

**Ласкаво просимо ознайомитися із зимовим листом від служби соціального догляду та охорони здоров'я дорослих.**

Щороку ми відправляємо листа тим особам, за якими ми доглядаємо та кого підтримуємо, а також доглядачам з родини чи кола друзів, які піклуються про тих, хто не зміг би обійтися без їхньої допомоги. Цього року ми надаємо поради щодо того, як допомогти собі залишатися здоровими, отримати підтримку з фінансовим благополуччям, а також підказки, як підтримувати зв'язки з іншими та брати участь у житті місцевої громади. Контактну інформацію кожного з тих, хто згаданий у листі, можна знайти у корисних контактах у кінці цього листа разом з іншою різною інформацією про підтримку та послуги.

## **Як залишатися здоровим взимку цього року**

Вакцинація – один з найкращих засобів захисту вашого здоров'я. Якщо ви належите до пріоритетної групи, для якої проводять безкоштовні щеплення проти грипу та COVID-19, але ще не зробили їх, забронюйте, як тільки вас запросить Національна служба охорони здоров'я Великобританії (NHS).

У багатьох людей є право на безкоштовну вакцинацію, включно з особами від 65 років, опікунами, які отримують «пільги за догляд», та людьми, які є основними доглядачами за літньою людиною чи людиною з обмеженими можливостями, яка може опинитися в групі ризику, якщо захворіє. Дізнатися, чи маєте ви право на безкоштовні щеплення можна переглянувши корисні контактні сторінки нижче. Якщо ви не маєте права

на безкоштовну вакцинацію проти грипу, ви можете її отримати, заплативши в місцевій аптеці.

Останнім часом зросла кількість випадків кору, тому ми закликаємо всіх у Східному Сассексі перевірити, чи є в них щеплення проти кору, паротиту та краснухи (КПК). Діти та дорослі, які пропустили щеплення, можуть в будь-який час їх надолужити. Зверніться до свого лікаря загальної практики (GP), якщо у вас їх ще не має.

Іноді найпростіші речі можуть бути найефективнішими. Регулярне миття рук теплою водою з милом, а також кашляння та чхання в серветку перед тим, як її викинути у сміття, може зменшити поширення мікробів. Та по можливості залишатися вдома, якщо ви погано почуваетесь.

Також для вашого здоров'я важливо зберігати тепло у вашому домі, тому взимку рекомендується опалювати його принаймні до 18°С. Якщо вам важко підтримувати свій дім в теплі, то ви можете звернутися до Служби перевірки тепла в будинках (Warm Home Check Service), щоб отримати безкоштовну консультацію та допомогу. Відвідайте

[www.warmeastsussex.org.uk](http://www.warmeastsussex.org.uk), надішліть повідомлення WARM на 80011 або зателефонуйте 0800 464 7307.

## **Отримати підтримку з фінансовим благополуччям**

Важливим кроком для того, щоб подбати про себе, є пошук практичної допомоги та підтримки у вирішенні грошових турбот. Якщо у вас проблеми з грошима, знайте ви не самі. Існує значна допомога відносно грошових справ, включно з підтримкою психічного здоров'я, щоб обговорити їх вплив на вас.

Перегляньте корисні контактні сторінки, щоб дізнатися номери телефонів та веб-сайти організацій, які пропонують практичні поради та підтримку. Наприклад, це може бути допомога з боргами, отриманням всіх пільг, на

які ви маєте право, продовольчими банками, якщо вам складно забезпечити себе їжею, та підтримка в боротьбі зі стресом.

Також багато інформації та порад можна знайти в одному місці на наших веб-сторінках щодо вартості життя: [www.eastsussex.gov.uk/costofliving](http://www.eastsussex.gov.uk/costofliving).

## **Підказки щодо підтримки зв'язку та залучення**

Для нашого особистого добробуту важливо зустрічатися з друзями та встановлювати нові зв'язки, так само як і проводити час, займаючись тим, що нам подобається, але ми знаємо, що виходити на вулицю зараз може здаватися важче, ніж зазвичай. На щастя, у Східному Сассексі існує безліч цікавих засобів завдяки яким можна відчувати себе більш залученими до наших громад та спілкування з іншими людьми. Багато з цих засобів безкоштовні або недорогі.

