

Sağlık saati

Richmond'un Rehberi

Bu kılavuz aşağıdakilerle ilgili bilgiler içerir:

- NHS hizmetleri
- Yerel hayır kurumları ndan destek
- Sosyal bakım
- Sağlıkli yaşam tarzı hizmetleri

Yardıma mı ihtiyacı nız var?

- Arayış nı: 020 8099 5335
- E-posta: hello@healthwatchrichmond.co.uk
- Şu adresi ziyaret edin: www.healthwatchrichmond.co.uk



Hizmetlerin iyileştirilmesine yardımcı olmak için
sağlık ve sosyal bakım hakkındaki geri
bildirimlerinizi isimsiz olarak paylaşın.

Birincil bakım

Küçük hastalıklar genellikle NHS kaynaklarına erişilerek kendi kendine yönetilebilir. Uygulama web sitenizi ziyaret edin veya: www.nhs.uk

Kısa Konsültasyon Süresi

Acil veya uzman tedavisi için sevk edilmeye veya tıbbi durumları yönetimine ilişkin tavsiyeye ihtiyacı varsa, ilk başvuracağı nokta pratisyen hekimler olmalıdır.

Çoğu muayenehane, sizi muhtemelen ihtiyaç duyacağı bakım

sağlayıcılarına etkili bir şekilde yönlendirebilecek çevrimiçi danışma hizmeti sunar.

Pratisyen hekimler ayrıca sağlığını geliştirilmesi ve önlenmesi veya aşağıdakilere yönlendirme hizmetleri sunar:

- NHS Sağlık Kontrolü - tansiyon, kolesterol, yaşam tarzı ve diyabet kontrolleri
- Diyet, alkol ve sigarayı bırakma konusunda yaşam tarzı yardımı ve tavsiyeleri
- Aile planlaması ve çocuk ve yetişkin aşıları

Sizin ve çocuklarınızı zihinsel aşılarla ilgili güncel bilgilere sahip olduğundan emin olmak için NHS aşı tablosunu kontrol edin:



GP seçimi

Şu adresi ziyaret edin: www.nhs.uk/service-search/

GP bulun veya arayın: 0300 311 22 33 numaralı telefondan NHS İngiltere

İlçede pratisyen hekim randevuları haftanın 7 günü sabah 8'den akşam 8'e kadar verilmektedir.

Rutin randevularınızı alırken, tıbbi bilgilerinize erişim veya reçetelerinizi çevrimiçi veya telefonla yenileyin.

GP randevunuzdan en iyi

şekilde nasıl yararlanabilirsiniz?

- Sorunuz acil mi?
- Size yardımcı olacak net notlar alın
- Birkaç sorun mu var? Çift randevu alın veya öncelik verin



Göz testleri

NHS, çocuğunuzun etkili bir şekilde yararlanabilmesi için herhangi bir sorunu erken tespit etmek amacıyla 4 ila 5 yaşları arasında göz kontrollerini önermektedir. tedavi.



Bu her zaman olmasa da genellikle okulda yapılır. Çocuğunuzun görüşü kontrol edilmiyorsa, göz muayenesi için onu yerel gözlükçülerinize götürün.

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

Bağımsız yaşam Sosyal Reçeteleme Bağlantıları İşçiler

Sizi yerel topluluğunuzdaki daha iyi hissetmenize yardımcı olacak etkinlikler ve desteklerle buluşturarak sağlığınıza ve refahınıza destekleyebilir.

GP'nizle konuşun veya RUILS'a başvurun.

ruils
independent living

Ara: 020 8831 6083

E-posta:

Socialprescribing@ruils.co.uk

Şu adresi ziyaret edin: www.ruils.co.uk/services/
sosyal reçete yazma

Yerel desteği kendiniz bulun:
services.thejoyapp.com

Eczaneler

Eczaneler artık pratik hekiminize gerek kalmadan tedavi ve bazı reçeteli ilaçlar sunabiliyor



(Buna Eczane denir
İlk olarak):

- kulak ağrısı
- impetigo
- enfekte böcek ısırıkları
- zona hastalığı
- sinüzit
- boğaz ağrısı
- idrar yolu enfeksiyonları (İYE).

Aşağıdakiler için yerel bir eczaneyi ziyaret edin:

- NHS Sağlık Kontrolü – kan basıncı, kolesterol ve kan şekeri testi
- Sigarayı bırakma hizmeti (belirli eczanelerde)
- Acil doğum kontrolü (belirli eczanelerde)
- Grip aşısı
- Seyahat kliniği
- Klamidyaya taraması ve tedavisi (belirli eczanelerde)
- Madde kötüye kullanım hizmeti

Şu adresi ziyaret edin: www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy veya yakınızdaki eczaneler için 'NHS – eczane bulun' ifadesini arayın.

Dış Hekimliği

NHS dış tedavileri üç bantta ücretlendirilir:

Grup 1 - £26,80	Grup 2 - £73,50	Grup 3 - 319,10 £
<ul style="list-style-type: none">Muayene, teşhis ve tavsiyeÖlçekle ve ParlatRöntgenlerAcil Bakım	<p>Tüm Bantlar 1+</p> <ul style="list-style-type: none">DolgularKök kanalı tedaviDış çekimleri	<p>Tüm Gruplar 1 ve 2+</p> <ul style="list-style-type: none">KronlarProtezlerKöprüler

Ücretlendirmeler Nisan 2024 itibarıyla doğru

Dış hekimini bulmak

Bir pratisyen hekimle aynı şekilde bir dişçiye kaydolmazsınız ve NHS randevusu olan herhangi bir dişçiye gidebilirsiniz.

