



Podręcznik dla opiekunów w Luton

Praktyczne informacje dla nieopłacanych opiekunów w Luton

Aktualizacja: Czerwiec 2024 (Wydanie 5)

Wyprodukowany przez Carers Central, którego dostawcą jest The Disability Resource Centre

www.carerscentral.org.uk

Spis treści

Część	Strona
Jesteś nieopłacanym opiekunem?	2
Prawa opiekunów i Ustawa o Opiece z 2014 r.	4
Wsparcie Carers Central	5
Oceny i przerwy dla opiekunów	7
Wsparcie przy ocenie	9
Dobre samopoczucie opiekuna	10
Świadczenia i środki finansowe opiekuna	14
Planowanie awaryjne	19
Programy wsparcia dla opiekunów	22
Wsparcie w pracy	23
Szkolenia	24
Wolontariat	25
Środki dla osób z niepełnosprawnością	26
Opieka paliatywna	28
Informacje dotyczące leków i stanu zdrowia	29
Wsparcie rówieśnicze i lokalne grupy	30
Dodatkowe potrzeby w zakresie opieki	31
Przydatne kontakty na miejscu	32
Krajowe kontakty	33
Najczęściej zadawane pytania (FAQ) wraz z odpowiedziami	34



Jesteś nieopłacanym opiekunem?

Jeśli pomagasz członkowi rodziny lub znajomemu, który posiada niepełnosprawność fizyczną lub cierpi na zaburzenia psychiczne, możesz zostać sklasyfikowany jako nieodpłatny opiekun.

Opiekun to osoba, która opiekuje się krewnym lub znajomym, który ze względu na jego wiek, stan zdrowia psychicznego, niepełnosprawność fizyczną lub inną, nie może samodzielnie funkcjonować w domu. Rodzaj świadczonej opieki może obejmować opiekę osobistą, taką jak chodzenie do toalety, mycie i karmienie, odwiedziny, zakupy i prace domowe, wsparcie psychiczne i całodobową opiekę.

Nawet jeśli otrzymujesz zasiłek dla opiekunów (carer's allowance) za pełnienie roli opiekuna, wciąż kwalifikujesz się jako nieodpłatny opiekun.

Możesz mieszkać w tym samym gospodarstwie domowym lub oddzielnie.

Opiekunowie dzielą się na trzy kategorie

Opiekunowie dorośli

Są to opiekunowie powyżej 18 roku życia, którzy opiekują się krewnym lub znajomym.

Młodzi opiekunowie

Oznacza to dziecko lub osobę poniżej 18 roku życia.

„Młody opiekun” jest określony w części 96 Ustawy o dzieciach i rodzinach z 2014 r. jako: „...osoba poniżej 18 roku życia, która zapewnia lub zamierza zapewnić opiekę innej osobie”. Odnosi się to do opieki nad każdym członkiem rodziny, który choruje fizycznie lub psychicznie, jest słaby, starszy, posiada niepełnosprawność lub nadużywa alkoholu lub substancji psychoaktywnych.

Rodzice/opiekunowie dzieci z niepełnosprawnościami

Rodzice często postrzegają siebie raczej jako rodziców niż opiekunów, ale ich dziecko/dzieci mogą mieć dodatkowe potrzeby w zakresie opieki i mogą przysługiwać im dodatkowe usługi.

Prawa opiekunów i Ustawa o Opiece z 2014 r.

Ustawa o Opiece z 2014 roku dotyczy osób dorosłych wymagających opieki i wsparcia oraz osób, które się nimi opiekują.

Zgodnie z tą Ustawą, każdemu, kto zdaniem władz lokalnych może potrzebować opieki i wsparcia, przysługuje prawo do oceny potrzeb, która musi być przeprowadzona bezpłatnie. Ocenę przeprowadza zazwyczaj pracownik socjalny lub czasami terapeuta zajęciowy, co prowadzi do przygotowania planu opieki i wsparcia. Plan powinien, w miarę możliwości, zostać opracowany przy udziale i za zgodą osoby wymagającej opieki.

Ustawa o Opiece z 2014 roku uznaje równą wagę wspierania opiekunów i osób, którymi się oni opiekują. Ustawa zapewnia wszystkim stronom prawo do wsparcia ze strony władz lokalnych. Ocena opiekuna powinna uwzględniać wszystkie potrzeby, w tym rzeczy, które opiekun chciałby móc wykonywać na co dzień.

Opiekun to osoba w każdym wieku, która zapewnia opiekę osobie, która:

- ma niepełnosprawność fizyczną
- ma upośledzenie sensoryczne
- ma trudności w uczeniu się
- potrzebuje wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego
- ma problemy z nadużywaniem narkotyków lub alkoholu
- cierpi na długotrwałą lub przewlekłą chorobę
- jest osobą starszą, która jest osłabiona fizycznie lub psychicznie.

..... lub posiada dowolną kombinację wyżej wymienionych cech.

Wsparcie Carers Central



- **Strona internetowa**

Carers Central posiada specjalną stronę internetową

umożliwiająca dostęp do porad z zakresu opieki społecznej i socjalnej. Na stronie internetowej znajdują się numery alarmowe z dostępem do informacji o samopomocy i linków do specjalistycznego wsparcia: www.carerscentral.org.uk.

- **Infolinia**

Przeszkolony zespół pracowników i wolontariuszy jest do dyspozycji od 10:00 do 16:00 we wszystkie dni tygodnia oraz we wtorki do 19:00.

- **Wizyty osobiste**

Zazwyczaj jesteśmy dostępni w centrum od 09:00 do 16:30. Aby uzyskać najnowsze informacje na temat wizyt w centrum, prosimy sprawdzać naszą stronę internetową.

● Skierowanie od specjalisty

Skierowania do centrum można składać za pośrednictwem organizacji partnerskich lub specjalistów, np. pracowników socjalnych.

Strona internetowa

Zapraszamy na naszą stronę internetową przeznaczoną dla nieopłacanych opiekunów w Luton. Kliknij „chat to us” na dole każdej strony: www.carerscentral.org.uk

Czynne od 10:00 do 16:00 w tygodniu i do 19:00 we wtorek.

Działania zewnętrzne

Prowadzimy różne zajęcia w społeczności wspierające nieopłacanych opiekunów, w tym:

- Poranki przy kawie dla opiekunów
- Wydarzenia dla opiekunów
- Wydarzenia dla społeczności
- Zaangażowanie społeczności, np. biblioteki, domy kultury, centra handlowe

E-maile

Carers Central posiada specjalny adres e-mail, który jest codziennie monitorowany przez opiekunów: carerscentral@drcsbeds.org.uk.

Media społecznościowe

Prowadzimy grupę społecznościową na Facebooku dla nieopłacanych opiekunów w Luton, aby dzielić się wiadomościami i pomysłami. Nasza grupa liczy ponad 50 użytkowników, którzy mogą zamieszczać pytania i odpowiadać na pytania innych użytkowników, wzajemnie się wspierając przez cały tydzień.

Oceny i przerwy dla opiekunów

Ocena opiekuna

Ocena opiekuna to szansa na omówienie tego, jak bycie opiekunem wpływa na życie opiekuna. Opiekun może nie zdawać sobie sprawy ze wszystkich dostępnych dla niego usług, więc dzięki ocenie może dowiedzieć się o wsparciu i najodpowiedniejszych dla niego i osoby, którą się opiekuje usługach. Ocena opiekuna jest zwykle przeprowadzana przez władze lokalne.

