

# ساعت سلامت راهنمای ریچموند

این راهنما حاوی اطلاعاتی در مورد:  
• خدمات NHS

• حمایت از خیریه های محلی • مراقبت های  
اجتماعی

• خدمات سبک زندگی سالم

## کمک خواستن؟

• تماس: 020 8099 5335

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

• مراجعه کنید: [www.healthwatchrichmond.co.uk](http://www.healthwatchrichmond.co.uk)



برای کمک به بهبود خدمات، بازخورد خود را در مورد  
مراقبت های بهداشتی و اجتماعی به صورت ناشناس  
به اشتراک بگذارید.

# مراقبت های اولیه

## انتخاب پزشک عمومی

به طور کلی می توان با دسترسی به منابع NHS، بیماری های جزئی را خود مدیریت کرد. از وب سایت تمرین خود دیدن کنید یا به: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) مراجعه کنید

مشاهده کنید: [www.nhs.uk/service-search/](http://www.nhs.uk/service-search/)

Find-a-GP یا تماس بگیرید: NHS England به شماره 33 22 0300 311

### پزشکان عمومی

اگر برای درمان فوری یا تخصصی یا مشاوره در مورد مدیریت شرایط پزشکی نیاز به ارجاع دارید، پزشک عمومی باید اولین نقطه تماس شما باشد.

اکثر مراکز خدمات مشاوره آنلاین ارائه می دهند که می تواند شما را به طور موثر به ارائه دهنده مراقبتی که احتمالاً به آن نیاز دارید هدایت کند.

پزشکان عمومی همچنین ارتقاء و پیشگیری سلامت یا ارجاع به موارد زیر را ارائه می دهند:

\* بررسی سلامت - NHS فشار خون، کلسترول، شیوه زندگی و بررسی دیابت

\* کمک به شیوه زندگی و مشاوره در مورد رژیم غذایی، الکل و ترک سیگار

\* تنظیم خانواده و ایمن سازی کودکان و بزرگسالان

جدول واکسن های NHS را بررسی کنید تا مطمئن شوید که شما و فرزندانتان در مورد واکسیناسیون به روز هستید:



قرار ملاقات پزشک عمومی در منطقه از ساعت 8 صبح تا 8 بعد از ظهر، 7 روز هفته در دسترس است.

قرار ملاقات های معمول را رزرو کنید، به اطلاعات پزشکی خود دسترسی داشته باشید یا نسخه های آنلاین یا تلفنی خود را تمدید کنید.

چگونه از قرار ملاقات پزشک عمومی خود

بهترین استفاده را ببرید

\* آیا مسئله شما فوری است؟

\* برای کمک به شما یادداشت های واضح بردارید

\* چند مسئله؟ یک قرار دوبل رزرو کنید یا اولویت بندی کنید



## آزمایشات چشمی

NHS معاینات چشمی را در سنین 4 تا 5 سالگی توصیه می‌کند تا هر مشکلی را زود تشخیص دهد تا کودک شما بتواند مؤثر واقع شود.



رفتار.

این معمولاً، اما نه همیشه، در مدرسه انجام می‌شود. اگر بینایی فرزندتان بررسی نشد، او را برای معاینه چشم نزد چشم پزشکان محلی خود ببرید.

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

## زندگی مستقل لینک تجویز اجتماعی کارگران

می‌تواند با برقراری ارتباط با فعالیت‌ها و پشتیبانی در جامعه محلی شما که به شما کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشید، از سلامت و رفاه شما حمایت کند.

با پزشک عمومی خود صحبت کنید  
یا با RUILS تماس بگیرید.



تماس بگیرید: 020 8831 6083

بست الکترونیک

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

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

تجویز اجتماعی

خودتان حمایت محلی پیدا کنید:

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

## داروخانه‌ها

داروخانه‌ها اکنون می‌توانند درمان و برخی از داروهای نسخه‌ای را بدون نیاز به مراجعه به پزشک عمومی ارائه دهند.



(به این داروخانه می‌گویند اول) برای:

\* گوش درد

\* زرد زخم

\* نیش حشرات آلوده

\* زونا

\* سینوزیت

\* گلو درد

\* عفونت‌های دستگاه ادراری (UTIs)

برای موارد زیر به یک داروخانه محلی مراجعه کنید:

\* بررسی سلامت - NHS آزمایش فشار خون،

کلسترول و قند خون

\* خدمات ترک سیگار (داروخانه‌های انتخابی)

\* پیشگیری از بارداری اضطراری (داروخانه‌های انتخابی)

\* واکسیناسیون آنفولانزا

\* کلینیک مسافرتی

\* غربالگری و درمان کلامیدیا (داروخانه‌های انتخابی)

\* خدمات سوء استفاده از مواد

به این آدرس مراجعه کنید: **pharmacy**

[www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy](http://www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy)

یا «NHS» پیدا کردن

داروخانه» را برای داروخانه‌های نزدیک

خود جستجو کنید.

## دندانپزشکی

درمان های دندانپزشکی NHS در سه باند انجام می شود:

باند 1 - 26.80 پوند	باند 2 - 73.50 پوند	باند 3 - 319.10 پوند
<ul style="list-style-type: none"><li>معاینه، تشخیص و مشاوره</li><li>مقیاس و پولیش</li><li>اشعه ایکس</li><li>مراقبت های اورژانسی</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>همه باند 1+</li><li>پر کردن</li><li>عصب کشی</li><li>رفتار</li><li>کشیدن دندان</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>همه باندهای 1 و 2+</li><li>تاج ها</li><li>دندان مصنوعی</li><li>پل ها</li></ul>

هزینه ها در آوریل 2024 درست شد

### پیدا کردن دندانپزشک

شما مانند یک پزشک عمومی نزد دندانپزشک ثبت نام نمی کنید و می توانید به هر دندانپزشکی با قرار ملاقات NHS مراجعه کنید.

در صورت نیاز به دندانپزشکی اورژانسی یا فوری با شماره NHS 111 تماس بگیرید.