Наші 17 бібліотек є осередками місцевої діяльності, та в них пропонується широкий вибір безкоштовних речей. Від авторських подій до настільних ігор, допомоги в користуванні Інтернетом, поетичних читань, розмовних груп та дитячих віршиків - тут кожен знайде щось для себе. Сміливо заходьте, відпочивайте в теплі та знаходьте те, що вам підходить. Залучення до знань та вивчення нового завдяки нашим бібліотекам також насправді може підвищити наше відчуття благополуччя. Хоча якщо ви не можете дістатися до найближчої бібліотеки, на сайті <https://eastsussex.spydus.co.uk/> є багато електронних книг, аудіо книг та електронних журналів або до вас можуть прийти волонтери із Служби домашньої бібліотеки (Home Library Service). Щоб знайти свою найближчу бібліотеку, відвідайте сайт [www.eastsussex.gov.uk/libraries](http://www.eastsussex.gov.uk/libraries) або зателефонуйте 0345 60 80 196.

У Східному Сассексі існує багато місцевих громадських груп, де регулярно відбуваються різні події та заходи. Також волонтерство є

чудовим способом залучитися до діяльності та познайомитися з людьми. Якщо ви хочете знайти для себе нове заняття чи хобі, знову почати робити те, що вам подобається, або дізнатися більше про волонтерство, подивіться на корисні контактні сторінки, щоб довідатися, що відбувається поблизу вас.

Якщо вам важко виходити з дому, щоб спілкуватися зі спільнотою або безпечно пересуватися по дому, можливо тоді вам може допомогти деяке обладнання або пристосування. Щоб дізнатися більше, відвідайте корисні контактні сторінки або зв'яжіться з нами за електронною поштою [HSCC@eastsussex.gov.uk](mailto:HSCC@eastsussex.gov.uk) або по телефону 0345 60 80 191.

Та якщо транспорт є проблемою, нещодавно подорожувати країною стало легше завдяки новому автобусу FlexiBus. Він курсує в місцях, де немає регулярного транспортного сполучення. Для отримання подальшої інформації, відвідайте веб-сайт [www.eastsussex.gov.uk/flexibus](http://www.eastsussex.gov.uk/flexibus) або зателефонуйте 01273 078 203.

## **Бажаємо вам залишатися здоровими взимку**

Цей лист та корисні контакти базуються на тому, що місцеві люди вважають важливим та корисним для них. Навіть якщо ця інформація вам зараз не потрібна, ми рекомендуємо зберігати її десь у надійному місці на випадок, якщо вона вам знадобиться пізніше.

Будь ласка, подбайте про себе, та якщо вам потрібна допомога, не вагайтеся за нею звернутися. На завершення ми побажаємо вам залишатися здоровими взимку та щасливого Нового року, коли він настане.

З найкращими побажаннями,



Марк Стейнтон

Директор соціальної допомоги та охорони здоров'я дорослих



Даррелл Гейл

Директор охорони здоров'я

Залишайтеся в курсі місцевих новин у галузі охорони здоров'я та соціальної сфери!

Підписуйтеся на наш щомісячний цифровий інформаційний бюлетень, щоб дізнатися, що відбувається в галузі догляду та підтримки на місцевому рівні: [www.eastsussex.gov.uk/hcn](http://www.eastsussex.gov.uk/hcn)

## Корисні контакти

На цих сторінках міститься більш детальна інформацію про допомогу, згадану в листі, а також про інші послуги догляду та підтримки, які можуть знадобитися вам взимку. По можливості ми надаємо контактний номер телефону, але деяка інформація доступна лише в Інтернеті. Якщо у вас вдома немає Інтернету, ви можете отримати допомогу щодо доступу до веб-сайту в місцевій бібліотеці.

## Як залишатися здоровим цією зимою

### Вакцинації

До осіб, які цього року можуть отримати безкоштовні щеплення від грипу та COVID-19 відносяться:

- Усі люди віком від 65 років,
- опікуни, які отримують «пільги доглядача» або є основними доглядачами за літньою людиною чи людиною з обмеженими можливостями, яка може опинитися під загрозою, якщо ви захворієте,
- люди, які належать до клінічних груп ризику,
- ті, які мають тісні контакти з людьми з ослабленим імунітетом,
- особи, які тривалий час перебувають у будинках догляду,
- персонал будинків догляду для літніх людей,
- медичні та соціальні працівники, які безпосередньо контактують з пацієнтами
- вагітні жінки (тільки щеплення від грипу), та
- діти 2-3х років та всі діти шкільного віку до 11 класу (тільки

щеплення від грипу).

Щоб отримати щеплення від грипу, зверніться до свого лікаря загальної практики або в місцеву аптеку. Якщо ви не маєте права на безкоштовне щеплення від грипу, ви можете за нього заплатити в багатьох місцевих аптеках.

