

*Czy opiekujesz się kimś? Być może jesteś rodzicem, partnerem, synem lub córką, siostrą lub bratem albo przyjacielem kogoś, kto potrzebuje opieki po przebytej chorobie (fizycznej lub psychicznej oraz nadużywaniu szkodliwych substancji), ma przypadłość lub jest niepełnosprawny. Jeśli dostarczasz osobie tej opieki i wsparcia pomagając jej w życiu – ty również jesteś opiekunem*

## **Czego się spodziewać, gdy...**

### **Sporządzasz Adult Carer Support Plan**

#### **Czym jest plan awaryjny?**

Plan wsparcia dla dorosłych opiekunów (Adult Carer Support Plan ACSP) zaczyna się rozmową, podczas której przedyskutowana jest twoja rola opiekuna i to, co liczy się najbardziej w twoim życiu. Pomaga on zaplanować kroki, które mogą pomóc ci osiągnąć swoje cele.

#### **Dlaczego posiadanie planu jest ważne?**

Posiadanie planu pozwala ci przemyśleć, jakiego rodzaju pomocy możesz potrzebować jeśli zdecydujesz się kontynuować udzielanie wsparcia osobie pod opieką oraz co umożliwiłoby ci cieszenie się życiem poza obowiązkami opieki. Plan wyznacza twoje potrzeby i określa, jak je spełnić. Stworzenie planu pomaga również zdecydować, jaki poziom pomocy możesz otrzymać zgodnie z lokalnymi kryteriami jej przyznawania. Informacje te zostaną użyte w oszacowaniu przysługującego ci wsparcia.

Niezależnie od poziomu, na który opiekun się kwalifikuje, każdy z nich ma prawo do uzyskania informacji i wsparcia od organizacji społecznościowych takich jak lokalne centrum dla opiekunów oraz może mieć dostęp do innych form wsparcia.

#### **Jak mogę spisać plan wsparcia?**

Przed rozmową z wyznaczonym pracownikiem warto jest pomyśleć o typowym dniu udzielania opieki osobie, której pomagasz i zrobić notatki dotyczące twoich potrzeb i zmartwień. Jeśli twoja rola ulega z czasem zmianie, pomyśl o tym, jak wygląda typowy zły i dobry dzień. Przemyśl również, co mogłoby ci najbardziej pomóc w radzeniu sobie z udzielaniem opieki.

Wyznaczony pracownik może przedyskutować z tobą rezultaty. Rezultaty są sposobem określenia, co jest dla ciebie najważniejsze oraz jakie masz cele i nadzieje.

Niektóre z przykładów rezultatów to:

- Osiągnięcie najlepszego możliwego stanu zdrowia
- Poczucie bycia docenionym
- Poczucie bycia dobrze poinformowanym
- Cieszenie się życiem poza obowiązkami opieki
- Bycie wysłuchanym

Kluczowe zagadnienia poruszone podczas rozmowy zostaną zapisane wraz z uzgodnionym planem działania, co składa się na gotowy plan, kopia którego zostanie ci wręczona. Jeśli takie będzie twoje życzenie, kopię planu dostaną również wybrane przez ciebie osoby.

## **Ustawa Carers Act**

Od kwietnia 2018, ustawa wnosi o tym, że każdy z opiekunów ma prawo do adult carer support plan (ACSP) lub young carer statement (YCS).

Władze lokalne mają również nowe obowiązki zapewnienia opiekunom wsparcia, w skład których wchodzi:

- Możliwość udzielenia opiekunom wsparcia oraz obowiązek udzielenia wsparcia opiekunom, których potrzeby podlegają lokalnym kryteriom przyznawania
- Obowiązek zapewnienia informacji oraz udzielenia porad opiekunom
- Obowiązek opublikowania orzeczenia na temat usługi krótkich przerw ( Short Breaks Services Statement) przed 31 grudnia 2018r.

Lokalne panele ds. zdrowia mają również obowiązek wzięcia pod uwagę zdania opiekunów podczas wypisów ze szpitala, a także sporządzenia lokalnej strategii dla opiekunów z udziałem odpowiedniej władzy.

### **Przykłady wsparcia dla opiekunów**

- Informacje i porady
- Opieka społeczna i prawna
- Spotkania przy kawie (carer cafes) i grupy wsparcia
- Krótkie przerwy i wypoczynek
- Doradztwo psychologiczne i wsparcie indywidualne
- Terapie relaksacyjne, sesje radzenia sobie ze stresem
- Kursy szkoleniowe dla opiekunów
- Zajęcia w czasie wolnym, t.j. grupy spacerowe, pływanie, śpiew i sztuka.

### **Gdzie mogę zdobyć więcej informacji na temat planu?**

Aby dowiedzieć się więcej na temat przysługujących ci praw, wsparcia dla opiekunów oraz utworzenia planu wsparcia dla dorosłych opiekunów, prosimy o kontakt z VOCAL:

#### **Edinburgh Carers' Hub**

60 Leith Walk, Edinburgh EH6 5HB

Tel: 0131 622 6666

Email: [centre@vocal.org.uk](mailto:centre@vocal.org.uk)

#### **Midlothian**

30/1 Hardengreen Estate Dalhousie Road, Dalkeith EH22 3NX

Tel: 0131 663 6869

Email: [midlothian@vocal.org.uk](mailto:midlothian@vocal.org.uk)

Website: [www.vocal.org.uk](http://www.vocal.org.uk)



### **VOCAL (Voice of Carers Across Lothian)**

VOCAL is a recognised Scottish charity: SC020755

Private limited company (Scotland): SC18305