

Vigilancia de la salud

Guía de Richmond

Esta guía contiene información sobre:

- Servicios del NHS
- Apoyo de organizaciones benéficas locales • Atención social
- Servicios de estilo de vida saludable

¿Necesitas ayuda?

- Llamada: 020 8099 5335
- Correo electrónico: hello@healthwatchrichmond.co.uk
- Visite: www.healthwatchrichmond.co.uk



Comparta sus comentarios sobre atención sanitaria y social de forma anónima para ayudar a mejorar los servicios.

Atención primaria

Las enfermedades menores generalmente pueden autocontrolarse accediendo a los recursos del NHS. Visite el sitio web de su práctica o: www.nhs.uk

GPS

Los médicos de cabecera deben ser su primer punto de llamada si necesita una derivación para un tratamiento urgente o especializado o asesoramiento sobre el manejo de afecciones médicas.

La mayoría de los consultorios ofrecen un servicio de consulta en línea que puede dirigirlo de manera eficiente al proveedor de atención que probablemente necesite.

Los médicos de cabecera también ofrecen promoción y prevención de la salud o derivaciones a:

- NHS Health Check: controles de presión arterial, colesterol, estilo de vida y diabetes
- Ayuda sobre el estilo de vida y consejos sobre dieta, alcohol y dejar de fumar.
- Planificación familiar y vacunación de niños y adultos.

Consulte la tabla de vacunas del NHS para asegurarse de que usted y sus hijos estén al día con las vacunas:



[Elegir un médico de cabecera](#)

Visite: www.nhs.uk/service-search/
[busque un médico de cabecera](#) o llame a: NHS England al 0300 311 22 33

Las citas con el médico de cabecera están disponibles en el municipio de 8 a. m. a 8 p. m., los 7 días de la semana.

Reserve citas de rutina, acceda a su información médica o renueve recetas en línea o por teléfono.

Cómo aprovechar al máximo su cita con el médico de cabecera

- ¿Es su problema urgente?
- Tome notas claras para ayudarlo
- ¿Varios asuntos? Reserva cita doble o prioriza



Pruebas oculares

El NHS recomienda revisiones oftalmológicas entre los 4 y 5 años de edad para identificar cualquier problema temprano y que su hijo pueda ser efectivo. tratamiento.



Esto generalmente, aunque no siempre, se lleva a cabo en la escuela. Si no se controla la visión de su hijo, llévelo a su óptico local para un examen de la vista.

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

Vida independiente Enlace de prescripción social Trabajadores

Puede respaldar su salud y bienestar conectándolo con actividades y apoyo en su comunidad local que lo ayudarán a sentirse mejor.

Habla con tu médico de cabecera o póngase en contacto con RUILS.



Llamar: 020 8831 6083

Correo electrónico:

socialprescribing@ruils.co.uk

Visita: [www.ruils.co.uk/services/prescripción social](http://www.ruils.co.uk/services/prescripción-social)

Encuentre soporte local usted mismo:
servicios.thejoyapp.com

Farmacias

Las farmacias ahora pueden ofrecer tratamientos y algunos medicamentos recetados sin necesidad de consultar a un médico de cabecera. (esto se llama farmacia



Primero) para:

- dolor de oídos
- impétigo
- picaduras de insectos infectados
- culebrilla
- sinusitis
- dolor de garganta
- infecciones del tracto urinario (ITU).

Visite una farmacia local para:

- NHS Health Check: pruebas de presión arterial, colesterol y glucosa en sangre
- Servicio para dejar de fumar (farmacias seleccionadas)
- Anticoncepción de emergencia (farmacias seleccionadas)
- Vacuna para la gripe
- Clínica de viajes
- Detección y tratamiento de clamidia (farmacias seleccionadas)
- Servicio de abuso de sustancias

Visite: www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy o busque 'NHS – encontrar una farmacia' para farmacias cercanas.

Odontología

Los tratamientos dentales del NHS se cobran en tres bandas:

Banda 1 - £ 26,80	Banda 2 - £ 73,50	Banda 3 - £ 319,10
<ul style="list-style-type: none">Examen, diagnóstico y asesoramientoEscalar y pulirRayos XCuidados de emergencia	<p>Toda la banda 1+</p> <ul style="list-style-type: none">RellenosCanal raíz tratamientoExtracciones dentales	<p>Todas las bandas 1 y 2+</p> <ul style="list-style-type: none">CoronasDentaduras PostizasPuentes

Cargos correctos a abril de 2024

Encontrar un dentista

No se registra con un dentista de la misma manera que con un médico de cabecera y puede acudir a cualquier dentista que tenga citas disponibles en el NHS.

