

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 plan na wypadek sytuacji awaryjnej

Czym jest plan awaryjny?

Jest to dokument na piśmie informujący o tym, jak należy zająć się osobą pod opieką w przypadku, gdy niespodziewanie ty nie będziesz w stanie tego zrobić. Jeśli musisz np. iść do szpitala, lub gdy przydarzy ci się wypadek lub niespodziewane zdarzenie.

Dlaczego posiadanie planu jest ważne?

Posiadanie planu awaryjnego może zapobiec przejściu niespodziewanej sytuacji w stan kryzysu.

Plan awaryjny zawiera wszystkie informacje i wiedzę, którą posiadasz na temat osoby pod opieką na piśmie. W razie wypadku informacje te są dostępne i mogą pomóc osobie, którą się opiekujesz.

Wypełnienie planu awaryjnego może zapewnić ci spokojną głowę i pewność podjęcia stosownego działania na wypadek nieprzewidzianej sytuacji.

Kogo powinienem uwzględnić przy spisywaniu planu?

Wypełnienie planu jest okazją do przedyskutowania twojej roli opiekuna z rodziną i przyjaciółmi i upewnienie się, czy i jak będą oni w stanie pomóc w razie potrzeby.

Jeśli jest to możliwe, ważne jest również omówienie planu z osobą pod opieką i uwzględnienie jej poglądów i życzeń.

Co powinien zawierać plan awaryjny?

Pomyśl o całości opieki i wsparcia, którego udzielasz – pomocnym może być pomyślenie o typowym dniu. Jeśli z upływem czasu twoja rola ulega znacznym zmianom, pomyśl jak wyglądają typowe dobre i złe dni.

Plan awaryjny musi zawierać szczegóły o rodzaju udzielanej przez siebie opieki i wsparcia oraz numery kontaktowe, wymogi zdrowotne i preferowane zajęcia. Ważne również jest zdecydowanie, kto powinien posiadać kopię planu.

Gdzie mogę zdobyć więcej informacji na temat planu?

Różnorodne sposoby na sporządzenie planu dostępne są na terenie Szkocji. Pierwszym krokiem do uzyskania informacji jest skorzystanie z pakietu dostępnego na stronie internetowej Enable Scotland. www.enable.org.uk/emergencyplanning

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). Plan wsparcia dla opiekunów dorosłych ACSP musi zawierać

informacje na temat tego, czy opiekun posiada zorganizowane działanie na wypadek sytuacji awaryjnej. Zapisanie tych działań jest planem awaryjnym.

„Pomimo tego, że byłem świadomy swojej roli opiekuna, podczas spisania planu awaryjnego zdałem sobie sprawę z tego, jak daleko sięga moja rola w opiece nad żoną i jak bardzo jest ona ode mnie zależna.”

„Poza poczuciem bezpieczeństwa, które daje posiadanie planu, wielką ulgą była pomoc pracownika w jego wypełnieniu. Posiadając kopię planu, moja rodzina jest również zadowolona. Chciałabym z głębi serca podziękować za wsparcie i udzielenie porad.”

Jeśli uważasz, że posiadanie planu byłoby pomocne, skontaktuj się z:

Edinburgh Carers' Hub

60 Leith Walk, Edinburgh EH6 5HB

Tel: 0131 622 6666

Email: centre@vocal.org.uk

Midlothian

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

Tel: 0131 663 6869

Email: midlothian@vocal.org.uk

Website: www.vocal.org.uk



VOCAL (Voice of Carers Across Lothian)

VOCAL is a recognised Scottish charity: SC020755

Private limited company (Scotland): SC18305