

Zegarek zdrowia Przewodnik Richmonda

W tym przewodniku znajdują się informacje na temat:

- Usługi NHS
- Wsparcie lokalnych organizacji charytatywnych.
- Opieka społeczna
- Usługi związane ze zdrowym stylem życia

Potrzebuję pomocy?

- Zadzwoń: 020 8099 5335
- E-mail: hello@healthwatchrichmond.co.uk
- Odwiedź: www.healthwatchrichmond.co.uk



Podziel się anonimowo swoją opinią
na temat zdrowia i opieki społecznej,
aby pomóc ulepszyć usługi.

Podstawowa opieka

Drobne choroby można zazwyczaj leczyć samodzielnie, korzystając z zasobów NHS. Odwiedź stronę internetową swojej przychodni lub: www.nhs.uk

Wzrost pierwszego kontaktu

Jeśli potrzebujesz skierowania na pilne lub specjalistyczne leczenie lub poradę dotyczącą leczenia schorzeń, do lekarza rodzinnego należy się zwrócić w pierwszej kolejności.

Większość przychodni oferuje usługę konsultacji online, która może skutecznie skierować Cię do świadczeniodawcy, którego prawdopodobnie będziesz potrzebować.

Lekarze pierwszego kontaktu oferują również promocję zdrowia i profilaktykę oraz skierowania do:

- Kontrola zdrowia NHS – kontrola ciśnienia krwi, cholesterolu, stylu życia i cukrzycy
- Pomoc w zakresie stylu życia i porady dotyczące diety, alkoholu i rzucenia palenia
- Planowanie rodziny oraz szczepienia dzieci i dorosłych

Sprawdź tabelę szczepionek NHS, aby upewnić się, że Ty i Twoje dzieci posiadacie aktualne informacje o szczepieniach:



Wybór lekarza rodzinnego

Odwiedź: www.nhs.uk/service-search/ znajdź lekarza rodzinnego lub zadzwoń: NHS England pod numer 0300 311 22 33

Wizyty u lekarza pierwszego kontaktu są dostępne na terenie gminy w godzinach 8:00–20:00, 7 dni w tygodniu.

Rezerwuj rutynowe wizyty, uzyskaj dostęp do informacji medycznych lub odnawiaj recepty online lub przez telefon.

Jak najlepiej wykorzystać wizytę u lekarza rodzinnego

- Czy Twoja sprawa jest pilna?
- Rób jasne notatki, które ci pomogą
- Kilka problemów? Zarezerwuj podwójne spotkanie lub ustal priorytet



Badania oczu

NHS zaleca sprawdzanie wzroku w wieku od 4 do 5 lat, aby wcześniej wykryć wszelkie problemy i umożliwić dziecku skuteczne rozpoczęcie leczenia.



Zwykle, choć nie zawsze, odbywa się to w szkole. Jeśli wzrok Twojego dziecka nie zostanie sprawdzony, zabierz je do lokalnego optyka na badanie wzroku.

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

Niezależne życie

Link do przepisywania recept w mediach społecznościowych
Pracownicy

Może wspierać Twoje zdrowie i dobre samopoczucie, łącząc Cię z działaniami i wsparciem w Twojej lokalnej społeczności, które pomogą Ci poczuć się lepiej.

Porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym lub skontaktuj się z RUILS.

ruils
independent living

Zadzwoń: 020 8831 6083

E-mail:

socialprescribing@ruils.co.uk

Odwiedź: [www.ruils.co.uk/services/przepisywanie spoeczne](http://www.ruils.co.uk/services/przepisywanie-spoeczne)

Znajdź lokalne wsparcie samodzielnie:
Services.thejoyapp.com

Apteki

Apteki mogą teraz oferować leczenie i niektóre leki na receptę bez konieczności wizyty u lekarza rodzinnego



(nazywa się to apteką Pierwszy) dla:

- ból ucha
- liszajec
- zakażone ukąszenia owadów
- półpasiec
- zapalenie zatok
- ból gardła
- zakażenia dróg moczowych (UTI).

Odwiedź lokalną aptekę, aby uzyskać:

- Kontrola stanu zdrowia NHS – badanie ciśnienia krwi, cholesterolu i glukozy we krwi
- Usługa rzucenia palenia (wybrane apteki)
- Antykoncepcja awaryjna (wybrane apteki)
- Szczepionka przeciw grypie
- Klinika podróży
- Badania przesiewowe i leczenie chłamydii (wybrane apteki)
- Usługa dotycząca nadużywania substancji

Odwiedź: www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy lub wyszukaj opcję „NHS – znajdź aptekę”, aby znaleźć apteki w Twojej okolicy.

Stomatologia

Opłaty za zabiegi stomatologiczne NHS są rozliczane w trzech przedziałach:

Zespół 1 – 26,80 £	Zespół 2 – 73,50 £	Zespół 3 – 319,10 £
<ul style="list-style-type: none">• Badanie, diagnoza i porada• Skala i polerowanie• Promienie rentgenowskie• Opieka w nagłych przypadkach	<p>Cały zespół 1+</p> <ul style="list-style-type: none">• Wypełnienia• Kanałowe leczenie• Ekstrakcje zębów	<p>Wszystkie pasma 1 i 2+</p> <ul style="list-style-type: none">• Korony• Protezy• Mosty

Opłaty prawidłowe na kwiecień 2024 r

Znalezienie dentysty

Nie rejestrujesz się u dentysty w taki sam sposób jak u lekarza pierwszego kontaktu i możesz udać się do dowolnego dentysty, w którym dostępne są wizyty w ramach NHS.