- Llame a: NHS 111 si necesita odontología de emergencia o urgente fuera del horario de atención.
- Visite: www.nhs.uk/find-a-dentist para ver y comparar servicios dentales locales. prácticas.
- Podrías estar exento de cargos, marca aquí si eres elegible:
www.nhsbsa.nhs.uk/check-if-you-have-nhs-exemption

Si tiene dificultades para encontrar un dentista del NHS, llame a Healthwatch Richmond al 020 8099 5335. Podemos ayudarte.

Atención de urgencias

La mayoría de las solicitudes de atención urgente no son accidentes ni emergencias.

Antes de buscar atención de urgencia, llame al NHS 111 para que le ayuden a elegir el servicio adecuado para usted y obtener ayuda de la forma más rápida.



Si necesita atención urgente, pero no pone en peligro su vida, llame primero al NHS 111. NHS 111 cuenta con asesores capacitados las 24 horas del día, los 365 días del año. Además de consejos de cuidado personal, pueden conectarlo con un médico de cabecera, una enfermera, concertar una cita cara a cara o enviar una ambulancia si deciden que la necesita. Esta voluntad:



- ayudarle a llegar al servicio más adecuado, como un médico de cabecera o
Cita en el centro de tratamiento urgente: cuando es posible que no tenga que acudir al departamento de urgencias
- darle un tiempo de espera más corto

Centros de tratamiento y atención de urgencia

Un centro de tratamiento o atención de urgencia puede ser una opción adecuada si puede viajar y necesita atención para:

- Cortes y moretones
- Quemaduras menores
- Problemas oculares
- Distensiones, esguinces y fracturas
- Mordeduras y picaduras
- Infecciones cutáneas menores
- Lesiones menores en la cabeza
- Heridas que necesitan puntos

Los servicios más cercanos en Richmond son:

Monumento a Teddington Hospital

Hampton Road
Teddington
TW11 0JL

Teléfono: 020 8714 4004

Horario de apertura: 8 a.m. – 8 p.m.

Hospital Reina María Roehampton

Calle Roehampton
SW15 5PN

Teléfono: 020 8487 6999

Horario de apertura: 8 a.m. – 8 p.m.
(Sólo cita)

Cuidados de emergencia

999

Sólo llame al 999 si usted u otra persona está gravemente enferma o lesionada y existe riesgo para su vida.



Si tiene problemas de comunicación, registre previamente su teléfono móvil para comunicarse con los servicios de emergencia: envíe un mensaje de texto

con la palabra "registro" al 999 y siga las instrucciones.

Departamentos de urgencias

Vaya a Urgencias cuando se trate de una emergencia que ponga en peligro la vida, incluyendo:

- Pérdida de consciencia
- Quemaduras o escaldaduras graves
- Dolor de pecho intenso y persistente
- Convulsiones que no paran
- Sangrado severo
- Dificultades para respirar
- Reacciones alérgicas graves

Si no pone en peligro su vida, llame al NHS 111. A&E también brinda tratamiento y atención urgente (consulte la página anterior).

Los departamentos de A&E más cercanos a Richmond son:

Hospital de Kingston

Camino de Galsworthy
Kingston-Upon-Thames
KT2 7QB

Teléfono: 020 8546 7711

Hospital de Middlesex Occidental

Carretera de Twickenham
Isleworth
TW7 6AF

Teléfono: 020 8560 2121

Ambos hospitales cuentan con urgencias pediátricas independientes con personal especialmente capacitado para ayudar con los problemas de salud de los niños.

salud sexual

Las clínicas de salud sexual, algunos consultorios de médicos de cabecera y farmacias ofrecen gratis:

- Anticoncepción (incluyendo emergencia), condones gratis y lubricante
- Asesoramiento sobre salud sexual, relaciones y sexo más seguro
- Pruebas y tratamiento para infecciones de transmisión sexual
- Pruebas, asesoramiento y asesoramiento sobre el VIH

Salud sexual

Londres (SHL)

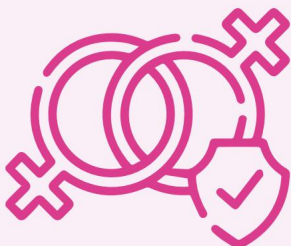
Solicite pruebas de ITS gratuitas para realizarlas en su propio tiempo en casa y otros servicios, desde PreP hasta anticoncepción.

Visita: www.shl.uk

SHL también cuenta con una clínica para jóvenes que ofrece un servicio sin cita previa para cualquier persona menor de 18 años.

www.shswl.nhs.uk/young-people

Consulte la página 12.



Camino del halcón

Un servicio integral de anticoncepción y salud sexual que gestiona problemas complejos de salud sexual, dirigido por enfermeras y médicos.

Clínica sin cita para adultos: lunes, Martes, jueves y viernes (de 8 a. m. a 2 p. m., llegue antes de las 11 a. m.)

