

# PODREĆCZNIK USŁUG



# SPIS TREŚCI

3	Wiadomość dla opiekunów	12	Czas dla siebie
4	O nas	13	Kursy dla opiekunów
5	Czy jestem opiekunem?	14	Przygotuj się
6	Dorośli opiekunowie i opiekunowie będący rodzicami	15	Max Card
7	Jakie wsparcie mogę otrzymać?	16	Informacje
8	Oceny opiekunów	17	Wydarzenia Voices
9	Legitymacja opiekuna	18	Magazyn Care Matters
10	Grupy dla opiekunów	19	Świadczenia
11	Krótkie przerwy	20–21	Doświadczenia opiekunów
		22–23	Przydatne dane kontaktowe

# WIADOMOŚĆ DLA OPIEKUNÓW



Jako opiekunowie możecie każdego dnia stawiać czoła nowym wyzwaniom, ale nie musicie tego robić w pojedynkę. Carers Oxfordshire wspiera Was, wyjątkowych ludzi w naszym społeczeństwie, abyście czuli się mniej samotni i bardziej zdolni do pokonywania trudności. Pomagamy poprzez zapewnienie specjalistycznego wsparcia osób, które naprawdę chcą zadbać o opiekunów.

Jesteśmy tu, aby Was wspierać, ponieważ robicie coś niesamowitego, ale być może nigdy nie usłyszycie podziękowań lub zapewnienia, że dobrze sobie radzicie. Chcemy, abyście wiedzieli, że wykonujecie wspaniałą i ważną pracę, która nie pozostaje przez nas niezauważona.

**Jeśli ktoś polega na Tobie,  
Ty możesz polegać na nas**



# O NAS

**Zapewniamy wsparcie i informacje dla opiekunów, którzy nie pobierają wynagrodzenia. Jeśli masz 18 lat lub więcej i opiekujesz się kimś, kto mieszka w Oxfordshire, możemy Ci pomóc.**

Carers Oxfordshire to partnerstwo pomiędzy organizacjami charytatywnymi Action for Carers Oxfordshire i Rethink Mental Illness. Działamy na zlecenie organizacji Oxfordshire Health and Social Care i ściśle z nią współpracujemy, aby zapewnić wsparcie. Nasz zespół mieszka w Oxfordshire i zna okolicę, w której mieszkasz. Wielu z naszych pracowników ma doświadczenie w bezpłatnej opiece, dlatego rozumiemy wzloty i upadki związane z opieką nad innymi osobami.

Wiemy, że opieka może być stresująca, ale jednocześnie może dawać wiele satysfakcji.





# CZY JESTEM OPIEKUNEM?

**Jesteś niepełnym opiekunem, jeśli masz kogoś, kto polega na Tobie w kwestii bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia, a Ty nie otrzymujesz wynagrodzenia za udzielane wsparcie.**

Osoba, którą się opiekujesz, może być w każdym wieku i nie musisz z nią mieszkać. Osoba ta może potrzebować wsparcia z powodu niepełnosprawności, choroby psychicznej lub fizycznej, uzależnienia lub innych dodatkowych potrzeb. Nie musi mieć formalnie postawionej diagnozy.

**Opiekunem może zostać każda osoba w dowolnym wieku. Zapewniamy wsparcie osobom w wieku co najmniej 18 lat.**





## DOROŚLI OPIEKUNOWIE

Dorośli opiekunowie ukończyli 18 lat i zapewniają nieodpłatne wsparcie osobie w wieku co najmniej 18 lat. Osoba, którą się opiekujesz, może być członkiem rodziny, przyjacielem lub sąsiadem.

## OPIEKUNOWIE BĘDĄCY RODZICAMI

Każdy rodzic troszczy się o swoje dziecko, ale niektóre dzieci potrzebują dodatkowego wsparcia ze względu na swoje potrzeby. Jeśli dajesz swojemu dziecku wsparcie, którego inne dzieci w tym samym wieku zazwyczaj nie potrzebują, to jesteś rodzicem opiekunem.