برای دیدن و مقایسه دندانپزشکی محلی به: [www.nhs.uk/find-a-dentist](http://www.nhs.uk/find-a-dentist) مراجعه کنید

تمرینات

ممکن است از پرداخت هزینه معاف باشید، اگر واجد شرایط هستید اینجا را بررسی کنید:

[www.nhsbsa.nhs.uk](http://www.nhsbsa.nhs.uk) بررسی-اگر-معافیت-نhs-دارید

اگر برای یافتن دندانپزشک NHS مشکل دارید، با Healthwatch Richmond تماس بگیرید  
020 8099 5335 ما می توانیم کمک کنیم.

## مراقبت فوری

بیشتر درخواست های مراقبت فوری تصادف یا اورژانس نیستند.

قبل از اینکه به دنبال مراقبت اضطراری باشید، با NHS 111 تماس بگیرید  
تا به شما کمک کند خدماتی را که برای شما مناسب است انتخاب کنید و در  
سریع ترین راه کمک دریافت کنید.



## NHS 111

اگر به مراقبت فوری نیاز دارید، اما تهدیدی برای زندگی نیست، ابتدا با NHS 111 تماس بگیرید. NHS 111 توسط مشاوران آموزش دیده 24 ساعت شبانه روز و 365 روز سال کار می کند. علاوه بر مشاوره مراقبت از خود، آنها می توانند شما را به یک پزشک عمومی، پرستار وصل کنند، یک قرار ملاقات حضوری ترتیب دهند یا در صورت نیاز به آمبولانس بفرستند. این اراده:



• به شما کمک می کند تا به مناسب ترین خدمات مانند پزشک عمومی یا قرار ملاقات فوری با مرکز درمان - زمانی که ممکن است مجبور نباشید به بخش اورژانس مراجعه کنید

• زمان انتظار کوتاه تری به شما می دهد

## مراکز مراقبت و درمان فوری

اگر می توانید سفر کنید و نیاز به مراقبت دارید، یک مرکز مراقبت یا درمان فوری ممکن است انتخاب مناسبی باشد:

- پریدگی و ویتنودی
- عفونتگی های جزئی، پموشکلات چشمی
- صدمات جزئی سر
- تخم های که خایزه بخیه دارند و شکستگی

نزدیکترین خدمات در ریچموند عبارتند از:

### یادبود تدینگتون

بیمارستان  
جاده همپتون  
تدینگتون  
TW11 0JL

تلفن: 020 8714 4004

ساعت کاری: 8 صبح الی 20 شب

### بیمارستان ملکه مری

#### روهامپتون

روهامپتون لین  
SW15 5PN

تلفن: 020 8487 6999

ساعت کاری: 8 صبح الی 20 شب

(فقط قرار ملاقات)

# مراقبت های اورژانسی

999

فقط در صورتی با 999 تماس بگیرید که شما یا شخص دیگری به شدت بیمار یا مجروح است و خطری برای زندگی وجود دارد.



اگر مشکل ارتباطی دارید، تلفن همراه خود را از قبل ثبت کنید تا با خدمات اورژانس تماس بگیرید: کلمه "ثبت نام" را به شماره 999 پیامک کنید و دستورالعمل ها را دنبال کنید.

## بخش های A&E

هنگامی که یک وضعیت اورژانسی تهدید کننده زندگی است، به A&E بروید، از جمله:

\* از دست دادن هوشیاری

\* سوختگی یا سوختگی شدید

\* درد، ضایعات و کتله های قفسه سینه، تشنج، مشکلات بینایی، تشنج، واکنش های آلرژیک شدید

اگر تهدید کننده زندگی نیست، با NHS 111 تماس بگیرید A&E همچنین درمان و مراقبت فوری را ارائه می دهد (صفحه قبلی را ببینید).

نزدیکترین بخش A&E به ریچموند عبارتند از:

### بیمارستان کینگستون

جاده گالسورثی  
کینگستون آپون تیمز  
KT2 7QB

تلفن: 020 8546 7711

### بیمارستان وست میدلسکس

جاده توپکنهام  
ایسلورث  
TW7 6AF

تلفن: 020 8560 2121

هر دو بیمارستان دارای A&E اطفال جداگانه با کارکنان آموزش دیده ویژه برای کمک به مسائل بهداشتی کودکان هستند.

## سلامت جنسی

کلینیک های سلامت جنسی، برخی از جراحی های پزشک عمومی و داروخانه ها به صورت رایگان ارائه می دهند:

- آزمایش و درمیانگویی از های درون بدن جمله اضطرابی، کاندوم رایگان
- تست اچ آی وی، مشاوره و مشاوره

و روان کننده

- مشاوره در مورد سلامت جنسی، روابط و رابطه جنسی امن تر

### سلامت جنسی

#### لندن (SHL)

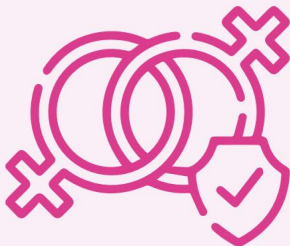
آزمایشات STI رایگان را برای انجام در زمان خود در خانه و سایر خدمات از PreP تا پیشگیری از بارداری سفارش دهید.

بازدید: [www.shl.uk](http://www.shl.uk)

SHL همچنین دارای یک کلینیک برای افراد جوان است که برای هر فرد 18 سال یا کمتر خدمات ارائه می دهد.

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

صفحه 12 را ببینید.



### جاده شاهین

یک سرویس جامع بهداشت جنسی و پیشگیری از بارداری که مسائل پیچیده سلامت جنسی را مدیریت می کند که توسط پرستاران و پزشکان هدایت می شود.

پیاده روی بزرگسالان در کلینیک: دوشنبه، سه شنبه، پنجشنبه و جمعه (8 صبح تا 14 بعد از ظهر، قبل از ساعت 11 صبح)

تماس: 0333 300 2100

(دوشنبه تا جمعه، 8 صبح تا 6 بعد از ظهر)

مراجعه کنید: [locations/falcon-road](http://locations/falcon-road)  
[shswl.nhs.uk/clinic-](http://shswl.nhs.uk/clinic-)

### طیف

خدمات سلامت جنسی و رفاه مانند جوانان، خدمات ترنس، آزمایش های فوری HIV، غربالگری STI و کاندوم رایگان.