Llamar: 0333 300 2100

(lunes a viernes, de 8 a. m. a 6 p. m.)

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

Espectros

Servicios de salud y bienestar sexual, como servicios para jóvenes, trans, pruebas instantáneas de VIH, detección de ITS y condones gratuitos.

Visita:

www.spectra-london.org.uk



Salud mental

Atención de crisis

Las crisis de salud mental a menudo significan que alguien ya no se siente capaz de afrontar o controlar su situación. Es posible que sientan una gran angustia emocional o ansiedad y necesiten ayuda urgente.

¿Cómo obtengo ayuda?

- Póngase en contacto con su médico de cabecera y solicite una cita de emergencia con el primer médico disponible.
- Visite su departamento local de A&E o llame al 999 si se trata de una emergencia.
- Llame al 999 (policía) si alguien representa un peligro para sí mismo o para los demás.

• Llame al servicio mental 24 horas al día, 7 días a la semana

Línea de Apoyo a la Salud al 0800 028 8000, abierta a todos los adultos que necesiten apoyo de salud mental en una crisis.

- Llame a la crisis de CAMHS Línea al 020 3228 5980 para consultas sobre la salud mental de un joven.

Centro de recuperación de viaje (Café de crisis)

Para los adultos que padecen o corren el riesgo de sufrir una crisis de salud mental, el centro opera un servicio sin cita previa o un servicio de autorremisión.

Llamar: 020 3137 9755

Correo electrónico: recoveryhub@rbmind.org

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

- 32 Hampton Road, Twickenham, TW2 5QB: martes, jueves, Viernes (6-10pm) y domingo (2-8 p.m.)
- Centro Alfriston, 3 Berrylands Road, KT5 8RB: Lunes martes miércoles, Viernes (6-10pm) y Sábado (2-10pm)

Otro soporte



Si tiene pensamientos suicidas, se siente deprimido o desesperado, llame a: Samaritanos 116 123

Los menores de 35 años pueden llamar:

Papiro 0800 068 4141

Los menores de 19 años pueden llamar:

Línea infantil 0800 1111

Bienestar de Richmond Servicio



Mayores de 18 años ¿Ansioso, deprimido o estresado?

El servicio ofrece una variedad de terapias de conversación confidenciales gratuitas y apoyo especializado para ayudarle a sentirse mejor, incluida la depresión, trauma, TOC o preocupación.

También proporciona evaluaciones especializadas de salud mental, revisiones de medicamentos y tratamientos.

¿Cómo obtengo ayuda?

Llamar: 020 3513 4455

(lunes a jueves de 8.15 a 20.00 horas,
viernes 8:15 a 17:30)

Correo electrónico:

richmondwellbeing@swlstg.nhs.uk

Visita:

richmondwellbeingservice.nhs.uk

Buen pensamiento

Una amplia gama de herramientas de bienestar gratuitas aprobadas por el NHS y recursos.

www.buen-pensamiento.uk

Richmond

Mente del municipio

Para las
personas que luchan
con su salud mental o que



cuidan a alguien que la padece, ofrecen:

- Asesoramiento y amistad de bajo costo
- Actividades de recuperación y resiliencia en su Centro de Bienestar.
- Apoyo individual o grupal entre pares
- Información y apoyo a los cuidadores

¿Cómo obtengo ayuda?

Llamar: 020 8948 7652

Correo electrónico: info@rbmind.org

Visita: www.rbmind.org

espacio2grieve

Apoyo gratuito, confidencial e individualizado para el duelo brindado por su equipo de especialistas voluntarios en duelo altamente capacitados.



Abierto a adultos, niños, jóvenes y familias, así como en colegios, por teléfono o vía zoom.

Autorreferencia:

www.space2grieve.org.uk

Llamar: 07519 376 363

Comunidad de Richmond Servicio de drogas y alcohol (RCDAS)

RCDAS ofrece gratis y

servicios confidenciales que incluyen:

- Talleres sobre alcohol y adicciones, trabajo en grupo y apoyo entre pares.
- Prescripción de sustitución de opiáceos y acceso a desintoxicación (hospitalario/ambulatorio)
- Acceso a psicología y trabajo clave psicosocial.

- Intervenciones de prevención de recaídas y actividades de recuperación.
- Análisis de sangre, reducción de daños y intercambio de agujas

¿Cómo obtengo ayuda, información y ¿autoreferirse?

Llamar: 020 3228 3020

Correo electrónico: RCDAS.Referrals@slam.nhs.uk

Visita: www.RCDAS.co.uk

La salud mental de niños y jóvenes

Niño y Adolescente Servicio de Salud Mental (CAMHS)

Richmond CAMHS ofrece

evaluación y tratamiento a personas

menores de 18 años para una variedad de problemas de salud mental de moderados a graves .

