

Ви піклуєтеся про когось із близьких вам людей?

Тоді ви можете бути неоплачуваним
опікуном



Чи витрачаєте
ви час,
підключившись
про когось, хто
залежить від
вашої допомоги
– партнера,
дитину, члена
сім'ї, друга чи
сусіда?



Чи страждає ця людина на/чи має...?

- Виснаження
- Хронічне захворювання або інвалідність
- Фізичне захворювання
- Психічне захворювання
- Особливі потреби
- Нарко-/алкозалежність

Якщо ви відповіли
"так", ви точно
є неоплачуваним
опікуном.



Усвідомлення свого статусу неоплачуваного опікуна

Можливо, ви ніколи раніше не називали себе опікуном... просто виконували всі притаманні цій ролі обов'язки. За покликом любові, доброти, чи то з почуття обов'язку та відповідальності.

Якщо ви допомагаєте члену родини, дитині, партнеру, родичу чи другу будь-якого віку в подоланні тривалого захворювання, інвалідності, фізичного чи психічного стану здоров'я чи залежності, – ви опікун.

«Я ніколи не вважав себе опікуном. Але так склалися обставини, що я ним став. Оскільки Шон — мій партнер, я вирішив, що доглядатиму за ним, коли його психічний стан став гіршим... але це справді складно та пов'язано із високим рівнем стресу. VOCAL це місце, де можна поговорити про це».

– Віктор



**3 з 5 людей
у Великій
Британії**

в певний
момент
свого життя
виконують
роль опікуна



**VOCAL це
надійний помічник
неоплачуваних опікунів**

VOCAL (Voice of Carers Across Lothian) – це благодійна організація під керівництвом інших опікунів, яка надає допомогу та підтримку особам, що доглядають за партнером, членом сім'ї чи другом в Единбурзі.

Яку допомогу ми надаємо

Бути неоплачуваним опікуном іноді може бути складно, до того ж може виникати почуття самотності. Фахівці **VOCAL** будуть поруч саме тоді, коли вам це потрібно. Ми завжди готові надати вам необхідну інформацію та поради з практичних питань, емоційну та соціальну підтримку, а також можливість перепочити та просто бути собою.

Індивідуальна підтримка

Дізнайтеся про свої права та переваги як опікуна під час індивідуальної консультації. Ми працюватимемо з вами пліч-о-пліч над створенням Плану підтримки опікунів повнолітніх осіб та розглянемо ваші плани на майбутнє. Ви можете подати запит на подальшу підтримку, коли вам це потрібно.

Психологічна підтримка

Життя змінюється радикально, коли стаєш неоплачуваним опікуном. Ми завжди готові допомогти вам піклуватися про свій емоційний стан та психічне здоров'я. Наша служба психологічної підтримки пропонує емоційну підтримку та може допомогти вам розробити механізми подолання труднощів.

Підтримка поблизу

Щоб допомогти вам отримати підтримку в зручний для вас час і в зручному для вас місці, наші фахівці з підтримки опікунів працюють у громадах по всьому Мідлотіану. Для отримання додаткової інформації відвідайте наш веб-сайт: vocal.org.uk/find-us

**Згідно з дослідженням, опублікованим Carers Scotland у листопаді 2022 року (статистичний аналіз даних Центру опіки Шеффілдського університету за 2010 - 2020 роки).*

Групи взаємопідтримки

У групі взаємопідтримки ви можете поділитися досвідом з іншими опікунами, які перебувають у такій самій ситуації, як і ви. Зустрічі груп взаємопідтримки проводяться онлайн та офлайн в різних місцях м. Единбурґ.

Опікунство над особою, яка вживає алкоголь або наркотики

Ваш друг або член родини вживає наркотики чи алкоголь? Ця служба пропонує індивідуальну та групову підтримку, а також короткі навчальні курси.

Допомога з оформленням виплат та плануванням бюджету

Наша команда може допомогти оформити заявку на отримання соціальної допомоги, щоб ви могли отримати всі гарантовані

Близько
1000 людей
у Шотландії
щодня
стають
неоплачу-
ваними
опікунами*



вам виплати. Також доступна допомога з оформленням довіреностей, опікунства, заповітів та відкриттям трастових фондів.

Події, навчання та заходи

Наш вибір курсів та семінарів може допомогти вам підвищити впевненість та знання з низки питань, від догляду за людьми з певними захворюваннями до управління фінансами та турботи про власне емоційне здоров'я. Відвідайте vocal.org.uk/training

Перегляньте Carer Support Finder (Гід опікуна з пошуку допомоги)

Зручний онлайн-довідник організацій, що пропонують підтримку, інформацію та консультації для неоплачуваних опікунів за місцем проживання. supportfinder.vocal.org.uk

Направлення до наших партнерів

Щойно ми зрозуміємо ваші особисті обставини та потреби як опікуна, ми зможемо направити вас до партнерських організацій для отримання додаткової допомоги та підтримки.

«Я сама доглядаю за своїм сином, який має синдром Аспергера та депресію. Я часто почуваюся ізольованою і маю деякі фінансові труднощі, що дуже ускладнює організацію відпочинку та заняття хобі. Відпочинок із проживанням був запропонований саме вчасно – тепер мені легше справлятися з труднощами».

– опікун

Купуйте та продавайте обладнання за допомогою Treasure Tree

У Treasure Tree, нашому соціальному магазину, розташованому в Ocean Terminal, ви можете придбати бюджетне вживане обладнання для транспортування та особливих потреб, таке як електроскутери для маломобільних груп населення, інвалідні візки та розкладні крісла. Ви також можете продавати власне обладнання через магазин. Всі зібрані кошти йдуть на покращення якості наших послуг. Дізнайтеся більше на сторінці vocal.org.uk/treasure-tree

Зробіть перерву

Як неоплачуваний опікун, вам може бути важко знайти час для себе, щоб відпочити, відновити сили та зайнятися тим, що вам подобається. Наша служба Wee Breaks може допомогти вам спланувати вкрай необхідну перерву, організувавши опікуна на заміну та допомагаючи з організацією подорожі, варіантами фінансування тощо. Також у нас є три помешкання для короткострокового відпочинку, доступні для неоплачуваних опікунів.

Перегляньте сторінку vocal.org.uk/wee-breaks



Що дали?

Що ви отримаєте, звернувшись до VOCAL.

1 Зателефонуйте нам або заповніть нашу онлайн-форму за адресою vocal.org.uk/referrals або відскануйте QR-код.



2 Член нашої команди зв'яжеться з вами, щоб обговорити вашу ситуацію стосовно опікунства.

3 Після цього ви матимете доступ до наступного:

- Регулярні консультації та додаткова інформація
- Широкий спектр послуг, включаючи групові заходи, консультування та варіанти фінансування
- Постійна індивідуальна підтримка
- Допомога у створенні Плану підтримки опікунів повнолітніх осіб та Плану дій у надзвичайних ситуаціях.



VOCAL Midlothian Carer Centre
(Спільнота опікунів VOCAL у м. Мідлотіан)
30/1 Hardengreen Estate, Eskbank, Dalkeith, EH22 3NX

T 0808 196 6666

E midlothian@vocal.org.uk

f /VOCALMidlothian



Шотландська благодійна організація: SC020755. Реєстраційний номер організації: SC183050.

vocal.org.uk