



HM Government



# Opieka nad członkami rodziny lub znajomymi po wypisie ze szpitala



Niniejsza ulotka zawiera przydatne porady dla rodzin i znajomych osób wymagających stałej opieki lub wsparcia w codziennym życiu

## Jakiego wsparcia można udzielić innej osobie

Wsparcia można udzielać w domu lub zdalnie (np. przez telefon) – może to być:

- **wsparcie emocjonalne**, takie jak pomoc innej osobie w radzeniu sobie z niepokojem lub zdrowiem psychicznym
- **pomoc w domu**, na przykład gotowanie, sprząatanie czy inne obowiązki domowe
- **wsparcie osobiste**, takie jak pomoc przy poruszaniu się, myciu, jedzeniu lub ubieraniu
- **pomoc w uzyskiwaniu niezbędnych artykułów**, na przykład leków i żywności lub
- **pomoc w zarządzaniu pieniędzmi, opieką świadczoną odpłatnie lub innymi świadczeniami**



W przypadku braku możliwości świadczenia opieki i/lub konieczności korzystania z pomocy można skorzystać z prawa do poddania się ocenie opiekuna, uwzględniającej jego potrzeby.

Należy sprawdzić, co oferują władze lokalne lub samorząd. Strony internetowe władz lokalnych można znaleźć, korzystając z narzędzia wyszukiwania z użyciem kodu pocztowego pod adresem [www.gov.uk/find-local-council](http://www.gov.uk/find-local-council). Świadczenia mogą ulec zmianie podczas pandemii.

## Co należy brać pod uwagę, świadcząc opiekę nad inną osobą

### 1. Warto skorzystać z pomocy innych osób w zakresie świadczenia opieki i codziennych zadań:

- **Strony internetowe Carers UK i Carers Trust** zawierają informacje na temat dostępnego wsparcia. Organizacja Carers UK prowadzi także forum internetowe, na którym można rozmawiać z innymi opiekunami, a także bezpłatną infolinię czynną od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 18:00 pod numerem **0808 808 7777**. Strona internetowa Carers UK: [www.carersuk.org/](http://www.carersuk.org/)

*Ciąg dalszy na odwrocie...*



- **Osoby zatrudnione powinny porozmawiać z pracodawcą** na temat organizacji pracy podczas świadczenia opieki. Możliwe może być skorzystanie z elastycznego czasu pracy, a wielu pracodawców oferuje dla ułatwienia innego rodzaju wsparcie.
- **Osoby pobierające naukę w szkołach, koledżach i na uniwersytetach powinny poinformować swoje placówki kształcenia, że są opiekunami**, aby uzyskać od nich pomoc w nauce. Organizacja Carers Trust oferuje wiele przydatnych informacji dla młodych osób opiekujących się członkami rodziny lub znajomymi. Strona internetowa Carers Trust: [www.carers.org/](http://www.carers.org/)
- **Warto uzyskać specjalistyczne porady na temat świadczenia opieki** od organizacji zajmujących się określonymi schorzeniami, na przykład Alzheimer's Society, MIND i innych. Strona internetowa AgeUK: [www.ageuk.org.uk/information-advice/care/arranging-care/homecare/](http://www.ageuk.org.uk/information-advice/care/arranging-care/homecare/)
- **Nie należy starać się robić wszystkiego samodzielnie!** Warto porozmawiać ze znajomymi i rodziną o tym, w jaki sposób mogą pomóc. Czy mogą podzielić się jakimiś zadaniami?

## 2. Należy dbać o zdrowie własne i osoby, którą wspieramy:

Ważne jest, aby dbać o własne zdrowie i dobre samopoczucie. Pomoże w tym zrównoważona dieta, wystarczająca ilość snu i codzienna aktywność fizyczna. Nawet zaczerpnięcie kilku oddechów może pomóc zmniejszyć stres i lepiej sobie radzić każdego dnia. Więcej porad można znaleźć na stronie internetowej NHS Every Mind Matters: [www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/). W przypadku pogorszenia stanu zdrowia, własnego lub podopiecznego, z powodu koronawirusa lub innej choroby, należy porozmawiać z lekarzem pierwszego kontaktu lub zadzwonić pod numer NHS 111.

## 3. Należy planować z wyprzedzeniem, aby móc sprostać wymaganiom związanym z opieką w razie zmiany sytuacji:

Warto spisać informacje na temat opieki, jakiej wymaga podopieczny oraz co powinny zrobić inne osoby, jeżeli z jakiegokolwiek powodu stały opiekun nie będzie mógł już świadczyć opieki. Ważne, aby inne osoby mogły z łatwością znaleźć sporządzony plan i szybko dowiedzieć się, co należy zrobić, jeżeli na miejscu nie będzie stałego opiekuna. Na stronie internetowej Carers UK zamieszczono porady dotyczące tworzenia planu.

## 4. Dodatkowe wsparcie w ramach programu ochotniczej pomocy Volunteer Responders NHS

Opiekunowie i ich podopieczni mogą skorzystać z różnorodnej pomocy, między innymi z zakupami, a także z innego wsparcia, dzwoniąc pod numer **0808 196 3646**.