El Servicio de Salud Emocional

Proporciona evaluación y tratamiento para personas con problemas de salud mental de leves a moderados .

¿Cómo obtengo ayuda?

Hable con su médico de cabecera, escuela u otros profesionales o consulte usted mismo:

Llame al: 020 8547 6171 (lunes a viernes, de 9 a 5 p. m.)

Escanear:



Visita: swlstg.nhs.uk/richmond

Correo electrónico:

krcamhsreferrals@swlstg.nhs.uk

Kooth

Servicio de asesoramiento online y bienestar

emocional para niños y jóvenes

11-22 años.

Visita: www.kooth.com.



Prevención de la autolesión y el suicidio en los jóvenes Gente



Un nuevo recurso para
apoyar a niños y jóvenes que
se están autolesionando.



Desarrollado por Salud
Pública, médicos de cabecera, escuelas,
médicos de salud mental, padres, niños y
jóvenes. •

información y herramientas para mantener
niños y jóvenes seguros

- secciones para padres, escuelas,
colegios, servicios para jóvenes, médicos de
cabecera y atención social infantil.
- enlaces a recursos locales y
nacionales, incluidas aplicaciones
e información aprobadas por el NHS
fuentes.

Visita:

www.richmond.gov.uk/portus

Aplicación Tellmi



Una app anónima con
frangas de edad donde
niños y jóvenes de 11 a 18 años pueden
compartir experiencias y apoyarse mutuamente
con moderación e intervención

de los consejeros.

Visita: www.tellmi.help o descarga la aplicación
Tellmi directamente

Fuera del registro Twickenham



Asesoramiento gratuito y confidencial,
información sin cita previa y servicio de
salud sexual para jóvenes de 11 a 24 años.

Visita: www.otrtwickenham.com

Correo electrónico:

counselling@otrtwickenham.com

Llamar: 020 8744 1644

(8 am a 6 pm de lunes a viernes)

Texto: 07414 763 293

CRUZ DE Richmond

Apoyo emocional a niños y
adultos tras una muerte.



Llame: 0808 808 1677

Visite: www.cruse.org.uk

La salud sexual de los jóvenes

Poniéndolo en marcha

Para personas de 13 a 19 años, pueden visitar

www.gettingiton.org.uk para obtener información y consejos o infórmese sobre servicios que ayudan con la salud y las relaciones sexuales, la salud mental y las drogas y el alcohol o con opciones de estilo de vida saludables.



Consíguelo

Un servicio gratuito y confidencial para jóvenes. personas menores de 25 años a acceder a consejos, orientación, información, condones, lubricantes y pruebas de clamidia.



Visita: www.getit.org.uk

Consulte la página 7 para obtener más información.

servicios para niños

salvaguardia de los niños

Si tiene dudas sobre el bienestar de un niño, llame al equipo de punto único de acceso del Consejo al 020 8547 5008.

En caso de emergencia llame al 999.

Lograr para los niños

El equipo de punto de acceso único debe ser su primer punto de contacto si su familia necesita ayuda con:

ayuda temprana.

- Servicios de apoyo educativo
- Atención social y salvaguardia
- Referencias a otra ayuda



Llame al: 020 8547 5008 (8 am-5 pm) o 020 8770 5000 (fuera de horario)

Correo electrónico: enquiries@achievingforchildren.org.uk

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

Inicio-Empezar

Ser padre nunca es fácil y las familias pueden sentirse solas o aisladas.



Home-Start ofrece apoyo compasivo y confidencial a familias con dificultades con un niño menor de 5 años, incluidas futuras mamás, familias de niños con discapacidades o retrasos en el desarrollo, o padres

que experimentan dificultades emocionales o financieras.

¿Cómo obtengo ayuda?

Llamar: 020 8487 8500

Correo electrónico: info@homestart-rkh.org.uk

Visita: www.homestart-rkh.org.uk

Centros Infantiles: 0-5 años

Hay seis centros infantiles en Richmond,

ofreciendo apoyo en salud y desarrollo de los primeros años.



Encuentra tu Guardería Infantil más cercana Centro en:

[richmond.gov.uk/childrens_ centros](http://richmond.gov.uk/childrens_centros)



Necesidades educativas especiales y discapacidades

Vaya al sitio web SEND Oferta Local del Ayuntamiento para obtener información sobre: educación, salud, cuidados, ocio y actividades sociales para niños, jóvenes y cuidadores, y cómo acceder a ellas.

¿Cómo accedo a esta información?

Llamar: 020 8547 4722

Visita:

www.afcinfo.org.uk/local_offer

Correo electrónico:

enviarofertalocal@lograrparaniños.org.uk

Alondras

Ofrecer una amplia gama de terapias, actividades y servicios para niños y jóvenes con necesidades adicionales, sus padres/cuidadores y hermanos.



