi

In via confidenziale Twickenham

Off The Record Twickenham

Consulenza gratuita e confidenziale, informazioni walk-in e servizi di salute sessuale per giovani di età compresa tra 11 e 24 anni.

Visita: www.otrtwickenham.com

E-mail:

counselling@otrtwickenham.com

Chiama: **020 8744 1644**

(dalle 8:00 alle 18:00 dal lunedì al venerdì)

Testo: **07414 763 293**

Richmond CRUSA

Supporto emotivo per bambini e adulti dopo la morte.

Cruse
Bereavement
Support

Chiama: 0808 808 1677

Visita: www.cruse.org.uk

La salute sessuale dei giovani

Come farlo

Per le persone di età compresa tra 13 e 19 anni, è possibile visitare www.gettington.org.uk per ottenere informazioni e consigli o scoprire servizi che aiutano con la salute e le relazioni sessuali, la salute mentale e le droghe e l'alcol o le scelte di vita sane.



Prendilo

Un servizio gratuito e riservato per i giovani persone sotto i 25 anni accedere a consigli, orientamento, informazioni, preservativi, lubrificanti e test per la clamidia.



Visita: www.getit.org.uk

Per ulteriori informazioni vedere pagina 7.

Servizi per bambini

Tutela dei bambini

Se hai dubbi sul benessere di un bambino, chiama il team del punto unico di accesso del Comune allo **020 8547 5008**.

In caso di emergenza chiamare il 999.

Realizzare per i bambini

Il team del punto unico di accesso dovrebbe essere il tuo primo punto di contatto se la tua famiglia ha bisogno di aiuto per:

- Prevenzione e aiuto precoce
- Servizi di supporto all'istruzione
- Assistenza sociale e tutela
- Riferimenti ad altri aiuti



**achieving
for children**

Chiama: **020 8547 5008** (8:00-17:00) o **020 8770 5000** (fuori orario)

E-mail: enquiries@achievingforchildren.org.uk

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

Inizio da casa

Essere genitori non è mai facile e le famiglie possono sentirsi sole o isolate.



Home-Start offre supporto compassionevole e confidenziale alle famiglie in difficoltà con un bambino di età inferiore a 5 anni, comprese le future mamme, famiglie con bambini con disabilità o ritardi di sviluppo o genitori con difficoltà emotive o finanziarie.

Come posso ottenere aiuto?

Chiama: **020 8487 8500**

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

Visita: www.homestart-rkh.org.uk

Centri Infanzia: 0-5 anni

Ci sono sei centri per bambini in tutta Richmond, offrire assistenza sanitaria e sostegno allo sviluppo nei primi anni.



Trova il Children's più vicino a te
Centro a:

richmond.gov.uk/childrens-centri



Bisogni educativi speciali e disabilità

Vai al sito web SEND Local Offer del Comune per informazioni su: istruzione, salute, assistenza, attività ricreative e sociali per bambini, giovani e accompagnatori e come accedervi.

Come posso accedere a queste informazioni?

Chiama: **020 8547 4722**

Visita:

www.afcinfo.org.uk/local_offer

E-mail:

inviaoffertalocal@makingforchildren.org.uk

Allodole

Offrire una vasta gamma di terapie, attività e servizi per bambini e giovani con bisogni aggiuntivi, i loro genitori/tutori e fratelli.



Chiama: **07946 646 033**

E-mail: info@skylarks.charity

Visita: www.skylarks.charity

TAG Circolo Giovanile

TAG, un ente di beneficenza locale con sede presso l'Ham Youth Center for Disabled Young People, offre una serie di attività per persone disabili di età compresa tra 8 e 25 anni.

Chiama: **07557 397 934**

E-mail: info@tagyouthclub.org Visita:

www.tagyouthclub.org

Crocevia Care

Richmond e

Kingston upon Thames

Specialisti nella fornitura di servizi di supporto domiciliare e comunitario agli operatori sanitari e alle persone di cui si prendono cura. Forniscono club e servizi per bambini e giovani con bisogni educativi speciali e disabilità.



Chiama: **020 8943 9421**

E-mail:

info@crossroadscare.org.uk

Visita: crossroadscare.org

Aiuto e reclami

PALS – Consigli per i pazienti e Servizio di collegamento

Ogni fornitore del servizio sanitario nazionale avrà un dipartimento PALS che

può:

- Fornire indicazioni su cosa dovresti aspettarti dalle tue cure

- Aiutare a risolvere domande o dubbi che potresti avere riguardo al trattamento, comprese le informazioni sui reclami

- Fornire i dettagli di contatto per

gruppi di supporto esterni al Servizio Sanitario Nazionale

Puoi trovare il servizio PALS pertinente utilizzando www.nhs.uk o chiamando il tuo medico di famiglia o l'ospedale locale.