بازدید از:

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

# سلامت روان

## مراقبت از بحران

بحران‌های سلامت روان اغلب به این معناست که کسی دیگر احساس نمی‌کند قادر به کنار آمدن یا کنترل وضعیت خود نیست. آنها ممکن است احساس پریشانی عاطفی یا اضطراب زیادی داشته باشند و به کمک فوری نیاز داشته باشند.

### چگونه می‌توانم کمک بگیرم؟

• با پزشک عمومی خود تماس بگیرید و از اولین پزشک موجود درخواست یک قرار اضطراری کنید.

• از بخش A&E محلی خود دیدن کنید یا در صورت اضطراری با 999 تماس بگیرید.

• اگر کسی برای خود یا دیگران خطری دارد با 999 (پلیس) تماس بگیرید.

• با 24/7 Mental تماس بگیرید

خط حمایت سلامت به شماره 028 8000، 0800 برای همه بزرگسالانی که در شرایط بحرانی به حمایت سلامت روان نیاز دارند باز است.

• با بحران CAMHS تماس بگیرید  
برای نگرانی در مورد سلامت روان یک فرد جوان با شماره 020 3228 5980 تماس بگیرید.

## Journey Recovery Hub (کافه بحران)

برای بزرگسالانی که در یک بحران سلامت روان هستند یا در معرض خطر انتقال به آن هستند، هاب یک سرویس ارائه خدمات یا خدمات خودارجاعی ارائه می‌دهد.

تماس بگیرید: 020 3137 9755

ایمیل: [recoveryhub@rbmind.org](mailto:recoveryhub@rbmind.org)

مشاهده کنید: [for-adults/journey-recovery-hub](https://for-adults/journey-recovery-hub)  
[www.rbmind.org/support-](http://www.rbmind.org/support-)

• جاده 32 همپتون، تویکنهام،  
TW2 5QB سه شنبه، پنجشنبه،  
جمعه 6 تا 10 بعد از ظهر) و یکشنبه  
(2-8 بعد از ظهر)

• مرکز آفریستون،

3 Berrylands Road, KT5 8RB:

دوشنبه سه شنبه چهارشنبه،  
جمعه 6 تا 10 بعد از ظهر) و شنبه 14 تا 22)

## پشتیبانی دیگر

اگر افکار خودکشی را تجربه می‌کنید، احساس ناراحتی یا ناامیدی می‌کنید، تماس بگیرید:

سامریان 116 123

زیر 35 سال می‌توانند تماس بگیرند:

پاپیروس 0800 068 4141

زیر 19 سال می‌توانند تماس بگیرند:

خط کودک 0800 1111





## رفاهیت و سلامت روانی تندرستی و شکرستان

برای افرادی که با سدهم روانی خود دست و پنجه نرم می کنند یا از کسی مراقبت می کنند، موارد زیر را ارائه می دهند:



18 سال به بالا مضطرب، کم یا استرس؟  
این سرویس طیفی از درمان‌های گفتاری محرمانه رایگان و پشتیبانی تخصصی را ارائه می‌کند تا به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید، از جمله افسردگی،  
تروما، OCD یا نگرانی.

• مشاوره و دوستی کم هزینه

• فعالیت های بازیابی و تاب آوری در مرکز رفاه آنها

همچنین ارزیابی های تخصصی سلامت روان، بررسی داروها و درمان را ارائه می دهد.

• پشتیبانی هم‌تایان یک به یک یا گروهی

• پشتیبانی و اطلاعات مراقبین

چگونه می توانم کمک بگیرم؟

تماس بگیرید: 020 3513 4455

چگونه می توانم کمک بگیرم؟

تماس بگیرید: 020 8948 7652

ایمیل: [info@rbmind.org](mailto:info@rbmind.org)  
از 8:30 صبح تا 8:30 بعد از ظهر،

جمعه 8:15 صبح تا 5:30 بعد از ظهر

مراجعه کنید: [www.rbmind.org](http://www.rbmind.org)

پست الکترونیک

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

Space2Grieve  
[richmondwellbeing.service.nhs.uk](http://richmondwellbeing.service.nhs.uk)

پشتیبانی رایگان، محرمانه و یک به یک در سوگ توسط تیم متخصصان سوگ و سوگنهاد بسیار آموزش دیده ارائه می شود.



## فکر خوب

طیف گسترده ای از ابزارهای رفاهی رایگان مورد تایید NHS

منابع

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

برای بزرگسالان، کودکان، جوانان و خانواده ها و همچنین در مدارس، از طریق تلفن یا از طریق زوم باز است.

خود ارجاع:

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

تماس بگیرید: 07519 376 363

## جامعه ریچموند خدمات مواد مخدر و الکل (RCDAS)

RCDAS رایگان و

خدمات محرمانه از جمله:

• کارگاه های الکل و اعتیاد، کار گروهی و حمایت از  
همتابان

• تجویز جایگزین مواد افیونی  
و دسترسی به سم زدایی (داخلی/سرپایی)

• دسترسی به روانشناسی و کار کلیدی روانی-  
اجتماعی

• مداخلات پیشگیری از عود و فعالیت های بهبودی

• آزمایش خون، کاهش آسیب و  
تعویض سوزن

چگونه می توانم کمک، اطلاعات و  
خود ارجاع؟

تماس بگیرید: 020 3228 3020

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

بازدید از: [www.RCDAS.co.uk](http://www.RCDAS.co.uk)

## سلامت روان کودکان و نوجوانان

تماس: 020 85476171 (نوجوانان جمعه، 9-5 بعد از ظهر)  
اسکن:



Richmond CAMHS رایگان و محرمانه درمان را برای افراد زیر 18 سال برای طیف وسیعی از مشکلات سلامت روانی