Llamar: 07946 646 033

Correo electrónico:

info@skylarks.charity Visita: www.skylarks.charity

Club Juvenil TAG

TAG, una organización benéfica local con sede en el Centro Juvenil Ham para Jóvenes Discapacitados, ofrece una variedad de actividades para personas discapacitadas de entre 8 y 25 años.

Llamar: 07557 397 934

Correo electrónico: info@tagyouthclub.org

Visita: www.tagyouthclub.org

Crossroads Care Richmond y Kingston upon Thames

Especialistas en brindar servicios de apoyo domiciliario y comunitario a los cuidadores y a las personas a quienes cuidan. Proporcionan clubes y servicios para niños y jóvenes con necesidades educativas especiales y discapacidad.



Llamar: 020 8943 9421

Correo electrónico:

info@crossroadscarerk.org.uk

Visita: crossroadscarerk.org

Ayuda y quejas

PALS – Asesoramiento al paciente y Servicio de enlace

Cada proveedor del NHS tendrá un departamento PALS que puede:

- Proporcionarle orientación sobre lo que debe esperar de su atención.

- Ayudar a resolver preguntas o inquietudes que pueda tener sobre el tratamiento, incluida información sobre quejas.

- Proporcionar datos de contacto para grupos de apoyo fuera del NHS

Puede encontrar el servicio PALS

correspondiente en www.nhs.uk o llamando a su médico de cabecera o al hospital local.

Números PALS locales

Fideicomiso de salud comunitaria de Hounslow y Richmond
0800 953 0363

amigos.hrch@nhs.net

Hospital de Middlesex Occidental
020 8321 6261

wmpals@chelwest.nhs.uk

Hospital de Kingston
020 8934 3993

khft.pals@nhs.net

Suroeste de Londres y St George's
Confianza del NHS

020 3513 6150

amigos@swlstg.nhs.uk

Quejas del NHS Abogacía

Si desea presentar una queja sobre su atención del NHS y necesita ayuda independiente, Rethink Advocacy London Hub puede brindarle asesoramiento para ayudarlo a formular su queja y guiarlo a través de las diferentes etapas.

¿Cómo obtengo ayuda?

Llamar: 0300 7900 559

(Lunes a viernes de 9 a 17 horas)

Correo electrónico:

advocacyreferralhub@rethink.org

Vigilancia de la salud Richmond

El defensor independiente de las personas que utilizan el NHS o la asistencia social.



- Puede brindarnos comentarios de forma anónima sobre su experiencia con el NHS y los servicios de atención social para ayudar a mejorar la atención.
- Le ayudamos a encontrar servicios del NHS, atención social y organizaciones benéficas locales.

Llamar: 020 8099 5335

Correo electrónico:

hola@healthwatchrichmond.co.uk

Visita:

www.healthwatchrichmond.co.uk

Atención social de adultos

Richmond Adult Social Care brinda una amplia gama de servicios que pueden ayudarlo a respaldar su bienestar e independencia.

Pueden ayudar con:

- Cuidado de la tecnología y los pequeños Equipos que le ayudarán a mantenerse independiente y vivir en su propia casa.
- Atención a largo plazo si es necesaria, como un paquete de atención para ayudar a lavarse y vestirse.
- Proporcionar información y asesoramiento sobre servicios locales que sean relevantes para sus circunstancias personales.
- Soporte intensivo a corto plazo después de una estancia hospitalaria o problema de salud.
- Apoyo a cuidadores no remunerados que cuidan a un adulto que vive en Richmond.

¿Cómo obtengo ayuda?

Visita el sitio web

www.richmond.gov.uk/adult_social_care para obtener información y consejos útiles, incluido cómo realizar una consulta general o una derivación e información sobre el pago de su atención.



Ver el directorio en línea

www.careplace.org.uk para encontrar servicios locales.

Contacto Atención Social para Adultos

(De lunes a viernes de 9 a 17 horas)

Llamar: 020 8891 7971

Fuera de horario: 020 8744 2442

Texto: 07860 034 792

Correo electrónico:

adultsocialcare@richmond.gov.uk

Proteger a los adultos

La salvaguardia protege a los adultos vulnerables en riesgo de siendo abusados o abandonados (incluso por ellos mismos).

Obtenga ayuda y reporte inquietudes

Visite: www.richmond.gov.uk/safeguarding_adults

Llamar: 020 8891 7971

(999 en emergencias)



Apoyo en la comunidad

Comunidad Vida independiente Servicio (CILS)

CILS, una asociación
de 20 organizaciones

benéficas locales,
apoya a personas y
cuidadores con Alzheimer, afecciones de
salud mental, dificultades de aprendizaje,
afecciones neurológicas y de salud a largo
plazo, para que vivan de forma independiente,
mejoren su bienestar y permanezcan
conectados.