Numeri PALS locali

Fondo sanitario comunitario di Hounslow e Richmond

0800 953 0363

pals.hrch@nhs.net

Ospedale del Middlesex occidentale

020 8321 6261

wmpals@chelwest.nhs.uk

Ospedale di Kingston

020 8934 3993

khft.pals@nhs.net

Londra sud-occidentale e St George's

Fiducia del servizio sanitario nazionale

020 3513 6150

pals@swlstg.nhs.uk

Reclami del Servizio Sanitario Nazionale

Difesa

Se desideri presentare un reclamo in merito alla tua assistenza NHS e hai bisogno di aiuto indipendente, **Rethink**

Advocacy London Hub può fornire supporto per aiutarti a formulare il reclamo e guidarti attraverso le diverse fasi.

Come posso ottenere aiuto?

Chiama: **0300 7900 559**

(dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00)

E-mail:

advocacyreferralhub@rethink.org

HealthwatchRichmond

Il campione indipendente per le persone che utilizzano il servizio sanitario nazionale o l'assistenza sociale.

healthwatch
Richmond upon
Thames

- Puoi fornirci un feedback in forma anonima sulla tua esperienza con il servizio sanitario nazionale e i servizi di assistenza sociale per contribuire a migliorare l'assistenza
- Ti aiutiamo a trovare servizi NHS, assistenza sociale ed enti di beneficenza locali

Chiama: **020 8099 5335**

E-mail:

ciao@healthwatchrichmond.co.uk

Visita:

www.healthwatchrichmond.co.uk

Assistenza sociale per adulti

Richmond Adult Social Care offre un'ampia gamma di servizi che possono aiutarvi a sostenere il vostro benessere e la vostra indipendenza.

Possano aiutare con:

- Tecnologia di cura e di piccole dimensioni attrezzature che aiutano a rimanere indipendenti e a vivere nella propria casa.
- Assistenza a lungo termine, se necessaria, come un pacchetto di cure per aiutare a lavarsi e vestirsi.
- Fornire informazioni e consigli sui servizi locali rilevanti per la vostra situazione personale.
- Supporto intensivo a breve termine dopo un ricovero ospedaliero o un problema di salute.
- Sostegno per badanti non retribuiti, che si prendono cura di un adulto che vive a Richmond.

Come posso ottenere aiuto?

Visita il sito web

www.richmond.gov.uk/adult_social_care per informazioni e consigli utili, incluso come effettuare una richiesta generale o una segnalazione e informazioni sul pagamento delle cure.



Visualizza l'elenco in linea

www.careplace.org.uk per trovare servizi locali.

Contatta l'assistenza sociale per adulti

(dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00)

Chiama: **020 8891 7971**

Fuori orario: **020 8744 2442**

Testo: **07860 034 792**

E-mail:

adultsocialcare@richmond.gov.uk

Tutela degli adulti

La salvaguardia protegge gli adulti vulnerabili a rischio essere abusati o trascurati (anche da soli).

Ottieni aiuto e segnala eventuali dubbi

Visita: www.richmond.gov.uk/safeguarding_adults

Chiama: **020 8891 7971**

(999 in emergenza)



Supporto nella comunità

Comunità

Vivere in maniera indipendente Servizio (CILS)

Una partnership di 20
enti di beneficenza



locali, CILS

supporta le persone e gli
accompagnatori affetti da Alzheimer,
patologie mentali, difficoltà di apprendimento,
patologie neurologiche e di salute a lungo
termine, affinché possano vivere in modo
indipendente, migliorare il proprio benessere
e rimanere in contatto.

Come posso ottenere supporto?

Chiama: **020 3393 7011**

E-mail: consigli@richmondaid.org.uk

Visita: www.richmondaid.org.uk

Consigli ai cittadini Richmond

Un ente di beneficenza locale che
offre consulenza alle persone
su questioni quali (ma non
limitate a) benefici, alloggio, lavoro
e questioni familiari.



La consulenza fornita è gratuita, confidenziale
e imparziale.

Chiama: **080 82 78 78 73**

(gratuito, lun-ven, 10:00-13:00)

Visita:

www.citizensadvicerrichmond.org

Età Regno Unito Richmond

Age UK Richmond offre
una gamma di servizi
di supporto per gli anziani:



- Informazioni, consulenza e supporto per la
richiesta di prestazioni sociali
- Sostegno sociale e di benessere
- Supporto dopo la dimissione dall'ospedale
- Sostegno per migliorare le competenze digitali
- Servizio tuttofare, pulizie e giardinaggio per
piccoli lavori

Come posso ottenere aiuto?