# JAKIE WSPARCIE MOGĘ OTRZYMAĆ?

Oferujemy usługi spersonalizowane, ponieważ rozumiemy, że żadne sytuacje związane z opieką nie są takie same. Na kolejnych stronach znajdziesz informacje o naszych najpopularniejszych usługach.

- **Oceny opiekunów**
- **Legitymacja opiekuna**
- **Grupy dla opiekunów**
- **Krótkie przerwy**
- **Czas dla siebie**
- **Kursy dla opiekunów**
- **Przygotuj się**
- **Max Card**



# OCENY OPIEKUNÓW

Chcemy w jak największym stopniu wspierać Twoje potrzeby. Dla wielu opiekunów najlepszym sposobem, w jaki możemy udzielić tego wsparcia, jest ocena ich działań. Jest to sposób, aby dowiedzieć się, jakiego wsparcia możesz potrzebować, a nie ocena Twoich zdolności jako opiekuna.



- Jest to okazja, by omówić to, w jaki sposób opieka nad kimś wpływa na Twoje życie, i by przyjrzeć się, jak możesz robić rzeczy, które są dla Ciebie ważne. Możesz zdecydować się na samodzielne wypełnienie oceny online lub skontaktować się z nami, a my Ci pomożemy.
- Ocenę można przeprowadzić na każdym etapie – niezależnie od tego, czy podejmujesz się roli opiekuna po raz pierwszy, czy masz już wieloletnie doświadczenie. Oceny przeprowadza się co roku lub wcześniej, jeśli nastąpiły jakieś zmiany.

**DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ**

[www.carersoxfordshire.org.uk/  
carer-assessments](http://www.carersoxfordshire.org.uk/carer-assessments)





# LEGITYMACJA OPIEKUNA

Wydajemy legitymację opiekuna, dzięki której możesz udowodnić, że jesteś niepłatnym opiekunem. Może to być bardzo przydatne, gdy osoba, którą się opiekujesz, przebywa w szpitalu lub gdy towarzyszysz jej w innym miejscu, gdzie może być konieczne wykazanie, że jesteś opiekunem – np. w przychodni lekarskiej.

Kiedy będziesz składać wniosek, poprosimy Cię o podanie kilku podstawowych informacji i zrobienie sobie zdjęcia. Następnie prześlemy Ci legitymację.



**DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ**

[www.carersoxfordshire.org.uk/  
carer-id](http://www.carersoxfordshire.org.uk/carer-id)

# GRUPY DLA OPIEKUNÓW

Rozmowa z innymi opiekunami może być dużym ułatwieniem. Możesz poprosić o radę lub po prostu porozmawiać o tym, jak się czujesz.

W Oxfordshire istnieje wiele grup dla nieodpłatnych opiekunów. Niektóre z nich, jak nasza, są przeznaczone ogólnie dla opiekunów, podczas gdy inne są skierowane do opiekunów osób z określonymi schorzeniami, takimi jak demencja, autyzm, choroby psychiczne lub uzależnienia. Istnieją również grupy dla konkretnych społeczności, na przykład dla weteranów.

## ZNAJDŹ GRUPĘ

**Dorośli opiekunowie:**

<https://livewell.oxfordshire.gov.uk>

**Opiekunowie będący rodzicami:**

<https://fisd.oxfordshire.gov.uk>

[www.carersoxfordshire.org.uk/carers-support-groups](http://www.carersoxfordshire.org.uk/carers-support-groups)



# KRÓTKIE PRZERWY

Odoczynek jest ważny, ale może być o niego trudno w zależności od sytuacji. Jeśli chcesz wyjechać na kilka dni, możemy Ci pomóc. Mamy szereg dostępnych możliwości.

Naszą najpopularniejszą opcją jest współpraca z naszym partnerem, Carefree – organizacją charytatywną, która przekształca puste mieszkania w miejsca dla niepełnych opiekunów.