Skontaktuj się z zespołem Carers Central, aby dowiedzieć się więcej na temat oceny opiekuna, dzwoniąc pod numer 0300 3030201 lub wysyłając e-mail na adres carercentral@drcbeds.org.uk.

Wsparcie przy ocenie

Carers Central może wesprzeć opiekuna lub osobę, którą się opiekuje, w przeprowadzeniu następujących ocen:

Oceny potrzeb

Do oceny potrzeb uprawnione są wszystkie osoby dorosłe (w wieku 18 lat lub starsze), które zazwyczaj mieszkają na obszarze objętym podatkiem miejskim Luton i uważają, że posiadają potrzeby w zakresie opieki i wsparcia. Osoby, które na co dzień nie mieszkają w Luton, ale przebywają tu tymczasowo, nadal mogą ubiegać się o ocenę potrzeb.

Władze lokalne złożą wizytę w dogodnym terminie, aby dowiedzieć się o codziennych czynnościach, w których potrzebna jest pomoc.

Porozmawiają o tym, co można, a czego nie można robić, a także o rzeczach, które ograniczają niezależność i wpływają na dobre samopoczucie.

Ocena terapii zajęciowej

Ocenę terapii zajęciowej przeprowadza się po to, aby ludzie mogli jak najdłużej pozostać niezależni we własnych domach.

Czasami można to osiągnąć poprzez wprowadzenie niewielkich zmian w czymś domu, które ułatwią mu poruszanie się, lub poprzez dostarczenie tej osobie sprzętu, który pomoże jej w codziennym życiu.

Carers Central lub władze lokalne mogą udzielić więcej informacji na temat lokalnego wsparcia.

Skontaktuj się z zespołem Carers Central, aby dowiedzieć się więcej na temat oceny opiekuna, dzwoniąc pod numer 0300 3030201 lub wysyłając e-mail na adres carercentral@drcbeds.org.uk.

Czym jest przerwa dla opiekuna?

Jak informuje rada miasta Luton: „Opiekun może otrzymać pomoc, która umożliwi mu oderwanie się od obowiązków opiekuna poprzez zapewnienie pomocy osobie, którą się opiekuje - we własnym domu, w ośrodkach dziennych lub w domu opieki. Ten rodzaj opieki zastępczej nazywamy „przerwami opiekuna”. Taka przerwa może być również korzystna dla osoby potrzebującej wsparcia, ponieważ wiąże się ze zmianą rutyny i szansą na poznanie nowych ludzi i zdobycie nowych doświadczeń”.

Przed udzieleniem wsparcia konieczne będzie przeprowadzenie oceny opiekuna przez władze lokalne. Więcej informacji można znaleźć na stronie [Luton Council](#).

Rodzaje przerw dla opiekunów:

Dzienna opieka wytchnieniowa

Opieka ta polega na tym, że osoba, którą się opiekujesz, może spędzić trochę czasu w różnych ośrodkach dziennych poza domem. Osoba będzie miała okazję poznać innych i zająć się tym, czym lubi w bezpiecznym otoczeniu.

Usługa wytchnieniowa

Jeśli osoba wymagająca opieki nie może pozostać bez opieki podczas nieobecności opiekuna możliwe jest skorzystanie z usługi wytchnieniowej. Polega to na tym, że do domu osoby wymagającej opieki przychodzi inna osoba, aby być przy niej, dzięki czemu opiekun może wyjść i spędzić trochę czasu samemu. Usługa wytchnieniowa jest dostępna do 4 godzin tygodniowo. **Krótkie przerwy dla opiekunów**

Jest to sytuacja, w której osoba, którą zajmują się opiekun tymczasowo przebywa w domu opieki lub placówce wytchnieniowej dla osób z trudnościami w uczeniu się. Krótką przerwę dla opiekuna warto zaplanować z wyprzedzeniem. Być może należy zorganizować wyjątkowy dzień poza domem lub zaplanować wycieczkę, a może trzeba powiadomić rodzinę i przyjaciół z odpowiednim wyprzedzeniem, aby mogli również zaplanować wolne.

Pozostałe przerwy dla opiekunów

Jeśli osoba, którą zajmują się opiekun wolałaby skorzystać z usługi zaspokajającej jej potrzeby w zakresie opieki i wsparcia, dzięki której opiekun będzie mógł zrobić sobie przerwę, to prosimy o kontakt z Carers Central lub z władzami lokalnymi, które mogą udzielić więcej informacji na temat dostępnego na miejscu wsparcia.

Skontaktuj się z zespołem Carers Central pod numerem 03003030201 lub napisz do nas na adres carercentral@drcbeds.org.uk

Dbanie o dobre samopoczucie opiekunów



Pełnienie roli opiekuna może wiązać się z poczuciem izolacji, a bez odpowiedniego wsparcia może stać się prawdziwym wyzwaniem.

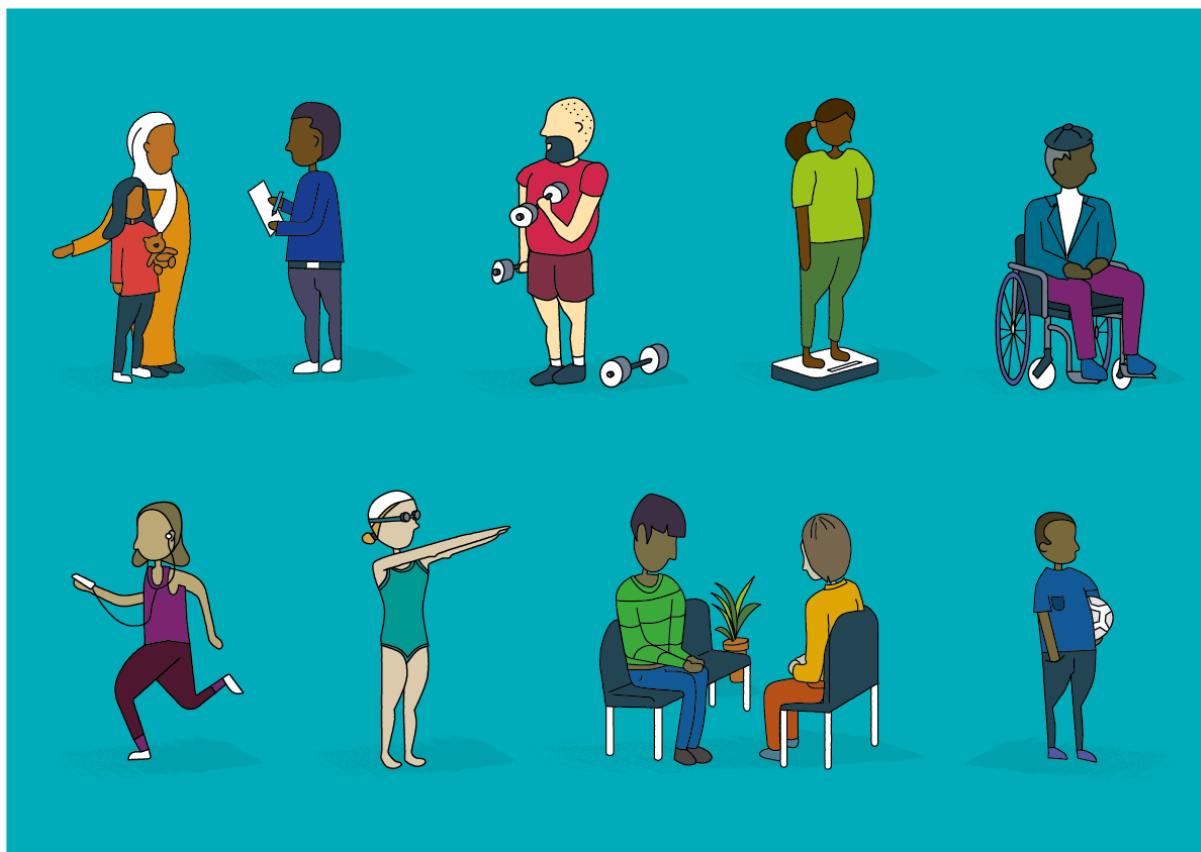
Osoby sprawujące opiekę nad innymi mogą zapominać o własnym zdrowiu i dobrym samopoczuciu lub odkładać je na bok, a nawet czuć się winne, gdy poświęcają czas samym sobie.