- Zadzwoń: NHS 111, jeśli potrzebujesz pilnej wizyty u dentysty lub poza nią.
- Odwiedź: www.nhs.uk/find-a-dentist, aby zobaczyć i porównać lokalny dentysta praktyki.
- Możesz być zwolniony z opłat. Sprawdź tutaj, czy się kwalifikujesz: www.nhsbsa.nhs.uk/check-if-you-have-nhs-exemption

Jeżeli nie możesz znaleźć dentysty NHS, zadzwoń pod numer Healthwatch Richmond 020 8099 5335. Możemy pomóc.

Intensywna opieka

Większość pilnych wniosków o opiekę nie jest wypadkami ani nagłymi sytuacjami.

Zanim zwrócisz się o pilną pomoc, zadzwoń pod numer NHS 111, aby pomóc Ci wybrać odpowiednią dla Ciebie usługę i najszybciej uzyskać pomoc.



NHS 111

Jeśli potrzebujesz pilnej opieki, ale nie zagraża ona życiu, zadzwoń najpierw pod numer NHS 111. W NHS 111 pracują przeszkoleni doradcy 24 godziny na dobę, 365 dni w roku. Oprócz porad dotyczących samoopieki mogą skontaktować Cię z lekarzem rodzinnym, pielęgniarką, umówić się na osobistą wizytę lub wysłać karetkę, jeśli uznają, że jej potrzebujesz. To spowoduje:



- pomóc Ci dotrzeć do najbardziej odpowiedniej usługi, takiej jak lekarz pierwszego kontaktu lub
Pilna wizyta w ośrodku leczenia – kiedy nie musisz stawić się na oddziale ratunkowym
- skrócić czas oczekiwania

Centra pilnej opieki i leczenia

Ośrodek pilnej opieki lub ośrodek leczenia może być właściwym wyborem, jeśli możesz podróżować i potrzebujesz opieki w zakresie:

- Skaleczenia i siniaki
- Drobne oparzenia
- Problemy z oczami
- Naciągnięcia, skręcenia i złamania
- Ukąszenia i użądlenia
- Drobne infekcje skóry
- Drobne urazy głowy
- Rany wymagające szycia

Najbliższe usługi w Richmond to:

Pomnik Teddingtona Szpital

Hampton Road
Teddingtona
TW11 0JL

Telefon: 020 8714 4004

Godziny otwarcia: 8:00 – 20:00

Szpital Królowej Marii Roehampton

Roehampton Lane
SW15 5PN

Telefon: 020 8487 6999

Godziny otwarcia: 8:00 – 20:00

(Tylko spotkanie)

Opieka w nagłych przypadkach

999

Dzwoń pod numer 999 tylko wtedy, gdy Ty lub ktoś inny jest poważnie chory lub ranny i istnieje ryzyko dla życia.



Jeżeli masz problemy z komunikacją, zarejestruj swój telefon komórkowy, aby móc skontaktować się ze służbami ratunkowymi: wyślij SMS o

treści „zarejestruj się” pod numer 999 i postępuj zgodnie z instrukcjami.

Oddziały ratunkowe

Udaj się na oddział ratunkowy, gdy jest to stan zagrażający życiu, w tym:

- Utrata przytomności
- Poważne oparzenia
- Uporczywy, silny ból w klatce piersiowej
- Napady, które nie ustępują.
- Trudności w oddychaniu
- Ciężkie krwawienie
- Ciężkie reakcje alergiczne

Jeśli nie zagraża to życiu, zadzwoń pod numer NHS 111 A&E zapewnia również pilne leczenie i opiekę (patrz poprzednia strona).

Oddziały ratunkowe najbliższe Richmond to:

Szpital Kingstona

Droga Galsworthy'ego
Kingston nad Tamizą
KT2 7QB

Telefon: 020 8546 7711

Szpital West Middlesex

Droga Twickenhama
Islewortha
TW76AF

Telefon: 020 8560 2121

W obu szpitalach znajduje się oddzielny oddział pediatryczny, w którym zatrudniony jest specjalnie przeszkolony personel, który pomaga w przypadku problemów zdrowotnych dzieci.

Zdrowie seksualne

Przychodnie zdrowia seksualnego, niektóre przychodnie rodzinne i apteki oferują bezpłatnie:

- Antykoncepcja (w tym awaryjne), bezpłatne prezerwatywy i lubrykant
- Testowanie i leczenie infekcji przenoszonych drogą płciową
- Porady dotyczące zdrowia seksualnego, relacje i bezpieczniejszy seks
- Testy na obecność wirusa HIV, porady i doradztwo

Zdrowie seksualne

Londyn (SHL)

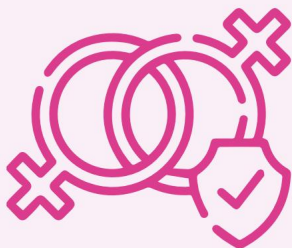
Zamów bezpłatne testy STI do wykonania w czasie wolnym w domu oraz inne usługi, od PreP po antykoncepcję.

Odwiedź: www.shl.uk

SHL posiada również przychodnię dla młodych osób oferującą usługi typu drop-in dla każdej osoby w wieku do 18 lat.

www.shswl.nhs.uk/young-people

Patrz strona 12.



Droga Sokoła

Kompleksowa usługa w zakresie zdrowia seksualnego i antykoncepcji, która zajmuje się złożonymi problemami zdrowia seksualnego, prowadzona przez pielęgniarki i lekarzy.

