

Czy opiekujesz się kimś bliskim?

Być może jesteś więc nieopłaconym opiekunem



Czy poświęcasz
część swojego
czasu na opiekę
nad kimś – partnerem,
dzieckiem, członkiem
rodziny, przyjacielem
lub sąsiadem – kto
uzależniony jest od
Twojej pomocy?



Czy ta osoba zmaga się z...?

- Osłabieniem i niedołęstwem
- Długotrwałą chorobą lub niepełnosprawnością
- Chorobą fizyczną
- Chorobą psychiczną
- Dodatkowymi potrzebami
- Nadużywaniem narkotyków lub alkoholu

**Jeśli tak, to
z pewnością jesteś
nieopłacanym
opiekunem.**

Postrzeganie siebie jako nieopłacanego opiekuna

Być może do tej pory nie nazywałeś(-aś) siebie opiekunem...może to po prostu praca, którą wykonujesz. Czy to z miłości, życzliwości, czy z poczucia obowiązku i odpowiedzialności.

Jeśli wspierasz członka rodziny, dziecko, partnera, krewnego lub przyjaciela w dowolnym wieku w radzeniu sobie z długotrwałą chorobą, niepełnosprawnością, chorobą fizyczną lub psychiczną albo uzależnieniem, odpowiedź brzmi: tak – jesteś opiekunem.

„Nigdy nie postrzegałem siebie jako opiekuna. Ta rola została mi narzucona. Ponieważ Sean to mój partner, po prostu wiedziałem, że zaopiekuję się nim, gdy zapadnie na chorobę psychiczną... ale jest to naprawdę wymagające i stresujące. VOCAL to miejsce, w którym można o tym porozmawiać.”

– Victor



**3 na 5 osób
w Wielkiej
Brytanii**

w pewnym
momencie
swojego życia
ma obowiązki
opiekuńcze



**VOCAL służy
nieopłacanym
opiekunom, takim jak Ty**

VOCAL (Voice of Carers Across Lothian) to prowadzona przez opiekunów organizacja charytatywna, która zapewnia pomoc i wsparcie każdej osobie w Edynburgu, która opiekuje się partnerem, członkiem rodziny lub przyjacielem.

W jaki sposób możemy Ci pomóc

Bycie nieopłacanym opiekunem to czasami wymagająca i samotna droga. W **VOCAL** jesteśmy przy Tobie na każdym etapie Twojej drogi. Jesteśmy tu, aby wspierać Cię informacjami i poradami w kwestiach praktycznych, zapewniać Ci wsparcie emocjonalne i społeczne oraz szansę na zrobienie sobie przerwy i po prostu bycie sobą.

Wsparcie indywidualne

Dowiedz się, jakie są Twoje prawa i co jest dla Ciebie, jako opiekuna, dostępne podczas indywidualnej sesji wsparcia. Będziemy z Tobą współpracować, aby stworzyć Plan Wsparcia Dorosłego Opiekuna i przeanalizować planowanie na przyszłość. Możesz poprosić o dalsze wsparcie, kiedy tylko będzie to konieczne.

Doradztwo

Życie ulega istotnej zmianie, gdy zostajesz nieopłacanym opiekunem. Jesteśmy tu, aby pomóc Ci zarządzać własnym samopoczuciem emocjonalnym i zdrowiem psychicznym. Nasza poradnia oferuje wsparcie emocjonalne i może pomóc Ci w rozwijaniu mechanizmów radzenia sobie.

Wsparcie w Twojej okolicy

Aby pomóc Ci uzyskać wsparcie w dogodnym dla Ciebie czasie i miejscu, nasi specjaliści ds. wsparcia opiekunów pracują w lokalnych placówkach w całym Midlothian. Więcej informacji można znaleźć na naszej stronie internetowej: vocal.org.uk/find-us.

Grupy wsparcia rówieśniczego

Dzięki grupie wsparcia

rówieśniczego możesz dzielić się doświadczeniami z innymi opiekunami, którzy jadą na tym samym wózku co Ty. Grupy wsparcia spotykają się online i osobiście na terenie całego Edynburga.

Opieka nad osobą, która nadużywa alkoholu lub narkotyków

Czy dotyczy Cię problem nadużywania narkotyków lub alkoholu przez przyjaciela lub członka rodziny? Poradnia oferuje wsparcie indywidualne i grupowe, a także krótkie szkolenia.

