

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](https://www.westberks.gov.uk)



Adultcare@westberks.gov.uk



01635 503050

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

**opieka
się liczy**



West Berkshire
COUNCIL

Polish

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.