Jako opiekun ważne jest, aby znaleźć czas na myślenie o sobie, ponieważ rola opiekuna bywa czasochłonna i stresująca.

Ważne jest, aby opiekun posiadał własne hobby, znajomych i miał trochę czasu dla siebie.

Osoby, które czują, że nie są w stanie sprostać roli opiekuna, mają prawo do oceny opiekuna, która przeanalizuje ich potrzeby jako opiekunów. Jej głównym zadaniem jest znalezienie rozwiązań, które pozwolą opiekunowi na chwilę wytchnienia lub czasu dla siebie.

Total Wellbeing Luton - skierowania



Total Wellbeing w Luton to usługa wspierająca osoby mieszkające w Luton, które chcą zadbać o swoje zdrowie fizyczne i emocjonalne. Istnieje wiele sposobów, dzięki którym psychoterapia pomaga polepszyć samopoczucie. Każdy, kto zgłosi się po pomoc, otrzyma ocenę wstępną. Zazwyczaj trwa ona 30-40 minut i może odbyć się przez telefon lub osobiście. Po tej ocenie klinicysta omówi z opiekunem, które opcje najlepiej odpowiadają jego potrzebom”. Źródło: [Total Wellbeing Luton](#)

Poinformowanie lekarza rodzinnego

Poinformuj jak najszybciej swojego lekarza rodzinnego o tym, że sprawujesz opiekę.

Może to następnie odnotować w dokumentacji medycznej.

Skontaktuj się z zespołem Carers Central, aby uzyskać pomoc w zakresie dobrego samopoczucia i skontaktowania się z lekarzami rodzinnymi pod numerem 0300 3030201 lub napisz do nas na adres carercentral@drcbeds.org.uk Lekarze rodzinni w Anglii są proszeni o podjęcie działań mających na celu zapewnienie wszystkim

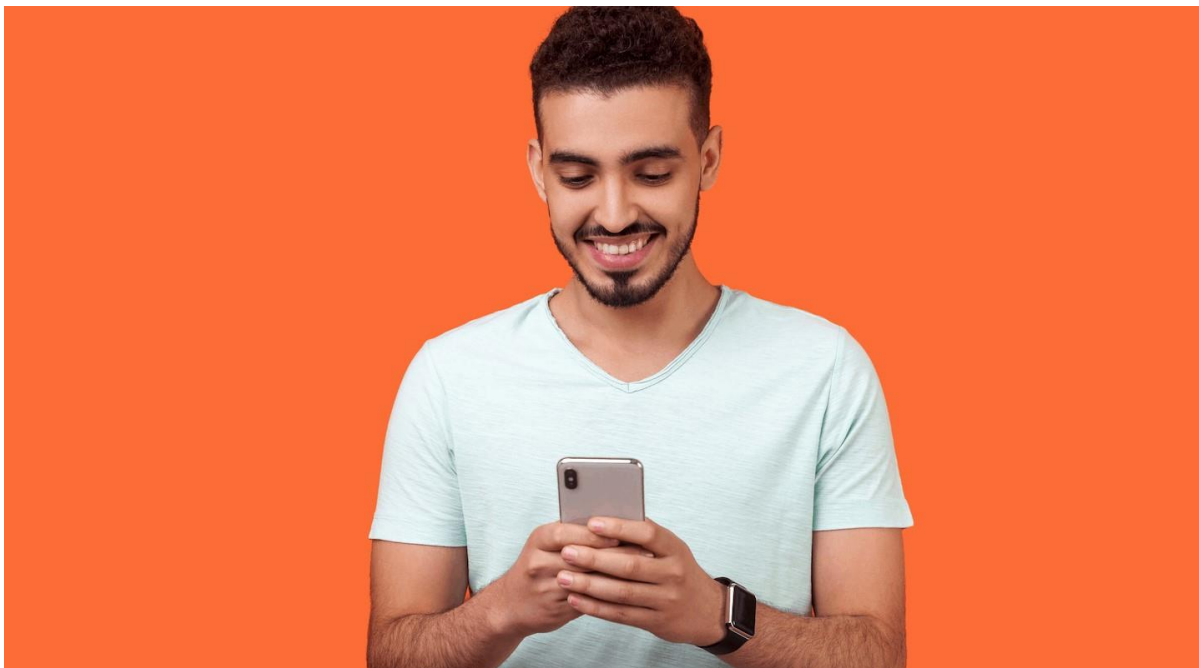
opiekunom, w tym młodym opiekunom, szczepień przeciw grypie, regularnych badań lekarskich i rutynowych badań przesiewowych zdrowia psychicznego.

Według Carers UK „ kontrole te mogą obejmować:

- Udzielanie informacji i porad dotyczących schorzeń i leczenia osoby, nad którą sprawowana jest opieka, aby opiekun mógł poczuć się pewniej w swojej roli.
- Skierowania do usług świadczonych przez NHS, takich jak usługi związane z trzymaniem moczu i stolca oraz transport pacjentów na wizyty w szpitalu.
- Pozostałe źródła wsparcia i porady, które mogą obejmować dział usług socjalnych oraz lokalne instytucje wolontariatu.
- Umawianie wizyt domowych u opiekuna lub osoby, którą się zajmuje, jeśli obowiązki opiekuna utrudniają stawienie się na wizytę w przychodni.
- Umawianie „podwójnych” wizyt dla opiekuna i osoby, którą się opiekuje, w tym samym czasie, aby uniknąć konieczności chodzenia dwa razy do przychodni.
- Przygotowanie powtarzających się recept, które będą realizowane przez pobliską aptekę, aby uniknąć konieczności ich odbierania.
- Dostarczenie listów wspierających i informacji umożliwiających opiekunowi i osobie, którą się opiekuje, uzyskanie świadczeń, takich jak zasiłek opiekuńczy lub niebieska plakietka parkingowa”.

Źródło: [Carers UK](#)

Materiały na temat dobrego samopoczucia



Na stronie poświęconej dobremu samopoczuciu w witrynie **Carers Central** można znaleźć ponad 40 linków do materiałów poświęconych dobremu samopoczuciu, które mogą pomóc w utrzymaniu dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego.