م توسط تا شدید ارائه می دهد.  
مراجعه کنید: [swlstg.nhs.uk/richmond](http://swlstg.nhs.uk/richmond)

بست الکترونیک:

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

سرویس سلامت عاطفی کوث

ارزیابی و درمان را برای کسانی که دارای نگرانی های خفیف تا متوسط سلامت روان هستند ارائه می دهد.  
مشاوره آنلاین، خدمات رفاه عاطفی برای کودکان و نوجوانان



چگونه می توانم کمک بگیرم؟

11-22 ساله  
با پزشک عمومی، مدرسه یا سایر متخصصان یا خود مراجعه کنید:  
[www.kooth.com](http://www.kooth.com). بازدید:

## پیشگیری از خودآزاری و خودکشی در جوانان مردم



حمایت از کودکان و جوانانی که به خود آسیب



توسط بهداشت عمومی، پزشکان عمومی، مدارس، پزشکان  
سلامت روان، والدین، کودکان و جوانان توسعه یافته است.  
اطلاعات و ابزار برای نگهداری

ایمن کودکان و جوانان

بخش هایی برای والدین، مدارس،

کالج ها، خدمات جوانان، پزشکان عمومی و مراقبت های  
اجتماعی کودکان.

\* پیوندهایی به منابع محلی و ملی از جمله برنامه ها و اطلاعات

مورد تایید NHS

منابع

بازدید از:

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

## برنامه Tellmi



یک برنامه ناشناس و دارای نوار سنی که در آن کودکان و جوانان  
11 تا 18 ساله می توانند تجربیات خود را به اشتراک بگذارند و با  
اعتدال و مداخله از یکدیگر حمایت کنند.

از مشاوران

مشاهده کنید: [www.tellmi.help](http://www.tellmi.help) یا برنامه Tellmi را مستقیماً  
دانلود کنید

## خارج از ضبط تویکنهام



مشاوره رایگان و محرمانه، اطلاعات حضوری و خدمات سلامت  
جنسی برای جوانان 11 تا 24 ساله.

بازدید: [www.otrtwickenham.com](http://www.otrtwickenham.com)

پست الکترونیک:

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

تماس بگیرید: 020 8744 1644

(8 صبح تا 6 بعد از ظهر دوشنبه تا جمعه)

متن: 07414 763 293

## ریچموند کروز

حمایت عاطفی از کودکان و بزرگسالان پس از  
مرگ.  
**Cruse**  
Bereavement  
Support

تماس بگیرید: 0808 808 1677 یا بازدید

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

# سلامت جنسی جوانان



آن را دریافت کنید

## گرفتن آن در



یک روز پس از آن که شما به این راهنما دسترسی دارید، می توانید جوانان دریافت به سایت [www.getit.org.uk](http://www.getit.org.uk) مراجعه کنید.

2 سال تا

اطلاعات و مشاوره را از طریق تلفن، ایمیل، پیام صوتی، ویدیو، و وبسایت دریافت کنید. سلامت جنسی و روابط، سلامت روان و مواد مخدر و الکل یا انتخاب سبک زندگی سالم. آزمایشات کلامیدیا دسترسی داشته باشید.

مراجعه کنید: [www.getit.org.uk](http://www.getit.org.uk)

برای اطلاعات بیشتر به صفحه 7 مراجعه کنید.

## خدمات کودکان

### حفاظت از کودکان

اگر در مورد رفاه کودک نگرانی دارید، با تیم واحد دسترسی شورا به شماره 5008 020 8547 تماس بگیرید. در یک تماس اضطراری، 999.

### دستاوردها برای کودکان

اگر خانواده شما در موارد زیر به کمک نیاز دارد، تیم نقطه دسترسی باید اولین نقطه تماس شما باشد: \*پیشگیری و کمک اولیه



achieving for children

• خدمات پشتیبانی آموزشی  
• مراقبت و حفاظت اجتماعی

• ارجاع به کمک های دیگر

تماس بگیرید: (8 020 8547 5008 صبح تا 5 بعد از ظهر) یا 020 8770 5000 (خارج از ساعات کاری)

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

به: [kr.afcinfo.org.uk/pages/community-information](http://kr.afcinfo.org.uk/pages/community-information) مراجعه کنید

## خانه-شروع

پدر و مادر بودن هرگز آسان نیست و خانواده ها می توانند احساس تنهایی یا انزوا کنند.



Richmond, Kingston & Hounslow

Home-Start به خانوادههایی که دارای فرزند زیر 5 سال هستند، از جمله مادران آینده، خانوادههای کودکان دارای معلولیت یا تاخیر در رشد، یا والدینی که مشکلات عاطفی یا مالی را تجربه می‌کنند، حمایت دلسوزانه و محرمانه ارائه می‌کند.

چگونه می توانم کمک بگیرم؟

تماس بگیرید: 020 8487 8500

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

بازدید از: [www.homestart-rkh.org.uk](http://www.homestart-rkh.org.uk)

## مراکز کودک: 0-5 سال

شش مرکز کودکان در سراسر ریچموند وجود دارد.



ارائه حمایت های بهداشتی و توسعه سال های اولیه

نزدیکترین کودک خود را پیدا کنید مرکز در:

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

مراکز



# نیازهای آموزشی ویژه و معلولیت ها

برای اطلاعات در مورد: آموزش، بهداشت، مراقبت، اوقات فراغت و فعالیت های اجتماعی برای کودکان، جوانان و **باشگاه جوانان TAG** مراقبین، و نحوه دسترسی به آن، به وب سایت پیشنهاد محلی SEND شورا مراجعه کنید.

یک موسسه خیریه محلی مستقر در مرکز جوانان هام برای جوانان معلول، TAG مجموعه ای از فعالیت ها را برای افراد معلول 8 تا 25 ساله فراهم می کند.

