

Здоровье

Путеводитель по Ричмонду

Данное руководство содержит информацию о:

- Услуги Национальной службы здравоохранения
- Поддержка местных благотворительных организаций.
- Социальная помощь.
- Услуги по здоровому образу жизни

Нужна помощь?

- Звоните: 020 8099 5335.
- Электронная почта: hello@healthwatchrichmond.co.uk.
- Посетите сайт: www.healthwatchrichmond.co.uk.



Поделитесь своими отзывами о здравоохранении
и социальной помощи анонимно, чтобы
помочь улучшить качество услуг.

Первая помощь

Незначительные заболевания, как правило, можно контролировать самостоятельно, обратившись к ресурсам Национальной службы здравоохранения. Посетите веб-сайт вашей практики или: www.nhs.uk.

GPS

К врачу общей практики следует обратиться в первую очередь, если вам нужно направление на срочное или специализированное лечение или совет по лечению заболеваний.

Большинство практик предлагают услуги онлайн-консультаций, которые могут эффективно направить вас к поставщику медицинских услуг, который вам, вероятно, понадобится.

Врачи общей практики также предлагают мероприятия по укреплению здоровья и профилактике или направления к:

- Проверка здоровья Национальной службы здравоохранения: проверка артериального давления, уровня холестерина, образа жизни и диабета.
- Помощь в выборе образа жизни и советы по диете, алкоголю и отказу от курения.
- Планирование семьи и иммунизация детей и взрослых.

Проверьте таблицу вакцин Национальной службы здравоохранения, чтобы убедиться, что вы и ваши дети прошли все необходимые прививки:



Выбор врача общей практики

Посетите: www.nhs.uk/service-search/.

Найдите врача общей практики или позвоните в Национальную службу здравоохранения Англии по телефону 0300 311 22 33.

Запись к врачу общей практики доступна в районе с 8:00 до 20:00, 7 дней в неделю.

Запишитесь на плановые приемы, получите доступ к своей медицинской информации или продлите рецепты онлайн или по телефону.

Как получить максимальную пользу от посещения врача общей практики

- Является ли ваш вопрос срочным?
- Делайте четкие записи, которые помогут вам
- Несколько проблем? Запишитесь на двойную встречу или расставьте приоритеты



Глазные тесты

Национальная служба здравоохранения рекомендует проверять зрение в возрасте от 4 до 5 лет, чтобы выявить любые проблемы на ранней стадии, чтобы ваш ребенок мог получить эффективный результат. уход.



Обычно, но не всегда, это осуществляется в школе. Если зрение вашего ребенка не проверено, отведите его к местной оптике для проверки зрения.

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

Независимая жизнь

Социальная ссылка на рецепты Рабочие

Может поддержать ваше здоровье и благополучие, предоставляя вам мероприятия и поддержку в вашем местном сообществе, которые помогут вам чувствовать себя лучше.

Поговорите со своим терапевтом или свяжитесь с RUILS.



Звоните: 020 8831 6083.

Электронная почта:

Socialprescribing@ruils.co.uk

Посетите: www.ruils.co.uk/services/
социально-прописывающий

Найдите местную поддержку самостоятельно:
Services.thejoyapp.com

Аптеки

Аптеки теперь могут предлагать лечение и некоторые лекарства, отпускаемые по рецепту, без необходимости посещения врача общей практики. (это называется Аптека Во-первых) для:



- ушная боль
- импетиго
- укусы инфицированных насекомых
- опоясывающий лишай
- синусит
- большое горло
- инфекции мочевыводящих путей (ИМП).

Посетите местную аптеку, чтобы:

- Проверка здоровья Национальной службы здравоохранения: измерение артериального давления, уровня холестерина и глюкозы в крови.
- Служба отказа от курения (в некоторых аптеках)
- Экстренная контрацепция (в некоторых аптеках)
- Вакцинация против гриппа
- Туристическая клиника
- Скрининг и лечение хламидиоза (в некоторых аптеках)
- Служба по борьбе со злоупотреблением психоактивными веществами

Посетите: www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy или найдите ближайшую к вам аптеку по запросу «NHS – найдите аптеку».

Стоматология

Стоматологические услуги NHS оплачиваются по трем диапазонам:

Группа 1 — 26,80 фунтов стерлингов.	Группа 2 — £73,50	Группа 3 — £319,10
<ul style="list-style-type: none">• Осмотр, диагностика и консультации• Масштабирование и полировка• Рентгеновские снимки• Неотложная помощь	<p>Все группы 1+</p> <ul style="list-style-type: none">• Начинки• Корневой канал уход• Удаление зубов	<p>Все диапазоны 1 и 2+</p> <ul style="list-style-type: none">• Короны• Зубные протезы• Мосты

Начисления верны по состоянию на апрель 2024 года.

Поиск стоматолога

Вы не регистрируетесь у стоматолога так же, как у врача общей практики, и можете пойти к любому стоматологу, где есть записи Национальной службы здравоохранения.