- Acil veya acil mesai saatleri dışında diş hekimliğine ihtiyacı varsa NHS 111'i arayın.
- Yerel diş hekimliğini görmek ve karşılaştırmak için www.nhs.uk/find-a-dentist adresini ziyaret edin uygulamalar.
- Harcamalardan muaf olabilirsiniz; uygun olup olmadığı hakkında buradan kontrol edin: www.nhsbsa.nhs.uk/check-if-you-have-nhs-exemption

Bir NHS dış hekimini bulmakta zorlanıyorsanız Healthwatch Richmond'u arayın. 020 8099 5335. Yardımcı olabiliriz.

Acil Bakım

Acil bakım taleplerinin çoğu kaza veya acil durum değildir.

Acil bakıma başvurmadan önce, sizin için doğru hizmeti seçmenize ve en hızlı şekilde yardımcı olmanıza yardımcı olması için NHS 111'i arayın.



NHS111

Acil bakı ma ihtiyacı nı z varsa ancak hayati tehlike yoksa önce NHS 111'i aray n . NHS 111'de yıl ın 365 günü, günün 24 saati eğitimli danış manlar görev yapmaktadı r. Kişisel bakı m önerilerinin yanı sı ra, sizi bir pratisyen hekime, hemşireye bağlayabilir, yüz yüze randevu ayarlayabilir veya ihtiyacı nı z olduğuna karar verirlerse ambulans gönderebilirler. Bu irade:



- GP veya doktor gibi en uygun hizmete ulaşmanı za yardımcı olmak
Acil Tedavi Merkezi randevusu – acil servise gitmeniz gerekmediğinde
- size daha kı sa bir bekleme süresi sağlar

Acil Bakı m ve Tedavi Merkezleri

Seyahat edebiliyorsanı z ve aşağı daki bakı ma ihtiyacı nı z varsa Acil Bakı m veya Tedavi Merkezi uygun bir seçi m olabilir:

- Kesikler ve morluklar
- Küçük yanıklar
- Göz sorunları
- Gerilmeler, burkulmalar ve kırıklar
- Isırıklar ve sokmalar
- Küçük cilt enfeksiyonları
- Küçük kafa yaralanmaları
- Dikiş gerektiren yaralar

Richmond'daki en yakı n hizmetler şunlardı r:

Teddington Anı tı Hastane

Hampton Yolu
Teddington
TW11 0JL

Telefon: 020 8714 4004

Çalı şma saatleri: 08:00 – 20:00

Kraliçe Mary Hastanesi Roehampton

Roehampton Yolu
SW15 5PN

Telefon: 020 8487 6999

Çalı şma saatleri: 08:00 – 20:00

(Yalnız ca randevu)

Acil Bakım

999

Sadece siz veya bir başkası ciddi şekilde hasta veya yaralıysa ve hayati tehlike söz konusuysa 999'u arayın.



İletişim bozukluğunuz varsa, acil servislerle iletişime geçmek için cep telefonunuzun ön kaydı nı yaptırın: 'Kayıt'

kelimesini 999'a kısa mesajla gönderin ve talimatları izleyin.

A&E Departmanları

Aşağıdakiler de dahil olmak üzere yaşamı tehdit eden bir acil durum söz konusu olduğunda A&E'ye gidin:

- Bilinç kaybı
- Ciddi yanıklar veya haşlanmalar
- Kalıncı, şiddetli göğüs ağrısı
- Durmayan nöbetler
- Şiddetli kanama
- Solunum güçlüğü
- Şiddetli alerjik reaksiyonlar

Hayati tehdit edici değilse, NHS 111'i arayın A&E ayrıca acil tedavi ve bakım da sağlar (önceki sayfaya bakın).

Richmond'a en yakın A&E departmanları şunlardır:

Kingston Hastanesi

Galsworthy Yolu
Kingston-Upon-Thames
KT2 7QB

Telefon: 020 8546 7711

Batı Middlesex Hastanesi

Twickenham Yolu
Isleworth
TW7 6AF

Telefon: 020 8560 2121

Her iki hastanede de çocukların sağlık sorunlarına yardımcı olmak üzere özel eğitimli personelden oluşan ayrı bir pediatrik A&E bulunmaktadır.

Cinsel sağlı k

Cinsel sağlı k klinikleri, bazı pratisyen hekim muayenehaneleri ve eczaneler ücretsiz olarak şunları sunar:

- Doğum kontrolü (dahil acil durum), ücretsiz prezervatif ve yağlama
- Cinsel sağlı k konusunda tavsiyeler, ilişkiler ve daha güvenli seks
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara yönelik test ve tedavi
- HIV testi, tavsiye ve danışmanlık

Cinsel Sağlı k

Londra (SHL)

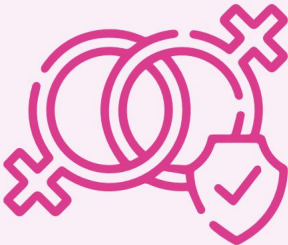
Evde boş zamanı nı zda yapmak için ücretsiz CYBE testleri ve Hızlı rlı ktan doğum kontrolüne kadar diğer hizmetleri sipariş edin.

Ziyaret edin: www.shl.uk

SHL'de ayrı ca 18 yaş ve altı ndaki herkese randevusuz hizmet sunan bir gençlik kliniği de bulunmaktadır.

www.shswl.nhs.uk/young-people

Bkz. sayfa 12.



Şahin Yolu

Hemşireler ve doktorlar tarafı ndan yönetilen, karmaşı k cinsel sağlı k sorunları nı yöneten kapsamlı bir cinsel sağlı k ve doğum kontrolü hizmeti.

Klinikte Erişkin Yürüyüşü: Pazartesi, Salı , perşembe ve cuma (08.00-14.00, 11.00'den önce varı ş)

Ara: 0333 300 2100
(Pzt-Cum, 8:00-18:00)

Şu adresi ziyaret edin: shswl.nhs.uk/clinic-locations/falcon-road

Spektrum

Gençlik, trans hizmetleri, anı nda HIV testi, CYBE taraması ve ücretsiz prezervatif gibi cinsel sağlı k ve refah hizmetleri.