Przychodnia dla dorosłych: poniedziałek, godz. Wtorek, czwartek i piątek (8:00-14:00, przyjazd przed 11:00)

Zadzwoń: 0333 300 2100

(poniedziałek-piątek, 8:00-18:00)

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

Widma

Usługi w zakresie zdrowia seksualnego i

dobrego samopoczucia, takie jak usługi dla młodzieży, usługi dla osób trans, natychmiastowe testy na obecność wirusa

HIV, badania przesiewowe w kierunku chorób przenoszonych drogą płciową oraz bezpłatne prezerwatywy.

Odwiedzać:

www.spectra-london.org.uk



Zdrowie psychiczne

Opieka kryzysowa

Kryzysy psychiczne często oznaczają, że dana osoba nie czuje się już w stanie poradzić sobie ze swoją sytuacją ani kontrolować jej. Mogą odczuwać ogromny niepokój emocjonalny lub niepokój i potrzebować pilnej pomocy.

Jak uzyskać pomoc?

- Skontaktuj się ze swoją przychodnią lekarską i poproś o pilną wizytę u pierwszego dostępnego lekarza.
- Odwiedź lokalny oddział ratunkowy lub zadzwoń pod numer 999, jeśli jest to nagły przypadek.
- Zadzwoń pod numer 999 (policja), jeśli ktoś stanowi zagrożenie dla siebie lub innych.
- Zadzwoń do całonocowego psychologa
Linia wsparcia zdrowotnego pod numerem 0800 028 8000, otwarta dla wszystkich dorosłych potrzebujących wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego w sytuacji kryzysowej.
- Zadzwoń do kryzysu CAMHS
Jeśli masz obawy dotyczące zdrowia psychicznego młodej osoby, zadzwoń pod numer 020 3228 5980 .

Centrum odzyskiwania podróży (kawiarnia kryzysowa)

W przypadku osób dorosłych znajdujących się w kryzysie zdrowia psychicznego lub zagrożonych kryzysem zdrowia psychicznego ośrodek zapewnia usługę typu drop-in lub usługę samodzielnego skierowania.

Zadzwoń: 020 3137 9755

E-mail: recoveryhub@rbmind.org

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

- 32 Hampton Road, Twickenham, TW2 5QB: wtorek, czwartek, Piątek (18:00-22:00) i niedziela (14:00-20:00)
- Centrum Alfriston, 3 Berrylands Road, KT5 8RB: Poniedziałek wtorek środa, Piątek (18:00-22:00) i sobota (14:00-22:00)

Inne wsparcie



Jeśli masz myśli samobójcze, czujesz się przygnębiony lub zdesperowany, zadzwoń: Samarytanie 116 123

Osoby poniżej 35. roku życia mogą dzwonić:

Papirus 0800 068 4141

Osoby poniżej 19 roku życia mogą dzwonić:

Linia dla dzieci 0800 1111

Dobre samopoczucie w Richmond Praca



Wiek 18+ Niespokojny, przygnębiony lub zestresowany?
Usługa zapewni szereg bezpłatnych terapii polegających na poufnych rozmowach i specjalistyczne wsparcie, które pomogą Ci poczuć się lepiej, w tym w przypadku depresji,

uraz, zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne lub zmartwienia.

Zapewnia również specjalistyczną ocenę zdrowia psychicznego, recenzje leków i leczenie.

Jak uzyskać pomoc?

Zadzwoń: 020 3513 4455

(pon.-czw. 8.15-20.00,
piątek 8.15-17.30)

E-mail:

richmondwellbeing@swlstg.nhs.uk

Odwiedzać:

richmondwellbeingservice.nhs.uk

Dobre myślenie

Szeroka gama bezpłatnych, zatwierdzonych przez NHS narzędzi zapewniających dobre samopoczucie i zasoby.

www.dobre-myślenie.uk

Richmond Miejski umysł

Dla osób zmagających się ze swoim zdrowiem



psychicznym lub opiekujących się kimś chorym zapewniają:

- Niskie koszty doradztwa i przyjaźni
- Działania na rzecz regeneracji i zwiększania odporności w ich Centrum Dobrego Samopoczucia
- Wsparcie indywidualne lub grupowe
- Wsparcie i informacje dla opiekunów

Jak uzyskać pomoc?

Zadzwoń: 020 8948 7652

E-mail: info@rbmind.org

Odwiedź: www.rbmind.org

Space2Smutek

Bezpłatne, poufne, indywidualne wsparcie w żałobie zapewniane przez zespół wysoko wykwalifikowanych wolontariuszy zajmujących się żałobą.



Otwarte dla dorosłych, dzieci, młodzieży i rodzin, a także w szkołach, przez telefon lub przez zoom.

Samodzielne skierowanie:

www.space2grieve.org.uk

Zadzwoń: 07519 376 363

Spółeczność Richmonda Służba ds. narkotyków i alkoholu (RCDAS)

RCDAS zapewnia bezpłatne i usługi poufne, w tym:

- Warsztaty dotyczące alkoholu i uzależnień, praca w grupach i wsparcie rówieśnicze
- Przepisywanie substytutów opiatów i dostęp do detoksykacji (stacjonarnej/ambulatoryjnej)
- Dostęp do psychologii i pracy z kluczami psychospołecznymi

- Interwencje zapobiegające nawrotom i działania naprawcze
- Badania krwi, redukcja szkód i wymiana igieł

Jak uzyskać pomoc, informacje i samozwańcze?

Zadzwoń: 020 3228 3020

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

Odwiedź: www.RCDAS.co.uk

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży

Dziecko i młodzież Służba Zdrowia Psychicznego (CAMHS)

Richmond CAMHS oferuje ocenę i leczenie osób poniżej 18 roku życia z powodu szeregu umiarkowanych i poważnych problemów ze zdrowiem psychicznym.

