

Jeśli pomagasz swojej rodzinie,
przyjaciołom lub innym osobom
w swojej społeczności,

opieka się liczy



West Berkshire
COUNCIL

**Jeśli to
dotyczy Ciebie,
ważne jest,
abyś uzyskał
potrzebne
wsparcie.**



Nie jesteśmy tu po to, aby kwestionować pomoc, którą nam oferujesz. Jesteśmy tu po to, aby ułatwić Ci życie.

Jeśli Ty:

- Opiekujesz się członkiem rodziny lub przyjacielem, który jest chory, niepełnosprawny, starszy, ma problemy ze zdrowiem psychicznym lub zmagą się z uzależnieniem.
- Chodzisz do pracy, na studia lub do szkoły, a pomoc, której udzielasz, będzie miała wpływ na Twoje codzienne życie.
- Wykonujesz te zadania poza swoimi normalnymi obowiązkami zawodowymi.

Możesz mieć prawo do wsparcia.

Sytuacja każdej osoby jest inna, a oferowane przez nas wsparcie będzie dostosowane do Twoich potrzeb.





Możesz otrzymać:

- Wsparcie w zakresie ogólnego dobrego samopoczucia.
 - Pomoc w złożeniu wniosku o ocenę opiekuna, która może zapewnić dodatkowe wsparcie.
 - Wsparcie w przerwach – zapewnienie bezpiecznej i profesjonalnej opieki oraz zapewnienie cennego czasu dla własnego dobrostanu.
 - Porady dotyczące praw opiekuna, jeśli pracujesz – w tym dotyczące zabezpieczenia czasu wolnego lub elastycznych godzin pracy.
 - Dostęp do bezpłatnych szczepionek przeciwko grypie pomoże zminimalizować ryzyko dla osoby, którą się opiekujesz, a także dla Twojego własnego zdrowia.
 - Ochronę przed dyskryminacją.
 - Wsparcie w ubieganiu się o zasiłek opiekuńczy, który obecnie wynosi 83.30 GBP tygodniowo, jeśli spełniasz kryteria.
-

Opieka jest niezwykle ważna – zapewnianie wsparcia tam, gdzie jest potrzebne i wtedy, kiedy jest potrzebne. Każdy może zostać opiekunem, w tym rodzice, partnerzy, córki i synowie.

Nadal możesz być opiekunem, nawet jeśli nie mieszkasz z osobą, którą się opiekujesz.



Może to być robienie cotygodniowych zakupów, gotowanie posiłku, odwiezienie krewnego na wizytę lekarską, spędzanie czasu z przyjacielem, aby zapobiec samotności lub wspieranie sąsiada w codziennej pielęgnacji osobistej – na przykład pomoc w ubieraniu się.



Możesz wspierać ich przez kilka godzin w tygodniu lub przez cały dzień, każdego dnia.



To wszystko jest opieką i oznacza, że jesteś opiekunem. Oznacza to również, że zasługujesz na wsparcie.

**Jesteśmy tu dla
Ciebie i Ty się
liczysz.**

Jeśli czujesz, że to dotyczy
również Ciebie i uważasz,
że możesz być opiekunem,
skontaktuj się z nami.



westberks.gov.uk



Adultcare@westberks.gov.uk



01635 503050