- Позвоните: NHS 111, если вам нужна неотложная или срочная стоматологическая помощь в нерабочее время.
- Посетите сайт www.nhs.uk/find-a-dentist, чтобы увидеть и сравнить местные стоматологические услуги практики.
- Вы можете быть освобождены от уплаты сборов. Проверьте здесь, имеете ли вы на это право: www.nhsbsa.nhs.uk/check-if-you-have-nhs-exemption

Если вы не можете найти стоматолога Национальной службы здравоохранения, позвоните в Healthwatch Richmond по телефону. 020 8099 5335. Мы можем помочь.

Неотложная помощь

Большинство запросов на неотложную медицинскую помощь не являются несчастными случаями или чрезвычайными ситуациями.

Прежде чем обращаться за неотложной помощью, позвоните в NHS 111, чтобы помочь вам выбрать подходящую вам услугу и получить помощь как можно быстрее.



Если вам нужна неотложная помощь, но она не опасна для жизни, сначала позвоните в NHS 111. В NHS 111 работают обученные консультанты 24 часа в сутки, 365 дней в году. Помимо советов по уходу за собой, они могут соединить вас с терапевтом, медсестрой, организовать личный прием или отправить машину скорой помощи, если они решат, что она вам нужна. Это будет:



- помочь вам добраться до наиболее подходящей службы, например, к врачу общей практики или Срочный прием в лечебном центре – когда вам, возможно, не придется посещать отделение неотложной помощи
- сократить время ожидания

Центры неотложной помощи и лечения

Центр неотложной помощи или лечения может быть подходящим выбором, если вы можете путешествовать и нуждаетесь в уходе за:

- Порезы и синяки
- Небольшие ожоги
- Проблемы с глазами
- Растяжения, вывихи и переломы.
- Укусы и ужаления
- Незначительные кожные инфекции
- Легкие травмы головы
- Раны, требующие наложения швов.

Ближайшие службы в Ричмонде:

Мемориал Теддингтона Больница

Хэмптон Роуд
Теддингтон
TW11 0JL

Телефон: 020 8714 4004.

Часы работы: 8:00 – 20:00.

Больница королевы Марии Рохэмптон

Рохэмптон Лейн
SW15 5ПН

Телефон: 020 8487 6999.

Часы работы: 8:00 – 20:00.

(Только по предварительной записи)

Неотложная помощь

999

Звоните по номеру 999 только в том случае, если вы или кто-то другой серьезно болен или получил травму и существует риск для жизни.



Если у вас проблемы со связью, предварительно зарегистрируйте свой мобильный телефон, чтобы связаться со службами экстренной

помощи: отправьте сообщение «зарегистрироваться» на номер 999 и следуйте инструкциям.

Отделения неотложной помощи

Обратитесь в отделение неотложной помощи, если возникла чрезвычайная ситуация, угрожающая жизни, в том числе:

- Потеря сознания
- Постоянная, сильная боль в груди
- Затрудненное дыхание
- Тяжелые аллергические реакции
- Сильные ожоги или ошпаривания.
- Непрерывающиеся припадки
- Сильное кровотечение.

Если это не опасно для жизни, позвоните по номеру NHS 111.

Служба экстренной помощи также предоставит неотложное лечение и уход (см. предыдущую страницу).

Ближайшие к Ричмонду отделения неотложной помощи:

Кингстонская больница

Голсуорси-роуд
Кингстон-на-Темзе
KT2 7QB

Телефон: 020 8546 7711.

Больница Западного Миддлсекса

Твикенхем Роуд
Айлворт
TW7 6AF

Телефон: 020 8560 2121.

В обеих больницах есть отдельные педиатрические отделения скорой помощи со специально обученным персоналом, который помогает решать проблемы со здоровьем детей.

Сексуальное здоровье

Клиники сексуального здоровья, некоторые кабинеты врача общей практики и аптеки предлагают бесплатно:

- Конtraceпция (включая экстренная помощь), бесплатные презервативы и смазку
- Консультации по вопросам сексуального здоровья, отношения и безопасный секс
- Тестирование и лечение инфекций, передающихся половым путем.
- Тестирование на ВИЧ, консультации и консультирование

Сексуальное здоровье

Лондон (SHL)

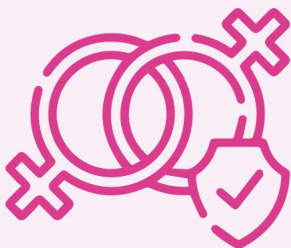
Закажите бесплатные тесты на ИППП, чтобы сделать их дома в свободное время, а также другие услуги, от PreP до контрацепции.

Посетите: www.shl.uk.

В SHL также есть молодежная клиника, предлагающая услуги по срочному обслуживанию для любого человека в возрасте 18 лет и старше (с 10:00 до 18:00)

www.shswl.nhs.uk/young-people

См. стр. 12.



Соколиная дорога

Комплексная служба сексуального здоровья и контрацепции, которая решает сложные проблемы сексуального здоровья под руководством медсестер и врачей.

Посещение клиники для взрослых: понедельник, вторник, четверг и пятница (с 8:00 до 14:00, прибытие до 11:00)

Звоните: 0333 300 2100.