چگونه به این اطلاعات دسترسی داشته باشم؟

تماس بگیرید: 020 8547 4722

تماس بگیرید: 07557 397 934

ایمیل: [info@tagyouthclub.org](mailto:info@tagyouthclub.org) مراجعه کنید:

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

بازدید از:

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

بست الکترونیک:

[sendlocaloffer@achievingforchildren.org.uk](mailto:sendlocaloffer@achievingforchildren.org.uk)

Crossroads Care Richmond  
Kingston upon Thames

متخصصان در ارائه خدمات حمایتی در خانه و جامعه به مراقبین و افرادی که از آنها مراقبت می کنند. آنها باشگاه ها و خدماتی را برای کودکان و جوانان با نیازهای آموزشی خاص و معلولیت ارائه می دهند.



Skylarks

طیف وسیعی از درمانها، فعالیتها و خدمات را برای کودکان و جوانان با نیازهای اضافی، والدین/مراقبان و خواهر و برادرشان ارائه دهید.

تماس بگیرید: 020 8943 9421

تماس بگیرید: 07946 646 033

بست الکترونیک:

ایمیل: [info@skylarks.charity](mailto:info@skylarks.charity) بازدید:

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

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

مراجعه کنید: [crossroadscarerkerk.org](http://crossroadscarerkerk.org)

# کمک و شکایت

## شکایات PALS مشابه بیمار و پیغام‌پس رابط

هر ارائه دهنده NHS یک بخش PALS خواهد داشت که می تواند: راهنمایی هایی را در مورد آنچه باید از مراقبت خود انتظار داشته باشید ارائه کند.

اگر می‌خواهید درباره مراقبت NHS خود شکایت کنید و به کمک مستقل نیاز دارید، Advocacy London Hub، Rethink می‌تواند به شما کمک کند شکایت خود را تنظیم کنید و شما را در مراحل مختلف راهنمایی کند.

\*کمک به حل سؤالات یا نگرانی هایی که ممکن است در مورد درمان داشته باشید، از جمله اطلاعات مربوط به شکایات

### چگونه می توانم کمک بگیرم؟

تماس: 0300 7900 559

(دوشنبه تا جمعه، 9 صبح تا 5 بعد از ظهر)

پست الکترونیک:

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

\*مشخصات تماس را برای

گروه های حمایتی خارج از NHS

می توانید خدمات PALS مربوطه را با استفاده از

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) یا تماس با جراحی عمومی یا

بیمارستان محلی خود بیابید.

## Healthwatch ریچموند

Healthwatch ریچموند یک سازمان غیرانتفاعی است که از NHS یا مراقبت های PALS شما را پشتیبانی می کند. 

### شماره های محلی PALS

تراست سلامت جامعه هانسلو و ریچموند

0800 953 0363

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

بیمارستان وست میدلسکس  
020 8321 6261

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

بیمارستان کینگستون

\*می توانید به صورت ناشناس در مورد تجربه خود با NHS و خدمات مراقبت اجتماعی برای کمک به بهبود مراقبت به ما بازخورد بدهید

\*ما به شما کمک می کنیم خدمات NHS، مراقبت های اجتماعی و خیریه های محلی را پیدا کنید

تماس: 020 8099 5335

020 8934 3993

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

پست الکترونیک:

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

جنوب غربی لندن و سنت جورج

NHS اعتماد

بازدید از

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

020 3513 6150

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

## مراقبت اجتماعی بزرگسالان

مراقبت اجتماعی بزرگسالان ریچموند طیف گسترده ای از خدمات را ارائه می دهد که می تواند به حمایت از رفاه و استقلال شما کمک کند.

آنها می توانند در موارد زیر کمک کنند:

• تکنولوژی مراقبت و کوچک  
قطعاتی از تجهیزات برای کمک به مستقل ماندن  
و زندگی در خانه خود.

• مراقبت های طولانی مدت در صورت نیاز، مانند بسته  
مراقبتی برای کمک به شستشو و پانسمان.

• ارائه اطلاعات و  
مشاوره در مورد خدمات محلی که با شرایط  
شخصی شما مرتبط است.

• پشتیبانی فشرده کوتاه مدت  
پس از اقامت در بیمارستان یا مشکل سلامتی

• حمایت از مراقبین بدون مزد، مراقبت از بزرگسالی که در  
ریچموند زندگی می کند.

چگونه می توانم کمک بگیرم؟

به وب سایت مراجعه کنید

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

social care برای اطلاعات مفید و مشاوره، از جمله نحوه  
استعلام عمومی یا ارجاع و اطلاعات مربوط به  
مراکز مراقبتی شما.



دایرکتوری آنلاین را مشاهده کنید

[www.careplace.org.uk](http://www.careplace.org.uk) برای یافتن خدمات محلی.

با مراقبت اجتماعی بزرگسالان تماس بگیرید

(دوشنبه تا جمعه، 9 صبح تا 5 بعد از ظهر)

تماس بگیرید: 020 8891 7971

خارج از ساعات کاری: 020 8744 2442

متن: 07860 034 792

پست الکترونیک:

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

## حفاظت از بزرگسالان

حفاظت از بزرگسالان آسیب پذیر در معرض خطر محافظت می کند  
مورد سوء استفاده یا نادیده گرفته شدن (حتی توسط خودشان).

کمک بگیرید و نگرانی ها را گزارش کنید

از: [www.richmond.gov.uk/safeguarding\\_adults](http://www.richmond.gov.uk/safeguarding_adults) بازدید کنید

تماس بگیرید: 020 8891 7971

(999 در مواقع اضطراری)





# حمایت در جامعه

## انجمن زندگی مستقل خدمات (CILS)

CILS با مشارکت 20 موسسه خیریه محلی، از افراد و مراقبان مبتدیان الزامی شرایط سلامت روان، مشکلات یادگیری، شرایط عصبی و سلامت طولانی مدت، برای زندگی مستقل، بهبود رفاه و حفظ ارتباط حمایت می کند.