Świadczenia i środki finansowe opiekuna



Głównym świadczeniem finansowym dostępnym dla opiekunów jest zasiłek opiekuńczy (Carer's Allowance). Aby móc otrzymać to świadczenie, należy spełnić wszystkie poniższe warunki:

- Mieć ukończone 16 lat
- Opiekować się kimś najmniej 35 godzin tygodniowo
- Przebywać w Anglii, Szkocji lub Walii przez co najmniej 2 z ostatnich 3 lat (nie dotyczy uchodźców lub osób posiadających status ochrony humanitarnej)
- Na stałe mieszkać w Anglii, Szkocji lub Walii lub mieszkać za granicą jako członek sił zbrojnych (osoby, które przeprowadzają się lub mieszkają w kraju EOG lub Szwajcarii też mogą się kwalifikować)
- Nie uczyć się w pełnym wymiarze godzinowym
- Uczyć się przez 21 lub więcej godzin tygodniowo
- Nie podlegać kontroli imigracyjnej

- Zarobki wynoszą 132 funty lub mniej tygodniowo po odliczeniu podatku, ubezpieczenia społecznego i wydatków (dotyczy roku podatkowego 2022/2023)

Osoba, którą się opiekujesz, musi już otrzymywać jeden z tych zasiłków:

- Personal Independence Payment - dodatek na codzienne utrzymanie
- Disability Living Allowance - średnia lub najwyższa stawka za opiekę
- Attendance Allowance
- Constant Attendance Allowance w wysokości lub powyżej normalnej maksymalnej stawki wraz z Industrial Injuries Disablement Benefit
- Constant Attendance Allowance w podstawowej (całodziennej) wysokości z War Disablement Pension
- Armed Forces Independence Payment

Źródło: [Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie internetowej GOV.UK.](#)

Temat ten potrafi być złożony, więc zespół Carers Central chętnie pomoże, wystarczy zadzwonić pod numer 0300 3030201 lub wysłać e-mail na adres carercentral@drcbeds.org.uk

Ile mi przysługuje?

Osoba sprawująca opiekę nad kimś przez co najmniej 35 godzin tygodniowo może być uprawniona do zasiłku Carer's Allowance. Osoba, nad którą sprawowana jest opieka, nie musi być spokrewniona ani mieszkać z opiekunem.

[Na stronie GOV.UK Carers Allowance można sprawdzić , czy dana osoba kwalifikuje się do świadczenia.](#)

Osoby otrzymujące świadczenie Carer's Allowance lub „uprawnienie bazowe” mogą kwalifikować się do otrzymania dodatku Carer Premium. Oznacza to, że dodatkowa kwota zostanie dodana do wszystkich świadczeń uzależnionych od dochodów, takich jak Income Support, Pension Credit oraz Housing and Council Tax Benefit. Jeśli jednak osoba, nad którą sprawowana jest opieka, otrzymuje świadczenia uzależnione od stanu majątkowego, ich łączna kwota może zostać zmniejszona, gdy świadczenie Carer's Allowance jest wypłacane opiekunowi. Jeśli osoba, nad którą sprawowana jest opieka, otrzymuje zasiłek uzależniony od stanu majątkowego, a opiekun zamierza ubiegać się o zasiłek dla opiekuna, zaleca się skontaktowanie się z:

- Carers Central pod numerem 0300 3030201 lub napisz do nas na adres carercentral@drcbeds.org.uk.
- **[Działem Świadczeń Carer's Allowance](#)** pod **[numerem 0800 731 0297](#)**.

Zgłaszanie wszelkich zmian

Osoba ubiegająca się lub która złożyła wniosek o świadczenie Carer's Allowance musi informować o wszelkich zachodzących zmianach.

Obejmuje to podjęcie pracy, tymczasowe zaprzestanie opieki nad kimś lub całkowite zaprzestanie bycia opiekunem.

W przypadku niezgłoszenia zmian od razu lub podania błędnych lub niekompletnych informacji, może zostać wypłacona niewłaściwa kwota, którą trzeba będzie zwrócić. Ponadto świadczenie Carer's Allowance

może zostać wstrzymane, może zostać nałożona grzywna lub może zostać wszczęte postępowanie sądowe.

W przypadku śmierci osoby, nad którą sprawowana jest opieka, należy poinformować o tym Departament Pracy i Emerytur (Department for Work and Pensions).

Źródło: [GOV.UK](https://www.gov.uk)

W przypadku tymczasowego zaprzestania sprawowania opieki

Opiekun może z dowolnego powodu przerwać sprawowanie opieki na okres do czterech tygodni w ciągu każdych 26 tygodni i nadal otrzymywać świadczenie Carer's Allowance. Opieka musiała być sprawowana przez co najmniej 35 godzin tygodniowo przez co najmniej 22 z ostatnich 26 tygodni (do tych 22 tygodni można wliczyć pobyt w szpitalu trwający do ośmiu tygodni, zarówno dla opiekuna, jak i osoby, którą się opiekuje). Osoba, nad którą sprawowana była opieka, musiała w tym okresie otrzymywać kwalifikujące się świadczenie.

Świadczenie Carer's Allowance będzie nadal wypłacane przez okres do 12 tygodni, jeśli opiekun trafi do szpitala. Opieka musiała być sprawowana przez co najmniej 35 godzin tygodniowo przez co najmniej 14 z ostatnich 26 tygodni. Osoba, nad którą sprawowana była opieka, musiała w tym okresie otrzymywać kwalifikujące się świadczenie. Świadczenie Carer's Allowance przestanie przysługiwać, jeśli łączna liczba przerw w opiece przekroczy 12 tygodni w ciągu ostatnich 26 tygodni.

Zrozumienie tego złożonego tematu może być trudne, więc warto zadzwonić do zespołu

Carers Central pod numerem 0300 3030201 lub napisz do nas na adres carercentral@drbeds.org.uk .

Podróżowanie za granicę

Świadczenie Carer's Allowance może być wypłacane tymczasowo podczas pobytu za granicą, jeśli spełnione są wszystkie poniższe warunki:

Opiekun wyjeżdża za granicę z osobą, którą się opiekuje, osoba ta nadal otrzymuje kwalifikujące się świadczenie z tytułu niepełnosprawności (prawdopodobnie będzie to maksymalnie 26 tygodni), a celem wyjazdu jest opieka nad tą osobą

Jeśli osoba, nad którą sprawowana jest opieka, trafi do szpitala

Jeśli osoba, nad którą sprawowana jest opieka, trafi do szpitala, a opiekun nie będzie już sprawował nad nią opieki przez co najmniej 35 godzin tygodniowo, może on nadal otrzymywać świadczenie Career's Allowance przez okres do 12 tygodni lub do momentu zakończenia pobierania świadczenia z tytułu niepełnosprawności.

Jeśli opiekun sprawuje opiekę nad dzieckiem, które nie ukończyło 18 roku życia, gdy trafiło do szpitala, jego zasiłek z tytułu niepełnosprawności może być wypłacany przez cały okres pobytu w szpitalu.

Jeśli opiekun sprawuje opiekę nad osobą dorosłą powyżej 18 roku życia, jej zasiłek z tytułu niepełnosprawności przestanie być wypłacany po 28 dniach i może przestać być wypłacany wcześniej, jeśli osoba ta przebywała w szpitalu lub placówce opiekuńczej w ciągu 28 dni przed obecnym pobytem.

