

Czym jest opieka społeczna dla dorosłych?

Opieka społeczna dla dorosłych wspiera osoby potrzebujące pomocy w codziennym życiu. Wsparcie to pozwala zachować niezależność i dobre samopoczucie, poczucie bycia szanowanym oraz bezpieczeństwo. Proces uzyskiwania pomocy zaczyna się od samej osoby i jej otoczenia oraz wsparcia społeczności lokalnej, a w razie potrzeby obejmuje również pomoc ze strony Rady Croydon (Croydon Council).

Możesz potrzebować opieki społecznej dla dorosłych, jeśli:

- Masz przewlekłą chorobę lub niepełnosprawność, w tym dysfunkcję narządów zmysłów lub jesteś osobą neuroatypową
- Doznałeś upadku, wypadku lub wracasz do zdrowia po operacji
- Odczuwasz trudności w wykonywaniu codziennych czynności oraz w zachowaniu poczucia niezależności i bezpieczeństwa

Czym opieka społeczna dla dorosłych różni się od opieki zdrowotnej? Opieka zdrowotna zajmuje się leczeniem chorób i urazów. Opieka społeczna dla dorosłych pomaga w codziennym funkcjonowaniu. Obejmuje ona wsparcie w zakresie:

- Zachowania niezależności w domu poprzez pomoc w myciu się, ubieraniu, jedzeniu i korzystaniu z toalety
- Dostępu do specjalistycznego sprzętu ułatwiającego samodzielność, takiego jak długie laski, podwyższone siedziska, poręcze i rampy
- Uzyskania zatrudnienia i zarządzania finansami
- Dbania o szczęście, bezpieczeństwo i dobre samopoczucie, w tym utrzymywania kontaktów z przyjaciółmi, rodziną i społecznością lokalną

Większość osób najpierw szuka pomocy w swojej **społeczności**, aby uzyskać informacje i porady, wsparcie emocjonalne i przyjaźnie oraz pomoc w takich sprawach jak zakupy czy udział w zajęciach grupowych. Pomoc ta może pochodzić od członków rodziny, przyjaciół i sąsiadów, grup i organizacji społecznych oraz wspólnot religijnych.

Wspólne działania pomagają ludziom poczuć więź z innymi i pewność siebie oraz zmniejszają poczucie samotności. Jeśli po skorzystaniu z dostępnych form wsparcia w społeczności nadal potrzebujesz pomocy lub znajdujesz się w sytuacji kryzysowej, możesz wypełnić nasz formularz online lub zadzwonić:

Portal: www.adultsportalscroydon.gov.uk

Telefon: 0208 726 6500



Jeśli regularnie pomagasz komuś w samodzielnym życiu, możesz być uznany za opiekuna. W samym Croydon około 28 000 osób sprawuje nieodpłatną opiekę nad członkami rodziny lub przyjaciółmi – nie jesteś więc sam, choć wielu opiekunów może czuć się osamotnionych.

Strategia Croydon dotycząca opiekunów (Croydon's Carer Strategy) ma na celu zapewnienie lokalnym opiekunom wsparcia, którego potrzebują i na które zasługują. Chcemy, aby mieszkańcy prowadzili zdrowsze i bardziej niezależne życie. W rozmowach z opiekunami wielu z nich wskazywało na potrzebę silniejszego i lepiej dostosowanego do indywidualnych potrzeb wsparcia. Dlatego nawiązaliśmy współpracę z trzema organizacjami, które wspierają opiekunów na różne sposoby i działają na rzecz lokalnej społeczności opiekunów.

Organizacja **Carers First** wspiera dorosłych opiekunów, **Off the Record** pomaga młodym opiekunom i młodym dorosłym pełniącym funkcje opiekuńcze, a **Mind in Croydon** oferuje wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego oraz poradnictwo. Wspólnie partnerzy ci zadbać o to, by każdy opiekun otrzymał odpowiednią pomoc we właściwym czasie. Wiemy również, że wiele organizacji społecznych oferuje wsparcie opiekunom, dlatego zachęcamy do zapoznania się z ofertą dostępną w Twojej okolicy.

