

Wsparcie dla Opiekunów

'Carers UK' i Władze Lokalne stanowią źródło wsparcia dla Osób Sprawujących Opiekę Nad Innymi (tzw. Opiekunów) w Szkocji oraz pozostałej części Wielkiej Brytanii. Dostęp do 'Carers UK' można uzyskać [tutaj](#) bądź skontaktować się z nimi telefonicznie pod numerem 0808 808 777.

Jeśli Ty lub osoba nad którą sprawujesz opiekę, jesteście w większym stopniu narażeni na chorobę związaną z COVID-19 i potrzebujecie pomocy w okresie izolacji bądź wsparcia w kwestii ochrony (takich osób), numer telefonu do linii wsparcia dla Twego lokalnego samorządu można znaleźć [tutaj](#)

- Linia wsparcia 'Angus Council' – 03452 777 778 lub <https://www.taysidecares.co.uk/>
- Linia wsparcia 'Dundee City Council' – 0300 123 1403 (8:30 – 17:00) lub 01382 307697 (pilne sprawy poza normalnymi godzinami pracy) lub <https://www.taysidecares.co.uk/>
- 'Perth i Kinross Council' – 0345 301 1100 (8:45 – 17:00, od Poniedziałku do Piątku) lub <https://www.pkc.gov.uk/coronavirus/communitysupport>

Do sprawowania opieki nad innymi pomocne być może korzystanie z technologii. 'Carers UK' przestrzega informacji dotyczących wykorzystania technologii przez opiekunów, jakie znajdują się [tutaj](#).



Niniejsza ulotka informacyjna została opracowana w oparciu o informacje i zasoby opublikowane przez 'Carers UK' - <https://www.carersuk.org>

Wsparcie dla opiekunów – Stwórz Plan Awaryjny

Epidemia COVID-19 może bardzo szybko zmienić Twą sytuację i może się okazać, że nie będziesz w stanie sprawować opieki nad innymi w takim samym stopniu jak do tej pory ani nawet uprzedzić o tym tej osoby. 'Carers UK' doradza wszystkim opiekunom, aby stworzyli odpowiedni plan awaryjny, aby pomóc w złagodzeniu obaw na wypadek gdyby nie byli oni w stanie sprawować opieki tak jak zwykle.

'Carers UK' sugeruje, że przy tworzeniu planu awaryjnego opiekunowie powinni rozważyć przedstawione poniżej kwestie, po czym przekazać kopię sporządzonego planu innym osobom bądź wskazać im gdzie można tę kopię znaleźć:

- Dane, takie jak imię i nazwisko, adres oraz osoby kontaktowe dla osoby nad którą sprawujesz opiekę.
- Z kim Ty oraz osoba, nad którą sprawujesz opiekę, chcielibyście się skontaktować w nagłych wypadkach – mogą to być przyjaciele, rodzina lub osoby profesjonalne.
- Szczegóły dotyczące wszelkich leków, jakie przyjmuje osoba, nad którą sprawujesz opiekę i tego gdzie są one przechowywane.
- Szczegóły dotyczące trwającego leczenia.
- Szczegółowe informacje na temat występujących (u tej osoby) alergii
- Dane kontaktowe Lekarza Rodzinnego (GP) i apteki.
- Szczegóły dotyczące wszelkich usług opiekuńczych i usług wsparcia, jakie otrzymuje osoba, nad którą sprawujesz opiekę.
- Wszelkie potrzebne produkty trzymania moczu i stolca oraz informacje na temat ich dostawcy
- Wszelkie wyzwania związane z mobilnością i pomoc w zakresie mobilności
- osoby, nad którą sprawujesz opiekę.
- Jakiegokolwiek informacje na temat zachowania (osoby, nad którą sprawujesz opiekę),
- o jakich powinni wiedzieć inni
- Przygotowanie jednej torby szpitalnej, w tym:
 - Listy z danymi kontaktowymi w nagłych przypadkach.
 - Informacji o lekach – ich rodzaj, dawka i częstotliwość.
 - Szczegóły planowanych wizyt lekarskich.
 - Rzeczy potrzebne na nocleg, tj. piżama, szczoteczka do zębów, leki.
 - Kopia planu awaryjnego jeśli został dla tej osoby uprzednio sporządzony.

Niniejsza ulotka informacyjna została opracowana w oparciu o informacje i zasoby opublikowane przez 'Carers UK' - <https://www.carersuk.org/help-and-advice/practical-support/planning-for-emergencies>