Skontaktuj się z Carers Central pod numerem 0300 3030201 lub carercentral@drcbeds.org.uk.

Nowy opiekun ubiegający się o świadczenie Carer's Allowance

Jeśli osoba została zwolniona z pracy i obecnie sprawuje 35-godzinną nieodpłatną opiekę nad członkiem rodziny lub przyjacielem, może kwalifikować się do ubiegania się o świadczenie Carer's Allowance, przy czym osoba, którą się opiekuje, musi otrzymywać jedno z wyżej wymienionych świadczeń.

Redukcja godzin pracy

Niektórzy nieodpłatni opiekunowie, którzy pracują w niepełnym wymiarze godzin, mogą nadal kwalifikować się do ubiegania się o świadczenie Carer's Allowance. Jeśli osoba zarabia 128 funtów lub mniej tygodniowo, a osoba, nad którą sprawowana jest opieka, otrzymuje określone świadczenia, może kwalifikować się do otrzymania świadczenia Carer's Allowance

Prawo do elastycznego czasu pracy

Więcej informacji na temat elastycznego czasu pracy można znaleźć na stronie Carers UK .

Planowanie awaryjne

Plan na niespodziewane okoliczności: Jak stworzyć plan awaryjny opieki?

Bycie opiekunem to niezwykle satysfakcjonująca praca, ale wszyscy wiemy, że nie brakuje w niej wyzwań.

Bądźmy szczerzy, życie rzuca nam kłody pod nogi. Dlatego tak ważne jest posiadanie planu zapasowego lub „planu awaryjnego”, jak mawiają pracownicy służby zdrowia i opieki społecznej. Plan ten ma na celu upewnienie się, że osoba, nad którą sprawowana jest opieka będzie

miała zapewnione nieprzerwane wsparcie, jeśli niespodziewanie zabraknie przy niej opiekuna.

Czym jest plan awaryjny opieki?

Mówiąc najprościej, plan awaryjny to po prostu wymyślony sposób powiedzenia „plan na niespodziewane okoliczności”. Jako opiekun, plan awaryjny będzie zawierał kilka podstawowych informacji, aby inni mogli pomóc i zapewnić niezbędną opiekę, na wypadek gdyby opiekun nie mógł takiej opieki zapewnić. Może to być spowodowane chorobą, nagłym wypadkiem w rodzinie, a nawet potrzebą krótkiej przerwy. Zapisanie tych informacji gwarantuje, że ukochana osoba otrzyma odpowiednie wsparcie.

Co zawiera plan awaryjny opieki?

Oto kilka podstawowych rzeczy, które należy uwzględnić w planie awaryjnym:

- Dane kontaktowe opiekuna i osoby, którą się opiekuje: Imiona i nazwiska, adresy, numery telefonów, adresy e-mail obu osób.
- Kontakty awaryjne: Rodzina, przyjaciele, sąsiedzi, ktoś godny zaufania, kogo można szybko wezwać. Nie należy zapomnieć o wcześniejszym zapytaniu ich o zgodę
- Informacje na temat stanu zdrowia: Szczegóły dotyczące aktualnych dolegliwości, leków (czytelna lista z dawkami), alergii i dane kontaktowe lekarza.
- Zasady opieki: Przy jakich codziennych czynnościach potrzebne jest wsparcie? Może to być np. ubieranie się, kąpiel, jedzenie, przyjmowanie leków itp.
- Co lubi, a czego nie lubi osoba, nad którą sprawowana jest opieka: Kilka ważnych upodobań - ulubione jedzenie, programy

telewizyjne, hobby - może sprawić, że przejście będzie znacznie płynniejsze w krótkim okresie.

Co jeszcze należy wziąć pod uwagę

- Klucz do domu: Gdzie znajduje się zapasowy klucz lub kto go bezpiecznie przechowuje na wypadek, gdyby konieczne było wejście do domu w nagłym wypadku?
- Zwierzęta domowe: Jeśli osoba, nad którą sprawowana jest opieka posiada zwierzę domowe, należy uwzględnić podstawowe instrukcje dotyczące opieki nad zwierzęciem, takie jak pory karmienia i spacerów.
- Profesjonalne wsparcie: Należy wymienić wszystkie instytucje zewnętrzne, usługi wytchnieniowe lub pracowników opieki wraz z ich dokładnymi danymi kontaktowymi.

Tworzenie planu awaryjnego opieki

W Internecie można znaleźć materiały ułatwiające to zadanie. Carers UK posiada na swojej stronie interaktywne narzędzie o nazwie MyBackUp. Można także pobrać szablon lub stworzyć własny plan za pomocą programu Word albo napisać notatki odręcznie.

Plan działa tylko wtedy, gdy inni wiedzą o jego istnieniu.

Oto, co należy zrobić:

- Przekazać kopie planu osobom do kontaktu w nagłych wypadkach (przyjaciołom, rodzinie itp.).
- Poinformować lekarza, opiekuna lub pracownika socjalnego o posiadaniu takiego planu.
- Przechowywać papierową kopię w widocznym i łatwym do znalezienia miejscu. Często takim miejscem jest lodówka

Końcowe przemyślenia...

Chociaż zastanawianie się „co by było, gdyby” nie jest przyjemne, należy pamiętać, że planowanie awaryjne jest przejawem miłości i odpowiedzialności. Przynosi spokój ducha, a co najważniejsze, zapewnia ukochanej osobie stałą opiekę. W razie dodatkowych pytań dotyczących przygotowywania planów, warto skontaktować się z Carers Central, aby dowiedzieć się, jak możemy pomóc.

Zadzwoń pod numer 0300 303 0201

Email: carerscentral@drcbeds.org.uk

Programy wsparcia dla opiekunów



Znalezienie czasu w tygodniu na skupienie się na sobie i swoim samopoczuciu może być trudne. [Wiele bezpłatnych programów wsparcia dostępnych w Centrum Zasobów dla Osób z Niepełnosprawnością dla opiekunów](#) może być dobrym początkiem, aby zadbać o swoje samopoczucie, nauczyć się nowych umiejętności i/lub zdobyć płatną pracę.

Centrum Zasobów dla Osób z Niepełnosprawnością często prowadzi bezpłatne szkolenia i programy dotyczące dobrego samopoczucia, warsztaty i kursy [online](#). [Zobacz stronę internetową](#).

Wsparcie w pracy



Decyzja o tym, czy poinformować pracodawcę o byciu opiekunem, należy do samego opiekuna. Aby dowiedzieć się, czy w miejscu pracy istnieje polityka dotycząca opiekunów lub dodatkowe wsparcie dla opiekunów, należy sprawdzić umowę o pracę, podręcznik dla pracowników, zasady dotyczące zasobów ludzkich (HR) lub umowę o pracę.

Jeśli istnieje polityka dotycząca opiekunów, oferowane przez nią wsparcie będzie zależać od miejsca pracy. Oto przykłady:

- urlop opiekuńczy (płatny lub bezpłatny)
- czas wolny na towarzyszenie osobie, nad którą sprawujesz opiekę, w wizytach (płatny lub bezpłatny)
- grupa wsparcia dla opiekunów lub kontakt.