Służba Zdrowia Emocjonalnego zapewnia ocenę i leczenie osób z łagodnymi do umiarkowanych problemami zdrowia psychicznego.

Jak uzyskać pomoc?

Porozmawiaj ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu, szkołą lub innymi specjalistami lub skontaktuj się z:

Zadzwoń: 020 8547 6171 (poniedziałek-piątek, 21:00-17:00)

Skanowanie:



Odwiedź: swlstg.nhs.uk/richmond

E-mail:

krcamhsreferrals@swlstg.nhs.uk

Kooth

Poradnictwo online i usługi w zakresie dobrego samopoczucia emocjonalnego dla dzieci i młodzieży w wieku 11-22 lat.

Odwiedź: www.kooth.com.



Zapobieganie samookaleczeniom i samobójstwom u młodych osób Ludzie

PORTUS

Nowe źródło wsparcia dla
dzieci i młodych ludzi, którzy
wyrządzają sobie krzywdę.



Opracowany przez zdrowie
publiczne, lekarzy pierwszego kontaktu, szkoły,
lekarzy zajmujących się zdrowiem psychicznym,
rodziców, dzieci i

młodzież. • informacje i narzędzia do przechowywania
bezpieczne dla dzieci i młodzieży

- sekcje dla rodziców, szkół,
uczelnie, usługi dla młodzieży, lekarze pierwszego
kontaktu i opieka społeczna dla dzieci.
- linki do zasobów lokalnych i krajowych,
w tym aplikacji i informacji
zatwierdzonych przez NHS
źródła.

Odwiadać:

www.richmond.gov.uk/portus

Aplikacja Tellmi



Anonimowa aplikacja
powiązana z wiekiem, w
której dzieci i młodzież w wieku od 11 do 18 lat
mogą dzielić się doświadczeniami i wspierać się
nawzajem za pomocą moderacji i
interwencji
od doradców.

Odwiadać: www.tellmi.help lub bezpośrednio
pobierz aplikację Tellmi

Nieoficjalny Twickenhama

Off The Record Twickenham

Bezpłatne i poufne porady, informacje i
usługi w zakresie zdrowia seksualnego dla
młodych ludzi w wieku 11–24 lat.

Odwiadać: www.otrtwickenham.com

E-mail:

doradztwo@otrtwickenham.com

Zadzwoń: 020 8744 1644

(od 8:00 do 18:00 od poniedziałku do piątku)

SMS: 07414 763 293

Richmond CRUSE

Wsparcie emocjonalne dzieci
i dorosłych po śmierci.

Cruse
Bereavement
Support

Zadzwoń: 0808 808 1677

Odwiadać: www.cruse.org.uk

Zdrowie seksualne młodych ludzi

Włączamy to

Osoby w wieku 13–19 lat mogą odwiedzić [stronę](#)

www.gettingiton.org.uk, aby uzyskać pomoc informacyjną i porady lub dowiedzieć się o usługach pomagających w zakresie zdrowia seksualnego i związków, zdrowia psychicznego oraz narkotyków i alkoholu lub wyborów zdrowego stylu życia.



Zdobyć

Bezpłatna i poufna usługa dla młodych

osoby poniżej 25. roku życia do uzyskania dostępu do porad, wskazówek, informacji, prezerwatyw, lubrykantów i testów na chłamydię.

Odwiedź: www.getit.org.uk

Więcej informacji znajdziesz na stronie 7.



Usługi dla dzieci

Ochrona dzieci

Jeśli masz wątpliwości dotyczące dobra dziecka, zadzwoń do zespołu pojedynczego punktu dostępu Rady pod numer 020 8547 5008.

W nagłym przypadku zadzwoń pod numer 999.

Osiągnięcia dla dzieci

Zespół pojedynczego punktu dostępu powinien być Twoim pierwszym punktem kontaktowym, jeśli Twoja rodzina potrzebuje pomocy w

zakresie:

- Zapobiegania i wczesnej pomocy

- Usługi wsparcia edukacyjnego
- Opieka społeczna i ochrona
- Skierowania do innej pomocy



Zadzwoń: 020 8547 5008 (8:00-17:00) lub 020 8770 5000 (poza godzinami pracy)

E-mail: enquiries@achievingforchildren.org.uk

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

Start w domu

Bycie rodzicem nigdy nie jest łatwe, a rodziny mogą czuć się samotne lub odizolowane.



Home-Start oferuje współczujące i poufne wsparcie rodzinom z dzieckiem poniżej 5 roku życia borykającym się z trudnościami, w tym przyszłym mamom, rodzinom dzieci niepełnosprawnych lub opóźnionych w rozwoju, a także rodzicom doświadczającym trudności emocjonalnych lub finansowych.

Jak uzyskać pomoc?

Zadzwoń: 020 8487 8500

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

Odwiedź: www.homestart-rkh.org.uk

Centra dla dzieci: 0-5

lat

W Richmond znajduje się sześć ośrodków dla dzieci, oferując wsparcie w zakresie zdrowia i rozwoju we wczesnych latach życia.



Znajdź najbliższe Dziecięce

Centrum pod adresem:

richmond.gov.uk/childrens_centra



Specjalne potrzeby edukacyjne i niepełnosprawności

Odwiedź stronę internetową Rady SEND Local Offer, aby uzyskać informacje na temat: edukacji, zdrowia, opieki, wypoczynku i zajęć społecznych dla dzieci, młodzieży i opiekunów oraz sposobu dostępu do nich.

Jak uzyskać dostęp do tych informacji?

