

CANTONESE

Carers Link

EAST DUNBARTONSHIRE

你正在照顧他人嗎？

你正在照顧他人嗎？

如果你定期協助及支持一名伴侶、親人、朋友或鄰居,因為他們沒有你幫忙就自顧不了,那麼照顧者網絡 (**Carers Link**)便可以為你提供幫助。

你可能甚至沒有想過自己正是一名照顧者,你或是某位因為生病、有不良嗜好、孱弱或殘障問題而需要照顧的人士的父母、朋友、鄰居、子女或者丈夫或妻子。

你可能正在短時間或者多年來都在照顧他人。你也可能是突然成為一名照顧者,又或者是久而久之承擔了照顧他人的責任。有些人是每星期幫忙大概一小時,其他人或者是全時間幫忙照顧。

在東登巴頓郡 (East Dunbartonshire),8個人中就有1人正在提供這樣的照顧及支持,而以全國而言,每5人中就有3人在他們一生中某個時候會成為照顧者。

作為照顧者應有的權利



向某人提供照顧及支持是很有意義的,但那可能影響你生活中的其他方面,

例如你的工作、伴侶關係、家庭生活、甚至你自己的健康。如果你正定期照顧他人,又或快開始提供照顧的話,你便:

- 有權利對於你本身的需要獲得考慮 方法是通過進行一項「照顧者評估辦」(即使你要照顧的人不願意他們的需要受到「評估」或者不願意接受有關服務。)你亦有權對你的需要私下進行評估,而與受你照顧的人所進行的需要評估分開來進行。照顧者網絡 (Carers Link) 可以協助你進行轉介,以便得到評估,或與你討論一些你可能會提出的問題,讓你有所準備。
- 有權利被視為一名主要合作人,當議定受你照顧的人的支持方法之時,承認及考慮到你作為照顧者的知識及專長。
- 有權利知道有關服務的資訊或資源,那可能幫到你或你向其提供支持的人。

資訊

照顧者網絡提供資訊給予照顧者、他們的家庭及可能與照顧者一起工作的有關人士。如果你想查詢問題,我們的職員及義工會細心聆聽及指導你各種可行辦法。我們跟多個本地及全國組織機構一起合作,亦可幫你取得他們的服務或專家指導。如果我們不知道答案的話,我們通常都會找懂得的人幫手解答!

不過,有些照顧者寧願我們跟他們一起努力,花長一點時間來找出不同的可行辦法,解決問題或投訴,或者協助確保你的意見或關注得到聆聽。我們亦可以幫你寫信,參加開會或者準備照顧者評估報告 (**Carers Assessment**)。

聯絡我們,打電話或前來辦事處均可。雖然辦事處設於 **Milngavie**,我們亦會盡量在方便你的時間及地點跟你見面(在東登巴頓郡所有範圍之內)。你亦可瀏覽我們的網站 www.carerslink.org.uk,那裏有很多有用的資料及各協助來源的更多訊息。

支持

照顧者網絡在我們支持你的方式上具靈活彈性。有人比較喜歡個別的支持,在我們辦事處或你家中進行。其他照顧者則較喜歡跟別人傾談,分享心得經驗,或者跟亦在照顧他人的人士學習。

「傾講」(Blether)小組提供機會讓其他可能跟你有類似處境的人聚在一起有傾有講。「傾講」小組不同時間在東登巴頓郡各處舉行,到時你可以喝咖啡跟其他人一起傾談。

如要想足不出戶便參加「傾講」,亦可上網進行,網址是www.carerslink.org.uk/blether

如果你正在照顧癡呆症或失憶人士,你可與他/她一起參加「咖啡」(De Café)小組。大家見見面之外,有時亦有安排一些演講。「咖啡」小組每月有例會,Kirkintilloch 及 Milngavie兩地都有舉行。

如果你有興趣成立你本身的小組以填補當地不足的話,我們亦可幫忙進行。



blether

Do you look after someone?
Do you sometimes need a break?

blether a chance to meet with other people in similar situations

Groups throughout East Dumbartonshire

Carers Link
0141 955 2131
www.carerslink.org.uk

「我們覺得大家可以互相支持及分享主意。參加這小組真的使我獲益良多,好處不能用言語形容。」



DE CAFÉ

"It's good to talk"