Chiama: **020 8878 3073**

E-mail: info@ageukrichmond.org.uk

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

Difficoltà di apprendimento, Autismo e ADHD

Richmond Mencap
fornisce supporto,
consulenza e servizi a bambini,
giovani e adulti di età compresa
tra 8 e 80 anni
i loro accompagnatori familiari.



Chiama: **020 8744 1923**

E-mail:

office@richmondmencap.org.uk

Visita: www.richmondmencap.org.uk

Costo della vita Hub

Trova il supporto disponibile nel distretto per aiuto per il costo della vita.



Visita: www.richmond.gov.uk/cost_of_living_hub

Neurologico integrato Servizi (INS)

Fornisce supporto professionale a lungo termine per le persone con condizioni neurologiche incluse Parkinson, SM o ictus e loro badanti.



Chiama: **020 8755 4000**

E-mail: admin@ins.org.uk

Visita: www.ins.org.uk

Tecnologia di cura

La tecnologia sanitaria è costituita da dispositivi e servizi digitali o intelligenti in grado di supportare la tua indipendenza. È meglio monitorare la propria salute e il benessere (o quello di qualcun altro) tramite la tecnologia.

Chiama: **020 8891 7971**

(dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00)

E-mail:

digitalsupport@richmond.gov.uk

Connettiti alla tecnologia

Un gruppo di organizzazioni locali finanziate dal Richmond Council che possono supportarti nella navigazione online e aiutarti ad aumentare la tua sicurezza nell'uso della tecnologia.

- Trova la tecnologia che supporterà le tue esigenze e la tua indipendenza (ad esempio un tablet o un dispositivo a comando vocale per fare acquisti online o connetterti con amici e familiari)
- Ottieni la sicurezza necessaria per utilizzare i tuoi dispositivi e supporto tecnico

Puoi contattare ciascuno dei fornitori principali per informazioni e consigli, scoprire di più sui prossimi workshop e corsi di formazione e, in alcuni casi, prendere in prestito un dispositivo da provare a casa.

- **RUILS: 020 8831 6088**
- **Aiuto Richmond: 020 8831 6070**
oppure **020 3393 7011**
- **Mente del quartiere di Richmond: 020 3137 9590**
- **Età nel Regno Unito Richmond: 020 8744 1965**

Vivere bene con la demenza

Preoccupazione per la memoria?

Se hai una preoccupazione riguardo a qualcuno di qualcuno memoria, parlare con il tuo medico di famiglia.



Potrebbero indirizzarti alla clinica della memoria del Barnes Hospital.

Come posso ottenere aiuto?

Le informazioni sul supporto e sui servizi per la demenza possono essere reperite tramite il vostro medico di famiglia.

Puoi anche ottenere aiuto dai professionisti della demenza della comunità che possono valutare e discutere le tue esigenze, fornire screening della demenza, indirizzamento e collegamento per ulteriori indagini e servizi. Possono anche fare pressione per garantire che le tue opinioni siano rispettate e aiutare i pazienti e gli operatori sanitari a fare piani futuri.

Chiama: **020 8614 5428** oppure
020 8614 5429 / 5430

E-mail: hrch.demenza@nhs.net

Il Richmond Dementia Services Directory è una guida preziosa ai servizi di supporto per la demenza.



Positive Dementia Care

Società dell'Alzheimer

Sostegno a chi è affetto da demenza.



Chiama: **020 8036 9570**
la squadra di Richmond
(lun-ven, 9:00-17:00)

Chiama: **0333 150 3456** Linea di supporto alla demenza (lunedì-mercoledì 9:00-20:00, giovedì-venerdì 9:00-17:00, sabato-domenica 10:00-16:00)

E-mail: richmondservices@alzheimers.org.uk

Cura del bivio

Richmond e Kingston

Crossroads Care gestisce il Caring

Café per le persone affette da demenza e i loro accompagnatori per godersi intrattenimento o attività in un

ambiente amichevole e accogliente il 1° e il 3° sabato di ogni mese.



Chiama: **020 8943 9421**

E-mail: info@crossroadscareruk.org.uk
Visita: crossroadscareruk.org

Supporto agli accompagnatori

Se ti prendi cura di qualcuno che ha bisogno di sostegno a causa di una malattia o di una disabilità, che tu sia un adulto o un bambino, potresti essere considerato un accompagnatore. Il team di Adult Social Care può consigliarti, guidarti e supportarti.