¿Cómo obtengo soporte?

Llamar: 020 3393 7011

Correo electrónico: asesoramiento@richmondaid.org.uk

Visita: www.richmondaid.org.uk

Asesoramiento a los ciudadanos

Richmond

Una organización benéfica local
que ofrece asesoramiento a
personas sobre temas que
incluyen (entre otros) beneficios,
vivienda, empleo y asuntos familiares.



El asesoramiento brindado es gratuito,
confidencial e imparcial.

Llamar: 080 82 78 78 73

(gratis, de lunes a viernes, de 10 a. m. a 1 p. m.)

Visita:

www.citizensadvice-richmond.org

Edad Reino Unido Richmond

Age UK Richmond ofrece
una variedad de apoyos
para personas mayores:



- Información, asesoramiento y apoyo para reclamar prestaciones sociales.
- Apoyo social y de bienestar
- Apoyo tras el alta hospitalaria
- Apoyo para mejorar las habilidades digitales
- Servicio de mantenimiento, limpieza y jardinería para pequeños trabajos.

¿Cómo obtengo ayuda?

Llamar: 020 8878 3073

Correo electrónico: info@ageukrichmond.org.uk

Visita: www.ageuk.org.uk/richmonduponthames

Dificultades de aprendizaje, Autismo y TDAH

Richmond Mencap brinda
apoyo, asesoramiento
y servicios a niños, jóvenes y
adultos de 8 a 80 años o más y



sus cuidadores familiares.

Llamar: 020 8744 1923

Correo electrónico:

oficina@richmondmencap.org.uk

Visita: www.richmondmencap.org.uk

Centro de costo de vida

Encuentre apoyo disponible en el municipio para ayuda con el costo de vida.

Visite: www.richmond.gov.uk/cost_of_living_hub



Neurológico Integrado Servicios (INS)

Proporciona apoyo profesional a largo plazo para personas con afecciones neurológicas, incluidas Parkinson, EM o accidente cerebrovascular y sus cuidadores.



Llamar: 020 8755 4000

Correo electrónico: admin@ins.org.uk

Visita: www.ins.org.uk

Tecnología de cuidado

La tecnología de atención son dispositivos y servicios digitales o inteligentes que pueden respaldar su independencia. Supervise mejor su propia salud y bienestar (o la de otra persona) a través de la tecnología.

Llamar: 020 8891 7971

(De lunes a viernes de 9 a 17 horas)

Correo electrónico:

soporte.digital@richmond.gov.uk

Conéctese a la tecnología

Un grupo de organizaciones locales financiadas por el Ayuntamiento de Richmond que pueden ayudarle a conectarse y aumentar su confianza en el uso de la tecnología.

- Encuentre tecnología que satisfaga sus necesidades e independencia (es decir, una tableta o un dispositivo controlado por voz para realizar compras en línea o conectarse con amigos y familiares)
- Obtenga confianza para usar su dispositivos y soporte técnico

Puede ponerse en contacto con cada uno de los proveedores principales para obtener información y asesoramiento, obtener más información sobre los próximos talleres y capacitaciones y, en algunos casos, pedir prestado un dispositivo para probarlo en casa.

- **RUILAS:** 020 8831 6088
- **AYUDA Richmond:** 020 8831 6070
o 020 3393 7011
- **Mente del condado de Richmond:**
020 3137 9590
- **Edad Reino Unido Richmond:**
020 8744 1965

Vivir bien con demencia

¿Preocupación por la memoria?

Si tienes alguna preocupación sobre de alguien

memoria, hable con su médico de cabecera.



Es posible que lo deriven a la clínica de la memoria del Barnes Hospital.

¿Cómo obtengo ayuda?

Puede encontrar información sobre apoyo y servicios para la demencia a través de su médico de cabecera.

También puede obtener ayuda de los profesionales comunitarios en demencia, quienes pueden evaluar y analizar sus necesidades, brindar pruebas de detección de demencia, referencias y enlaces para investigaciones y servicios adicionales. También pueden abogar para garantizar que se respeten sus opiniones y ayudar a los pacientes y cuidadores a hacer planes para el futuro.

Llame al: 020 8614 5428 o
020 8614 5429 / 5430

Correo electrónico: hrch.dementia@nhs.net

El Directorio de servicios para la demencia de Richmond es una guía valiosa para los servicios de apoyo para la demencia.



Positive Dementia Care

Sociedad de Alzheimer

Apoyo a cualquier persona afectada por demencia.



Llamar: 020 8036 9570
el equipo de Richmond

(lunes a viernes, de 9 a. m. a 5 p. m.)

