

*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...**

### **Rozważasz możliwość skorzystania z krótkiej przerwy (Short Breaks)**

#### **Czym jest Short Break?**

Short break (inaczej wypoczynek) jest formą wsparcia, która umożliwi ci wzięcie przerwy od codziennej rutyny udzielania opieki i obowiązków.

#### **Dlaczego krótkie przerwy są ważne?**

Krótką przerwą ma na celu pomóc w relacji z osobą pod opieką oraz w zachowaniu dobrego zdrowia i samopoczucia. Zrobienie sobie przerwy pomaga również osobie pod opieką oraz innym członkom rodziny, na których wpływ ma twoja rola opiekuna. Krótkie przerwy mogą pomóc ci cieszyć się życiem poza obowiązkami opieki.

#### **Jakie rodzaje przerw są dostępne?**

Na terenie całej Szkocji dostępny jest szeroki wybór krótkich przerw. To, jaki rodzaj byłby odpowiedni dla ciebie zależy od twoich indywidualnych potrzeb i okoliczności.

Przykładowe przerwy, które mogą być dostępne to:

- Urlop lub wypoczynek (z lub bez osoby pod opieką)
- Sporty lub aktywny wypoczynek (z lub bez osoby pod opieką)
- Przerwy dla osoby pod opieką w domu podczas dnia lub z przenocowaniem (ze wsparciem od usługi opieki w domu) lub w domu opieki
- Specjalistyczne zajęcia zabawowe lub kluby pozaszkolne dla dziecka, którym się opiekujesz
- Usługa przyjaciela (befriending)
- Dofinansowanie do czegoś, co ma dla ciebie znaczenie i co pomogłoby ci w zrobieniu sobie przerwy, np. terapia relaksacyjna, wyjście na kolację lub do kina, prenumerata magazynu

Sprawdź przewodnik Shared Care Scotland Short Breaks Directory po więcej pomysłów i przykładów na stronie [www.sharedcarescotland.org.uk](http://www.sharedcarescotland.org.uk)

#### **Jak mogę zdobyć więcej informacji o krótkich przerwach?**

Władze lokalne mają obowiązek opublikować orzeczenie na temat krótkich przerw przed upływem 31 grudnia 2018r. Orzeczenie będzie zawierało informacje wyznaczające, jakie rodzaje przerw dostępne będą w twojej okolicy. Oznacza to, że będziesz w stanie dowiedzieć się, z czego możesz skorzystać lokalnie. Każda z władz lokalnych ma kryteria przyznawania przerw oraz limit na dostęp do wybranego rodzaju wsparcia. Możesz zostać poproszony o wypełnienie planu wsparcia dla dorosłych opiekunów, co pomoże ci w zaplanowaniu tego, co jest dla ciebie ważne oraz dostarczy informacje na temat tego z jakiego rodzaju wsparcia, włącznie z krótkimi przerwami, możesz skorzystać.

## **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).

Pomimo tego, że władze lokalne nie mają obowiązku przyznania usługi krótkich przerw, muszą one rozważyć, czy wsparcie dla ciebie jako opiekuna powinno przyjąć formę lub włączyć element przerwy od opieki.

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.

„Wróciłem do domu czując się znacznie lepiej i gotowy na ponowne zmierzenie się ze światem”

*Opiekun, który w ramach przerwy wybrał się do kina w Edynburgu*

„Ten tablet jest świetny, mój syn używa go do rymowanek dla dzieci, co czyni go szczęśliwym a mnie pozwala na skupienie się na kursie nocą, gdy syn jest spokojny.”

*Opiekun, który w ramach Short Breaks otrzymał tablet*

**Jeśli myślisz, że krótka przerwa byłaby dla Ciebie pomocna, skontaktuj się z:**

**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