A group for anyone living with, or concerned about, dementia or memory loss

De Café meets locally
For further information please call 0143 775 0433

caritas Carers Link

照顧

很多照顧者都有講覺得十分孤立甚至有被遺忘的感覺。照顧者網絡會定期以電話保持接觸,提供「一隻聽說話的耳朵」。如果你正經歷一段特別

艱難的時期,我們不單只在電話上可以幫忙,照顧者網絡的職員及

義工並會跟你見面,或者茶聚一下,讓你當面傾訴或分擔憂慮。

「今日好奇怪收到個電話,當時我正好不開心;他們真夠朋友,在我需要時出現,等我可以傾訴一番。」

「每個月都有電話打來,好極了;我知道我未有被遺忘的呀。」

提高對照顧者需要的認識

照顧者網絡奉獻出時間和努力旨在提高人們認識照顧者及他們可能面對的廣泛問題。除參加本地事情外,我們可以提供講座或安排介紹給予本地機構組織、社區團體及商界,尋求人們了解照顧角色如何影響照顧者的家庭、朋友、鄰居及同事,以及他們可以怎樣來作出更大支持。

無論如何,我們需要照顧者及曾經是照顧者的人士協助提出對你而言是重要的各種問題。你的意見有助規劃未來本地及全國的支援服務。

如果你想改善你當地的服務或有關政策,或者想你的意見得到聆聽,何不跟我們聯絡一下?

作出參與

如果你對我們的工作有興趣,何不參與其中?你有很多機會可以協助規劃我們的服務及發展:

- 以義工方式協助我們提供服務
- 加入我們的管理委員會
- 協助籌款或宣傳工作
- 對於影響到照顧者的本地及全國問題,分享你的意見
- 參與發展在地方政府層面對照顧者的支持
- 成為照顧者網絡的會員

如果你認可我們的目標,你可以加入成為會員。會籍免費並讓你有權收到定期通訊以及在我們的週年大會上投票。這並有助展示我們正代表著在東登巴頓郡生活、工作或關懷的人們。

更多資訊

請聯絡我,給我多些資料,我是:請在格內打別號

一名照顧者

有意成為會員

有意做義工

有意加入管理委員會

有興趣發展本地的服務

姓名:

地址:

電話:

電郵:

請將此部份剪下並寄回: FREEPOST Plus RLYC-ETCK-ZSRY, Carers Link
East Dunbartonshire, Unit 3 Milngavie Enterprise Centre, Ellangowan Court,
Milngavie G62 8PH 你亦可直接電郵 enquiry@carerslink.org.uk

心底話...

「當你感到孤獨,或者當你以為無人聽你傾訴以及你的意見不受理會之時,有人在你身邊就最好不過的了,他/她會聽你傾訴和為你講說話。」

「我曾經以為一定要自己一力承擔,沒有人對我講過我可以得到些什麼幫助的。」

「每個禮拜都要一番掙扎,有人給你意見的幫助的確很大。」

我們的宏願

照顧者設法確保受他們照顧的人可以得到最好的生活質素。

照顧者網絡希望在東登巴頓郡的照顧者亦可以得到最好的生活質素,對你的照顧角色予以協助及支持,並使你有機會尋求發展你本身的需要、興趣或工作。

照顧者網絡希望東登巴頓郡的照顧者既能獲得充足資訊又能作出參與,而你作為照顧者的心得經驗亦備受器重。

跟我們聯絡

正常辦公時間, 星期一至五上午8時半至下午5時
(上述時間之外可安排預約)

East Dunbartonshire, Enterprise Centre
Ellangowan Road, Milngavie G62 8PH

電話: 0141 955 2131
電郵: enquiry@carerslink.org.uk
網站: www.carerslink.org.uk

यह पर्चा हिंदी में भी उपलब्ध है, इसकी प्रति प्राप्त करने के लिए कृपया हमसे संपर्क करें।
ਇਹ ਪਰਚਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਠਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
یہ کتابچہ اردو زبان میں بھی دستیاب ہے، نقل منگائے کے لئے براہ کرم ہم سے رابطہ کریں۔

This leaflet is also available in English, on audio tape, in large print and on disc, please contact us for a copy
贊助機構:



East Dunbartonshire
Community Health Partnership



INVESTORS IN PEOPLE

經承認為蘇格蘭慈善組織 — 編號 SC034447
在蘇格蘭註冊為擔保有限公司 — 編號 270702