Llame al: 0333 150 3456 Línea de asistencia para personas con demencia (lunes a miércoles de 9 a. m. a 8 p. m., jueves a viernes de 9 a. m. a 5 p. m., sábados y domingos de 10 a. m. a 4 p. m.)

Correo electrónico: richmondservices@alzheimers.org.uk

Cuidado de la encrucijada Richmond y Kingston

Crossroads Care dirige el Caring Café para que las personas que viven con demencia y sus cuidadores disfruten de entretenimiento o actividades en un ambiente amigable y acogedor el primer y tercer sábado de cada mes.



Llamar: 020 8943 9421

Correo electrónico: info@crossroadscareruk.org.uk
Visita: crossroadscareruk.org

Apoyo a los cuidadores

Si cuidas de alguien que necesita apoyo debido a una enfermedad o discapacidad, ya seas un adulto o un niño, se te podría considerar un cuidador. El equipo de Atención Social para Adultos puede asesorarte, orientarte y apoyarte.



Llama al 020 8891 7971

Visite www.richmond.gov.uk/carers_self_assessment

Centro de cuidadores de Richmond

Servicio para cuidadores no remunerados que viven o cuidan a alguien en Richmond.

Visita: www.richmondchs.org

Información sobre los servicios de cuidadores locales disponibles en

www.careplace.org.uk

Cuidadores de Richmond

Centro

Una organización benéfica local que brinda información, asesoramiento y apoyo gratuitos y confidenciales a cuidadores no remunerados que viven o cuidan a alguien que vive en Richmond.



Llamar: 020 8867 2380

Visita: www.richmondcarers.org

Correo electrónico: support@richmondcarers.org

Crossroads Care

Richmond y Kingston

Atención de relevo domiciliaria y comunitaria personalizada y flexible. Ofrece una amplia gama de servicios y grupos de apoyo para cuidadores y las personas a quienes cuidan, de todas las edades y discapacidades, incluidos los cuidados conductuales, emocionales, de salud mental, las necesidades médicas, la atención de la demencia y los cuidados paliativos.



Llamar: 020 8943 9421

Correo electrónico: info@crossroadscarerkerk.org.uk

Visita: crossroadscarerkerk.org

Día del enlace a casa

Respite Center Una

organización benéfica local dedicada al bienestar de las personas mayores y sus cuidadores no remunerados.

Visita: www.homelinkdaycare.co.uk

Llamar: 020 8255 1992

Si su médico de cabecera sabe que usted es un cuidador, puede ayudarlo a usted y a la persona que cuida ofreciéndole citas flexibles o remitiéndolo para que reciba ayuda.



Servicios de estilo de vida saludable



Public Health



Muévete por un barrio más saludable

Descubra Richmond Moves, que le permite adoptar más movimientos de la manera que más le convenga. Movimientos cotidianos, desde la jardinería en casa hasta el Tai Chi en el centro comunitario local, porque incluso los pequeños pasos son un gran comienzo. Con un enfoque en la inclusión y la accesibilidad, esta iniciativa impulsada por la comunidad pone sus necesidades en primer lugar. Cualquiera que sea tu nivel de actividad, puedes moverte a tu manera.

Obtenga más información, visite: richmond.gov.uk/richmond_moves_more



Suscríbase al boletín informativo o únase a Richmond Moves en Facebook para conocer los próximos eventos y consejos sobre cómo mantenerse activo.



Alimentación más saludable

Llevar una dieta sana y equilibrada es una parte importante para mantener una buena salud y puede ayudarlo a sentirse mejor. Richmond Council ofrece consejos y sugerencias sobre cómo comer más saludablemente y cocinar con un presupuesto más bajo.

Visite: www.richmond.gov.uk/alimentación_saludable

salir a comer y mantenerse saludable

Comer fuera y mantenerse saludable es más fácil gracias al Compromiso de restauración más saludable. Cafés y restaurantes locales se han

sumado para ofrecer alimentos más equilibrados y nutritivos. Encuentra un lugar para comer con opciones más saludables en el menú a través del mapa interactivo.



Controles de salud del NHS

A medida que envejecemos, desarrollamos un mayor riesgo de padecer enfermedades a largo plazo como enfermedades cardíacas o renales y diabetes. Si tiene entre 40 y 74 años, puede ser elegible para un chequeo médico gratuito del NHS. Esto puede ayudar a prevenir estas afecciones al detectar signos tempranos, lo que significa que será más probable que disfrute de la vida por más tiempo. Hable con su médico de cabecera o farmacia.

Visite: www.nhs.uk/conditions/nhs-chequeo-de-salud

Peso adulto Gestión

Con un poco de ayuda, hacer un cambio en la vida puede ser realmente gratificante y divertido. Este servicio ofrece apoyo



para controlar el peso en un programa grupal. El servicio gratuito ofrece consejos prácticos sobre alimentación más saludable, manejo del estrés y sesiones de actividad física con un instructor de fitness calificado, según su capacidad.