Zadzwoń: 020 8547 4722

Odwiedzać:

www.afcinfo.org.uk/local_offer

E-mail:

wyślij ofertę lokalną@osiagnieciaforchildren.org.uk

Skowronki

Oferuj szeroką gamę terapii, zajęć i usług dla dzieci i młodych ludzi z dodatkowymi potrzebami, ich rodziców/opiekunów i rodzeństwa.



Zadzwoń: 07946 646 033

E-mail: info@skylarks.charity Odwiedź:

www.skylarks.charity

Klub Młodzieżowy TAG

TAG, lokalna organizacja charytatywna z siedzibą w Ham Youth Centre for Disabled Young People, zapewnia szereg zajęć dla osób niepełnosprawnych w wieku 8–25 lat.

Zadzwoń: 07557 397 934

E-mail: info@tagyouthclub.org Odwiedź: www.tagyouthclub.org

Crossroads Care Richmond i Kingston upon Thames

Specjaliści w świadczeniu usług wsparcia domowego i społecznościowego dla opiekunów i osób, którymi się opiekują. Zapewniają kluby i usługi dla dzieci i młodzieży ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi i niepełnosprawnością.



Zadzwoń: 020 8943 9421

E-mail:

info@crossroadscarerk.org.uk
Odwiedź: crossroadscarerk.org

Pomoc i skargi

PALS – porady dla pacjentów i Służba Łącznikowa

Każdy świadczeniodawca NHS posiada oddział PALS, który może:

• Udzielać wskazówek na temat tego, czego możesz oczekiwać od swojej opieki

- Pomóc rozwiązać pytania lub wątpliwości, jakie możesz mieć w związku z leczeniem, włączając informacje dotyczące skarg
- Podaj dane kontaktowe do grupy wsparcia poza NHS

Odpowiednie usługi PALS można znaleźć na stronie www.nhs.uk, dzwoniąc do przychodni lekarskiej lub lokalnego szpitala.

Lokalne numery PALS

Społeczny fundusz zdrowia
Hounslow i Richmond
0800 953 0363

pals.hrch@nhs.net

Szpital West Middlesex
020 8321 6261

wmpals@chelwest.nhs.uk

Szpital Kingstona
020 8934 3993

khft.pals@nhs.net

Południowo-zachodni Londyn i St George's
Zaufanie NHS
020 3513 6150

pals@swlstg.nhs.uk

Skargi NHS Rzecznictwo

Jeśli chcesz złożyć skargę dotyczącą opieki w ramach NHS i potrzebujesz niezależnej pomocy, Rethink Advocacy London Hub może zapewnić wsparcie, które pomoże Ci w sformułowaniu skargi i przeprowadzi Cię przez różne etapy.

Jak uzyskać pomoc?

Zadzwoń: 0300 7900 559

(od poniedziałku do piątku, 9:00 – 17:00)

E-mail:

advocacyreferralhub@rethink.org

Healthwatch Richmond

Niezależny mistrz dla osób korzystających z NHS lub opieki społecznej.



- Możesz anonimowo przekazać nam swoją opinię na temat swoich doświadczeń z NHS i służbami opieki społecznej, aby pomóc ulepszyć opiekę
- Pomagamy znaleźć usługi NHS, opieki społecznej i lokalnych organizacji charytatywnych

Zadzwoń: 020 8099 5335

E-mail:

hello@healthwatchrichmond.co.uk

Odwiedź:

www.healthwatchrichmond.co.uk

Opieka społeczna dla dorosłych

Opieka społeczna dla dorosłych w

Richmond zapewnia szeroki zakres usług, które mogą pomóc w utrzymaniu dobrego samopoczucia i niezależności.

Mogą pomóc w:

- Technologia pielęgnacji i mała elementy wyposażenia, które pomogą Ci zachować niezależność i zamieszkać we własnym domu.
- W razie potrzeby opieka długoterminowa, taka jak pakiet pomocy przy myciu i ubieraniu.
- Udzielanie informacji i porady dotyczące lokalnych usług odpowiednich do Twojej sytuacji osobistej.
- Krótkoterminowe intensywne wsparcie po pobycie w szpitalu lub problemach zdrowotnych.
- Wsparcie dla nieodpłatnych opiekunów opiekujących się osobą dorosłą mieszkającą w Richmond.

Jak uzyskać pomoc?

Odwiedź stronę internetową

www.richmond.gov.uk/adult_social_care w celu uzyskania przydatnych informacji i porad, w tym dotyczących składania ogólnego zapytania lub skierowania oraz informacji na temat płacenia za opiekę.



Zobacz katalog online

www.careplace.org.uk, aby znaleźć lokalne usługi.

Skontaktuj się z Opieką Społeczną dla Dorosłych

(od poniedziałku do piątku, 9:00 - 17:00)

Zadzwoń: 020 8891 7971

Poza godzinami pracy: 020 8744 2442

SMS: 07860 034 792

E-mail:

Adultsocialcare@richmond.gov.uk

Ochrona dorosłych

Ochrona chroni bezbronnych dorosłych, narażonych na ryzyko bycia molestowanym lub zaniebdywanym (nawet przez siebie).

Uzyskaj pomoc i zgłoś wątpliwości

Odwiedź: www.richmond.gov.uk/safeguarding_adults

Zadzwoń: 020 8891 7971

(999 w sytuacjach awaryjnych)



Wsparcie w społeczności

Wspólnota

Niezależne życie

Usługa (CILS)

CILS, partnerstwo 20 lokalnych organizacji



charytatywnych, wspiera osoby i opiekunów cierpiących na chorobę Alzheimera, problemy psychiczne, trudności w nauce, schorzenia neurologiczne i długotrwałe, aby mogli żyć niezależnie, poprawiać swoje samopoczucie i pozostawać w kontakcie.