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

Спектры

Услуги по сексуальному здоровью и благополучию, такие как услуги для молодежи, трансгендеры, мгновенное тестирование на ВИЧ, скрининг на ИППП и бесплатные презервативы.

Посещать:

www.spectra-london.org.uk.



Душевное здоровье

Кризисная помощь

Кризисы психического здоровья часто означают, что кто-то больше не чувствует себя способным справиться со своей ситуацией или контролировать ее. Они могут испытывать сильное эмоциональное расстройство или тревогу и нуждаться в срочной помощи.

Как мне получить помощь?

- Обратитесь к своему лечащему врачу, и попросите экстренную встречу с первым доступным врачом.
- Посетите местное отделение неотложной помощи или позвоните по номеру 999, если возникла чрезвычайная ситуация.
- Позвоните по номеру 999 (полиция), если кто-то представляет опасность для себя или других.

• Позвоните в круглосуточную службу психологической помощи.

Линия медицинской поддержки по номеру 0800 028 8000 открыта для всех взрослых, нуждающихся в поддержке психического здоровья в кризисной ситуации.

- Позвоните в CAMHS Crisis
Если вы беспокоитесь о психическом здоровье молодого человека, позвоните по телефону 020 3228 5980 .

Центр восстановления путешествий (Кризисное кафе)

Для взрослых, находящихся в кризисе психического здоровья или рискующих впасть в него, в центре работает служба экстренной помощи или служба самостоятельного направления.

Звоните: 020 3137 9755.

Электронная почта: Recoveryhub@rbmind.org

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

- Хэмптон-Роуд, 32, Твикенхем,
TW2 5QB: вторник, четверг,
Пятница (18:00-22:00) и воскресенье
(14-20:00)
- Центр Алфрестон,
Беррилэндс Роуд, 3, КТ5 8RB:
Понедельник вторник среда,
Пятница (18:00-22) и суббота (14-22:00)

Другая поддержка



Если у вас возникают мысли о самоубийстве, вы чувствуете себя подавленным или в отчаянии, позвоните: Самаритяне 116 123

Лицам до 35 лет можно позвонить:

Папирус 0800 068 4141

Лица до 19 лет могут позвонить:

Детская линия 0800 1111

Ричмонд Благополучие Услуга



Возраст 18+ Тревожный, подавленный или напряженный?

Служба предоставляет ряд бесплатных конфиденциальных разговорных методов лечения и специализированной поддержки, которые помогут вам почувствовать себя лучше, включая депрессию, травма, ОКР или беспокойство.

Он также предоставляет специализированные оценки психического здоровья, обзоры лекарств и лечение.

Как мне получить помощь?

Звоните: 020 3513 4455.

(пн-чт 8:15-20:00,
Пт с 8.15 до 17.30)

Электронная почта:

richmondwellbeing@swlstg.nhs.uk

Посещать:

richmondwellbeingservice.nhs.uk

Хорошая мысль

Широкий спектр бесплатных инструментов для поддержания здоровья, одобренных Национальной службой здравоохранения (NHS) и Ресурсы.

www.good-thinking.uk

Ричмонд Городской разум

Людам,
борющимся со
своим психическим



здоровьем или ухаживающим за больным,
они предоставляют:

- Недорогие консультации и дружеские отношения
- Мероприятия по восстановлению и устойчивости в Центре благополучия.
- Индивидуальная или групповая поддержка коллег.
- Поддержка и информация лиц, осуществляющих уход

Как мне получить помощь?

Звоните: 020 8948 7652.

Электронная почта: info@rbmind.org

Посетите: www.rbmind.org .

Space2Grieve

Бесплатная, конфиденциальная,
индивидуальная поддержка в
случае тяжелой утраты,
предоставляемая командой
высококвалифицированных специалистов-добровольцев по тяжелой



Открыто для взрослых, детей, молодежи и семей, а также в школах, по телефону или через Zoom.

Самостоятельное обращение:

www.space2grieve.org.uk.

Звоните: 07519 376 363.

Ричмондское сообщество

Служба по борьбе с наркотиками и алкоголем (РКДАС)

RCDAS предоставляет бесплатные и конфиденциальные услуги, в том числе:

- Семинары по алкоголю и наркозависимости, групповая работа и поддержка коллег.
- Назначение опиатной заместительной терапии и доступ к детоксикации (стационарной/амбулаторной)
- Доступ к психологии и психосоциальной ключевой работе.

- Мероприятия по предотвращению рецидивов и восстановительные мероприятия.
- Анализы крови, снижение вреда и обмен игл

Как мне получить помощь, информацию и самостоятельно обратиться?

Звоните: 020 3228 3020.

Электронная почта: RCDAS.Referrals@slam.nhs.uk

Посетите: www.RCDAS.co.uk.

Психическое здоровье детей и молодежи

Ребенок и Подросток

Служба психического здоровья (КАМХС)

Richmond CAMHS предлагает обследование и лечение людям младше

18 лет при ряде психических проблем от умеренной до тяжелой степени .