## سن UK Richmond

Age UK Richmond upon Thames برای افراد مسن ارائه می دهد:

• اطلاعات، مشاوره و پشتیبانی با مطالبه مزایای رفاهی

• پشتیبانی اجتماعی و رفاهی

• پشتیبانی پس از ترخیص از بیمارستان

• پشتیبانی برای بهبود مهارت های دیجیتال

• خدمات دستی، خانه داری و باغبانی برای کارهای کوچک

چگونه پشتیبانی دریافت کنم؟

تماس بگیرید: 020 3393 7011

ایمیل: [keshill@richmondaid.org.uk](mailto:keshill@richmondaid.org.uk)

مراجعه کنید: [www.richmondaid.org.uk](http://www.richmondaid.org.uk)

چگونه می توانم کمک بگیرم؟

تماس بگیرید: 020 8878 3073

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

مشاهده کنید: [www.ageuk.org.uk/](http://www.ageuk.org.uk/)

ریچموند پونتهامز

## مشاوره شهروندان ریچموند

یک موسسه خیریه محلی که به مردم در مورد مسائلی از جمله (اما نه محدود به) کارایی، مزمن یا پیوسته و مسائل خانوادگی مشاوره می دهد.



## ناتوانی های یادگیری، اوتیسم و ADHD

ریچموند منکاپ پشتیبانی، مشاوره و خدمات را به کودکان، جوانان و بزرگسالان 8 تا 80 سال و بالاتر ارائه می کند.  
Richmond



مشاوره ارائه شده رایگان، محرمانه و بی طرف است.

تماس بگیرید: 080 82 78 78 73

(رایگان، دوشنبه تا جمعه، 10 صبح تا 1 بعد از ظهر)

بازدید از:

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

مراقبان خانواده آنها

تماس: 020 8744 1923

بست الکترونیک:

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

بازدید از: [www.richmondmenca.org.uk](http://www.richmondmenca.org.uk)

## مرکز هزینه زندگی

پشتیبانی موجود در بخش را پیدا کنید  
کمک به هزینه های زندگی



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

## یکپارچه عصبی خدمات (INS)

پشتیبانی طولانی مدت و حرفه ای برای افراد مبتلا به  
بیماری های عصبی از جمله



پارکینسون، ام اس یا سکنه مغزی و آنها

مراقبین

تماس: 020 8755 4000

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

بازدید از: [www.ins.org.uk](http://www.ins.org.uk)

## فناوری مراقبت

فناوری مراقبت، دستگاهها و خدمات دیجیتال یا هوشمندی  
است که می‌تواند از استقلال شما پشتیبانی کند. بهتر است از  
طریق فناوری، سلامت و تندرستی خود (یا شخص دیگری) را  
کنترل کنید.

تماس بگیرید: 020 8891 7971

(دوشنبه تا جمعه، 9 صبح تا 5 بعد از ظهر)

پست الکترونیک:

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

## به فناوری متصل شوید

گروهی از سازمان‌های محلی با بودجه شورای ریچموند  
که می‌توانند از شما برای آنلاین شدن حمایت کنند و به  
افزایش اعتماد شما در استفاده از فناوری کمک کنند.

\*فناوری‌هایی را بیابید که نیازها و استقلال شما را  
پشتیبانی می‌کند (یعنی تابلت یا دستگاهی با کنترل  
صوتی برای انجام خرید آنلاین یا ارتباط با دوستان و  
خانواده)

\*برای استفاده از خود اعتماد به نفس پیدا کنید  
دستگاه ها و پشتیبانی فنی

می توانید برای کسب اطلاعات و مشاوره با هر یک از ارائه  
دهندگان اصلی تماس بگیرید، درباره کارگاه ها و آموزش های  
آینده بیشتر بدانید و در برخی موارد دستگاهی را برای امتحان  
در خانه قرض بگیرید.

• RUILS: 020 8831 6088

• Richmond AID: 020 8831 6070  
یا 020 3393 7011

\*ذهن ریچموند بورو:  
020 3137 9590

\*سن ریچموند انگلستان:  
020 8744 1965

# زندگی خوب با زوال عقل



## Positive Dementia Care

### انجمن آلزایمر

حمایت از هر کسی که دچار زوال عقل شده است.



تماس بگیرید: 020 8036 9570

تیم ریچموند

(دوشنبه تا جمعه، 9 صبح تا 5 بعد از ظهر)

تماس بگیرید: 0333 150 3456 خط پشتیبانی زوال عقل (دوشنبه-چهارشنبه 9

صبح تا 8 بعد از ظهر، پنجشنبه تا جمعه 9 صبح تا 5 بعد از ظهر، شنبه و یکشنبه

10 صبح تا 4 بعد از ظهر)

### چگونه می توانم کمک بگیرم؟

اطلاعات مربوط به پشتیبانی و خدمات زوال عقل را می توانید

از طریق پزشک عمومی خود پیدا کنید.

ایمیل: [richmond@alzheimersociety.org.uk](mailto:richmond@alzheimersociety.org.uk) یا [alzheimersociety.org.uk](mailto:alzheimersociety.org.uk) و خدمات بیشتر ارائه دهند. آنها همچنین می توانند از احترام به نظرات شما حمایت کنند و به بیماران و مراقبان کمک کنند تا برنامه های آینده را انجام دهند.

### مراقبت از چهارراه

### ریچموند و کینگستون

Caring را برای افراد مبتلا به زوال

عقل و مراقبین آنها راه اندازی می کند تا در روزهای اول و سوم

هر ماه از سرگرمی یا فعالیت در محیطی دوستانه و دلپذیر لذت



تماس بگیرید: 020 8614 5428 یا

020 8614 5429 / 5430

ایمیل: [hrch.dementia@nhs.net](mailto:hrch.dementia@nhs.net)

خدمات زوال عقل ریچموند راهنمای ارزشمندی

راهنمای خدمات پشتیبانی داماس است.



تماس بگیرید: 020 8943 9421

ایمیل: [info@crossroadscareruk.org.uk](mailto:info@crossroadscareruk.org.uk)  
مراجعه کنید: [crossroadscareruk.org](http://crossroadscareruk.org)

## حمایت مراقبین

اگر از فردی مراقبت می کنید که به دلیل بیماری یا ناتوانی نیاز به حمایت دارد، چه شما یا آنها بزرگسال یا کودک باشید، می توانید به عنوان یک مراقب در نظر گرفته شوید. تیم مراقبت اجتماعی بزرگسالان می تواند به شما مشاوره، راهنمایی و پشتیبانی کند.