Ta oferta została stworzona, aby zapewnić Ci przerwę od obowiązków związanych z opieką. Możesz wybrać jedną lub dwie noce darmowego zakwaterowania z szerokiej gamy lokalizacji w całej Wielkiej Brytanii. Aby uzyskać taką możliwość, musisz mieć ukończone 18 lat.

**DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ**

**[www.carersoxfordshire.org.uk/  
short-breaks](http://www.carersoxfordshire.org.uk/short-breaks)**





# CZAS DLA SIEBIE

Opieka dla każdego oznacza coś innego, jednak jest coś, co dotyczy każdego opiekuna: nie można kontynuować pracy bez odpoczynku. Regularne wymagania związane z opieką mogą prowadzić do uczucia wyczerpania, dlatego ważne jest, aby rozpoznać, kiedy potrzebujesz czasu dla siebie.

Mamy szereg ofert dających nieodpłatnym opiekunom czas dla siebie, które różnią się w zależności od okoliczności. Istnieje wiele rozmaitych opcji, z których możesz skorzystać.

## DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

[www.carersoxfordshire.org.uk/  
time-for-you](http://www.carersoxfordshire.org.uk/time-for-you)





# KURSY DLA OPIEKUNÓW

Carers Journey to nagradzana seria bezpłatnych warsztatów stworzonych dla opiekunów we współpracy z Carers Oxfordshire oraz Abingdon & Witney College. Zostały one zaprojektowane tak, aby pomóc Ci poprawić Twoje samopoczucie i nabrać pewności siebie w domowej opiece nad daną osobą.

W trakcie warsztatów zapewniamy wsparcie w zakresie zarówno praktycznych, jak i emocjonalnych wyzwań związanych z opieką, utrzymując równowagę pomiędzy nauką praktycznych umiejętności a relaksem i sesjami kreatywnymi. Większość warsztatów odbywa się online.

Oferujemy również dofinansowanie do wszelkich kursów w niepełnym wymiarze godzin i kursów wieczorowych w Abingdon and Witney College. Obie oferty są dostępne dla opiekunów w wieku 19 lat i starszych, którzy pomagają osobie mieszkającej w Oxfordshire.

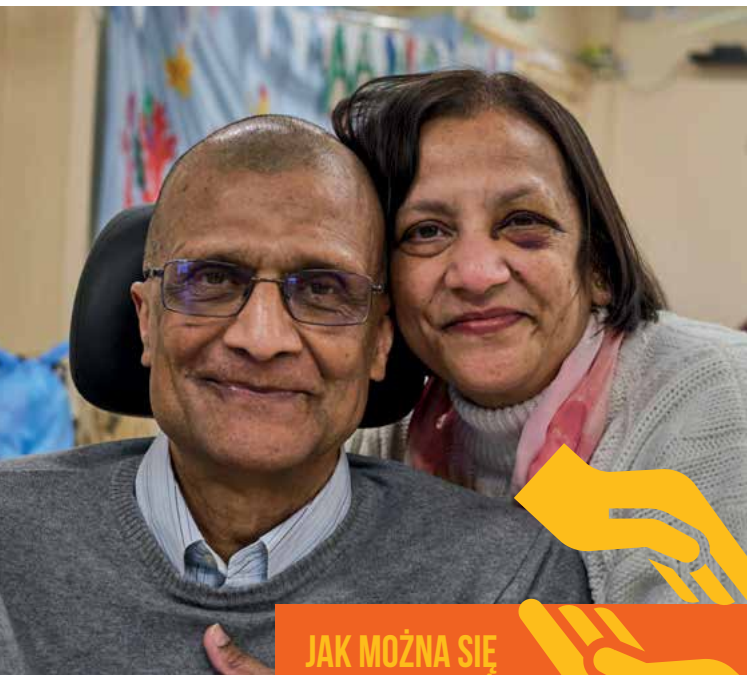
**DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ**

[www.carersoxfordshire.org.uk/  
courses-for-carers](http://www.carersoxfordshire.org.uk/courses-for-carers)

**ZDOBYWCA  
NAGRODY  
BEACON  
2020/21**







JAK MOŻNA SIĘ  
PRZYGOTOWAĆ  
Z WYPRZEDZENIEM

**DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ**

# PRZYGOTUJ SIĘ

Przygotuj się na zdarzenie, które może przerwać Twoją opiekę nad inną osobą, np. niespodziewane przyjęcie do szpitala.