W celu uzyskania dalszego wsparcia prosimy o kontakt:

- [Carer UK](#) lub zadzwoń pod numer 0808 808 7777 (poniedziałek-wtorek 10:00-16:00)
- [ACAS](#)

Szkolenia



Dostępne są kursy szkoleniowe, które mogą pomóc w rozwijaniu kompetencji osobistych, IT i zwiększaniu szans na zatrudnienie.

Kursy na stronie [szkoleniowej Centrum Zasobów dla Osób z Niepełnosprawnościami](#) zostały opracowane, aby pomóc w zwiększeniu pewności siebie i poprawie samopoczucia. Mogą one obejmować sposoby na rozluźnienie się, odstresowanie i odzyskanie kontroli nad różnymi obszarami życia.

Wejść [na stronę szkoleniową Centrum Zasobów dla Osób z Niepełnosprawnościami](#), która oferuje bezpłatne kursy szkoleniowe dla opiekunów.

Wolontariat



Każdy może zostać wolontariuszem. Może to być bardzo satysfakcjonujące i jest świetnym sposobem na:

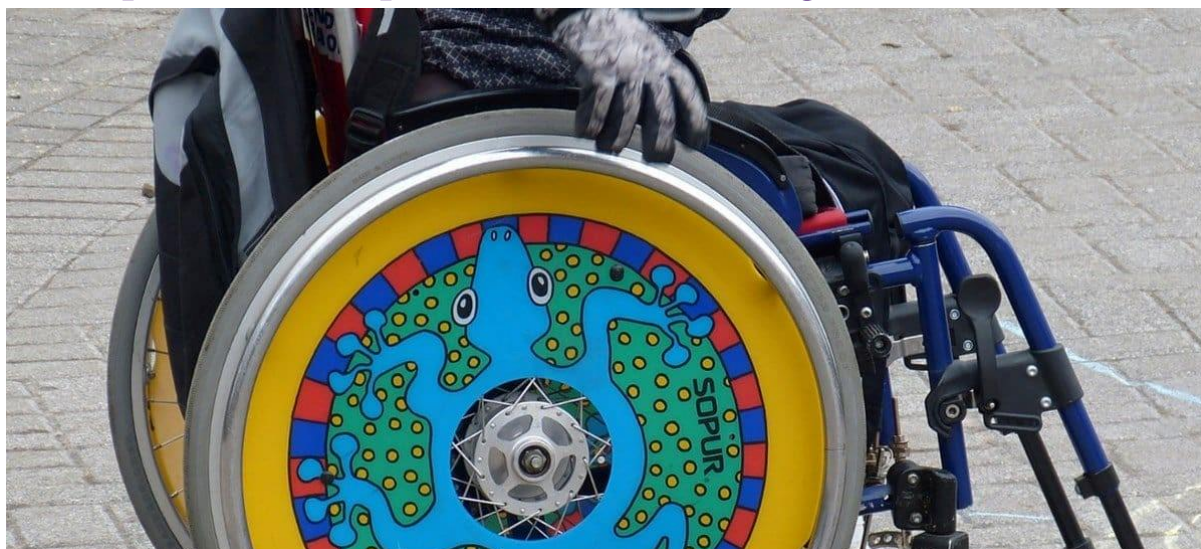
- poznanie nowych ludzi
- zdobycie nowych lub wykorzystanie istniejących umiejętności
- zdobycie doświadczenia
- dokonaniu dużych zmian w swoim miejscu zamieszkania

Istnieje wiele prostych sposobów, aby poświęcić swój czas na pomoc innym; od filiżanki herbaty ze starszym sąsiadem, po udzielanie pomocy w okolicy lub regularne angażowanie się w wolontariat w organizacji charytatywnej lub grupie społecznej.

Przydatne linki dotyczące wolontariatu

- [Wolontariat w Centrum Zasobów dla Osób z Niepełnosprawnościami \(The Disability Resource Centre\)](#)
- [Znajdź możliwość wolontariatu na stronie internetowej „Do IT ”](#)

Środki dla osób z niepełnosprawnością



Wszystkie władze lokalne oferują ocenę terapii zajęciowej.

Pomoc ludziom w ich domach

Może to obejmować montaż sprzętu, drobne prace lub większe zmiany, które pomogą zachować bezpieczeństwo i niezależność w domu i jego otoczeniu.

Można samemu przyjrzeć się różnym rodzajom sprzętu.

Centrum Zasobów dla Osób z Niepełnosprawnościami posiada zespół Zaufanych Doradców, którzy mogą przedstawić dostępny sprzęt.

Może to być pomoc w kąpielach, toalecie, chodzeniu lub przydatne gadżety ułatwiające życie w domu. Aby umówić się na spotkanie, zadzwoń pod numer 01582 470900 lub wyślij e-mail na adres info@drcbeds.org.uk.

Niebieska plakietka uprawniająca do parkowania

Osoba, nad którą sprawujesz opiekę, może ubiegać się o niebieską plakietkę (lub Ty jako jej opiekun) za pośrednictwem strony internetowej władz lokalnych.

Kto jest uprawniony do niebieskiej plakietki?

Do otrzymania niebieskiej plakietki mogą być uprawnione osoby, które:

- posiadają niepełnosprawność, co oznacza, że nie są w stanie chodzić
- posiadają niepełnosprawność i duże trudności z dotarciem pieszo z samochodu do miejsca, do którego chcą się udać
- posiadają niepełnosprawność, która oznacza, że podczas chodzenia mogą wystąpić obrażenia ciała
- posiadają niepełnosprawność i istnieje prawdopodobieństwo, że podczas chodzenia mogą wyrządzić komuś krzywdę
- niektóre osoby są automatycznie uprawnieni do niebieskiej plakietki

Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie [GOV.UK](#).