Ziyaret etmek:

www.spectra-london.org.uk



Akı l sağlı ğı

Kriz Bakı mı

Ruh sağlı ğı krizleri çoğu zaman kişinin artı k durumla başa çı kamadı ğı veya durumu kontrol edemediği anlamı na gelir. Büyük duygusal sı kıntı veya kaygı hissedebilirler ve acil yardı ma ihtiyaç duyabilirler.

Nası l yardı m alabilirim?

- Pratisyen hekiminizle iletişime geçin ve mümkün olan ilk doktordan acil randevu isteyin.
- Acil bir durum varsa, yerel A&E departmanı nı zı ziyaret edin veya 999'u arayın .
- Birisi kendisi veya başkaları için tehlike oluşturuyorsa 999'u (polisi) arayın .
- 7/24 Mental'i arayın n 0800 028 8000 numaralı Sağlı k Destek Hattı , kriz anı nda ruh sağlı ğı desteğine ihtiyaç duyan tüm yetişkinlere aı ktı r.
- CAMHS Krizini arayın n Bir gencin ruh sağlı ğı yla ilgili endişeleriniz için 020 3228 5980 numaralı telefonda bilgi alabilirsiniz .

Yolculuk Kurtarma Merkezi (Kriz Kafe)

Merkez, akı l sağlı ğı krizi yaşayan veya krize girme riski taşı yan yetişkinler için, randevusuz hizmet veya kendi kendine yönlendirme hizmeti sunuyor.

Ara: 020 3137 9755

E-posta: Recoveryhub@rbmind.org

şu adresi ziyaret edin: www.rbmind.org/support-for-adults/journey-recovery-hub

- 32 Hampton Yolu, Twickenham, TW2 5QB: Salı , Perşembe, Cuma (18.00-22.00) ve Pazar (14.00-20.00)
- Alfriston Merkezi, 3 Berrylands Yolu, KT5 8RB: Pazartesi Salı arşamba, Cuma (18.00-22.00) ve Cumartesi (14.00-22.00)

Diğer Destek



İntihar düşünceleriniz varsa, kendinizi kötü hissediyorsanız z veya çaresiz hissediyorsanız z şu numarayı arayın n: Samiriyeliler 116 123

35 yaş altı arayabilirler:

Papirüs 0800 068 4141

19 yaşı ndan kkler şunları arayabilir:

ocuk Hattı 0800 1111

Richmond Refahı Hizmet



18 yaş ve üzeri Kaygılı mı, morali bozuk mu yoksa stresli mi?

Hizmet, depresyon da dahil olmak üzere kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olacak bir dizi ücretsiz gizli konuşma terapisi ve uzman desteği sağlar. travma, OKB veya endişe.

Aynı zamanda uzman ruh sağlığı değerlendirmeleri, ilaç incelemeleri ve tedavi de sağlar.

Nasıl yardımcı olabilirim?

Ara: 020 3513 4455

(Pzt-Per 8.15-20.00,
Cuma 8.15-17.30)

E-posta:

richmondwellbeing@swlstg.nhs.uk

Ziyaret etmek:

richmondwellbeingservice.nhs.uk

İyi düşünmek

Kapsamlı bir ücretsiz NHS onaylı sağlıklı araçları yelpazesi ve kaynaklar.

www.good-thinking.uk

Richmond İlçe Aklı

Aklı sağlıklıyla mücadele eden veya bu



durumda olan birine bakan kişiler için şunları sağlarlar:

- Düşük maliyetli danışmanlık ve arkadaşlık
- Refah Merkezlerinde iyileşme ve dayanıklılık faaliyetleri
- Bire bir veya grup akran desteği
- Bakıcı desteği ve bilgi

Nasıl yardımcı olabilirim?

Ara: 020 8948 7652

E-posta: info@rbmind.org

Ziyaret edin: www.rbmind.org

Space2Grieve

Yüksek eğitimli gönüllü uzmanlardan oluşan ekipleri tarafından sağlanan ücretsiz, gizli ve bire bir yardım desteği.



Yetişkinlere, çocuklara, gençlere ve ailelerin yanı sıra okullarda, telefonla veya zoom aracılığıyla da açılır.

Kendi kendine yönlendirme:

www.space2grieve.org.uk

Ara: 07519 376 363

Richmond Topluluğu Uyuşturucu ve Alkol Hizmeti (RCDAS)

RCDAS ücretsiz ve

aşağıdakileri içeren gizli hizmetler:

- Alkol ve bağımlılık atölyeleri, grup çalışmaları ve ekran desteği
- Opiat ikamesi reçetesi ve detoksa erişim (yatılı /ayakta)
- Psikolojiye ve psiko-sosyal anahtar çalışmaya erişim

- Relaps önleme müdahaleleri ve iyileştirme faaliyetleri
- Kan testleri, zarar azaltma ve iğne değişimi

Nasıl yardım, bilgi alabilirim ve kendine referans mı ?

Ara: 020 3228 3020

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

Ziyaret edin: www.RCDAS.co.uk

Çocuk ve gençlerin ruh sağlığı

Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Hizmeti (CAMHS)

Richmond CAMHS, 18 yaşından altındaki kişilere orta ila şiddetli düzeydeki zihinsel sağlık sorunları için değerlendirme ve tedavi sunmaktadır.

Duygusal Sağlık Hizmeti

Hafif ila orta dereceli zihinsel sağlık sorunları olan kişilere değerlendirme ve tedavi sağlar.

Nasıl yardım alabilirim?

Aile hekiminizle, okulunuzla veya diğer profesyonellerle konuşun veya kendinize başvurun:

Arayın: 020 8547 6171 (Pzt-Cum, 21.00-17.00)

Tarama:



Şu adresi ziyaret edin: swlstg.nhs.uk/richmond

E-posta:

krcamhsreferrals@swlstg.nhs.uk

Kooth

Çocuklara ve gençlere yönelik çevrimiçi

danışmanlık ve

duygusal refah hizmeti

11-22 yaş arası.