Jak uzyskać wsparcie?

Zadzwoń: 020 3393 7011

E-mail: porada@richmondaid.org.uk

Odwiedź: www.richmondaid.org.uk

Rady obywatelskie

Richmond

Lokalna organizacja charytatywna oferująca porady ludziom w kwestiach obejmujących (ale nie wyłącznie) świadczenia, mieszkalnictwo, zatrudnienie i sprawy rodzinne.



Udzielone porady są bezpłatne, poufne i bezstronne.

Zadzwoń: 080 82 78 78 73

(bezpłatnie, pon.-pt., 10:00-13:00)

Odwiedzać:

www.citizensadvicerichmond.org

Wiek Wielkiej Brytanii Richmond

Age UK Richmond

zapewnia szeroką gamę wsparcia dla osób starszych:



- Informacje, porady i wsparcie przy ubieganiu się o świadczenia socjalne
- Wsparcie społeczne i dobre samopoczucie
- Wsparcie po wypisie ze szpitala
- Wsparcie w doskonaleniu umiejętności cyfrowych
- Złota rączka, usługi porządkowe i ogrodnicze do drobnych prac

Jak uzyskać pomoc?

Zadzwoń: 020 8878 3073

E-mail: info@ageukrichmond.org.uk

Odwiedź: www.ageuk.org.uk/Richmonduponthames

Trudności w uczeniu się, Autyzm i ADHD

Richmond Mencap

zapewnia wsparcie, porady i usługi dzieciom, młodzieży i dorosłym w wieku od 8 do 80+ ich opiekunów rodzinnych.



Zadzwoń: 020 8744 1923

E-mail:

office@richmondmencap.org.uk

Odwiedź: www.richmondmencap.org.uk

Centrum kosztów utrzymania

Znajdź wsparcie dostępne w gminie
pomóc w pokryciu kosztów utrzymania.



Odwiedź: www.richmond.gov.uk/cost_of_living_hub

Zintegrowany neurologiczny Usługi (INS)

Zapewnia długoterminowe,
profesjonalne wsparcie dla
osób ze schorzeniami
neurologicznymi m.in



Choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane lub udar i ich choroby
opiekunowie.

Zadzwoń: 020 8755 4000

E-mail: admin@ins.org.uk

Odwiedź: www.ins.org.uk

Technologia pielęgnacji

Technologia opieki to cyfrowe lub inteligentne
urządzenia i usługi, które mogą wspierać

Twoją niezależność. Lepiej monitoruj własne (lub
cudze) zdrowie i dobre samopoczucie za
pomocą technologii.

Zadzwoń: 020 8891 7971

(od poniedziałku do piątku, 9:00 - 17:00)

E-mail:

digitalsupport@richmond.gov.uk

Połącz się z Techem

Grupa lokalnych organizacji finansowana
przez Radę Richmond, która może pomóc Ci w
uzyskaniu dostępu do Internetu i zwiększeniu
Twojej pewności w korzystaniu z technologii.

- Znajdź technologię, która będzie wspierać Twoje
potrzeby i niezależność (np. tablet lub
urządzenie sterowane głosem, aby robić zakupy
online lub łączyć się z przyjaciółmi i rodziną)
- Zdobądź pewność korzystania ze swojego
urządzeń i wsparcia technicznego

Możesz skontaktować się z każdym z
wiodących dostawców, aby uzyskać
informacje i porady, dowiedzieć się więcej o
nadchodzących warsztatach i szkoleniach, a w
niektórych przypadkach pożyczyć urządzenie
i wypróbować je w domu.

- RUILE: 020 8831 6088
- Pomoc w Richmond: 020 8831 6070
lub 020 3393 7011
- Umysł dzielnicy Richmond:
020 3137 9590
- Wiek, Wielka Brytania, Richmond:
020 8744 1965

Dobre życie z demencją

Problem z pamięcią?

Jeśli masz wątpliwości czyjeś

pamięć, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym.

Mogą skierować Cię do kliniki pamięci w szpitalu Barnes.



Jak uzyskać pomoc?

Informacje na temat wsparcia i usług w zakresie demencji można uzyskać u swojego lekarza pierwszego kontaktu.

Możesz także uzyskać pomoc od Społecznych Specjalistów ds. Demencji, którzy mogą ocenić i omówić Twoje potrzeby, zapewnić badania przesiewowe pod kątem demencji, skierować Cię i zapewnić

kontakt w celu uzyskania dalszych badań i usług. Mogą także zalecać, aby Twoje poglądy były szanowane i pomagać pacjentom i opiekunom w planowaniu przyszłości.

Zadzwoń: 020 8614 5428 lub 020 8614 5429 / 5430

E-mail: hrch.dementia@nhs.net

Katalog usług dla osób cierpiących na demencję w Richmond to cenny przewodnik po usługach wsparcia osób cierpiących na demencję.



Positive Dementia Care

Towarzystwo Alzheimerera

Wsparcie dla wszystkich osób dotkniętych demencją.



Zadzwoń: 020 8036 9570
zespół Richmonda

(poniedziałek-piątek, 9:00-17:00)

Zadzwoń: 0333 150 3456 Linia wsparcia dla osób z demencją (poniedziałek-środa 9:00-20:00, czwartek-piątek 9:00-17:00, sobota-niedziela 10:00-16:00)

E-mail: richmondservices@alzheimers.org.uk

Opieka nad skrzyżowaniami

Richmonda i Kingstona

Crossroads Care prowadzi Caring

Café dla osób cierpiących na demencję i ich opiekunów, aby mogli cieszyć się rozrywką lub zajęciami w przyjaznym i gościnnym

otoczeniu w pierwszą i trzecią sobotę każdego miesiąca.