Czy zastanawiało Cię, co stałoby się z osobą, którą się opiekujesz, w razie Twojej nieobecności? Kiedy zdarzają się niespodziewane okoliczności, nasze życie często zatrzymuje się na określony czas, gdy musimy znaleźć rozwiązanie w danej sytuacji. Ważne jest, aby w takim przypadku osoba, którą się opiekujesz, miała zapewnioną opiekę.

Dlatego zalecamy wcześniejsze przygotowanie się poprzez stworzenie planu, który pomoże zarówno Tobie, jak i osobie, którą się opiekujesz. Na naszej stronie internetowej znajduje się przydatny szablon; znajdziesz tam także inne przydatne informacje i wskazówki, jak się przygotować.

[www.carersoxfordshire.org.uk/be-prepared](http://www.carersoxfordshire.org.uk/be-prepared)

# MAX CARD

Max Card to karta rabatowa dla dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych i niepełnosprawności (SEND) mieszkających w Oxfordshire. Jest to rezultat partnerstwa pomiędzy Carers Oxfordshire i Oxfordshire Children, Education and Families Directorate (Dyrekcją ds. Dzieci, Edukacji i Rodzin w Oxfordshire).

Rodziny mogą korzystać z karty w różnych miejscach w całej Wielkiej Brytanii, aby uzyskać bezpłatny wstęp lub zniżkę. Oferowana zniżka różni się w zależności od miejsca, na przykład do niektórych miejsc opiekuńciewie mają wstęp wolny, podczas gdy w innych z jednym dorosłym, płacącym standardową cenę, może wejść za darmo jedno dziecko. Aby zapoznać się z listą miejsc objętych programem oraz szczegółami dotyczącymi zniżek, odwiedź stronę: [www.mymaxcard.co.uk](http://www.mymaxcard.co.uk)



**DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ**

**ABY ZŁOŻYĆ WNIOSEK O KARTĘ MAX CARD, ODWIEDŹ STRONĘ:**

**[www.carersoxfordshire.org.uk/max-card](http://www.carersoxfordshire.org.uk/max-card)**

# INFORMACJE

Posiadanie właściwych informacji we właściwym czasie może mieć ogromne znaczenie dla opiekunów i osób będących pod ich opieką. Dostarczając informacji umożliwiających poruszanie się w tym dość zagmatwanym systemie, sprawiamy, że opieka staje się łatwiejsza.

Nasze zasoby są zaprojektowane tak, aby w prosty i dokładny sposób dostarczyć opiekunom potrzebnych porad i informacji. Uzbrojeni w wiedzę i pewność siebie możemy wspólnie stawić czoła problemom.

- Wydarzenia Voices
- Magazyn Care Matters
- Świadczenia



# WYDARZENIA VOICES

Wydarzenia Voices są dla opiekunów okazją do podzielenia się swoimi doświadczeniami związanymi z opieką i lokalnymi usługami oraz przekazania informacji zwrotnych osobom, które mogą dokonać rzeczywistej zmiany.



**LISTA NADCHODZĄCYCH WYDARZEŃ ZNAJDUJE SIĘ NA NASZEJ STRONIE INTERNETOWEJ**  
[www.carersoxfordshire.org.uk/events](http://www.carersoxfordshire.org.uk/events)





# CARE MATTERS

Care Matters to magazyn organizacji Carers Oxfordshire. Zawiera wiadomości, informacje i porady dla opiekunów. Każde wydanie skupia się na innym temacie. Przykładowe tematy archiwalnych numerów to koszty życia i dobre samopoczucie.