Şu adresi ziyaret edin: www.kooth.com.



Gençlerde Kendine Zarar Verme ve İntiharın Önlenmesi İnsanlar

PORTUS

Kendine zarar veren çocuk
ve gençleri desteklemek için
yeni bir kaynak.



Halk Sağlığı, pratisyen
hekimler, okullar, ruh sağlığı klinisyenleri,
ebeveynler, çocuklar ve gençler tarafı ndan
geliştirilmiştir. •

saklanacak bilgiler ve araçlar
çocuklar ve gençler güvende

- ebeveynler, okullar için bölümler,
kolejler, gençlik hizmetleri, pratisyen hekimler
ve çocukları n Sosyal Bakımı .
- NHS onaylı uygulamalar ve bilgiler
de dahil olmak üzere yerel ve
ulusal kaynaklara bağlantı lar
kaynaklar.

Ziyaret etmek:

www.richmond.gov.uk/portus

Tellmi uygulaması

11 ila 18 yaş arası çocuk
ve gençlerin deneyimlerini
paylaşabilecekleri ve moderasyon ve müdahale
yoluyla birbirlerine destek olabilecekleri,
anonim, yaş aralı ğı na dayalı bir
uygulama
danı şmanlardan.

Şu adresi ziyaret edin: www.tellmi.help veya Tellmi
uygulaması nı doğrudan indirin



Kayı t dı şı Twickenham

Off The Record Twickenham

11-24 yaş arası gençler için ücretsiz ve
gizli danışmanlık, randevusuz bilgi ve
cinsel sağlığı k hizmeti.

Ziyaret edin: www.otrtwickenham.com

E-posta:

danismanlik@otrtwickenham.com

Ara: 020 8744 1644

(Pazartesi'den cumaya 8:00 - 18:00)

Metin: 07414 763 293

Richmond CRUSE

Ölümden sonra çocuklara ve
yetişkinlere duygusal destek.

Cruse
Bereavement
Support

Çağrı : 0808 808 1677

Ziyaret edin: www.cruse.org.uk

Gençlerin cinsel sağlığı

Başlarken

13-19 yaş arası kişiler için

www.gettingiton.org.uk adresini

ziyaret edebilirsiniz.

bilgi ve tavsiye veya cinsel sağlığı ve ilişkiler,

akıllı sağlığı ve uyuşturucu ve alkol veya

sağlıklı yaşam tarzı seçimlerine

yardımcı olan hizmetler hakkında

bilgi edinin.



Anla

Gençler için ücretsiz ve gizli bir

hizmet

25 yaşın altındaki kişiler

tavsiye, rehberlik, bilgi, prezervatif,

kayganlaştırıcı ve klamidyaya testlerine

erişin.

Ziyaret edin: www.getit.org.uk

Daha fazla bilgi için sayfa 7'ye bakın.



Çocuk hizmetleri

Çocukları'nın korunması

Bir çocuğun refahıyla ilgili endişeleriniz varsa, 020 8547 5008

numaralı telefondan Konseyin tek erişim noktası ekibini arayın.

Acil bir durumda 999'u arayın.

Çocuklar İçin Başarıya Ulaşmak

Ailenizin aşağıdaki konularda yardıma ihtiyacı varsa, tek erişim noktası ekibi ilk iletişim

noktanızı olmalıdır: • Önleme ve erken

yardım

• Eğitim destek hizmetleri

• Sosyal bakım ve Koruma

• Diğer yardımlara yönlendirmeler



achieving
for children

Arayın: 020 8547 5008 (8:00-17:00) veya 020 8770 5000 (mesai saatleri dışında)

E-posta: enquiries@achievingforchildren.org.uk

Şu adresi ziyaret edin: kr.afcinfo.org.uk/pages/community-information

Ana Sayfa-Başlangıç

Ebeveyn olmak hiçbir zaman kolay değildir ve aileler kendilerini yalnız veya izole edilmiş hissedebilirler.



Home-Start, anne adayları, engelli veya gelişimsel gecikmeleri olan çocukları olan aileleri veya duygusal veya mali zorluklar yaşayan ebeveynler de dahil olmak üzere, 5 yaşını doldurmuş bir çocuğu olan zor durumdaki ailelere şefkatli, gizli destek sunar.

Nasıl yardım alabilirim?

Ara: 020 8487 8500

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

Şu adresi ziyaret edin: www.homestart-rkh.org.uk

Çocuk Merkezleri: 0-5 yaş

Richmond'da altı Çocuk Merkezi var.



sağlıklı ve erken çocukluk döneminde gelişim desteği sunuyor.

Size en yakın Çocuk Yuvası'nı bulun Merkez:

richmond.gov.uk/childrens_merkezler



Özel eğitim ihtiyaçları ve engelliler

Çocuklara, gençlere ve bakıcılarına yönelik eğitim, sağlık, bakım, eğlence ve sosyal aktiviteler ve bunlara nasıl erişilebileceği hakkında bilgi almak için Belediyenin SEND Yerel Teklif web sitesine gidin.

Bu bilgiye nasıl erişebilirim?

Ara: 020 8547 4722

Ziyaret etmek:

www.afcinfo.org.uk/local_offer

E-posta:

yerelteklif.gonder@basarmakforchildren.org.uk

Tarlakuşları

Ek ihtiyaçları olan çocuklara ve gençlere, ebeveynlerine/

bakıcılarına ve kardeşlerine çok çeşitli terapiler, aktiviteler ve hizmetler sunar.

Ara: 07946 646 033

E-posta: info@skylarks.charity

Ziyaret edin: www.skylarks.charity



TAG Gençlik Kulübü

Engelli Gençler için Ham Gençlik Merkezi'nde yerleşik yerel bir yardım kuruluşu olan TAG, 8-25 yaş arası engelli kişilere yönelik bir dizi etkinlik sunmaktadır.