Zadzwoń: 020 8943 9421

E-mail: info@crossroadscarerk.org.uk
Odwiedź: crossroadscarerk.org

Wsparcie opiekunów

Jeśli opiekujesz się osobą potrzebującą wsparcia ze względu na chorobę lub niepełnosprawność, niezależnie od tego, czy jesteś osobą dorosłą, czy dzieckiem, możesz być uważany za opiekuna. Zespół Opieki Społecznej dla dorosłych może Ci doradzić, poprowadzić i wesprzeć.

Zadzwoń pod numer 020 8891 7971

Odwiedź stronę www.richmond.gov.uk/carers_self_assessment



Centrum Opieki w Richmond

Usługa dla nieodpłatnych opiekunów mieszkających lub opiekujących się kimś w Richmond.

Odwiedź: www.richmondchs.org

Informacje na temat lokalnych usług opiekuńczych można znaleźć pod adresem

www.careplace.org.uk

Opiekunowie Richmond Centrum

Lokalna organizacja charytatywna zapewniająca bezpłatne i poufne informacje, porady i wsparcie nieodpłatnym opiekunom mieszkającym lub opiekującym się osobą mieszkającą w Richmond.



Zadzwoń: 020 8867 2380

Odwiedź: www.richmondcarers.org

E-mail: support@richmondcarers.org

Crossroads Care

Richmond i Kingston

Indywidualna i elastyczna opieka zastępcza w domu i społeczności. Oferuje szeroką gamę usług i grup wsparcia dla opiekunów i osób, którymi się opiekują, w każdym wieku i z niepełnosprawnością, w tym z zakresu behawioralnego, emocjonalnego, zdrowia psychicznego, potrzeb medycznych, opieki nad demencją i opieki paliatywnej.



Zadzwoń: 020 8943 9421

E-mail: info@crossroadscarer.org.uk

Odwiedź: crossroadscarer.org

Dzień łącza domowego

Centrum Wytchnienia

Lokalna organizacja charytatywna, której celem jest dobrostan osób starszych i ich bezpłatnych opiekunów.

Odwiedź: www.homelinkdaycare.co.uk

Zadzwoń: 020 8255 1992

Jeśli Twój lekarz pierwszego kontaktu wie, że jesteś opiekunem, może pomóc Tobie i osobie, którą się opiekujesz, oferując elastyczne terminy wizyt lub kierując Cię w celu uzyskania pomocy.



Usługi związane ze zdrowym stylem życia



Public Health



Przejdź na zdrowszą dzielnicę

Odkryj Richmond Moves, dzięki któremu będziesz mógł bardziej się poruszać w sposób, który Ci odpowiada. Codzienne ruchy, od pracy w ogrodzie w domu po Tai Chi w lokalnym domu kultury, ponieważ nawet małe kroki to dobry początek. Koncentrując się na inkluzywności i dostępności, ta inicjatywa kierowana przez społeczność stawia Twoje potrzeby na pierwszym miejscu. Niezależnie od poziomu Twojej aktywności, możesz poruszać się po swojemu.

Dowiedz się więcej na stronie: richmond.gov.uk/richmond_moves_more



Zapisz się do newslettera lub dołącz do Richmond Moves na Facebooku, aby otrzymywać informacje o nadchodzących wydarzeniach i wskazówkach dotyczących aktywności.



Zdrowsze odżywianie Zdrowa,

zbilansowana dieta jest ważnym elementem utrzymania dobrego zdrowia i może pomóc Ci poczuć się najlepiej. Rada Richmond oferuje porady i wskazówki dotyczące zdrowszego odżywiania i gotowania przy ograniczonym budżecie.

Odwiedź: www.richmond.gov.uk/zdrowe_odzywianie

Jedzenie poza domem i pozostać zdrowym

Jedzenie poza domem i zachowanie zdrowia jest łatwiejsze dzięki Zdrowszemu zaangażowaniu w catering. Lokalne kawiarnie i restauracje

zgłosiły się, aby oferować bardziej zbilansowaną i pożywną żywność. Znajdź w menu miejsce, w którym można zjeść zdrowszy wybór, korzystając z interaktywnej mapy.



Kontrole stanu zdrowia NHS

Wraz z wiekiem zwiększa się ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych, takich jak choroby serca, nerek i cukrzyca. Jeśli masz 40–74 lata, możesz kwalifikować się do bezpłatnej kontroli stanu zdrowia NHS. Może to pomóc w zapobieganiu tym schorzeniom poprzez wykrycie wczesnych objawów, co oznacza, że będziesz mieć większe szanse na dłuższe cieszenie się życiem. Porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym lub apteką.

Odwiedź: www.nhs.uk/conditions/nhs-kontrola-zdrowia

Waga osoby dorosłej Kierownictwo

Przy niewielkiej pomocy dokonanie zmian w życiu może być naprawdę satysfakcjonujące i przyjemne. Usługa ta oferuje



wsparcie w kontrolowaniu wagi w ramach programu grupowego. Bezpłatna usługa oferuje praktyczne wskazówki dotyczące zdrowszego odżywiania, radzenia sobie ze stresem i sesji aktywności fizycznej z wykwalifikowanym instruktorem fitness, w zależności od Twoich możliwości.

Zajęcia stacjonarne i on-line przez cały rok.

Dowiedz się o tym kursie i sposobach kontrolowania swojej wagi:

- Twoja przychodnia lekarska lub apteka ogólnodostępna może Cię skierować. Możesz też wysłać e-mail na adres:

E-mail: kontrola.wagi.referrals@enablelc.org

Więcej informacji na temat innych sposobów osiągnięcia zdrowszej wagi można znaleźć na stronie internetowej Rady.