Jeśli Ty lub ktoś z Twojego otoczenia mógłby skorzystać ze wsparcia dla opiekunów, odwiedź strony: www.carersfirst.org.uk , www.talkofftherecord.org lub www.mindincroydon.org.uk

Carers First – telefon: **0300 303 1555**

Off The Record – telefon: **07522 046 395**

Mind – telefon: **020 8668 2210** (*automatyczna sekretarka dostępna całodobowo*)

WhatsApp: **07938 716 711** (*wiadomości tekstowe*)

Historie mieszkańców, którzy dzięki wsparciu zwiększyli swoją samodzielność

Program „reablement” (rehabilitacja funkcjonalna/przywracanie sprawności) pomaga osobom w powrocie do zdrowia i odzyskaniu samodzielności, umożliwiając im bezpieczne pozostanie w domu dzięki pomocy wykwalifikowanego personelu.

Przykład programu „reablement”: Malik, 84-letni ojciec, nie był w stanie siedzieć bez podparcia, chodzić, mówić ani połykać pokarmów o normalnej konsystencji. Tydzień po pierwszym wypisie ze szpitala musiał zostać ponownie przyjęty do placówki.

Zespół ds. rehabilitacji funkcjonalnej przeprowadził w ciągu miesiąca 12 sesji, koncentrując się na celu, jakim było wchodzenie po schodach i uzyskanie dostępu do szafki. Rodzina wspierała proces powrotu do sprawności, pomagając m.in. w ćwiczeniach wykonywanych poza sesjami.

Zespół dokonał oceny stanu Malika i zamówił specjalistyczny sprzęt, który miał mu pomóc w bardziej samodzielnym siadaniu i poruszaniu się. Zakres opieki nad Malikiem uległ zmianie: zamiast wizyt dwóch opiekunów cztery razy dziennie, obecnie wystarcza pomoc jednego opiekuna dwa razy dziennie.

Malik może teraz chodzić do kościoła, stosuje normalną dietę, potrafi mówić, wymaga mniej wsparcia oraz czuje się bardziej samodzielny i zdolny do uczestnictwa w życiu społeczności.

- Naprawdę uważamy, że powrót taty do zdrowia to cud. Opieka ze strony opiekunów oraz zespołów terapeutycznych i rehabilitacyjnych była znakomita. Jesteśmy ogromnie wdzięczni i nie potrafimy wystarczająco podziękować za to, że odzyskaliśmy tatę – córka Malika.

Tom – opiekun swojej matki, Pauline

Tom, który od sześciu lat opiekuje się swoją matką, Pauline, doskonale rozumie, jak ważne jest odpowiednie wsparcie. Pauline choruje na demencję typu alzheimerowskiego oraz inne przewlekłe schorzenia, przez co Tom nie może zostawiać jej samej i często czuje się odizolowany. Ocena sytuacji opiekuna wykazała, jak duży wpływ miało to na jego samopoczucie, i wskazała na potrzebę skorzystania z tzw. opieki wytchnieniowej (respite care) – czyli tymczasowej opieki mającej na celu zapewnienie opiekunom chwili wytchnienia.

Wsparcia Tomowi udzieliła organizacja Carers First, oferująca szeroki wachlarz zajęć, które pozwalają opiekunom odpocząć i nawiązać kontakty z innymi osobami w podobnej sytuacji. Oferta obejmuje m.in. bezpłatne spotkania w ramach „Carers Café” (kawiarni dla opiekunów) i grupy dziewiarskie, a także warsztaty plastyczne, jogę, grupy literackie i wiele innych aktywności.

Organizacja Carers First pomogła również Tomowi uzyskać należne mu świadczenia finansowe, zorganizowała opiekę wytchnieniową, dzięki której mógł on uczestniczyć w spotkaniach „Carers Café”, wskazała możliwości skorzystania z poradnictwa oraz pomogła w opracowaniu planu działania na wypadek sytuacji awaryjnych.

Tom przyznaje, że to wsparcie okazało się niezwykle pomocne: - „Odkąd zacząłem odwiedzać centrum dla opiekunów, czuję się mniej odizolowany. Wolontariusze i inni opiekunowie są bardzo życzliwi. Miło jest porozmawiać przy herbacie lub kawie i ciasteczku! Gorąco polecam to miejsce innym opiekunom.”

Samodzielne życie nie oznacza, że musisz robić wszystko w pojedynkę. Prośba o wsparcie nie jest powodem do wstydu. Jesteśmy tu, aby Ci pomóc, gdy będziesz nas potrzebować.