Ara: 07557 397 934

E-posta: info@tagyouthclub.org Ziyaret

edin: www.tagyouthclub.org

Crossroads Care Richmond ve Kingston upon Thames

Bakıcılarına ve bakılmaları gereken kişilere evde ve toplum desteği hizmetleri sağlamada uzmanlar. Özel eğitim ihtiyaçları ve engelli çocuklara ve gençlere yönelik kulüpler ve hizmetler sağlarlar.



Ara: 020 8943 9421

E-posta:

info@crossroadscareruk.org.uk

Şu adresi ziyaret edin: crossroadscareruk.org

Yardı m ve Őikayetler

PALS – Hasta Tavsiyesi ve İrtibat Hizmeti

Her NHS sağlayıcı sı nı n aşağı dakileri yapabilen bir PALS departmanı

olacaktır: • Bakı mı nı zdan ne beklemeniz gerektiği konusunda rehberlik sağlayabilir

• Őikayetlerle ilgili bilgiler de dahil olmak üzere tedaviyle ilgili soruları nı zı n veya endiŐelerinizin Ğözölmesine yardı mcı olun

• İletişim bilgilerini sağlayıcı n NHS dı Şı ndaki destek grupları

İlgili PALS hizmetini www.nhs.uk adresini

kullanarak veya aile doktorunuzu veya yerel hastaneyi arayarak bulabilirsiniz .

Yerel PALS numaraları

Hounslow ve Richmond

Toplum Sağlı Ğı Vakfı
0800 953 0363

pals.hrch@nhs.net

Batı Middlesex Hastanesi
020 8321 6261

wmpals@chelwest.nhs.uk

Kingston Hastanesi
020 8934 3993

khft.pals@nhs.net

Güney Batı Londra ve St George's
NHS Güveni

020 3513 6150

pals@swlstg.nhs.uk

NHS Őikayetleri Savunuculuk

NHS bakı mı nı zla ilgili Őikayette bulunmak istiyorsanız ve bağı msı z yardı ma ihtiyacı nı z varsa, Rethink Advocacy London Hub, Őikayetinizi oluŐturmanı za yardı mcı olmak ve farklı aŐamalarda size rehberlik etmek için savunuculuk sağlayabilir.

Nasıl yardı m alabilirim?

Ara: 0300 7900 559

(Pazartesi - Cuma, 9:00 - 17:00)

E-posta:

advocacyreferralhub@rethink.org

Sağlı k Gözlemcisi Richmond

NHS veya sosyal bakı m  hizmetlerinden yararlanan kişilerin bağı msı z savunucusu.

• Bakı mı nı iyileştirilmesine yardı mcı olmak için NHS ve sosyal bakı m hizmetleriyle ilgili deneyiminiz hakkı nda bize isimsiz

olarak geri bildirimde bulunabilirsiniz.

• NHS hizmetleri, sosyal bakı m ve yerel yardı m kuruluşları nı bulmanı za yardı mcı oluyoruz

Ara: 020 8099 5335

E-posta:

merhaba@healthwatchrichmond.co.uk

Ziyaret etmek:

www.healthwatchrichmond.co.uk

Yetişkin sosyal bakı mı

Richmond Yetişkin Sosyal Bakı mı , refahı nı zı ve bağı msı zlı ğı nı zı desteklemeye yardı mcı olabilecek geniş bir hizmet yelpazesi sunmaktadır .

şu konularda yardı mcı olabilirler:

- Bakı m teknolojsi ve küçük Bağı msı z kalmanı za ve kendi evinizde yaşamanı za yardı mcı olacak ekipman parçaları .
- Gerekirse yı kama ve giyinmeye yardı mcı olacak bir bakı m paketi gibi daha uzun süreli bakı m.
- Bilgi sağlamak ve kişisel durumunuzla ilgili yerel hizmetlere ilişkin tavsiyeler.
- Kı sa vadeli yoğun destek Hastanede kaldı ktan veya sağlı k probleminde sonra.
- Richmond'da yaşayan bir yetişkine bakan ücretsiz bakı cı lara destek.

Nası l yardı m alabilirim?

Web sitesini ziyaret et

www.richmond.gov.uk/adult_Social_care, genel bir araştı rma veya yönlendirmenin nası l yapı lacağı ve bakı mı nı z için ödeme yapı lması na ilişkin bilgiler de dahil olmak



üzere faydalı bilgiler ve tavsiyeler için.

Çevrimiçi dizini görüntüleyin

Yerel hizmetleri bulmak için www.careplace.org.uk adresini ziyaret edin .

Yetişkin Sosyal Hizmetleriyle İletişime Geçin

(Pazartesi - Cuma, 09:00 - 17:00)

Ara: 020 8891 7971

Mesai Saatleri Dı şı nda: 020 8744 2442

Metin: 07860 034 792

E-posta:

yetişkinsosyalbakı mı @richmond.gov.uk

Yetişkinleri Korumak

Koruma, risk altı ndaki savunması z yetişkinleri korur istismar edilmek veya ihmal edilmek (kendi başları na bile).

Yardı m alı n ve endişelerinizi bildirin

şu adresi ziyaret edin: www.richmond.gov.uk/safeguarding_adults

Ara: 020 8891 7971

(Acil durumlarda 999)



Topluluktaki destek

Toplum Bağımsız Yaşam Servis (CILS)

20 yerel hayır kurumundan oluşan bir

ortaklık olan CILS,

Alzheimer, zihinsel sağlık sorunları, öğrenme güçlüğü, nörolojik ve uzun vadeli sağlık sorunları olan kişileri ve bakıcıları bağımsız yaşama, refahlarını iyileştirme ve bağlantı da kalma konusunda destekliyor.



Nasıl destek alabilirim?