Служба эмоционального здоровья обеспечивает оценку и лечение людей с легкими и умеренными проблемами психического здоровья.

Как мне получить помощь?

Поговорите со своим терапевтом, школьным или другим специалистом или обратитесь самостоятельно:

Звоните: 020 8547 6171 (пн-пт, 21-17).

Сканирование:



Посетите: swlstg.nhs.uk/richmond.

Электронная почта:

krcamhsreferrals@swlstg.nhs.uk

Кут

Онлайн-консультирование и служба эмоционального



благополучия для детей и молодежи в возрасте 11-22.

Посетите: www.kooth.com.

Предотвращение членовредительства
и самоубийств среди молодежи

Люди

PORTUS

Новый ресурс для
поддержки детей и молодых
людей, которые причиняют себе
вред.



Разработано органами
общественного здравоохранения, врачами общей
практики, школами, психиатрами, родителями,
детьми и молодежью.

- информация и инструменты для хранения
дети и молодежь безопасны
- разделы для родителей, школ,
колледжи, молодежные службы, врачи общей
практики и социальная помощь детям.
- ссылки на местные и национальные ресурсы,
включая приложения и информацию,
одобренные Национальной службой здравоохранения.
источники.

Посещать:

www.richmond.gov.uk/portus

Приложение Телми



Анонимное приложение с
разбивкой по возрасту, где
дети и молодые люди в возрасте от 11 до 18 лет
могут делиться опытом и поддерживать друг
друга посредством модерации и
вмешательства.
от консультантов.

Посетите сайт www.tellmi.help или загрузите
приложение Tellmi напрямую.

Не для записи
Твикенхэм

Off The Record
Twickenham

Бесплатные и конфиденциальные
консультации, информация и услуги по
сексуальному здоровью для молодых людей в
возрасте 11–24 лет.

Посетите: www.otrtwickenham.com.

Электронная почта:

консультирование@otrtwickenham.com

Звоните: 020 8744 1644.

(с 8:00 до 18:00 с понедельника по пятницу)

Текст: 07414 763 293

Ричмонд КРУЗ

Эмоциональная поддержка
детей и взрослых после
смерти.

Cruse
Bereavement
Support

Звоните: 0808 808 1677.

Посетите: www.cruse.org.uk.

Сексуальное здоровье молодых людей

Началось это

Для людей в возрасте 13–19 лет вы можете посетить [сайт](http://www.gettingiton.org.uk)

www.gettingiton.org.uk, чтобы получить информацию и советы или узнайте об услугах, помогающих с сексуальным здоровьем и отношениями, психическим здоровьем, наркотиками и алкоголем или выбором здорового образа жизни.



Возьми

Бесплатная и конфиденциальная услуга для молодых люди до 25 лет получить доступ к советам, рекомендациям, информации, презервативам, смазкам и тестам на хламидиоз.



Посетите: www.getit.org.uk.

Дополнительную информацию см. на стр. 7.

Детские услуги

Защита детей

Если у вас есть опасения по поводу благополучия ребенка, позвоните в единую группу доступа Совета по телефону 020 8547 5008.

В случае экстренной ситуации позвоните 999.

Достижения для детей

Единая группа доступа должна быть вашим первым контактным лицом, если вашей семье нужна помощь в следующих вопросах:

- Профилактика и ранняя помощь.
- Услуги по поддержке образования
- Социальная помощь и защита
- Направления на другую помощь



Звоните: 020 8547 5008 (с 8:00 до 17:00) или 020 8770 5000 (в нерабочее время).

Электронная почта: enquiries@achievingforchildren.org.uk.

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

Главная-Старт

Быть родителем всегда нелегко, и семьи могут чувствовать себя одинокими или изолированными.



Home-Start предлагает сострадательную, конфиденциальную поддержку семьям с детьми до 5 лет, в том числе будущим мамам, семьям детей с ограниченными возможностями или задержками в развитии, а также родителям, испытывающим эмоциональные или финансовые трудности.

Как мне получить помощь?

Звоните: 020 8487 8500.

Электронная почта: info@homestart-rkh.org.uk.

Посетите: www.homestart-rkh.org.uk.

Детские центры: 0-5 лет

В Ричмонде есть шесть детских центров.



предлагая поддержку в области здравоохранения и развития в первые годы жизни.

Найдите ближайшую детскую Центр по адресу:

richmond.gov.uk/childrens_центры



Особые образовательные потребности и инвалидность

Посетите веб-сайт SEND Local Offer Совета, чтобы получить информацию об образовании, здравоохранении, уходе, досуге и социальных мероприятиях для детей, молодежи и лиц, осуществляющих уход, а также о том, как получить к нему доступ.

Как мне получить доступ к этой информации?

Звоните: 020 8547 4722.

Посещать:

www.afcinfo.org.uk/local_offer

Электронная почта:

sendlocaloffer@

Достижениефордетей.org.uk

Жаворонки

Предлагайте широкий спектр методов лечения, мероприятий и услуг для детей и молодых людей с дополнительными потребностями, их родителей/опекунов, а также братьев и сестер.

