

您是否在照顾身边的某个人？

那么您可能是一名无酬护工



您是否有一部分
时间花在照顾某
个依赖您帮助
的人身上——伴侣、
孩子、家人、朋友
或邻居？



那个人是否存在……？

- 体弱
- 长期病症或残疾
- 身体健康问题
- 精神健康问题
- 额外需求
- 吸毒或酗酒问题

如果是,那么您绝对是一名
无酬护工。

将自己视为无酬护工

您可能至今从未把自己称作护工……或许只是觉得自己在做份内之事。无论这是出于爱、善意，还是义务感和责任感。

如果您正在支持任何年龄段的家庭成员、孩子、伴侣、亲戚或朋友应对长期疾病、残疾、身体或心理健康问题或成瘾问题，那么答案是肯定的——您确实是一名护工。

“我从来没把自己看作是护工。这份责任是突然之间落到我肩上的。肖恩是我的伴侣，当他精神状况不佳时，我只知道我自然而然地会去照顾他……但这确实充满挑战，而且压力巨大。VOCAL 提供了一个可以谈论这件事的地方。”

– 维克托



在英国，每 5 人当中有 3 人

要在一生中某个阶段承担起照料他人生活的责任



VOCAL 在此为像您这样的无酬护工提供支持

VOCAL (洛锡安护工之声) 是一家由护工领导的慈善机构，专为爱丁堡照顾伴侣、家人或朋友的人提供帮助和支持。

我们如何帮助您

成为无酬护工有时候称得上是一段充满挑战和孤独的旅程。在 **VOCAL**，我们陪伴您旅程的每一步。我们在此为您提供实际问题的信息和建议、情感和社交支持，以及休息片刻、做回自己的机会。

一对一支持

了解在一对一支持服务中，您作为护工的权利以及可获得的资源。我们将与您合作，制定成人护工支持计划，为将来做好规划。只要有需要，您可以随时要求后续支持。

咨询

当您成为无酬护工时，生活将大为改变。我们就在这里，帮助您管理自己的情绪和精神健康。我们的咨询服务可提供情感支持，帮助您建立应对机制。

就近支持

为方便您在附近地点及时获取支持，我们的照护者支持专员遍布米德洛锡安各社区站点。

更多详情请访问我们的网站：vocal.org.uk/find-us

同伴支持小组

通过同伴支持小组，您可以与其他处境相似的护工分享经验。支持小组会在爱丁堡各地组织线上和线下集会。

照顾有酗酒或吸毒问题的人

您是否受到朋友或家人吸毒或酗酒的影响？该服务提供一对一和小组支持以及短期培训课程。

福利与财务规划帮助

我们的团队能协助福利申请，确保您申领所有应得的福利。此外我们还能提供授权书、监护权、遗嘱和信托规划方面的帮助。



苏格兰每天
都有近 **1,000**
人成为无酬护工*

*根据 Carers Scotland 于 2022 年 11 月发布的研究 (谢菲尔德大学照护中心对 2010 年至 2020 年数据的统计分析)。

事件、活动和培训

我们一系列的课程和研讨会能帮助您增强在诸多问题上的信心和知识，从照料特定病症患者到资金管理以及照顾自身健康等等。详情请访问 vocal.org.uk/training

浏览护工支持查询工具

便捷易用的在线目录，其中收录了为无酬护工提供本地支持、信息和建议的组织。

supportfinder.vocal.org.uk

转介至我们的合作伙伴

一旦我们了解您作为护工的具体情况 and 需求，我们就可以将您转介给合作机构，从而获得额外的帮助和支持。

通过 Treasure Tree 买卖设备

在 Treasure Tree，即我们位于 Ocean Terminal 的社会企业商店，您可以买到经济实惠的二手行动辅助设备，如电动代步车、轮椅和升降躺椅。您也可以通过该商店出售设备。所筹集的全部资金都将用于支持我们的服务。欲了解更多信息，请访问 vocal.org.uk/treasure-tree

休息一下

作为无酬护工，您很难找到属于自己的时间来休息、恢复精力和做自己喜欢的事情。我们的“小憩时光”(Wee Breaks) 服务能通过安排替代照料，协助旅行安排、资助选择等，帮助您规划一段急需的休息。我们还拥有三处短期休憩场所，供护工免费休憩。

详情请访问 vocal.org.uk/wee-breaks

“我独自照料患有阿斯伯格综合症和抑郁症的儿子。我时常感到孤立无援，而且还遇到过一些经济困难，所以休息和享受爱好变得非常困难。小屋休憩来得太是时候了——我现在感觉能够更好地处理事情了。”

— 一位护工



接下来会怎么样？

以下是您联系 VOCAL 时将会经历的过程。

- 1 请致电我们,或填写我们的在线转介表(网址为 vocal.org.uk/referrals),或是扫描右侧的二维码。
- 2 我们将有团队成员跟进,与您讨论您的照护情况。
- 3 经过此次初步讨论后,您将能获得:
 - 定期建议和信息
 - 我们的一系列支持服务,包括小组、活动、咨询和资助选择
 - 持续提供一对一支持
 - 支持制定成人护工支持计划和应急计划。



VOCAL Midlothian Carer Centre
30/1 Hardengreen Estate, Eskbank,
Dalkeith, EH22 3NX

电话: 0808 196 6666

邮箱: midlothian@vocal.org.uk

/VOCALMidlothian

苏格兰注册慈善机构: SC020755。公司注册号: SC183050。



vocal.org.uk