Ara: 020 3393 7011

E-posta: tavsiye@richmondaid.org.uk

Ziyaret edin: www.richmondaid.org.uk

Vatandaş Tavsiyesi Richmond

Sosyal yardımlar, barınma,

istihdam ve aile meseleleri dahil (ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere) konularda

insanlara tavsiyelerde bulunan yerel bir yardım kuruluşu.

Verilen tavsiyeler ücretsiz, gizli ve tarafsızdır.

Ara: 080 82 78 78 73

(Ücretsiz, Pazartesi-Cum, 10:00-13:00)

Ziyaret etmek:

www.citizensadvice-richmond.org



Yaş İngiltere Richmond

Age UK Richmond yaşlı insanlara bir dizi destek sağlar:



- Sosyal yardım talebinde bulunma konusunda bilgi, tavsiye ve destek
- Sosyal destek ve refah desteği
- Hastaneden taburcu olduktan sonra destek
- Dijital becerilerin geliştirilmesine destek
- Küçük işler için tamirci, temizlik ve bahçıvanlık hizmeti

Nasıl yardım alabilirim?

Ara: 020 8878 3073

E-posta: info@ageukrichmond.org.uk

Ziyaret edin: www.ageuk.org.uk/Richmonduponthames

Öğrenme engelleri, Otizm ve DEHB

Richmond Mencap, 8 ila 80 yaş arası çocuklara, gençlere ve yetişkinlere destek, tavsiye ve hizmetler sağlar ve



aile bakıcıları.

Ara: 020 8744 1923

E-posta:

office@richmondmenicap.org.uk

Şu adresi ziyaret edin: www.richmondmenicap.org.uk

Yaşam Merkezinin Maliyeti

İlçede mevcut desteği bulun
yaşam masrafları na yardımcı olun.



Şu adresi ziyaret edin: www.richmond.gov.uk/cost_of_living_hub

Entegre Nörolojik Hizmetler (INS)

Aşağıdakiler dahil
nörolojik rahatsızlıkları
olan kişilere uzun



vadeli, profesyonel destek sağlar:
Parkinson, MS veya felç ve bunların
bakıcıları.

Ara: 020 8755 4000

E-posta: admin@ins.org.uk

Ziyaret edin: www.ins.org.uk

Bakım Teknolojisi

Bakım teknolojisi, bağımsızlığı
destekleyebilecek dijital veya akıllı
cihazlar ve hizmetlerdir. Teknoloji aracılığıyla
kendinizin (veya bir başkasının)
sağlığını ve refahını daha iyi izleyin.

Ara: 020 8891 7971

(Pazartesi - Cuma, 9:00 - 17:00)

E-posta:

digitalsupport@richmond.gov.uk

Tech'e bağlanın

Richmond Konseyi tarafından finanse
edilen ve çevrimiçi olmanızı destekleyebilecek
ve teknolojiyi kullanma konusundaki güveninizi
artırmanın yardımcı olabilecek bir
grup yerel kuruluş.

- İhtiyaçlarınızı ve bağımsızlığını destekleyecek teknolojiyi bulun (örneğin, çevrimiçi alışveriş yapmak veya arkadaşlarınızı ve ailenizle bağlantı kurmak için bir tablet veya ses kontrollü cihaz)
- Telefonunuzu kullanma konusunda güven kazanın cihazlar ve teknik destek

Bilgi ve tavsiye için lider sağlayıcıların
her biriyle iletişime geçebilir, yaklaşan
atölye çalışmaları ve eğitimler hakkında
daha fazla bilgi edinebilir ve bazı durumlarda
evde denemek üzere bir cihazı ödünç
alabilirsiniz.

- KURALLAR: 020 8831 6088
- Richmond AID: 020 8831 6070
veya 020 3393 7011
- Richmond Borough Mind:
020 3137 9590
- Yaş İngiltere Richmond:
020 8744 1965

Demansla iyi yaşamak

Bellek kaybı mı ?

konusunda bir endişeniz varsa birinin

lütfen doktorunuzla konuşun.



Sizi Barnes Hastanesi'ndeki hafız klinikine yönlendirebilirler.

Nası l yardımı alabilirim?

Demans desteği ve hizmetlerine ilişkin bilgileri aile hekiminiz aracılığıyla bulabilirsiniz.

Ayrıca ihtiyaçlarınızı değerlendirip tartışabilecek, demans taraması yapabilecek, daha ileri araştırmalar ve hizmetler için sevk ve irtibat sağlayabilecek Toplum Demans Uygulayıcıları'ndan da yardım

alabilirsiniz. Ayrıca görüşlerinize saygı duyulmasını sağlamak için savunuculuk yapabilirler ve hastaları ve bakımçıları'nın gelecek planları yapmalarına yardımcı olabilirler.

Arayın: 020 8614 5428 veya 020 8614 5429 / 5430

E-posta: hrch.dementia@nhs.net

Richmond Demans Hizmetleri

Dizini demans destek hizmetlerine yönelik değerli bir rehberdir.



Positive Dementia Care

Alzheimer Derneği

Demansla etkilenen herkese destek.



Arayın: 020 8036 9570
Richmond Takımı
(Pzt-Cum, 09.00-17.00)

Arayın: 0333 150 3456 Demans Destek hattı
(Pazartesi-Çarşamba 9.00-20.00, Per-Cum 9.00-17.00, Cumartesi-Paz 10.00-16.00)

E-posta: richmondservices@alzheimers.org.uk

Kavşak Bakımı

Richmond ve Kingston

Crossroads Care, demansla yaşayan kişilerin ve onların bakımçıları'nı her ayın 1. ve 3. Cumartesi günü samimi ve davetkar bir ortamda eğlence veya aktivitelerin keyfini çıkarılması için Caring Café'yi işletmektedir.