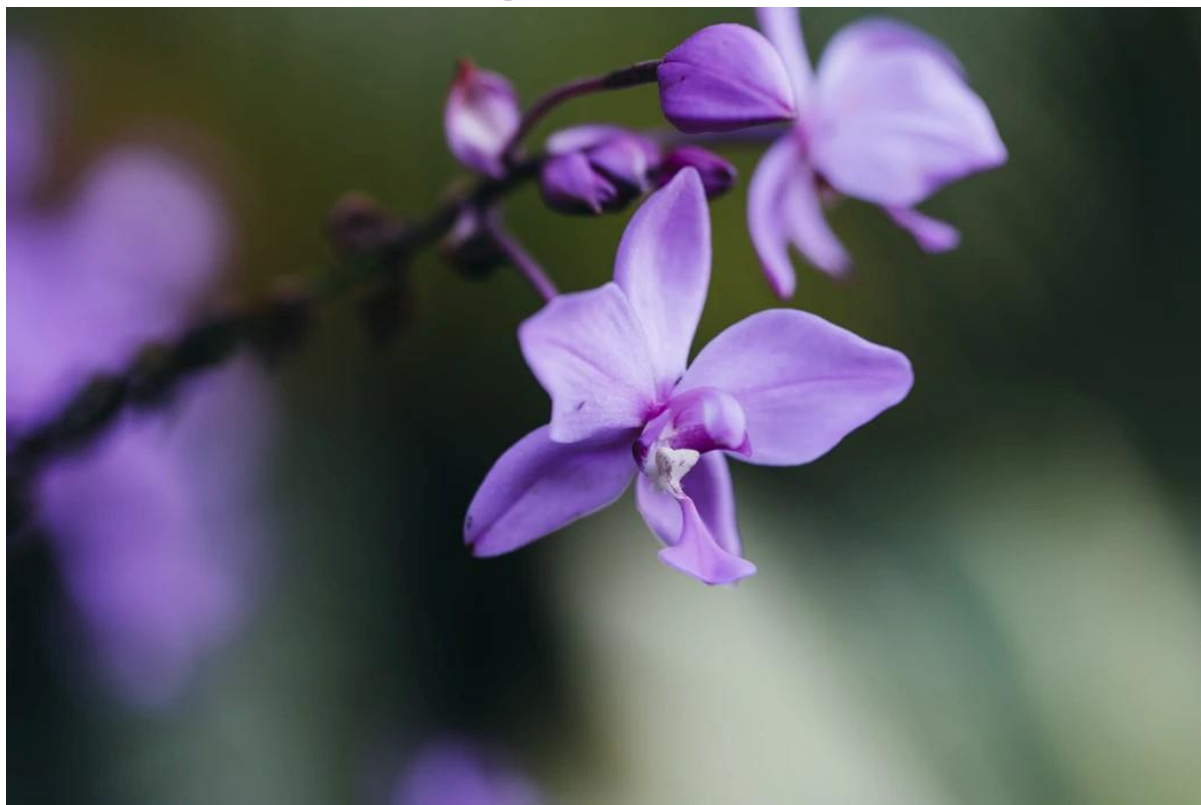
Program niebieskich plakietek jest prowadzony przez władze lokalne. Aby ubiegać się o niebieską plakietkę, należy skontaktować się z władzami lokalnymi.

Należy:

- wypełnić formularz
- dostarczyć swoje zdjęcie paszportowe
- przedstawić dowód, że jest się osobą z niepełnosprawnością
- okazać dowód tożsamości - np. paszport lub prawo jazdy
- być może konieczne będzie uiszczenie opłaty.

Carers Central może zapewnić wsparcie przy ubieganiu się o niebieską plakietkę.

Opieka paliatywna



Opieka paliatywna to wsparcie dla osób, które znajdują się w ostatnich miesiącach swojego życia. Zapewnione wsparcie powinno pomóc danej osobie i jej opiekunowi określić swoje życzenia dotyczące opieki, jaką chcieliby otrzymać.

Osoby, które opiekują się kimś, kogo życie dobiega końca i chcą dowiedzieć się o dostępnej opiece i wsparciu, powinny w pierwszej kolejności porozmawiać ze swoim lekarzem rodzinnym lub zadzwonić pod numer podany przez pracowników służby zdrowia.

Ich zadaniem jest pomóc zrozumieć, jakie usługi są dostępne na miejscu. Można zapytać o różne rodzaje pomocy. Na przykład, mogą istnieć określone usługi nocne, o których można się dowiedzieć.

[Na stronie internetowej NHS można znaleźć przydatne informacje na temat opieki paliatywnej.](#)

Informacje dotyczące leków i stanu zdrowia



Strona internetowa NHS zawiera niezawodny przewodnik od A do Z z informacjami i poradami na temat chorób, objawów, zdrowego trybu życia, leków i sposobów uzyskania pomocy.

Ma on charakter wyłącznie informacyjny i zawsze należy omówić wszelkie objawy z lekarzem rodzinnym:

- [Strona NHS poświęcona chorobom](#)
- [Strona leków NHS](#)

Wzajemne wsparcie i grupy społeczności lokalnej

Czasami trudno jest znaleźć czas, aby zadbać o siebie i znaleźć odrobinę „czasu tylko dla siebie”, który jest tak ważny dla dobrego samopoczucia i dobrego nastroju.

Grupy wsparcia są bardzo ważne i mogą pomóc w nawiązaniu kontaktu z innymi osobami będącymi opiekunami.

Poniższe grupy oferują przyjazne wsparcie w Luton:

(z zastrzeżeniem przepisów dotyczących koronawirusa)

- [Grupa wsparcia Carers Central dla nieopłacanych opiekunów](#)
- [Usługi dla opiekunów pochodzenia azjatyckiego w Luton](#)
- [Usługi wsparcia dla opiekunów Mind BLMK](#)
- [YAWN Life](#)
- [CHUMS dla wsparcia młodych opiekunów](#)
- Stowarzyszenie Opiekunów Osób z Zaburzeniami Odżywiania; skontaktuj się z liderami grup przez e-mail cedaluton@gmail.com
- Grupa Fibromyalgia; kontakt z liderem grupy przez e-mail teresawilliams.ret@btinternet.com
- Towarzystwo Alzheimerera (Alzheimer's Society): e-mail bedfordshireandluton@alzheimers.org.uk
- Karaibska Inicjatywa Wsparcia Opiekunów przez e-mail admin@ccsi.org.uk
- [Pomoc dla kobiet w Luton](#)
- [Centrum Kobiet w Luton](#)
- [Stepping Stones](#)

Dodatkowe potrzeby z zakresu opieki

Centrum Zasobów dla Osób z Niepełnosprawnościami oferuje szeroki zakres usług pomagających w samodzielnym życiu w domu.

Bezpośrednia płatność to sposób na uzyskanie dostępu do funduszy na zorganizowanie własnej opieki i kontynuowanie życia w sposób jak najbardziej niezależny.

Jest to sposób na umożliwienie ludziom dokonywania własnych wyborów i sprawowania kontroli nad otrzymywanym wsparciem.

Władze lokalne i organy służby zdrowia w Anglii i Walii ponoszą ustawową odpowiedzialność. Muszą one zapewnić wsparcie osobom z ustalonymi potrzebami i opcję otrzymania płatności bezpośredniej (władze lokalne) lub osobistego budżetu zdrowotnego (Clinical Commissioning Groups).

Korzyści z płatności bezpośredniej lub osobistego budżetu zdrowotnego obejmują możliwość:

- zarządzania własną opieką
- zatrudnienia własnego osobistego asystenta (PA), który pomoże w zaspokajaniu potrzeb
- przejęcia kontroli nad środkami przeznaczonymi na opiekę i wszelkimi należnymi płatnościami
- wykorzystania środków na zakup sprzętu spełniającego określone potrzeby
- korzystania z funduszy w celu uzyskania dostępu do szkoleń
- dalszego samodzielnego życia we własnym domu
- kontroli nad własnym życiem i dokonywania samodzielných wyborów

Przeczytaj wszystko o usługach świadczonych przez Centrum Zasobów dla Osób z Niepełnosprawnościami na stronie dotyczącej płatności bezpośrednich