Chiama lo **020 8891 7971**

Visita www.richmond.gov.uk/carers_self_assessment



Centro per accompagnatori di Richmond

Servizio per accompagnatori non retribuiti che vivono o si prendono cura di qualcuno a Richmond.

Visita: www.richmondchs.org

Informazioni sui servizi di assistenza locali disponibili all'indirizzo

www.careplace.org.uk

Badanti di Richmond Centro

Un ente di beneficenza locale che fornisce informazioni, consulenza e supporto

gratuiti e riservati agli assistenti non retribuiti

che vivono o si prendono cura di qualcuno che vive a Richmond **nel collegamento in casa**

Chiama: **020 8867 2380**

Visita: www.richmondcarers.org

E-mail: support@richmondcarers.org



Crocevia Care

Richmond e Kingston

Assistenza di sollievo domiciliare e comunitaria personalizzata e flessibile. Offre un'ampia gamma di servizi e gruppi di supporto per gli accompagnatori e le persone di cui si prendono cura, di tutte le età e disabilità, comprese cure comportamentali, emotive, di salute mentale, esigenze mediche, cure per la demenza e cure palliative.

Chiama: **020 8943 9421**

E-mail: info@crossroadscarerkerk.org.uk

Visita: crossroadscarerkerk.org



Centro di sollievo

Un ente di beneficenza locale dedicato al benessere degli anziani e dei loro assistenti non retribuiti.

Visita: www.homelinkdaycare.co.uk

Chiama: **020 8255 1992**

Se il tuo medico di famiglia sa che sei un assistente, può aiutare te e la persona che assisti offrendoti appuntamenti flessibili o indirizzandoti per chiedere aiuto.



Servizi per uno stile di vita sano



Public Health



Muoversi per un quartiere più sano

Scopri **Richmond Moves**, che ti consente di abbracciare di più il movimento nel modo più adatto a te. Movimenti quotidiani, dal giardinaggio domestico al Tai Chi nel centro comunitario locale, perché anche i piccoli passi sono un ottimo inizio. Con particolare attenzione all'inclusività e all'accessibilità, questa iniziativa guidata dalla comunità mette le tue esigenze al primo posto. Qualunque sia il tuo livello di attività, puoi muoverti a modo tuo.

Per saperne di più, visita: richmond.gov.uk/richmond_moves_more



Iscriviti alla newsletter o iscriviti a Richmond Moves su Facebook per i prossimi eventi e suggerimenti su come attivarsi.



Alimentazione più sana

Seguire una dieta sana ed equilibrata è una parte importante del mantenimento di una buona salute e può aiutarti a sentirti al meglio. Il Richmond Council offre consigli e suggerimenti su un'alimentazione più sana e una cucina con un budget.

Visita: www.richmond.gov.uk/mangiare_sano

Mangiare fuori e stare in buona salute

Mangiare fuori e mantenersi in salute è reso più semplice dal Healthier Catering Commitment. I caffè e i ristoranti locali hanno aderito per offrire cibo più equilibrato e nutriente. Trova un posto dove mangiare con scelte più salutari nel menu attraverso la mappa interattiva.



Controlli sanitari del Servizio Sanitario Nazionale

Invecchiando, sviluppiamo un rischio maggiore di patologie a lungo termine come malattie cardiache o renali e diabete. Se hai un'età compresa tra 40 e 74 anni, potresti avere diritto a un controllo sanitario gratuito del NHS. Questo può aiutare a prevenire queste condizioni individuando i primi segni, il che significa che avrai maggiori probabilità di goderti la vita più a lungo. Parla con il tuo medico di famiglia o in farmacia.

Visita: www.nhs.uk/conditions/nhs-controllo-della-salute

Peso adulto Gestione

Con un piccolo aiuto, dare una svolta alla propria vita può essere davvero gratificante e divertente. Questo servizio



offre supporto per gestire il peso in un programma di gruppo. Il servizio gratuito offre consigli pratici su un'alimentazione più sana, sulla gestione dello stress e sessioni di attività fisica con un istruttore fitness qualificato, in base alle vostre capacità.

Lezioni in presenza e online durante tutto l'anno.

Scopri questo corso e come gestire il tuo peso:

- Il tuo medico di famiglia o la farmacia della tua comunità possono indirizzarti oppure puoi inviare un'e-mail a:

E-mail: gestione.del.peso.referrals@enablelc.org

Maggiori informazioni sono disponibili sul sito web del Consiglio su altri modi per raggiungere un peso più sano.