Arayın: 020 8943 9421

E-posta: info@crossroadscareruk.org.uk
Şu adresi ziyaret edin: crossroadscareruk.org

Bakıcı desteği

Siz veya bu kişi ister yetişkin ister çocuk olsun, bir hastalık veya engellilik nedeniyle desteğe ihtiyacı olan birine bakıyorsanız, bakıcı olarak kabul edilebilirsiniz. Yetişkin Sosyal Bakım ekibi size tavsiyelerde bulunabilir, rehberlik edebilir ve destek verebilir.

020 8891 7971'i arayın

www.richmond.gov.uk/carers_self_assessment adresini ziyaret edin



Richmond Bakıcılar Merkezi

Richmond'da yaşayan veya Richmond'da birine bakan ücretsiz bakıcılara yönelik hizmet.

Ziyaret edin: www.richmondchs.org

Yerel bakıcı hizmetlerine ilişkin bilgileri şu adreste bulabilirsiniz:

www.careplace.org.uk

Richmond Bakıcıları Merkez

Richmond'da yaşayan veya Richmond'da yaşayan birine bakan ücretsiz bakıcılara ücretsiz ve gizli bilgi, tavsiye ve destek sağlayan yerel bir yardım kuruluşu.

Ara: 020 8867 2380

Şu adresi ziyaret edin: www.richmondcarers.org

E-posta: support@richmondcarers.org



Kavşak Bakımı

Richmond ve Kingston

İsrarlı ve esnek ev ve topluluk geçici bakımı. Davranışsal, duygusal, zihinsel sağlık, tıbbi ihtiyaçlar, demans bakımı ve palyatif bakım da dahil olmak üzere, her yaştan ve engellilikten bakıcılar ve baktıkları kişiler için çok çeşitli destek hizmetleri ve gruplar sunar.



Ara: 020 8943 9421

E-posta: info@crossroadscarerker.org.uk

Şu adresi ziyaret edin: crossroadscarerker.org

Ana Bağlantı Günü

Dinlenme Merkezi Yaşlı

insanların ve onların ücretsiz bakıcılarını refahına adanmış yerel bir yardım kuruluşu.

Şu adresi ziyaret edin: www.homelinkdaycare.co.uk

Çağrı : 020 8255 1992

Eğer doktorunuz sizin bakıcı olduğunuzu biliyorsa, esnek randevular sunarak veya sizi yardımcı ma yönlendirerek size ve bakıcı ını z kişiye yardımcı olabilir.



Sağlıklı yaşam tarzı hizmetleri



Public Health



Daha sağlıklı klı bir ilçe için

harekete geçin

Size uygun bir şekilde hareket etmeyi daha fazla benimsemenizi sağlayacak Richmond Moves'u keşfedin . Evde bahçe işlerinden yerel toplum merkezindeki Tai Chi'ye kadar günlük hareketler, çünkü küçük adımlar bile harika bir başlangıçtır . Kapsayıcı lık ve erişilebilirliğe odaklanan bu topluluk odaklı girişim, ihtiyaçları nızı ön planda tutuyor. Faaliyet düzeyiniz ne olursa olsun, kendi yolunuzu çizebilirsiniz.

Daha fazla bilgi edinin, şu adresi ziyaret edin: richmond.gov.uk/richmond_moves_more



Yaklaşan etkinlikler ve aktif olmaya yönelik ipuçları için haber bültenine kaydolun veya Facebook'ta Richmond Moves'a katılı n.



Daha Sağlıklı klı Beslenme

Sağlıklı klı , dengeli beslenmek, sağlıklı ğı nızı korumanın önemli bir parçasıdır ve kendinizi en iyi şekilde hissetmenize yardımcı olabilir. Richmond Konseyi, daha sağlıklı klı beslenme ve bütçeyle yemek pişirme konusunda tavsiye ve ipuçları

Şu adresi ziyaret edin: www.richmond.gov.uk/sağlıklı_beslenme

Dışarı da yemek yemek ve

Sağlıklı klı kalmak

Dışarı da yemek yemek ve sağlıklı klı kalmak, Sağlıklı klı İkram Taahhüdü sayesinde daha kolay hale geliyor. Yerel kafeler ve lokantalar daha dengeli, besleyici

yiyecekler sunmak için kaydoldu. İnteraktif haritayı kullanarak menüsünde daha sağlıklı klı seçenekler bulunan yemek yiyebileceğiniz bir yer bulun.



NHS Sağlı k Kontrolleri

Yaşlandı kça kalp veya böbrek hastalı ğı ve diyabet gibi uzun vadeli rahatsızlıklara yakalanma riskimiz artar. 40-74 yaş aralı ğı ndaysanız ücretsiz NHS Sağlı k Kontrolüne hak kazanabilirsiniz. Bu, erken belirtileri tespit ederek bu koşulları önlenmesine yardımcı olabilir; bu da hayattan daha uzun süre keyif alacağınızı anlamına gelir. Pratisyen hekiminizle veya eczanenizle konuşun.

Şu adresi ziyaret edin: [www.nhs.uk/conditions/nhs-sağlı k kontrolü](http://www.nhs.uk/conditions/nhs-sağlı-kontrolü)

Yetişkin Ağır lı ğı Yönetmek

Küçük bir yardımcıyla hayatınızı daha bir değişiklik yapmak gerçekten ödüllendirici ve eğlenceli olabilir. Bu hizmet, bir grup programında



kilo yönetimine yönelik destek sunar. Ücretsiz hizmet, yeteneğinize bağlı olarak kalifiye bir fitness eğitmeni eşliğinde daha sağlıklı beslenme, stres yönetimi ve fiziksel aktivite seansları hakkında pratik ipuçları sunar.

Yıll boyunca yüz yüze ve çevrimiçi dersler.

Bu kurs ve kilonuzu yönetmenin yolları hakkında bilgi edinin:

- Aile hekiminiz veya eczaneniz sizi yönlendirebilir veya e-posta gönderebilirsiniz:

E-posta: ağırlıkyönetimi.yönlendirmeler@enablelc.org

Daha sağlıklı bir kiloya ulaşmanın diğer yolları hakkında Konseyin web sitesinde daha fazla bilgi mevcuttur.