Звоните: 07946 646 033.

Электронная почта:

info@skylarks.charity Посетите: www.skylarks.charity



Молодежный клуб TAG

Местная благотворительная организация TAG, базирующаяся в Молодежном центре для молодых людей с ограниченными возможностями, предлагает ряд мероприятий для людей с ограниченными возможностями в возрасте от 8 до 25 лет.

Звоните: 07557 397 934.

Электронная почта: info@tagyouthclub.org

Посетите: www.tagyouthclub.org

Crossroads Care Ричмонд и Кингстон-апон-Темз

Специалисты по предоставлению услуг поддержки на дому и в обществе лицам, осуществляющим уход, и людям, о которых они заботятся. Они предоставляют клубы и услуги для детей и молодых людей с особыми образовательными потребностями и ограниченными возможностями.

Звоните: 020 8943 9421.

Электронная почта:

info@crossroadscarerkerk.org.uk

Посетите: crossroadscarerkerk.org .



Помощь и жалобы

PALS – Консультации для пациентов и Служба связи

У каждого поставщика услуг Национальной службы здравоохранения есть

отдел PALS, который может:

- Дать рекомендации о том, чего вам следует ожидать от лечения.

- Помогите решить вопросы или проблемы, которые могут возникнуть у вас в связи с лечением, включая информацию о жалобах.

- Предоставьте контактную информацию для группы поддержки за пределами Национальной службы здравоохранения

Вы можете найти соответствующую службу

PALS на сайте www.nhs.uk или позвонив своему терапевту или в местную больницу.

Местные номера PALS

Общественный фонд

здравоохранения Хаунслоу и Ричмонда

0800 953 0363

pals.hrhc@nhs.net

Больница Западного Миддлсекса

020 8321 6261

wmpals@chelwest.nhs.uk

Кингстонская больница

020 8934 3993

khft.pals@nhs.net

Юго-западный Лондон и собор Святого Георгия

Национальная служба здравоохранения Траст

020 3513 6150

pals@swlstg.nhs.uk

Жалобы Национальной службы здравоохранения

Пропаганда

Если вы хотите подать жалобу на уход, оказываемый вам NHS, и вам нужна независимая помощь, Rethink

Advocacy London Hub может предоставить поддержку, которая поможет вам сформировать жалобу и проведет вас через различные этапы.

Как мне получить помощь?

Звоните: 0300 7900 559.

(с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00)

Электронная почта:

advocacyreferralhub@rethink.org

Healthwatch Ричмонд

Независимый защитник людей,  **healthwatch**
Richmond upon
Thames

пользующихся услугами

Национальной службы

здравоохранения или социальной помощи.

- Вы можете анонимно оставить нам отзыв о

своем опыте работы с Национальной службой здравоохранения и службами социального

обеспечения, чтобы помочь улучшить качество медицинского обслуживания.

- Мы помогаем вам найти услуги Национальной службы здравоохранения, социальную помощь и местные благотворительные организации.

Звоните: 020 8099 5335.

Электронная почта:

hello@healthwatchrichmond.co.uk

Посещать:

www.healthwatchrichmond.co.uk

Социальная помощь взрослым

Служба социальной помощи для взрослых Ричмонда предоставляет широкий спектр услуг, которые могут помочь поддержать ваше благополучие и независимость.

Они могут помочь с:

- Техника ухода и малая
предметы техники, которые помогут оставаться независимыми и жить в собственном доме.
- При необходимости более долгосрочный уход, например пакет услуг, помогающий умыться и одеться.
- Предоставление информации и консультации о местных услугах, которые имеют отношение к вашим личным обстоятельствам.
- Краткосрочная интенсивная поддержка после пребывания в больнице или проблем со здоровьем.
- Поддержка неоплачиваемых лиц, осуществляющих уход за взрослым человеком, проживающим в Ричмонде.

Как мне получить помощь?

Посетите сайт

www.richmond.gov.uk/adult_Social_care за полезную информацию и советы, в том числе о том, как сделать общий запрос или направление, а также информацию об оплате вашего лечения.



Посмотреть онлайн-каталог

www.careplace.org.uk, чтобы найти местные службы.

Свяжитесь с социальной службой для взрослых

(с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00)

Звоните: 020 8891 7971.

В нерабочее время: 020 8744 2442.

Текст: 07860 034 792.

Электронная почта:

Adultsocialcare@richmond.gov.uk

Защита взрослых

Охрана защищает уязвимых взрослых, подвергающихся риску подвергнуться насилию или пренебрежению (даже самими собой).

Получите помощь и сообщите о проблемах

Посетите: www.richmond.gov.uk/safeguarding_adults.

Звоните: 020 8891 7971.

(999 в чрезвычайных ситуациях)



Поддержка в сообществе

Сообщество Независимая жизнь Сервис (CILS)

Сотрудничая с 20 местными

благотворительными организациями, CILS

помогает людям и лицам, осуществляющим

уход, с болезнью Альцгеймера, психическими

расстройствами, трудностями в учебе,

неврологическими и долгосрочными

заболеваниями, чтобы они могли жить

независимо, улучшать свое самочувствие и оставаться на связи.