Clases presenciales y online durante todo el año.

Infórmese sobre este curso y formas de controlar su peso:

- Su médico de cabecera o farmacia comunitaria pueden derivarlo o puede enviar un correo electrónico a:

Correo electrónico: [control de peso.referencias@enablelc.org](mailto:control-de-peso.referencias@enablelc.org)

Hay más información disponible en el sitio web del Consejo sobre otras formas de lograr un peso más saludable.

Diabetes

Prevención: La diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar. Compruebe su riesgo de desarrollar diabetes:

Riskscore.diabetes.org.uk

Apoyo: si está en riesgo, su médico de cabecera puede derivarlo para recibir apoyo personalizado.

Si tiene resultados recientes de análisis de sangre, puede autorremitirse:

Visita: healthyyou.org.uk/gp

Llamar: 0333 047 9999

Información:

Visita: www.diabetesbooking.co.uk

Llamar: 020 3474 5500

Correo electrónico: diabetes.booking@nhs.net

Caídas y salud ósea

Mejore su salud y movilidad para mantener su independencia y confianza reduciendo su riesgo de caídas y lesiones.



Para personas mayores de 50 años con riesgo de caídas o fracturas. Hable con su médico de cabecera o autorremitase:

Llamar: 020 8614 5397

Correo electrónico:

hrch.richmondfallsteam.nhs.net

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

Dejar de fumar

Fumar es la principal causa de muerte evitable. Vapear es una opción más segura para los fumadores adultos y puede ayudarles a dejar el hábito del tabaco.

Las investigaciones muestran que tiene hasta cuatro veces más probabilidades de dejar de fumar si utiliza un servicio local para dejar de fumar, que ofrece terapias gratuitas de reemplazo de nicotina, incluido Swap to Stop, kits de vapeo gratuitos para fumadores que desean dejar de fumar y apoyo conductual para ayudarlo a dejar de fumar.

Llamada: 0800 011 4558 (gratuito, 24 horas al día, 7 días a la semana)

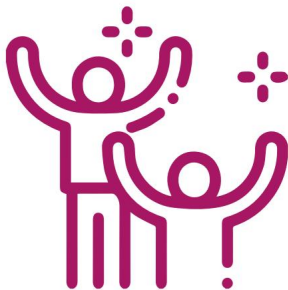
Correo electrónico: StopSmokingteam@richmond.gov.uk

Visite: www.richmond.gov.uk/stop_de fumar

Pon en marcha tu salud

Los cambios saludables comienzan con pequeños cambios. Ya sea que desee controlar su peso, mantenerse activo o dejar de fumar, Better Health está aquí con muchas herramientas y apoyo gratuitos.

Visite: www.nhs.uk/better-health



Entiende tu forma de beber

Muchos consideran que beber alcohol es una parte normal de la socialización. Sin embargo, beber demasiado alcohol puede causar una serie de problemas.

Obtenga más información sobre el alcohol y sus efectos, y si su consumo de alcohol daña su salud. Obtenga ayuda, información y recursos gratuitos para cambiar su relación con el alcohol.

Visita:

www.richmond.drinkchecker.org

Reino Unido

www.drinkaware.co.uk

Correo electrónico:

hola@alcoholhealthnetwork.org

Reino Unido

Llamar: 020 3151 2420

Si le preocupa su consumo de alcohol, puede comunicarse con Richmond. Servicio Comunitario de Drogas y Alcohol (RCDAS) 020 3228 3020.

El consumo de alcohol puede tener efectos negativos tanto en nuestra mente como en nuestro cuerpo. Consulte los recursos locales de salud mental en esta guía.



Información sanitaria en otros idiomas



Encuentre información de atención médica traducida en nuestro sitio web. Encuentre información de atención médica traducida en nuestro sitio web

www.healthwatchrichmond.co.uk o escanea el código QR a continuación:

healthwatchrichmond.co.uk



Escanea con la cámara de tu teléfono

Información sobre su salud en portugués visite healthwatchrichmond.co.uk o digitalice:



[inserte el código QR traducido del folleto de HWR]

El campeón independiente para las personas que utilizar el NHS o la asistencia social.

versión 2024-2025

- Comparta sus comentarios sobre el NHS y la asistencia social de forma anónima para ayudar a mejorar los servicios.
- Le ayudamos a encontrar servicios del NHS, asistencia social y locales.



organizaciones benéficas

Llamar: 020 8099 5335

Correo electrónico: hello@healthwatchrichmond.co.uk

Visite: www.healthwatchrichmond.co.uk

Necesita ayuda, llame a Healthwatch Richmond al 020 8099 5335

¿Necesitas ayuda? Llame a Healthwatch Richmond: 020 8099 5335