Diyabet

Önleme: Tip-2 Diyabet önlenabilir veya geciktirilebilir. Diyabet geliştirme riskinizi kontrol edin:

riskcore.diabetes.org.uk

Destek: Risk altındaysanız doktorunuz kişiselleştirilmiş destek için sizi yönlendirebilir.

Yakın zamanda kan testi sonuçlarınızı varsa, kendiniz başvurabilirsiniz:

Şu adresi ziyaret edin: healthyou.org.uk/gp

Ara: 0333 047 9999

Bilgi:

Şu adresi ziyaret edin: www.diabetesbooking.co.uk

Ara: 020 3474 5500

E-posta: diyabet.booking@nhs.net

Düşmeler ve kemik sağlığı

Düşme ve yaralanma riskinizi azaltarak bağışıklığınız ve güveninizi sürdürmek için sağlığınıza ve hareketliliğinizi geliştirin.



Düşme veya kırılma riski olan 50 yaş üstü kişiler için.

Pratisyen hekiminizle veya kendi kendinize yönlendirerek konuşun:

Ara: 020 8614 5397

E-posta:

hrch.richmondfallsteam.nhs.net

Şu adresi ziyaret edin: hrch.nhs.uk/services/search-services/falls-and-bone-health-richmond

Sigara bı rakma

Sigara içmek önlenebilir ölümlerin en büyük nedenidir. Vaping, yetişkin sigara içenler için daha güvenli bir seçenektir ve tütün alı şkanlı ğı ndan kurtulmaları na yardı mcı olabilir.

Araştı rmalar, sigarayı bı rakmak isteyen sigara içenlere Swap to Stop - ücretsiz elektronik sigara kitleri dahil olmak üzere ücretsiz nikotin replasman tedavileri ve bı rakmanı za yardı mcı olacak davranı şsal destek sunan yerel bir sigarayı bı rakma hizmeti kullanı rsanız, bı rakma olası lı ğı nı zı n dört kat daha fazla olduğunu gösteriyor.

Arayı n: 0800 011 4558 (ücretsiz, 7/24)

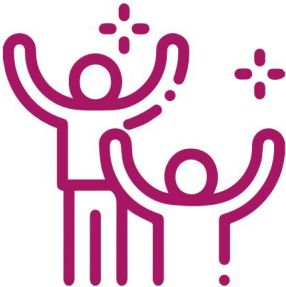
E-posta: [Sigarayı Durdurma Ekibi@richmond.gov.uk](mailto:Sigarayı_Durdurma_Ekibi@richmond.gov.uk)

Şu adresi ziyaret edin: www.richmond.gov.uk/stop_sigara_ıçmek

Sağlı ğı nı zı başlatı n

Sağlı klı de ğişimler küçük de ğişikliklerle başlar. Kilonuzu yönetmek, aktif olmak veya sigarayı bı rakmak istiyorsanız Better Health birçok ücretsiz araç ve destekle burada.

Şu adresi ziyaret edin: www.nhs.uk/better-health



İçki içmenizi anlayı n

Alkol içmek birçok kişi tarafı ndan sosyalleşmenin normal bir parçası olarak görülüyor. Ancak çok fazla alkol tüketmek birçok soruna neden olabilir.

Alkol ve etkileri ile alkol tüketiminin sağlı ğı nı za zarar verip vermedi ği hakkı nda daha fazla bilgi edinin. Alkolle ilişkinizi de ğiştirmek için ücretsiz yardı m, bilgi ve kaynaklar alı n.

Ziyaret etmek:

www.richmond.drinkchecker.org.

İngiltere

www.drinkaware.co.uk

E-posta:

merhaba@alcoholhealthnetwork.org.

İngiltere

Ara: 020 3151 2420

İçki içme konusunda endişeleriniz varsa Richmond'la iletişime geçebilirsiniz. Toplum Uyuşturucu ve Alkol Servisi (RCDAS) 020 3228 3020.

Alkol tüketiminin vücudumuza olduğu kadar zihnimize de olumsuz etkileri olabilir. Bu kı lavuzdaki yerel ruh sağlı ğı kaynakları na göz atı n.



Diğer dillerde sağlık bilgileri



Çevrilmiş sağlık bilgilerini web sitemizde bulun Çevrilmiş sağlık bilgilerini web sitemizde bulun

veya aşağıdaki QR kodunu tarayın: www.healthwatchrichmond.co.uk

healthwatchrichmond.co.uk

Bu:

Kredi Kartı yla İlgili Ödemeler

: uk.co.healthwatchrichmond

Healthwatchrichmond.co.uk ile ilgili bilgi:

Healthwatchrichmond.co.uk adresini ziyaret ederek portekizce hakkında bilgi alın veya dijitalleştirin:



Telefonunuzun kamerası yla tarayın

[çevrilmiş HWR broşürü QR kodunu tıklayın]

healthwatch
Richmond upon
Thames

İnsanlar için bağımsız şampiyon
NHS'yi veya sosyal bakımı kullanın.

sürüm 2024-2025

- Hizmetlerin iyileştirilmesine yardımcı olmak için NHS ve sosyal bakıma hakkındaki geri bildirimlerinizi isimsiz olarak paylaşın
- NHS hizmetleri, sosyal bakıma ve yerel hizmetleri bulmanız için yardımcı oluyoruz



Ara: 020 8099 5335

E-posta: hello@healthwatchrichmond.co.uk

Şu adresi ziyaret edin: www.healthwatchrichmond.co.uk

Yardıma ihtiyacı varsa 020 8099 5335 numaralı telefondan Healthwatch Richmond'u arayın

Yardıma mı ihtiyacı nız var? Healthwatch Richmond'u arayın n: 020 8099 5335