NOWOŚCI  
I PORADY  
DLA  
OPIEKUNÓW



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

[www.carersoxfordshire.org.uk/care-matters-magazine](http://www.carersoxfordshire.org.uk/care-matters-magazine)



# ŚWIADCZENIA

W związku z rosnącymi kosztami życia ważniejsze niż kiedykolwiek jest uzyskanie informacji o pomocy finansowej. Istnieje wiele różnych zasiłków i jednorazowych płatności. Lista ta ciągle się zmienia, co może być mylące podczas ustalania, które z nich Ci przysługują. Aby Ci pomóc, na naszej stronie internetowej zamieściliśmy aktualną listę.

Na naszej stronie internetowej dostępna jest ulotka o zasiłkach zawierająca informacje o kalkulatorach świadczeń oraz listę agencji doradczych (możesz również do nas zadzwonić i poprosić o wysyłkę pocztą).

**DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ**

**na stronie [www.carersoxfordshire.org.uk/benefits](http://www.carersoxfordshire.org.uk/benefits) lub pod numerem telefonu 01235 424715**



# DOŚWIADCZENIA OPIEKUNÓW

## POPROSILIŚMY OPIEKUNÓW, ABY OPowiedzieli NAM O SWOICH DOŚWIADCZENIACH ZWIĄZANYCH Z NASZYM WSPARCIEM.

„Wszystko było starannie opracowane, aby zapewniać informacje i wsparcie od osoby doskonale orientującej się w problemach, z którymi się borykałem”.

„Przed uzyskaniem wsparcia byłem zestresowany, samotny i czułem, że nikogo to nie obchodzi. Teraz czuję się o wiele lepiej”.

„Byłem zupełnie nieświadomy tego, co mi przysługuje jako opiekunowi. Czuję ulgę, bo widzę światetko w tunelu i wiem, że mogę odzyskać swoje życie”.

„Czuję, że jestem ważna, tak samo jak osoba, którą się opiekuję”.





**94%**

osób uznało,  
że pomogliśmy  
im uzyskać dostęp do  
informacji i porad, których  
potrzebują.

**95%**

osób stwierdziło,  
że pomogliśmy  
im poprawić kontakty  
społeczne lub utrzymać je na  
dobrym poziomie.

**99%**

osób uznało,  
że rozumiemy  
ich indywidualną sytuację  
i potrzeby.

**94%**

osób zwiększyło  
ogólną pewność siebie.

# PRZYDATNE DANE KONTAKTOWE



## RETHINK MENTAL ILLNESS

01865 904499

[www.rethink.org](http://www.rethink.org)

## AGE UK OXFORDSHIRE

0345 450 1276

[www.ageuk.org.uk/oxfordshire](http://www.ageuk.org.uk/oxfordshire)

## CARERS UK (OPIEKUNOWE W WIELKIEJ BRYTANII)

0808 808 7777

[www.carersuk.org](http://www.carersuk.org)

## CHILD & ADULT SOCIAL CARE (OPIEKA SPOŁECZNA DLA DZIECI I DOROSŁYCH)

0345 050 7666

[www.oxfordshire.gov.uk](http://www.oxfordshire.gov.uk)

## OUT OF HOURS DUTY SOCIAL WORKER (DYŻURNY PRACOWNIK SOCJALNY W NIESTANDARDOWYCH GODZINACH)

0800 833 408

[www.oxfordshire.gov.uk](http://www.oxfordshire.gov.uk)

## OXFORDSHIRE FAMILY INFORMATION SERVICE (SERWIS INFORMACYJNY DLA RODZIN W OXFORDSHIRE)

01865 323332

[www.oxfordshire.gov.uk](http://www.oxfordshire.gov.uk)