Przydatne kontakty na miejscu

LUTON Wsparcie dla dorosłych i opiekispołecznej poza godzinami pracy	03003 008 123
Numer alarmowy banku żywności w Luton	01582 452356
Karaibska inicjatywa na rzecz opiekunów (Caribbean Carers Initiative)	admin@ccsi.org.uk
Bezdomność poza godzinami pracy	0800 1014 7333
Schronisko dla kobiet w godzinach pracy	01582 391856
Luton i Dunstable SOR	08451 270127
NHS Direct - porady dotyczące niegroźnych chorób	0845 4647
Usługi drogowe na terenie Luton	0844 8476648
Usługi na rzecz dobrego samopoczucia w Luton	01582 393130
Biuro Porad Obywatelskich w Luton	0344 245 1285
Samorząd Lokalny Gminy Luton	01582 546000
Poza godzinami pracy:	0300 300 8089
Policja w Luton - sytuacje niezwiązane z nagłymi wypadkami	101
Policja w Luton - nagłe wypadki	999
Przestępstwa lub incydenty motywowane nienawiścią rasową, narodowościową	101
Central Bedfordshire; Telefon zaufania dla opiekunów w nagłych wypadkach	0300 300 8036
Bezdomność w godzinach pracy	0300 300 43 70
Poza godzinami pracy:	0300 300 8098
Usługi dla dzieci i młodzieży	0300 300 8588
Bank Żywności w Dunstable	07874200056
Biuro porad obywatelskich w Dunstable	01582 670003
Usługi na rzecz dobrego samopoczucia w Bredforshire	01234 880400
Health Watch Luton	01582 817060

Resolutions

0800 054 6603

Krajowe kontakty

Samarytanie

24-godzinne wsparcie

08457 909090

NHS Direct

0845 4647

Schronisko Wsparcie dla bezdomnych

0808 800 444

SANE dla osób dotkniętych zaburzeniami psychicznymi

0845 767 8000

Krajowa infolinia dla ofiar przemocy domowej

0808 2000 247

Gingerbread

(wsparcie dla samotnych rodziców)

0207 4285400

Biuro Porad Obywatelskich

03444 111 44

Infolinia dla mężczyzn

Przemoc domowa

0808 8010327

Anonimowi Alkoholicy

Bezpłatna krajowa infolinia

0800 917765

Carers UK

Krajowa infolinia dla opiekunów

020 7378 4999

Najczęściej zadawane pytania (FAQ) wraz z odpowiedziami³⁴

P - Czy mogę pracować i pobierać świadczenie Carer's Allowance?

Możesz pracować podczas otrzymywania świadczenia Carer's Allowance, ale Twoje wynagrodzenie na rękę nie może przekraczać 128 funtów tygodniowo i nadal musisz sprawować co najmniej 35-godzinną opiekę nad osobą, na którą otrzymujesz świadczenie Carer's Allowance.

P - Czy mogę uczęszczać do college'u w pełnym wymiarze godzin, jeśli pobieram świadczenie Carer's Allowance?

Możesz uczęszczać do college'u lub na kurs do 16 godzin w tygodniu, o ile nadal zapewniasz co najmniej 35 godzin opieki osobie, na którą otrzymujesz świadczenie Carer's Allowance.

P - Czym jest ocena opiekuna?

Ocena opiekuna to szansa na rozmowę o swoich potrzebach jako opiekuna i możliwych sposobach uzyskania wsparcia. Możemy pomóc w zorganizowaniu oceny. Ocena jest bezpłatna. Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie Luton Council [Więcej informacji można znaleźć na stronie Luton Council](#).

P - Czy mogę mieć przerwę od sprawowania opieki?

[Jak informuje rada miasta Luton : „Opiekun może otrzymać pomoc , która umożliwi mu oderwanie się od obowiązków](#)

opiekuna poprzez zapewnienie pomocy osobie, którą się opiekuje - we własnym domu, w ośrodkach dziennych lub w domu opieki. Ten rodzaj opieki wytchnieniowej nazywamy „przerwami opiekuna”. Taka przerwa może być również korzystna dla osoby potrzebującej wsparcia, ponieważ wiąże się ze zmianą rutyny i szansą na poznanie nowych ludzi i zdobycie nowych doświadczeń”.

Przerwy dla opiekunów mają na celu poprawę ich samopoczucia. Bardzo ważne jest jednak, aby świadczona opieka była odpowiednia dla osoby, którą się opiekujesz, i aby wyraziła ona zgodę na taką usługę.

Rodzaje przerw dla opiekunów:

- Dzienna opieka wytchnieniowa
- Usługa wytchnieniowa
- Krótkie przerwy

Będziesz musiał przejść ocenę opiekuna, aby sprawdzić, jaki rodzaj przerwy opiekuńczej jest odpowiedni dla Ciebie i osoby, którą się opiekujesz.

Carers Central może pomóc w uzyskaniu przerwy dla opiekuna od Luton Borough Council i pomóc w lepszym zrozumieniu procesu i procedury.

P - Czy wspieracie młodych opiekunów?

Carers Central zapewnia wsparcie opiekunom w wieku powyżej 18 lat, którzy mieszkają lub sprawują opiekę nad osobą w Luton.

[Więcej informacji na temat wspierania młodych opiekunów można znaleźć na stronie Luton Council.](#)

P - Czym jest plan awaryjny?

Plan awaryjny to plan opieki nad osobą dorosłą lub dzieckiem w nagłych wypadkach. Przewiduje on sytuacje, w których nie jesteś w stanie pełnić roli opiekuna i zawiera praktyczne rozwiązania na krótkie, nieplanowane okresy.

Dzięki posiadaniu planu można zapobiec sytuacji, w której nagły wypadek przeradza się w kryzys. Planowanie awaryjne jest ważne dla wszystkich opiekunów. Zapewnia wszystkim zaangażowanym spokój ducha i poczucie, że przez cały czas dostępna będzie pomoc.

Zestaw narzędzi do planowania awaryjnego: Carers Central może pomóc w stworzeniu planu awaryjnego. Odpowiadając na pytania „Kto,

co, dlaczego, gdzie i kiedy”, będziesz w stanie przygotować się na wszelkie nieprzewidziane okoliczności.

Dla każdego opiekuna plan awaryjny będzie inny i może być tworzony na przestrzeni czasu; powinieneś zaangażować w ten proces całą rodzinę, przyjaciół i specjalistów.

P: Czy jestem uprawniony do niebieskiej plakietki?

Do otrzymania niebieskiej plakietki mogą być uprawnione osoby, które:

- posiadają niepełnosprawność, co oznacza, że nie są w stanie chodzić
- posiadają niepełnosprawność i duże trudności z dotarciem pieszo z samochodu do miejsca, do którego chcą się udać
- posiadają niepełnosprawność, która oznacza, że podczas chodzenia mogą wystąpić obrażenia ciała
- posiadają niepełnosprawność i istnieje prawdopodobieństwo, że podczas chodzenia mogą wyrzucić komuś krzywdę
- niektóre osoby są automatycznie uprawnieni do niebieskiej plakietki

Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie [GOV.UK](https://www.gov.uk).

Program niebieskich plakietek jest prowadzony przez władze lokalne. Aby ubiegać się o niebieską plakietkę, należy skontaktować się z władzami lokalnymi.

Należy:

- wypełnić formularz
- dostarczyć swoje zdjęcie paszportowe
- przedstawić dowód, że jest się osobą z niepełnosprawnością
- okazać dowód tożsamości - np. paszport lub prawo jazdy ● być może konieczne będzie uiszczenie opłaty.

Carers Central może zapewnić wsparcie przy ubieganiu się o niebieską plaketkę.

P - Czy muszę mieszkać z daną osobą, aby być jej nieopłacanym opiekunem?

Nie musisz mieszkać w tym samym miejscu, ani nawet w tym samym mieście, wsparcie może być udzielane na wiele sposobów, w tym wsparcie fizyczne i emocjonalne.