Отримавши запрошення від NHS, забронювати щеплення проти COVID-19 можна, відвідавши сайт [www.nhs.uk/coronavirusvaccination](http://www.nhs.uk/coronavirusvaccination), скористувавшись додатком NHS, або зателефонувавши 119.

## **Як залишатися в теплі та інформація щодо енергопослуг**

У холодні місяці важливо переконатися, що ви не ставите під загрозу своє здоров'я, що може бути викликано поганими умовами у вашому домі. Організація «Citizens Advice» у Сассексі співпрацює з постачальниками електроенергії: «Southern Gas Network» та «UK Power Network», а також із Службою перевірки тепла в будинках (Warm Home Check Service), щоб поділитися деякими списками для перевірки та порадами, які допоможуть убезпечити вас та ваш дім. Щоб прочитати про те, як зберегти тепло у вашому домі, уникнути вологи та цвілі, зменшити ризик пожежі та уникнути небезпеки чадного газу, відвідайте сайт [www.citizensadvice1066.co.uk](http://www.citizensadvice1066.co.uk) та знайдіть листівку, як залишатися у теплі та добрі «Keep warm and well».

Якщо вам важко підтримувати свій дім в теплі, то ви можете звернутися до Служби перевірки тепла в будинках (Warm Home Check Service), щоб отримати поради щодо заощадження грошей та як дешевше обігрівати дім. Домогосподарства, які відповідають вимогам, також можуть отримати оцінку енергоефективності будинку, додаткові поради та незначні заходи для покращення будинку. Відвідайте [www.warmeastsussex.org.uk](http://www.warmeastsussex.org.uk), надішліть повідомлення WARM на 80011 або зателефонуйте 0800 464 7307.

Підпишіться на безкоштовні попередження про холодну погоду на веб-сайті Sussex Cold Alert [www.coldalert.info](http://www.coldalert.info), зателефонувавши 01273 484 337, або надіславши електронного листа на [information@coldalert.info](mailto:information@coldalert.info).

Можливо отримати додаткову допомогу від свого постачальника газу та електроенергії, зареєструвавшись у Реєстрі пріоритетних послуг. Люди, які можуть отримати цю допомогу: пенсіонери, родини з дітьми до п'яти років, інваліди, люди з серйозними захворюваннями чи потребами психічного здоров'я та люди, які покладаються на медичне обладнання чи зберігання ліків у холодильнику. Для отримання подальшої інформації відвідайте [www.eastsussex.gov.uk/costofliving](http://www.eastsussex.gov.uk/costofliving) або зателефонуйте 0800 169 9970, щоб зареєструватися.

## Добробут та спосіб життя

Для отримання різноманітної інформації про послуги з охорони здоров'я та добробуту, відвідайте наш веб-сайт [www.eastsussex.gov.uk/social-care/health-advice](http://www.eastsussex.gov.uk/social-care/health-advice)

«Партнерство зі здорової ваги у Східному Сассексі» запустило нову кампанію під назвою «Getting East Sussex Moving» для заохочування людей до руху. Згідно з нею відзначаються місця, де люди можуть пересуватися по країні, та всіх їх спонукають бути активнішими. Щомісяця увага переключається на різні теми, та партнери публікуватимуть пости в соціальних мережах, використовуючи хештег #GettingEastSussexMoving.

Організація «One You East Sussex» займається підтримкою людей, які хотіли б покращити свій спосіб життя, наприклад, контролювати свою вагу, кинути палити, стати активними, менше пити та дотримуватись здорового харчування. Людям, які отримують ці послуги, надаються персоналізований план охорони здоров'я та благополуччя та індивідуальні пакети підтримки, які допоможуть їм внести позитивні зміни таким чином, щоб вони, найімовірніше, спрацювали. Підтримка надається віч-на-віч, онлайн або по телефону. Відвідайте сайт



[www.oneyoueastsussex.org.uk](http://www.oneyoueastsussex.org.uk) або дзвоніть 01323 404 600.