Cukrzyca

Zapobieganie: Cukrzyca typu 2 można zapobiegać lub ją opóźnić. Sprawdź ryzyko zachorowania na cukrzycę:

Riskcore.diabetes.org.uk

Wsparcie: Jeśli jesteś narażony na ryzyko, Twój lekarz rodzinny może skierować Cię w celu uzyskania spersonalizowanego wsparcia.

Jeśli posiadasz aktualne wyniki badań krwi, możesz zgłosić się samodzielnie:

Odwiedź: healthy.org.uk/gp

Zadzwoń: 0333 047 9999

Informacja:

Odwiedź: www.diabetesbooking.co.uk

Zadzwoń: 020 3474 5500

E-mail: Diabetes.booking@nhs.net

Upadki i zdrowie kości

Popraw swoje zdrowie i mobilność, aby zachować niezależność i pewność siebie, zmniejszając ryzyko upadków i obrażeń.



Dla osób w wieku 50+, narażonych na upadki lub złamania. Porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym lub zgłoś się samodzielnie:

Zadzwoń: 020 8614 5397

E-mail:

hrch.richmondfallsteam.nhs.net

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

Zaprzestanie palenia

Palenie jest najczęstszą przyczyną zgonów, którym można zapobiec. Wapowanie jest bezpieczniejszą opcją dla dorosłych palaczy i może pomóc im zerwać z nałogiem tytoniowym.

Badania pokazują, że prawdopodobieństwo rzucenia palenia jest aż czterokrotnie większe, jeśli korzystasz z lokalnych usług rzucania palenia, oferujących bezpłatne nikotynowe terapie zastępcze, w tym Swap to Stop – bezpłatne zestawy do waporyzacji dla palaczy, którzy chcą rzucić palenie, oraz wsparcie behawioralne, które pomogą Ci rzucić palenie.

Zadzwoń: 0800 011 4558 (bezpłatny, 24/7)

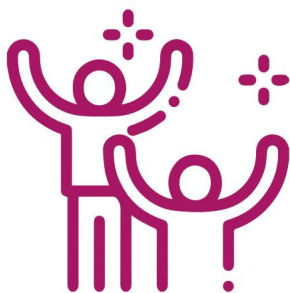
E-mail: StopSmokingteam@richmond.gov.uk

Odwiedź: www.richmond.gov.uk/stop_palenie

Rozpocznij swoje zdrowie

Zdrowe zmiany zaczynają się od małych zmian. Niezależnie od tego, czy chcesz kontrolować swoją wagę, aktywnie działać, czy rzucić palenie, Better Health oferuje wiele bezpłatnych narzędzi i wsparcia.

Odwiedź: www.nhs.uk/better-health



Zrozum swoje picie

Picie alkoholu przez wielu jest postrzegane jako normalna część kontaktów towarzyskich. Jednak picie zbyt dużej ilości alkoholu może powodować szereg problemów.

Dowiedz się więcej o alkoholu i jego skutkach oraz o tym, czy picie szkodzi zdrowiu. Uzyskaj bezpłatną pomoc, informacje i zasoby, które pomogą Ci zmienić swój stosunek do alkoholu.

Odwiedzać:

www.richmond.drinkchecker.org

Wzrost Ryzyka

www.drnkaware.co.uk

E-mail:

hello@alcoholhealthnetwork.org

Wzrost Ryzyka

Zadzwoń: 020 3151 2420

Jeśli obawiasz się o swoje picie, możesz skontaktować się z Richmond Społeczna służba ds. narkotyków i alkoholu (RCDAS) 020 3228 3020.

Spożywanie alkoholu może mieć negatywny wpływ zarówno na nasz umysł, jak i ciało. Zapoznaj się z lokalnymi zasobami dotyczącymi zdrowia psychicznego zawartymi w tym przewodniku.



Informacje dotyczące opieki zdrowotnej w innych językach



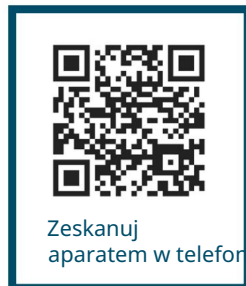
Znajdź przetłumaczone informacje dotyczące opieki zdrowotnej na naszej stronie internetowej. Znajdź przetłumaczone informacje dotyczące opieki zdrowotnej na naszej stronie internetowej www.healthwatchrichmond.co.uk lub zeskanuj poniższy kod QR:

healthwatchrichmond.co.uk

Najważniejsze informacje:

: www.healthwatchrichmond.co.uk

Healthwatchrichmond.co.uk :



Zeskanuj
aparatem w telefonie

Informações sobre sua saúde em Portugalii odwiedź healthwatchrichmond.co.uk
lub digitalizuj:

[wstaw przetłumaczony kod QR ulotki (HWR)]

healthwatch Richmond upon Thames

Niezależny mistrz dla ludzi, którzy
skorzystać z NHS lub opieki społecznej.

wersja 2024-2025

- Podziel się anonimowo swoją opinią na temat NHS i opieki społecznej, aby pomóc ulepszyć usługi
- Pomagamy znaleźć usługi NHS, opieki społecznej i lokalnej organizacji charytatywne



Zadzwoń: 020 8099 5335

E-mail: hello@healthwatchrichmond.co.uk

Odwiedź: www.healthwatchrichmond.co.uk

Potrzebujesz pomocy, zadzwoń do Healthwatch Richmond pod numer 020 8099 5335

Potrzebuję pomocy? Zadzwoń do Healthwatch Richmond: 020 8099 5335