با شماره 020 8891 7971 تماس بگیرید

از [www.richmond.gov.uk/carers\\_self\\_assessment](http://www.richmond.gov.uk/carers_self_assessment) دیدن کنید

### مرکز مراقبت های ریچموند

خدمات برای مراقبین بدون مزد که در ریچموند زندگی می کنند یا از او مراقبت می کنند.

بازدید از: [www.richmondchs.org](http://www.richmondchs.org)

اطلاعات مربوط به خدمات مراقبین محلی موجود در

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

### مراقبان ریچموند

#### مرکز

یک موسسه خیریه محلی که اطلاعات، مشاوره و پشتیبانی رایگان و محرمانه را به مراقبین بدون حقوقی که در ریچموند زندگی می کنند یا از آنها مراقبت می کنند، ارائه می دهد.



تماس بگیرید: 020 8867 2380

بازدید از: [www.richmondcarers.org](http://www.richmondcarers.org)

ایمیل: [support@richmondcarers.org](mailto:support@richmondcarers.org)

### Care Richmond and Kingston

#### Crossroads

مراقبت از خانه و اجتماع سفارشی و انعطاف پذیر. طیف گسترده ای از خدمات و گروه های حمایتی را برای مراقبین و افرادی که از آنها مراقبت می کنند، در هر سن و ناتوانی، از جمله رفتاری، عاطفی، سلامت روان، نیازهای پزشکی، مراقبت از زوال عقل و مراقبت تکنیکی ارائه می دهد.



تماس بگیرید: 020 8943 9421

ایمیل: [info@crossroadscarerk.org](mailto:info@crossroadscarerk.org)  
مراجعه کنید: [crossroadscarerk.org](http://crossroadscarerk.org)

### Homelink Day

مرکز استراحت یک موسسه خیریه محلی که به رفاه افراد مسن و مراقبان بدون مزد آنها اختصاص داده شده است.

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

تماس: 020 8255 1992

اگر پزشک عمومی شما می داند که شما یک مراقب هستید، می تواند با ارائه قرار ملاقات های انعطاف پذیر یا ارجاع شما برای کمک به شما و شخصی که از او مراقبت می کنید کمک کند.



خدمات سبک زندگی سالم

Public Health



تغذیه سالم تر خوردن یک رژیم غذایی سالم و متعادل

بخش مهمی از حفظ سلامتی است و می تواند به شما کمک کند بهترین احساس را داشته باشید. شورای ریچموند توصیه ها و نکاتی را در مورد تغذیه سالم تر و آشپزی با بودجه ارائه می دهد.

## برای یک منطقه سالم تر حرکت کنید

Richmond Moves را کشف کنید و به شما این امکان را می دهد که حرکت را به روشی که مناسب شماست بیشتر بپذیرید. حرکات روزمره، از باغبانی در خانه گرفته تا تای چی در مرکز جامعه محلی شما، زیرا حتی قدم های کوچک نیز شروعی عالی هستند. با تمرکز بر فراگیری و دسترسی، این ابتکار جامعه محور نیازهای شما را در اولویت قرار می دهد. سطح فعالیت شما هر چه باشد، می توانید راه خود را حرکت دهید.

مشاهده کنید: [www.richmond.gov.uk/](http://www.richmond.gov.uk/)  
تغذیه سالم

## بیرون غذا خوردن و سالم ماندن

تغذیه سالم تر از خانه و سالم ماندن با تعهد پذیری سالم تر، کافه ها و غذاهای محلی برای ارائه غذاهای سالم تر ثبت نام کرده اند. از طریق نقشه تعاملی مکانی برای انتخاب های سالم تر در منو پیدا کنید.



بیشتر بدانید، به این آدرس مراجعه کنید: [richmond.gov.uk/](http://richmond.gov.uk/)  
[richmond\\_moves\\_more](#)



در خبرنگار ثبت نام کنید یا برای رویدادهای آینده و نکاتی در مورد فعال شدن به Richmond Moves در فیس بوک پیوندید.



## بررسی های سلامت NHS

با افزایش سن، خطر ابتلا به بیماری های طولانی مدت مانند بیماری قلبی یا کلیوی و دیابت افزایش می یابد. اگر 40 تا 74 سال دارید، ممکن است واجد شرایط یک بررسی بهداشتی رایگان NHS باشید. این می تواند با مشاهده علائم اولیه به پیشگیری از این شرایط کمک کند، که به این معنی است که احتمال بیشتری دارد که از زندگی برای مدت طولانی تری لذت ببرید. با پزشک عمومی یا داروخانه خود صحبت کنید.

مشاهده کنید: [www.nhs.uk/conditions/nhs](http://www.nhs.uk/conditions/nhs)-  
بررسی سلامت

## وزن بزرگسالان مدیریت

این برنامه مدیریت وزن در یک برنامه گروهی پشتیبانی می کند، این برنامه به شما کمک می کند تا با یک مربی تناسب اندام  
مشارکت کنید تا بتوانید فعالیت بدنی را با یک مربی تناسب اندام



کلاس های حضوری و آنلاین در طول سال.

با این دوره آموزشی و راه های مدیریت وزن خود آشنا شوید:

\* جراحی پزشک عمومی یا داروخانه محلی می تواند شما را معرفی کند یا می توانید ایمیل زیر را ارسال کنید:

ایمیل: مدیریت وزن  
[referrals@enablelc.org](mailto:referrals@enablelc.org)

اطلاعات بیشتر در وب سایت شورا در مورد راه های دیگر برای دستیابی به وزن سالم تر موجود است.