## **Підтримка у вихованні дітей**

Якщо у вас є дитина віком до 19 років, та ви хвилюєтесь про те, як контролювати її поведінку, підтримувати її розвиток чи емоційне благополуччя, або вам потрібна підтримка та порада, щоб допомогти побудувати з нею позитивні стосунки, то вам зможе допомогти організація «Open for Parents». Відвідайте веб-сайт, щоб отримати допомогу та поради для родин та дізнатися де отримати підтримку: [www.openforparents.org.uk](http://www.openforparents.org.uk)

## **Зробити правильний вибір щодо послуг NHS**

Служба NHS просить людей «Допоможіть нам захистити вас» цієї зими, зробивши правильний вибір щодо медичних послуг:

- ❖ Веб-сайт служби NHS для отримання порад із догляду за собою та інформації про обслуговування: [nhs.uk](http://nhs.uk)
  - ❖ Місцева аптека для незначних проблем із здоров'ям
  - ❖ Клініка вашого лікаря загальної практики з приводу нововиявлених або хронічних захворювань
  - ❖ Цілодобова служба NHS 111 для невідкладної медичної допомоги
- 
- ❖ Центри невідкладної допомоги, відділення для незначних травм та центри прийому для травм або захворювань, які є терміновими, але не загрожують життю
  - ❖ 999, відділення невідкладної швидкої допомоги та невідкладної допомоги при серйозних або небезпечних для життя станах, таких як сильна кровотеча, утруднене дихання або біль у грудях

## **Допомога з тривожними станами, поганим настроєм та вашим психічним здоров'ям**

Тут виділено кілька ключових послуг, але щоб дізнатися більше про те, що доступно на місцевому рівні, відвідайте сайт

[www.eastsussex.gov.uk/mental-health-directory](http://www.eastsussex.gov.uk/mental-health-directory)

Надіславши текстове повідомлення зі словом SUSSEX на номер 85258,

можна отримати доступ до безкоштовної, конфіденційної цілодобової послуги від «Shout» та провести текстову розмову з навченим волонтером. Волонтери пропонують підтримку в режимі реального часу, якщо ви перебуваєте в стані тривоги, стресу, депресії, схильності до самогубства або перевтоми. Ви можете віддати перевагу цьому засобу спілкування, ніж розмові по телефону.

Якщо ви відчуваєте нетермінові симптоми стресу, тривоги або поганого настрою, ви можете звернутися до організації «Health in Mind» (служби розмовної терапії Національної служби охорони здоров'я Східного Сассексу), відвідавши веб-сайт [www.healthinmind.org.uk](http://www.healthinmind.org.uk) або зателефонувавши 0300 003 0130. «Health in Mind» - безкоштовна місцева послуга NHS, в рамках якої пропонується різноманітна підтримка, включаючи курси та індивідуальну терапію (1:1) для осіб від 18 років.

На гарячій лінії психічної допомоги у Сассексі (Sussex Mental Healthline) людям надається термінова допомога за потребою. Зателефонуйте за номером NHS 111 та виберіть опцію 2 або зателефонуйте за номером 0800 0309 500 (безкоштовний телефон). Люди з вадами слуху та мови можуть надіслати текстове повідомлення за номером 0300 5000 101. Якщо у вас криза психічного здоров'я або ви маєте думки про самогубство, можна також безкоштовно зателефонувати Samaritans за номером 116 123.

## Отримання допомоги з фінансовим благополуччям

### Інформація про вартість життя

Відвідайте [www.eastsussex.gov.uk/costofliving](http://www.eastsussex.gov.uk/costofliving) для отримання повного переліку інформації про вартість життя, яка охоплює такі теми, як грошові поради, пільги, ваш будинок, робота, харчування та транспорт.

### Грошові поради

Гаряча лінія для пільг (Welfare Benefits Helpline) пропонує безкоштовні конфіденційні поради та інформацію людям, які живуть у Східному

Сассексі. Телефонуйте за номером 0333 344 0681 з понеділка по п'ятницю з 9:00 до 17:00 або відправляйте листа електронною поштою на [benefitseastsussex@harcuk.com](mailto:benefitseastsussex@harcuk.com)

Організація «Citizens Advice» надає безкоштовні, конфіденційні та неупереджені поради щодо важливих проблем, які впливають на життя людей. Поради можна знайти онлайн на [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk) та визначити тут своє місцеве відділення або зателефонувати на лінію Adviceline за номером 0800 144 8848.

Пенсійний кредит може надати додаткові гроші, щоб допомогти з витратами на життя, якщо ви вже досягли пенсійного віку та маєте низький дохід. Він також може допомогти з витратами на житло, такими як оренда землі або плата за послуги. Відвідайте [www.gov.uk/pension-credit](http://www.gov.uk/pension-credit) або дзвоніть 0800 99 1234.