Возраст Великобритании Ричмонд

Age UK Richmond

предоставляет ряд видов

поддержки пожилым людям:



- Информация, советы и поддержка при подаче заявления на получение социальных пособий.
- Социальная и благополучная поддержка
- Поддержка после выписки из больницы
- Поддержка в улучшении цифровых навыков.
- Разнорабочий, услуги по уборке и садоводству для небольших работ.

Как мне получить поддержку?

Звоните: 020 3393 7011.

Электронная почта: sovets@richmondaid.org.uk.

Посетите: www.richmondaid.org.uk.

Как мне получить помощь?

Звоните: 020 8878 3073.

Электронная почта: info@ageukrichmond.org.uk.

Посетите: www.ageuk.org.uk/.

Ричмондюпонтэмз

Советы гражданам Ричмонд

Местная благотворительная

организация, предлагающая

людям советы по вопросам,

включая (но не ограничиваясь)

льготы, жилье, занятость и семейные вопросы.



Предоставляемые консультации бесплатны,

конфиденциальны и беспристрастны.

Звоните: 080 82 78 73

(бесплатно, пн-пт, 10:00-13:00)

Посещать:

www.citizensadvicrichmond.org

Нарушение обучаемости, Аутизм и СДВГ

Richmond Mencap

предоставляет

поддержку, советы и услуги

детям, молодым людям и

взрослым в возрасте от 8 до 80 лет и старше.

их семейные опекуны.



Звоните: 020 8744 1923.

Электронная почта:

office@richmondmencap.org.uk

Посетите: www.richmondmencap.org.uk.

Центр стоимости жизни

Найдите поддержку в районе, чтобы помочь с прожиточным минимумом.

Посетите: www.richmond.gov.uk/cost_of_living_hub.



Интегрированная неврологическая Услуги (ИНС)

Обеспечивает долгосрочную профессиональную поддержку людям с



неврологическими заболеваниями, в том числе Болезнь Паркинсона, рассеянный склероз или инсульт и их опекуны.

Звоните: 020 8755 4000.

Электронная почта: admin@ins.org.uk

Посетите: www.ins.org.uk.

Технология ухода

Технологии ухода — это цифровые или интеллектуальные устройства и услуги, которые могут поддержать вашу независимость. Лучше следите за своим (или чужим) здоровьем и благополучием с помощью технологий.

Звоните: 020 8891 7971.

(с понедельника по пятницу, с 9:00 до 17:00)

Электронная почта:

digitalsupport@richmond.gov.uk

Подключитесь к технологии

Группа местных организаций, финансируемых Советом Ричмонда, которые могут помочь вам выйти в Интернет и повысить вашу уверенность в использовании технологий.

- Найдите технологию, которая будет соответствовать вашим потребностям и независимости (например, планшет или устройство с голосовым управлением, чтобы совершать покупки в Интернете или общаться с друзьями и семьей).
- Получите уверенность в использовании устройства и техническая поддержка

Вы можете связаться с каждым из ведущих поставщиков для получения информации и совета, узнать больше о предстоящих семинарах и тренингах, а в некоторых случаях одолжить устройство, чтобы опробовать его дома.

- РУИЛС: 020 8831 6088.
- Ричмондская помощь: 020 8831 6070. или 020 3393 7011
- Мудрость района Ричмонд: 020 3137 9590
- Возраст, Великобритания, Ричмонд: 020 8744 1965

Жить хорошо с деменцией

Проблемы с памятью?

Если у вас есть беспокойство по поводу чей-то

память, пожалуйста, поговорите со своим терапевтом.



Они могут направить вас в клинику памяти в больнице Барнс.

Как мне получить помощь?

Информацию о поддержке и услугах при деменции можно получить у своего лечащего врача.

Вы также можете получить помощь от местных специалистов по лечению деменции, которые смогут оценить и обсудить ваши потребности, провести обследование на деменцию, направить к врачу и

обеспечить связь для дальнейших исследований и оказания услуг. Они также могут выступать за то, чтобы ваши взгляды уважались, и помогать пациентам и лицам, осуществляющим уход, строить планы на будущее.

Звоните: 020 8614 5428 или
020 8614 5429 / 5430

Электронная почта: hrch.dementia@nhs.net

Справочник служб помощи людям с деменцией в Ричмонде представляет собой ценный справочник по службам поддержки людей с деменцией.



Positive Dementia Care

Общество Альцгеймера

Поддержка всех, кто страдает деменцией.



Звоните: 020 8036 9570.
команда Ричмонда
(пн-пт, 9:00-17:00)

Звоните: 0333 150 3456 Линия поддержки деменции
(пн-ср 9:00-20:00, чт-пт 9:00-17:00, сб-вс 10:00-16:00).