## دیابت

پیشگیری: دیابت نوع 2 را می توان پیشگیری کرد یا به تعویق انداخت. خطر ابتلا به دیابت را بررسی کنید:

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

پشتیبانی: اگر در معرض خطر هستید، پزشک عمومی شما می تواند شما را برای پشتیبانی شخصی معرفی کند.  
اگر اخیراً نتایج آزمایش خون دارید، می توانید به موارد زیر مراجعه کنید:

به: [healthieryou.org.uk/gp](http://healthieryou.org.uk/gp) مراجعه کنید

تماس: 0333 047 9999

اطلاعات:

با کمی کمک، ایجاد تغییر در زندگی می تواند واقعاً مفید و سرگرم کننده باشد. این برنامه به شما کمک می کند تا با یک مربی تناسب اندام  
مشارکت کنید تا بتوانید فعالیت بدنی را با یک مربی تناسب اندام

لحظه شرایط ارائه می دهد: 020 3474 3500  
تماس بگیرید:

ایمیل: [diabeti.booking@nhs.net](mailto:diabeti.booking@nhs.net)

## سقوط و سلامت استخوان ها

سقوط می تواند منجر به آسیب جدی شود. با کاهش خطر سقوط و آسیب حفظ کنید.  
برای افراد بالای 50 سال در معرض خطر افتادن یا شکستگی. پزشک عمومی یا خود ارجاعی صحبت کنید:



تماس: 020 8614 5397

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

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

بست الکتریفیک

## ترک سیگار

## نوشیدنی خود را درک کنید

سیگار تنها عامل اصلی مرگ و میر قابل پیشگیری است. وپینگ گزینه ایمن‌تری برای افراد سیگاری بزرگسال است و می‌تواند به آنها در ترک عادت دخانیات کمک کند.

نوشیدن الکل توسط بسیاری به عنوان بخشی عادی از معاشرت تلقی می‌شود.

با این حال، نوشیدن بیش از حد الکل می‌تواند تعدادی از مشکلات را ایجاد کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که در صورت استفاده از خدمات محلی ترک سیگار، ارائه درمان‌های جایگزین نیکوتین رایگان، از جمله Swap to Stop، الکل و اثرات آن و اینکه آیا نوشیدن الکل به سلامتی سیگاری‌هایی که می‌خواهند سیگار را ترک کنند، و حمایت رفتاری برای کمک به ترک سیگار، تا چهار برابر بیشتر احتمال دارد سیگار را ترک کنید. می‌رساند بیشتر بدانید. برای تغییر رابطه خود با الکل، کمک، اطلاعات و منابع رایگان دریافت کنید.

بازدید از:

تماس: 0800 011 4558 (رایگان، 24/7)  
[www.richmond.drinkchecker.org](http://www.richmond.drinkchecker.org)

ایمیل: [StopSmokingteam@richmond.gov.uk](mailto:StopSmokingteam@richmond.gov.uk)

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

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

سیگار کشیدن  
[hello@alcoholhealthnetwork.org](mailto:hello@alcoholhealthnetwork.org)

انگلستان

## سلامتی خود را آغاز کنید

تغییرات سالم با تغییرات اندک شروع می‌شود. چه بخواهید وزن خود را مدیریت کنید، فعال شوید یا سیگار را ترک کنید، Better Health با بسیاری از ابزارها و پشتیبانی رایگان اینجاست.

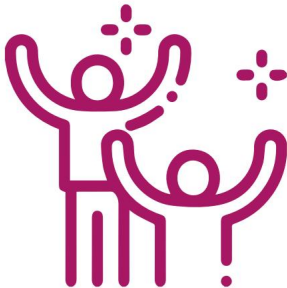
مشاهده کنید: [www.nhs.uk/better-health](http://www.nhs.uk/better-health)

تماس: 020 3151 2420

اگر در مورد نوشیدن خود نگران هستید، می‌توانید با ریچموند تماس بگیرید

خدمات جامعه مواد مخدر و الکل. 020 3228 3020 (RCDAS)

مصرف الکل می‌تواند اثرات منفی بر روی ذهن و بدن ما داشته باشد. منابع بهداشت روان محلی را در این راهنما بررسی کنید.



# اطلاعات مراقبت های بهداشتی به زبان های دیگر



اطلاعات ترجمه شده مراقبت های بهداشتی را در وب سایت ما بیابید اطلاعات ترجمه شده مراقبت  
Healthwatch Richmond upon Thames را اسکن کنید:  
[www.healthwatchrichmond.co.uk](http://www.healthwatchrichmond.co.uk) یا کد QR زیر را اسکن کنید:

000000 0000 000000 0000 000 0 0000000000 0000 000 0 0000000000000000 .

0000 000:

معلومات عن صحتك باللغة العربية

أو قم بالمسح الضوئي uk.co.healthwatchrichmond قم بزيارة موقعيت

000000 00 healthwatchrichmond.co.uk 00000

اطلاعاتی که در پرتغالی وجود دارد از [healthwatchrichmond.co.uk](http://healthwatchrichmond.co.uk)  
بازدید کنید و دیجیتالی کنید:



با دوربین گوشی  
خود اسکن کنید



[کد QR جروجو HWR ترجمه شده را وارد کنید]

قهرمان مستقل برای افرادی که  
از NHS یا مراقبت اجتماعی استفاده کنید.  
نسخه 2024-2025

\* برای کمک به بهبود خدمات ، بازخورد خود را درباره NHS و مراقبت های  
اجتماعی به صورت ناشناس به اشتراک بگذارید



\* ما به شما کمک می کنیم خدمات ، NHS مراقبت های اجتماعی و محلی را پیدا کنید  
خبریه ها

تماس: 020 8099 5335

ایمیل: [hello@healthwatchrichmond.co.uk](mailto:hello@healthwatchrichmond.co.uk)

بازدید از: [www.healthwatchrichmond.co.uk](http://www.healthwatchrichmond.co.uk)  
نسخه 2024-2025 باز دارید. با Healthwatch Richmond به شماره 020 8099 5335 تماس بگیرید  
کمک خواست؟ با Healthwatch Richmond تماس بگیرید: 020 8099 5335