## **Фонд підтримки домогосподарств**

Фонд підтримки домогосподарств, який фінансується Департаментом праці та пенсій уряду Великої Британії, призначений для підтримки домогосподарств, які найбільше потребують допомоги з рахунками за їжу, енергію та воду, та зосереджений на допомозі домогосподарствам, які не отримують реальної вигоди від інших державних схем, таких як виплати по програмі «Вартість життя». Фонд закрийється 31 березня 2024 року або коли всі кошти будуть витрачені.

Щоб дізнатися більше про критерії прийнятності та як подати заявку до фонду у вашому регіоні, будь ласка, скористайтеся посиланнями на веб-сайтах району та округу:

- Ради Льюїсу та Істборну: [www.lewes-eastbourne.gov.uk/HSF](http://www.lewes-eastbourne.gov.uk/HSF)
- Рада округу Гастінгс: [www.hastings.gov.uk/benefits/hsfund/](http://www.hastings.gov.uk/benefits/hsfund/)
- Районна рада Ротеру: [www.rother.gov.uk/benefits-grants-and-funding/financial-support-for-residents/household-support-fund-3/](http://www.rother.gov.uk/benefits-grants-and-funding/financial-support-for-residents/household-support-fund-3/)
- Районна рада Велдену: [www.wealden.gov.uk/benefits/household-support-fund/](http://www.wealden.gov.uk/benefits/household-support-fund/)

Також можна зателефонувати радам Льюїсу та Істборну 01273 471 600, раді округу Гастінгс 01424 451 066, районній раді Ротеру 01424 787 000

та районній раді Велдену 01323 443 322.

Фонд підтримки домогосподарств також використовується для підтримки місцевих служб, зокрема продовольчих банків, місцевих благодійних організацій та служб підтримки родин та дітей. Якщо вам важко заплатити за їжу, електроенергію чи інші необхідні речі, важливо звернутися до організації чи служби, якій ви довіряєте.

## **Громадські холодильники та продовольчі банки**

У місцевих громадських холодильниках пропонуються надлишки їжі, доступні для будь-кого. Вони часто розташовані в громадському просторі, де на відвідувачів очікує дружній прийом та прохолодні напої. Тоді як у продовольчих банках місцевим жителям у кризовому стані надається їжа та інша необхідна підтримка. Список продовольчих банків та інших харчових служб можна знайти, ввівши пошуковий запит «food bank» на сайті <https://1space.eastsussex.gov.uk/> або відвідавши місцеву бібліотеку, де можна отримати допомогу.

## **Підтримка зв'язків та залучення**

### **Користуйтеся своєю місцевою бібліотекою найефективніше**

У графстві знаходиться 17 бібліотек, в яких надаються різноманітні ресурси, включаючи книги, аудіо книги, тексти великим шрифтом та комп'ютери. Там регулярно проводяться події та заходи, зокрема групи читання вголос та ІТ-підтримка з доброзичливими волонтерами, які можуть допомогти підключитися до мережі. Там можна навчитися користуватися електронною поштою та Інтернетом, дізнатися як залишатися в безпеці онлайн та підтримувати зв'язки з друзями та родиною. Відвідайте сайт [www.eastsussex.gov.uk/libraries](http://www.eastsussex.gov.uk/libraries) або зателефонуйте 0345 60 80 196, щоб отримати додаткову інформацію або дізнатися про інші бібліотечні послуги, такі як бронювання комп'ютерів та послуги домашньої бібліотеки.

Також тут знаходяться шість громадських бібліотек. Їх можна знайти в Рінгмері, Ленгні, Певенсі, Старому місті Істборна, Літл-Коммоні та

Віллінгдоні. Детальну інформацію про ці бібліотеки можна отримати на сайті <https://1space.eastsussex.gov.uk/>

## **Дізнайтеся про заходи та події поблизу вас**

Підпишіться, щоб щомісяця отримувати від нас інформацію електронною поштою про те, що відбувається у Східному Сассексі. Відвідайте сайт <https://your.eastsussex.gov.uk/> , щоб підписатися.

Скористайтеся Інформаційною службою громади Східного Сассексу (ESCIS), щоб дізнатися, що відбувається у вашій місцевості, зокрема щоб знайти нові види діяльності, хобі та громадські групи. Відвідайте [www.escis.org.uk](http://www.escis.org.uk) або запитайте в своїй місцевій бібліотеці.