Электронная почта: richmondservices@alzheimers.org.uk

Уход за перекрестком

Ричмонд и Кингстон

Crossroads Care управляет кафе Caring Café, где люди, живущие с деменцией, и лица, осуществляющие за ними уход, могут насладиться развлечениями

или мероприятиями в дружелюбной и гостеприимной обстановке в первую и третью субботу каждого месяца.

Звоните: 020 8943 9421.

Электронная почта: info@crossroadscarerk.org.uk.
Посетите: crossroadscarerk.org.



Поддержка лиц, осуществляющих уход

Если вы присматриваете за кем-то, кто нуждается в поддержке из-за болезни или инвалидности, независимо от того, являетесь ли вы или он взрослым или ребенком, вас можно считать лицом, осуществляющим уход. Команда социального обеспечения для взрослых может проконсультировать, направить и поддержать вас.



Звоните 020 8891 7971.

Посетите www.richmond.gov.uk/carers_self_assessment.

Ричмондский центр по уходу

Услуги для неоплачиваемых лиц, осуществляющих уход, проживающих в Ричмонде или осуществляющих уход за ними.

Посетите: www.richmondchs.org.

Информацию об услугах местных опекунов можно получить по адресу:

www.careplace.org.uk

Ричмонд Карерс Центр

Местная

благотворительная организация,

предоставляющая бесплатную

и конфиденциальную

информацию, советы и поддержку лицам, осуществляющим неоплачиваемый уход, живущим в Ричмонде или ухаживающим за ними.



Звоните: 020 8867 2380.

Посетите: www.richmondcarers.org.

Электронная почта: support@richmondcarers.org

Crossroads Care

Ричмонд и Кингстон

Индивидуальный и гибкий уход на дому и в обществе.

Предлагает широкий спектр услуг поддержки и групп для лиц, осуществляющих уход, и людей, о которых они заботятся, всех

возрастов и инвалидности, включая поведенческое, эмоциональное, психическое здоровье, медицинские потребности, уход за деменцией и паллиативную помощь.

Звоните: 020 8943 9421.

Электронная почта: info@crossroadscarerk.org.uk.

Посетите: crossroadscarerk.org.



День домашней ссылки

Центр передышки Местная

благотворительная организация, занимающаяся

благополучием пожилых людей и лиц, осуществляющих неоплачиваемый уход за ними.

Посетите: www.homelinkdaycare.co.uk.

Звоните: 020 8255 1992.

Если ваш лечащий врач знает, что вы осуществляете уход, он может помочь вам и человеку, о котором вы заботитесь, предложив гибкий график встреч или направив вас за помощью.



Услуги по здоровому образу жизни



Public Health



Переезжайте в более здоровый район

Откройте для себя Richmond Moves, который позволит вам больше двигаться так, как вам удобно. Ежедневные движения, от работы в саду дома до тай-чи в местном общественном центре, потому что даже маленькие шаги — отличное начало. Эта общественная инициатива, ориентированная на инклюзивность и доступность, ставит ваши потребности на первое место. Независимо от уровня вашей активности, вы можете двигаться своим путем.

Дополнительную информацию см. на сайте richmond.gov.uk/richmond_moves_more



Подпишитесь на рассылку новостей или присоединяйтесь к Richmond Moves на Facebook, чтобы узнавать о предстоящих мероприятиях и получать советы о том, как вести активный образ жизни.



Здоровое питание Здоровое,

сбалансированное питание является важной частью поддержания хорошего здоровья и может помочь вам чувствовать себя лучше. Совет Ричмонда предлагает советы и рекомендации по здоровому питанию и приготовлению пищи с ограниченным бюджетом.

Посетите: www.richmond.gov.uk/здоровое_питание

Еда вне дома и оставаться здоровым

Питаться вне дома и оставаться здоровым стало проще благодаря программе Healthier Catering Commitment. Местные кафе и закусочные подписались, чтобы предлагать более сбалансированную и питательную еду. Найдите место, где можно поесть с более здоровыми блюдами в меню, с помощью интерактивной



Медицинские проверки Национальной службы здравоохранения

С возрастом у нас повышается риск долгосрочных заболеваний, таких как болезни сердца или почек и диабет. Если вам от 40 до 74 лет, вы можете иметь право на бесплатную проверку здоровья NHS. Это может помочь предотвратить эти состояния, выявив ранние признаки, а это означает, что вы с большей вероятностью будете дольше наслаждаться жизнью. Поговорите со своим терапевтом или в аптеке.

Посетите: [www.nhs.uk/conditions/nhs-проверка здоровья](http://www.nhs.uk/conditions/nhs-проверка_здоровья)

Вес взрослого Управление

С небольшой помощью перемены в жизни могут быть действительно полезными и веселыми. Эта услуга



предлагает поддержку в управлении весом в групповой программе. Бесплатная услуга предлагает практические советы по здоровому питанию, управлению стрессом и занятиям физической активностью с квалифицированным инструктором по фитнесу в зависимости от ваших сп

Очные и онлайн-занятия в течение года.