Pomoc w zakresie świadczeń i planowania finansowego

Nasz zespół może pomóc Ci w składaniu wniosków o świadczenia socjalne, aby zapewnić, że ubiegasz się o wszystkie przysługujące

Każdego
dnia niemal
1000 osób
w Szkocji
zostaje nieopłacanymi
opiekunami*



**Według badań opublikowanych przez Carers Scotland w listopadzie 2022 r. (analiza statystyczna danych z lat 2010-2020 przeprowadzona przez Centre for Care, University of Sheffield).*

Ci rodzaje wsparcia. Dostępna jest także pomoc w zakresie pełnomocnictwa, kurateli, planowania testamentów i funduszy powierniczych.

Wydarzenia, szkolenia i zajęcia

Nasza oferta kursów i warsztatów może pomóc Ci zwiększyć pewność siebie i wiedzę w wielu kwestiach, od opieki nad osobami ze szczególnymi chorobami po zarządzanie funduszami i dbanie o własne samopoczucie. Zajrzyj na stronę vocal.org.uk/training

Skorzystaj z wyszukiwarki wsparcia dla opiekunów

Łatwy w użyciu internetowy katalog organizacji oferujących lokalne wsparcie, informacje i porady dla nieopłacanych opiekunów. supportfinder.vocal.org.uk

Skierowanie do naszych partnerów

Gdy zapoznamy się z Twoją sytuacją i potrzebami jako opiekuna, możemy skierować Cię do organizacji partnerskich w celu uzyskania dodatkowej pomocy i wsparcia.

„Opiekuję się samotnie moim synem, który ma zespół Aspergera i depresję. Często czuję się odizolowana i mam pewne problemy finansowe, co sprawia, że zrobienie sobie przerwy i zajęcie się hobby jest bardzo trudne. Chwila wytchnienia w domku letniskowym przyszła dokładnie we właściwym czasie – czuję, że teraz jestem w stanie lepiej sobie radzić”.

– Opiekunka

Kupuj i sprzedawaj sprzęt za pomocą Treasure Tree

W Treasure Tree, naszym sklepie socjalnym z siedzibą w Ocean Terminal, możesz zakupić przystępny cenowo używany sprzęt zapewniający mobilność i dostępność, taki jak skutery inwalidzkie, wózki inwalidzkie i fotele pionizujące. Możesz także sprzedać sprzęt za pośrednictwem sklepu. Wszystkie zebrane środki przeznaczamy na nasze usługi. Dowiedz się więcej na stronie vocal.org.uk/treasure-tree

Przerwa

Jako nieopłacany opiekun możesz mieć problem ze znalezieniem czasu dla siebie na odpoczynek, naładowanie baterii i ulubione zajęcia. Nasza usługa Wee Breaks może pomóc Ci zaplanować tak bardzo potrzebną Ci chwilę wytchnienia, organizując opiekę zastępczą i pomagając w zakresie organizacji podróży, możliwości finansowania i nie tylko. Dysponujemy także trzema obiektami, w których można spędzać krótkie przerwy, dostępnymi dla opiekunów na bezpłatne chwile wytchnienia.

Zajrzyj na stronę vocal.org.uk/wee-breaks



Co dalej?

Oto, czego możesz oczekiwać, kontaktując się z nami w VOCAL.

- 1** Zadzwoń do nas lub wypełnij nasz formularz skierowania online a stronie vocal.org.uk/referrals, lub zeskanuj znajdujący się obok kod QR.
- 2** Skontaktuje się z Tobą członek naszego zespołu, aby omówić Twoją sytuację w zakresie opieki.
- 3** Po tej wstępnej dyskusji uzyskasz dostęp do:
 - Regularnych porad i informacji
 - Naszej oferty usług wsparcia, włączając w to grupy, wydarzenia, doradztwo i opcje finansowania
 - Bieżącego wsparcia indywidualnego
 - Wsparcia w tworzeniu Planu Wsparcia Dorosłego Opiekuna i Planu Awaryjnego.



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

T 0808 196 6666

E midlothian@vocal.org.uk

f /VOCALMidlothian

Rejestr szkockich organizacji charytatywnych: SC020755. Numer rejestracyjny firmy: SC183050.



vocal.org.uk