## **Приєднайтеся до «Асоціації літніх людей Східного Сассексу»**

По всьому Східному Сассексу існують форуми для літніх людей для вікової групи від 50 років, до яких можна приєднатися безкоштовно. Вони надають можливість спілкування з іншими людьми; дізнатися більше про ініціативи в галузі охорони здоров'я та соціальної допомоги; відвідувати заходи та брати участь у щорічних святкуваннях літніх людей, які відбуваються кожного жовтня. Щоб дізнатися більше про ваш місцевий форум, відвідайте <https://essaforums.co.uk/>, надішліть листа на [asc.equalityteam@eastsussex.gov.uk](mailto:asc.equalityteam@eastsussex.gov.uk) або зателефонуйте 07783 847 944.

## **Волонтерство**

Незалежно від ваших інтересів та досвіду, існує багато різних організацій, які поєднують волонтерів із цілим рядом людей та спільнот. Ми включили інформацію про кілька можливостей нижче, але ви можете дізнатися більше про це, ввівши пошуковий запит «volunteering» на нашому веб-сайті [www.eastsussex.gov.uk](http://www.eastsussex.gov.uk), або завітавши до вашої місцевої бібліотеки.

Безкоштовний додаток «Tribe» поєднує людей, зацікавлених у

волонтерстві, з місцевими організаціями та їхніми волонтерськими вакансіями. Волонтерські пропозиції регулярно оновлюються, та волонтери можуть вибрати спосіб роботи, який відповідає їх стилю життя, місцезнаходженню та навичкам. Завантажте програму з Google Play або App Store або дізнайтеся більше за адресою [www.eastsussex.gov.uk/tribe](http://www.eastsussex.gov.uk/tribe).

Якщо у вас є досвід отримання підтримки від соціальної допомоги дорослим або ви доглядаєте за кимось, хто має такий досвід, ми будемо раді, якби ви приєдналися до нашого Банку соціальних доглядачів для дорослих та додалися до групи людей, які допомагають формувати наші послуги. Відвідайте [www.eastsussex.gov.uk/peoplebank](http://www.eastsussex.gov.uk/peoplebank), надішліть листа на [consultation.ASC@eastsussex.gov.uk](mailto:consultation.ASC@eastsussex.gov.uk) або залишіть повідомлення, зателефонувавши 01273 335 267.

Організація «Healthwatch East Sussex» завжди шукає нових людей будь-якого віку, які бажають приєднатися до їхньої волонтерської мережі. Волонтери «Healthwatch» відіграють вирішальну роль у висвітленні проблем, які мають значення, коли йдеться про покращення місцевих медичних та соціальних послуг. Відвідайте [www.healthwatcheastsussex.co.uk/get-involved](http://www.healthwatcheastsussex.co.uk/get-involved) або зателефонуйте 0333 101 4007.

Понад 750 людей підтримали гостей з України, надали їм місце для проживання та підтримку. Ми завжди шукаємо додаткових спонсорів, щоб забезпечити підтримку наших українських резидентів. Багато українців не готові до самостійного життя, але строк їх початкових домовленостей на проживання добігає кінця. Нам потрібно більше приймаючих родин, особливо людей, які можуть приймати родини з дітьми. Щоб отримати додаткову інформацію від існуючих спонсорів, деталі платежів в якості подяки за розміщення гостей та про іншу доступну підтримку, відвідайте [www.eastsussex.gov.uk](http://www.eastsussex.gov.uk) та введіть в пошук «hosting Ukrainian guests», відправте листа на [ukraine@eastsussex.gov.uk](mailto:ukraine@eastsussex.gov.uk) або зателефонуйте 01273 337 010.

**Зменшення ризику падіння, обладнання та пристосування**

Існують способи, завдяки яким ви можете зменшити ризик падіння, включаючи прості модифікації у своєму домі та виконання вправ для покращення вашої сили та рівноваги. Обговоріть усі ваші падіння зі своїм лікарем та повідомте йому, чи впливають ці падіння на ваше здоров'я та самопочуття.

На нашому веб-сайті є інформація про підтримку, яка допоможе вам продовжувати жити вдома, включаючи обладнання та пристосування. Там же ви можете заповнити коротку онлайн-форму оцінки, щоб допомогти визначити, чи можуть обладнання чи пристосування змінити ваше життя. За додатковою інформацією, відвідайте розділ обладнання та пристосування на сайті [www.eastsussex.gov.uk/social-care/support-to-stay-at-home](http://www.eastsussex.gov.uk/social-care/support-to-stay-at-home). Якщо ви не користуєтесь Інтернетом, то ви можете зв'язатися з «Health and Social Care Connect» за номером 0345 60 80 191 (дивіться розділ «Інформація та поради щодо догляду та підтримки» нижче, щоб дізнатися про додаткові контакти).