Diabete

Prevenzione: il diabete di tipo 2 può essere prevenuto o ritardato. Controlla il tuo rischio di sviluppare il diabete:

www.riscore.diabetes.org.uk

Supporto: se sei a rischio, il tuo medico di famiglia può indirizzarti per un supporto personalizzato.

Se hai risultati recenti degli esami del sangue, puoi auto-referenziarti:

Visita: healthyeryou.org.uk/gp

Chiama: **0333 047 9999**

Informazione:

Visita: www.diabetesbooking.co.uk

Chiama: **020 3474 5500**

E-mail: diabete.booking@nhs.net

Cadute e salute delle ossa

Migliora la tua salute e la tua mobilità per sostenere la tua indipendenza e sicurezza riducendo il rischio di cadute e infortuni.



Per le persone di età superiore ai 50 anni a rischio di cadute o fratture. Parla con il tuo medico di famiglia o fai riferimento a te stesso:

Chiama: **020 8614 5397**

E-mail:

hrch.richmondfallsteam.nhs.net

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

Smettere di fumare

Il fumo è la principale causa di morte prevenibile. Lo svapo è un'opzione più sicura per i fumatori adulti e può aiutarli a liberarsi dall'abitudine al tabacco.

La ricerca mostra che hai fino a quattro volte più probabilità di smettere se utilizzi un servizio locale per smettere di fumare, che offre terapie sostitutive della nicotina gratuite tra cui Swap to Stop: kit di svapo gratuiti per i fumatori che vogliono smettere e supporto comportamentale per aiutarti a smettere.

Chiama: **0800 011 4558** (gratuito, 24 ore su 24, 7 giorni su 7)

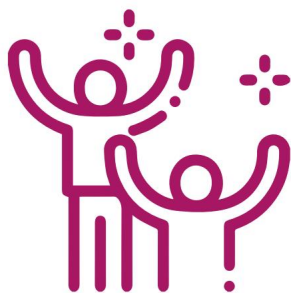
E-mail: **StopSmokingteam@richmond.gov.uk**

Visita: **www.richmond.gov.uk/stop_fumare**

Dai una spinta alla tua salute

I cambiamenti salutari iniziano con piccoli cambiamenti. Che tu voglia controllare il tuo peso, mantenerti attivo o smettere di fumare, Better Health è qui con tanti strumenti e supporto gratuiti.

Visita: **www.nhs.uk/better-health**



Comprendi il tuo bere

Bere alcol è visto da molti come una parte normale della socializzazione. Tuttavia, bere troppo alcol può causare una serie di problemi.

Scopri di più sull'alcol e sui suoi effetti e se il tuo consumo di alcol è dannoso per la salute. Ottieni aiuto, informazioni e risorse gratuiti per cambiare il tuo rapporto con l'alcol.

Visita:

www.richmond.drinkchecker.org
UK

www.drinkware.co.uk

E-mail:

ciao@alcoholhealthnetwork.org
UK

Chiama: **020 3151 2420**

Se sei preoccupato per il tuo consumo di alcol, puoi contattare Richmond Servizio comunitario per la droga e l'alcol (RCDAS) 020 3228 3020.

Il consumo di alcol può avere effetti negativi sulla nostra mente così come sul nostro corpo. Scopri le risorse locali per la salute mentale in questa guida.



Informazioni sanitarie in altre lingue



Trova informazioni sanitarie tradotte sul nostro sito Web

informazioni sanitarie tradotte sul nostro sito Web

www.healthwatchrichmond.co.uk oppure scansiona il codice QR qui sotto:

Healthwatchrichmond.co.uk

Vedi di più:

uk.co.healthwatchrichmond

uk.co.healthwatchrichmond

Ti invitiamo a consultare il sito Web Healthwatchrichmond.co.uk:

Informazioni sulla tua salute in portoghese visita

healthwatchrichmond.co.uk o digitalizza:



Il campione indipendente per le persone che

utilizzano il servizio sanitario nazionale o l'assistenza sociale.

versione 2024-2025.

• **Condividi il tuo feedback** sul servizio sanitario nazionale e sull'assistenza sociale in modo anonimo per contribuire a migliorare i servizi

• **Ti aiutiamo a trovare servizi NHS, assistenza sociale e locale** enti di beneficenza



Chiama: **020 8099 5335**

E-mail: hello@healthwatchrichmond.co.uk

Visita: www.healthwatchrichmond.co.uk

Hai bisogno di aiuto, chiama Healthwatch Richmond allo **020 8099 5335**

Ho bisogno di aiuto? Chiama Healthwatch Richmond: 020 8099 5335