

# Informacje pomocnicze

w stanach osłabionej kondycji psychicznej



Leicester, Leicestershire and Rutland  
**Integrated Equality Service**

**Dla uczczenia pamięci Joe Benyon,**  
którego rodzina i przyjaciele  
niezwykle hojnie zasponsorowali  
druk niniejszych informacji

## W sytuacji kryzysowej

**Jeżeli czujesz się zagrożony/-a, bezradny/-a  
czy zrozpaczony/-a, nie dajesz już rady lub  
po prostu nie wiesz, co zrobić,**

- Weź kilka głębokich oddechów
- Postaraj się zachować spokój
- Zachowaj bezpieczeństwo
- Zastanów się, do kogo najlepiej się zwrócić

## Skontaktuj się z kimś i poproś o pomoc

- Powiedz, jak się nazywasz i gdzie jesteś
- Powiedz, co się dzieje i czego potrzebujesz
- Uwierz w to, co mówią i radzą Ci zrobić
- Powiedz, jeżeli nie możesz zrobić tego, co Ci radzą

**Jeżeli uważasz, że jesteś w niebezpieczeństwie,  
zadzwoń pod numer 999 i poproś o połączenie  
z Policją.**

## Przydatne numery

### W SYTUACJI KRYZYSOWEJ:

**Focusline Support 0800 027 2127**

**(17.00 – 07.00)**

### INFORMACJE OSOBISTE:

**Mój opiekun**

**Mój lekarz rodzinny**

**Moja pielęgniarka**

### INNE ISTOTNE NUMERY:

**Nazwisko**

**Nazwisko**

### WSPARCIE I INFORMACJE:

**0116 255 6286**



## Przydatne numery

### NHS DIRECT

poufna pomoc i informacje **0845 46 47**

### SOCIAL CARE EMERGENCY TEAM

**0116 255 1606**

**LEICESTERSHIRE POLICE** (w sprawach nie  
wymagających nagłej interwencji) **0116 222 22 22**

### SAMARITANS

organizacja charytatywna zapewniająca wsparcie  
emocjonalne **0845 790 90 90**

### CHILDLINE

pomoc dla dzieci i młodych ludzi zmagających się z  
różnymi problemami **0800 11 11**

### SHELTERLINE helpline ds. problemów

mieszkaniowych **0808 800 44 44**

### REFUGE

organizacja świadcząca pomoc kobietom, jakie  
doświadczają przemoc domową **0870 599 5443**

### JUNIPER LODGE

Telefon zaufania dla osób, które padły ofiarą gwałtu lub  
molestowania seksualnego **0870 599 5443**

**Jeżeli otrzymujesz leczenie zgodnie z wytycznymi  
określonymi w Ustawie o Zdrowiu Psychicznym,  
doradcy z zakresu ochrony zdrowia psychicznego  
(Independent Mental Health Advocates, IMHAs)  
mogą udzielić Ci pomocy.**

- IMHAs wyjaśnią Ci postanowienia określone w Ustawie o Zdrowiu Psychicznym i Twoje prawa.
- IMHAs mogą pomóc Ci wyrazić swoje spostrzeżenia i potrzeby, aby otrzymać najlepsze leczenie.
- Określone osoby (jak np. członkowie Twojej rodziny lub Twój opiekun) może poprosić IMHA o kontakt z Tobą.
- Możesz zrezygnować z pomocy oferowanej przez IMHA.
- Pomoc oferowana przez IMHA jest darmowa i w pełni poufna.

**Jeżeli jesteś pacjentem hospitalizowanym, który  
w sposób świadomy wyraził zgodę na leczenie  
szpitalne, lub mieszkasz w społeczności dla osób z  
zaburzeniami psychicznymi, LAMP oferuje pomoc  
tzw. Mental Health Advocates i Peer Advocates  
(osoby, które doświadczyły problemów ze zdrowiem  
psychicznym), którzy mogą Ci pomóc (patrz  
informacje po drugiej stronie).**

## W NAGŁYM WYPADKU

**Proszę skontaktować się z:**

**który/-a jest moim/moją mężem/żoną/krewnym/  
krewną/partnerem  
/partnerką/przyjacielem/przyjaciółką/opiekunem/  
opiekunką**

**Numer kontaktowy:**

**Regularnie przyjmuję następujące leki:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

**Mój lekarz to**

**Numer telefonu:**

## JAK MNIE LECZYĆ

**Jestem uczulony/-a na**

**Kiedy źle się czuję, pomaga mi:**

**JEDNAK, to mi nie pomaga:**

## Potrzebujesz pomocy w czasie pobytu szpitalnego?

Chociaż możesz się tam czuć nieswojo, szpitale są bezpiecznym miejscem. Pracownicy szpitala, są tam po to, aby pomóc Ci wydobrzeć. Postaraj się zatem obdarzyć pielęgniarki i lekarzy zaufaniem.

Jeżeli jesteś zmartwiony/-a lub zagubiony/-a, powiedz komuś o tym. Możesz porozmawiać z pielęgniarką, która się Tobą zajmuje, i powiedzieć jej, jak się czujesz.

Możesz poprosić o pomoc w czasie obchodu, dlatego upewnij się, że w nim uczestniczysz. W ten sposób możesz porozmawiać z osobami, które się Tobą opiekują.

W każdej chwili możesz także powiedzieć krewnemu lub przyjacielowi, lub doradcy świadczącemu pomoc z ramienia LAMP.

## Ktoś, kto Cię wysłucha

Czy potrzebujesz kogoś, z kim będziesz mógł/-a porozmawiać?

Jeżeli tak, poproś o spotkanie z jednym z **doradców świadczących pomoc z ramienia LAMP.**

Szczegółowe informacje znajdują się poniżej.

## Prawa pacjenta w kontekście Ustawy o ochronie zdrowia psychicznego (podsumowanie)

Jeżeli korzystasz z usług w zakresie zdrowia psychicznego, możesz oczekiwać, że:

- Otrzymaś leczenie, które jest dla Ciebie odpowiednie
- Twoje opinie i preferencje zostaną wysłuchane i wzięte pod uwagę
- Będiesz traktowany/-a z szacunkiem, godnością i współczuciem
- Otrzymaś informacje, abyś mógł/-a dokonywać świadomych wyborów
- Będiesz traktowany/-a z szacunkiem przez ludzi, którzy dobrze wykonują swoją pracę
- Będiesz traktowany/-a jak ważny członek społeczeństwa
- Opinie wyrażane przez Twojego opiekuna będą brane pod uwagę
- Otrzymaś plan opieki

(Leicester, Leicestershire & Rutland Recovery Group)

## Jak doradca w zakresie zdrowia psychicznego może Ci pomóc?

Doradcy pracujący z ramienia LAMP mogą

- Wyrazić, w jaki sposób chcesz być leczony/-a
- Udzielić Ci informacji, abyś mógł/-a podejmować świadome wybory
- Pomóc Ci zrozumieć i wyegzekwować swoje prawa

## Gdzie możesz spotkać się z doradcą LAMP w zakresie zdrowia psychicznego

- Jako pacjent przebywający w szpitalu, na oddziale Brandon i Bradgate, Willows, Herschel Prins, na oddziale Belvoir, w Ośrodku Evington, na oddziale Thorton & Barnsdale
- Jako pacjent pozostający w domu, uczestnicząc w spotkaniu organizowanym w naszych filiach w Coalville, Oakham, Loughborough, Hinckley, Melton Mowbrat i Market Harborough, w siedzibie LAMP lub we własnym domu.

**0116 255 6286 od 9.30 do 16.00**