## **Перевірте, чи зможе автобус Flexibus довести вас туди, куди потрібно**

Якщо транспорт є для вас проблемою, нещодавно подорожувати країною стало легше завдяки послугам нового автобусу FlexiBus, який курсує в місцях, де немає регулярного транспортного сполучення або воно дуже обмежене. Для отримання подальшої інформації, відвідайте веб-сайт [www.eastsussex.gov.uk/flexibus](http://www.eastsussex.gov.uk/flexibus) або зателефонуйте 01273 078 203. Якщо ви є власником пільгового автобусного квитка, то ви можете безкоштовно їздити на автобусі Flexibus або будь-якому іншому місцевому автобусі (в будні після 9:30 ранку), окрім години пік. Ця послуга доступна людям похилого віку та особам з обмеженими можливостями. Дізнатися, чи відповідаєте ви вимогам, та подати заявку можна на веб-сайті ради графства Східного Сассексу: [www.eastsussex.gov.uk/roads-transport/public/concessionary-fares/bus-pass](http://www.eastsussex.gov.uk/roads-transport/public/concessionary-fares/bus-pass). Також можна зателефонувати 0300 33 09 471 або відвідати свою місцеву бібліотеку, щоб отримати форму для заяви.

**Підтримка для доглядачів з родини чи**



## кола друзів

Ви є доглядачем, якщо ви доглядаєте за кимось. Це може бути ваш друг, хтось з родичів чи сусід, який через хворобу, інвалідність, проблеми з психічним здоров'ям або залежність не міг би впоратися без вашої підтримки.

Щоб дізнатися про підтримку від Ради, відвідайте сайт [www.eastsussex.gov.uk/carers](http://www.eastsussex.gov.uk/carers) або зателефонуйте 0345 60 80 191 для отримання копії листівки «Ви доглядаєте за кимось?» (Do you look after someone?)

Незалежно від того, чи ви тільки починаєте займатися доглядом, або ви раніше не потребували допомоги, будь ласка, зверніться до місцевої благодійної організації «Care for the Carers». Їхній центр для доглядачів надає підтримку, поради та вказівки для місцевих доглядачів - все в одному місці. Відвідайте [www.cftc.org.uk](http://www.cftc.org.uk), зателефонуйте 01323 738 390 в будні дні з 10:00 - 17:00, напишіть листа на [info@cftc.org.uk](mailto:info@cftc.org.uk) або відправте повідомлення на 07860 077300.

Підтримка та послуги, які там пропонуються, включають:

- **Картку доглядача:** Дозволяє ідентифікувати вас як доглядача, пропонує знижки в місцевих компаніях та може бути використана для створення плану екстреного перепочинку.
- **Заходи та події:** існує програма заходів, у яких ви можете взяти участь, а також ряд груп підтримки доглядачів у Східному Сассексі та в Інтернеті.
- **Перерву на відвідання прийому у медичному закладі:** надаються гранти на оплату тимчасової відпустки для осіб, які здійснюють догляд, щоб вони могли відвідати медичні прийоми.
- **Керувальні зустрічі:** це можливість під час цих одногодних зустрічей обговорити будь-які ваші турботи чи проблеми, а також потреби, та отримати інформацію, пораду та підтримку щодо вашої ролі доглядача.
- **Психологічна допомога:** ця безкоштовна послуга допомагає доглядачам, впоратися з емоційним впливом їх ролі доглядача за



допомогою програми психологічної допомоги «Час розмовляти».

## Інформація та поради щодо догляду та підтримки

Щоб отримати онлайн-каталог послуг з догляду, підтримки та благополуччя, відвідайте єдиний простір «East Sussex 1Space». Ви знайдете інформацію про послуги будинків догляду, догляд у громаді, заходи для менш активних осіб, групи підтримки та організації, які можуть допомогти з грошима та житловими питаннями. Знайдіть те, що вам потрібно для незалежного, безпечного та здорового життя на сайті <https://1space.eastsussex.gov.uk/>

### Зв'язатися з нами щодо потреб у догляді та підтримці

Якщо вам потрібно поговорити з кимось про ваші потреби в догляді та підтримці, ви можете зв'язатися зі своїм соціальним працівником або «Health and Social Care Connect». Дзвоніть 0345 60 80 191 з 8:00 до 20:00, сім днів на тиждень, включаючи державні свята або 07797 878 111, або надсилайте листи на електронну пошту [HSCC@eastsussex.gov.uk](mailto:HSCC@eastsussex.gov.uk). Можна також скористуватися Мінікомом для написання повідомлень на 18001 0354 60 80 191.