Узнайте об этом курсе и способах управления своим весом:

- Ваш врач общей практики или общественная аптека могут направить вас, или вы можете отправить электронное письмо:

Электронная почта: Weightmanagement.Referrals@enablelc.org

Более подробную информацию о других способах достижения здорового веса можно найти на веб-сайте Совета.

Диабет

Профилактика: диабет 2 типа можно предотвратить или отсрочить. Проверьте свой риск развития диабета:

Riskcore.diabetes.org.uk

Поддержка. Если вы находитесь в группе риска, ваш лечащий врач может направить вас для индивидуальной поддержки.

Если у вас есть недавние результаты анализа крови, вы можете самостоятельно обратиться:

Посетите: healthiyou.org.uk/gp .

Звоните: 0333 047 9999.

Информация:

Посетите: www.diabetesbooking.co.uk.

Звоните: 020 3474 5500.

Электронная почта: диабет.booking@nhs.net

Падения и здоровье костей

Улучшите свое здоровье и мобильность, чтобы сохранить независимость и уверенность в себе, снизив риск падений и травм.



Для людей в возрасте 50+, подверженных риску падений или переломов. Поговорите со своим терапевтом или обратитесь самостоятельно:

Звоните: 020 8614 5397.

Электронная почта:

hrch.richmondfallsteam.nhs.net

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

Отказ от курения

Курение является крупнейшей причиной предотвратимой смертности. Вейпинг является более безопасным вариантом для взрослых курильщиков и может помочь им избавиться от привычки к табаку.

Исследования показывают, что у вас в четыре раза больше шансов бросить курить, если вы пользуетесь местной службой по прекращению курения, предлагающей бесплатную никотиновую заместительную терапию, включая Swar to Stop — бесплатные наборы для вейпинга для курильщиков, которые хотят бросить курить, а также поведенческую поддержку, которая поможет вам бросить курить.

Звонок: 0800 011 4558 (бесплатно, круглосуточно)

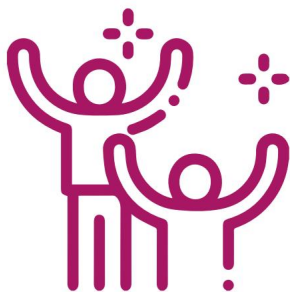
Электронная почта: StopSmokingteam@richmond.gov.uk

Посетите: www.richmond.gov.uk/stop_
курение

Ускорьте свое здоровье

Здоровые изменения начинаются с небольших изменений. Хотите ли вы контролировать свой вес, вести активный образ жизни или бросить курить, Better Health предлагает множество бесплатных инструментов и поддержки.

Посетите: www.nhs.uk/better-health.



Поймите, что вы пьете

Употребление алкоголя многими рассматривается как нормальная часть общения.

Однако употребление слишком большого количества алкоголя может вызвать ряд проблем.

Узнайте больше об алкоголе и его воздействии, а также о том, вредит ли употребление алкоголя вашему здоровью. Получите бесплатную помощь, информацию и ресурсы, чтобы изменить свои отношения с алкоголем.

Посещать:

www.richmond.drinkchecker.org

www.drinkaware.co.uk

Электронная почта:

hello@alcoholhealthnetwork.org

Звоните: 020 3151 2420.

Если вы обеспокоены употреблением алкоголя, вы можете связаться с Ричмондом.

Общественная служба по борьбе с наркотиками и алкоголем (RCDAS) 020 3228 3020.

Употребление алкоголя может иметь негативные последствия как для нашего разума, так и для нашего тела. Ознакомьтесь с местными ресурсами по психическому здоровью в этом руководстве.



Медицинская информация на других языках



Найдите переведенную медицинскую информацию на нашем веб-сайте. **Найдите переведенную медицинскую информацию на нашем веб-сайте www.healthwatchrichmond.co.uk или отсканируйте QR-код ниже:**

healthwatchrichmond.co.uk 

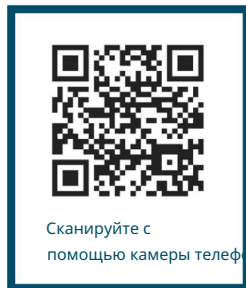
Ответ:

Написано в разделе "Программы"

: www.healthwatchrichmond.co.uk

Информация на сайте healthwatchrichmond.co.uk :

Информацию о вашей стране в Португалии можно найти на сайте healthwatchrichmond.co.uk или оцифровать:



[вставьте переведенный QR-код буклета HWR]



Независимый защитник для людей, которые
воспользовались услугами Национальной службы здравоохранения или социальной помощи.

версия 2024-2025 гг.



- Поделитесь своими отзывами о Национальной системе здравоохранения и социальной помощи анонимно, чтобы помочь улучшить качество услуг.
- Мы помогаем вам найти услуги Национальной службы здравоохранения, социальную помощь и местные благотворительные организации

Звоните: 020 8099 5335.

Электронная почта: hello@healthwatchrichmond.co.uk

Посетите: www.healthwatchrichmond.co.uk.

Нужна помощь, позвоните в Healthwatch Richmond по телефону 020 8099 5335.

Нужна помощь? Позвоните в Healthwatch Richmond: 020 8099 5335.