## DEMENTIA OXFORDSHIRE (POMOC DLA OSOB Z DEMENCJĄ W OXFORDSHIRE)

01865 410210

[www.dementiaoxfordshire.org.uk](http://www.dementiaoxfordshire.org.uk)

## OXFORDSHIRE MIND (POMOC W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO W OXFORDSHIRE)

01865 247788

[www.oxfordshiremind.org.uk](http://www.oxfordshiremind.org.uk)

## OXFORDSHIRE FAMILY SUPPORT NETWORK (SIEĆ WSPARCIA RODZIN W OXFORDSHIRE)

07821 987 080

[www.oxfsn.org.uk](http://www.oxfsn.org.uk)

## BETTER HOUSING BETTER HEALTH (LEPSZE WARUNKI MIESZKANIOWE LEPSZE ZDROWIE)

0800 107 0044

[www.bhbh.org.uk](http://www.bhbh.org.uk)

## LIVE WELL OXFORDSHIRE DIRECTORY [livewell.oxfordshire.gov.uk](http://livewell.oxfordshire.gov.uk)

## SAMARITANS

116 123

[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

## TALKING SPACE

01865 901 222

[www.oxfordhealth.nhs.uk/talkingspaceplus](http://www.oxfordhealth.nhs.uk/talkingspaceplus)

## BRITISH RED CROSS MOBILITY AIDS SHORT TERM LOAN (BRITYJSKI CZERWONY KRZYŻ, POMOC W PORUSZANIU SIĘ, POZYCZKA KRÓTKOTERMINOWA)

01235 552664

[redcross.org.uk](http://redcross.org.uk)

## HOME LIBRARY SERVICE (USŁUGA BIBLIOTEKI DOMOWEJ)

01865 810259

[www.oxfordshire.gov.uk](http://www.oxfordshire.gov.uk)

## OXFORDSHIRE SPECIALIST ADVICE (PORADY FINANSOWE)

01865 410660

[www.turn2us.org.uk](http://www.turn2us.org.uk)

## TURN 2 US (PORADY FINANSOWE)

0808 802 2000

[www.turn2us.org.uk](http://www.turn2us.org.uk)

## MONEY HELPER

0800 138 7777

[www.moneyhelper.org.uk](http://www.moneyhelper.org.uk)

## GETTING OXFORDSHIRE ONLINE

01235 424 715

[www.gettingoxfordshireonline.org](http://www.gettingoxfordshireonline.org)

## TECH BUDDIES HELP

07584 148 507

[www.ageuk.org.uk/oxfordshire](http://www.ageuk.org.uk/oxfordshire)



# CARERS OXFORDSHIRE

ISTNIEJE WIELE MOŻLIWOŚCI  
KONTAKTU Z NAMI.

[www.carersoxfordshire.org.uk](http://www.carersoxfordshire.org.uk)

e-mail: [carersinfo@carersoxfordshire.org.uk](mailto:carersinfo@carersoxfordshire.org.uk)

Nr telefonu: 01235 424715



oxoncarers

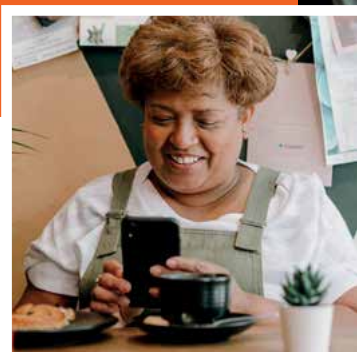


carersoxfordshire



**DAROWIZNY:**

[www.justgiving.com/  
actionforcarers-oxfordshire](http://www.justgiving.com/actionforcarers-oxfordshire)



OXFORDSHIRE  
COUNTY COUNCIL





**Carers**  
Oxfordshire

porady wsparcie kontakty

Action for Carers Oxfordshire jest lokalną, niezależną organizacją charytatywną, współpracującą z wszystkimi dorosłymi opiekunami w całym Oxfordshire.

Nr zarejestrowanej organizacji charytatywnej 1149577.