### Підтримка ЛГБТК+

Рада співпрацює з трьома місцевими службами, які підтримують нашу спільноту лесбіянок, геїв, бісексуалів, трансгендерів, квірів, інтерсексуалів та асексуалів.

На комутаторі вам допоможуть знайти відповідну підтримку та послуги. Відвідайте сайт [www.switchboard.org.uk](http://www.switchboard.org.uk) або зателефонуйте 01273 204 050.

Організацією «MindOut» пропонується спеціалізована підтримка психічного здоров'я та благополуччя. Відвідайте сайт

[www.mindout.org.uk](http://www.mindout.org.uk) або зателефонуйте 01273 234 839.

Молодіжний проект «Allsorts» надає підтримку дітям та молоді віком до 26 років, які є лесбійками, геями, бісексуалами, транссексуалами або ще не визначилися зі своєю сексуальною орієнтацією та/або своєю гендерною приналежністю, а також їхнім родинам. Відвідайте сайт [www.allsortsyouth.org.uk](http://www.allsortsyouth.org.uk) або зателефонуйте 01273 721 100.

## Захист себе та інших

Це служби, які пропонують підтримку, якщо ви знаходитися під загрозою чи є ризик жорстокого поводження з вами, або ви переживаєте за когось іншого. Пам'ятайте, що в екстрених випадках вам слід зателефонувати за номером 999.

### Будьте пильні щодо шахрайства

В організації «Торгові стандарти у Східному Сассексі» (East Sussex Trading Standards) людей заохочують залишатися пильними щодо шахрайства. Якщо ви вважаєте, що стали жертвою шахрайства, або знаєте когось, хто від них постраждав та хотів би отримати пораду, дзвоніть на гарячу лінію допомоги споживачам Citizens Advice за номером 0808 223 1133.

Національний центр в Великобританії Action Fraud займається питаннями шахрайства та кіберзлочинів. Ви повинні його повідомити про шахрайство, якщо вас ввели в оману, ошукали або ви стали жертвою кіберзлочинів. Зателефонуйте 0300 123 2040 або відвідайте сайт [www.actionfraud.police.uk](http://www.actionfraud.police.uk).

### Підтримка з питань безпеки

Якщо ви занепокоєні щодо дорослого, яким, можливо, нехтують, зловживають чи експлуатують, терміново зателефонуйте в «Health and Social Care Connect» за номером 0345 60 80 191, щоб обговорити свої

занепокоєння щодо безпеки.

З питань безпеки дітей та молоді до 18 років зателефонуйте до служби «Single Point of Advice» за номером 01323 464 222 з понеділка по четвер з 8:30 до 17:00 та до 16:30 у п'ятницю, або відправте електронного листа на адресу [0-19SPOA@eastsussex.gov.uk](mailto:0-19SPOA@eastsussex.gov.uk).

## **Спеціалізована допомога при жорстокому поведженні та насильстві**

Щоб отримати спеціалізовану незалежну допомогу та поради щодо сексуального насильства та жорстокості, зателефонуйте до мережі «Survivors Network» за номером 01273 203 380.

Щоб отримати спеціалізовану та незалежну допомогу, пораду чи підтримку з питань домашнього насильства, можна звернутися до організації «CGL (Change, Grow, Live)» за номером 0300 323 9985.

Щоб отримати інформацію та підтримку для людей похилого віку, які перебувають у групі ризику, зазнають або одужують від будь-якої форми жорстокого поведження чи зневаги, можна зв'язатися з «Hourglass» за цілодобовою гарячою лінією 0808 808 8141, відправити текстове повідомлення на номер 07860 052 906 або за електронною поштою [helpline@wearehourglass.org](mailto:helpline@wearehourglass.org).

Якщо вам потрібно втекти з дому через домашнє насильство, ви можете надіслати електронного листа на адресу [referrals.eastsussex@clarionhg.com](mailto:referrals.eastsussex@clarionhg.com). Будь ласка, вкажіть надійний контактний номер або електронну адресу та найкращий час для зв'язку з вами. Потім вам передзвонить співробітник відділу притулку. Крім того, ви можете зателефонувати на 07517 549 499.

Ви також можете зателефонувати на Національну гарячу лінію з питань домашнього насильства за номером 0808 2000 247. Щоб забезпечити вашу безпеку, ви можете повідомити співробітникам гарячої лінії, як з вами зв'язатися та безпечний час для зв'язку з вами.