

Traditional Chinese

成人社會照護

考文垂市為照護者提供的支持



Coventry City Council

March 2024

在考文垂每八個人中就有一個人照顧朋友或家人。如果您照顧一位無法在沒有你的幫助下生活的朋友或家人，你就是照護者。當你需要幫助時，我們想讓您知道您並不孤單。

不要等到需要幫助時才尋求協助。

● 我是照護者嗎？

作為照護人員，您可以在情感上支持某人，包括個人護理或家務勞動、外出走動、參加醫療預約、服藥或管理他們的財務。

您的職責很重要，即使您目前一切順利，您也可能在某個時候需要資訊、建議或支援。照護他人可能非常有意義，但有時也會很困難和壓力很大。這可能會影響您的健康和福祉，並以您可能意想不到的方式影響您的生活。

● 照顧好自己

作為照護者，保持身心健康並抽出時間照顧自己非常重要。實用小貼士：

- 告訴您的家庭醫生您是照護者——即可享受免費健康檢查、流感疫苗接種和靈活的預約安排。
- 不要因為休息一下而感到內疚，給自己留出時間，需要時尋求協助
- 在英格蘭中部照護者信託基金會註冊，即可獲得 Go CV+ 卡和學習卡，享受健身房會員、休閒活動、課程和圖書館資源的折扣。
- 加入照護者互助小組，獲得支持
- 在線查看成人社會照護社區名錄
cid.coventry.gov.uk
- 如需了解更多設備和技術信息，請訪問
<https://www.coventry.gov.uk/care-support/types-support/2> 或參觀 Opal 示範中心。

● 學習新技能

您可以獲得免費培訓，以幫助您更好地履行護理職責。

每個照護者的需求都不同，因此有意識提升講座、短期課程、一對一家庭支援、線上培訓或實用資源。

● 進行照護者評估

**照護者評估讓您有機會更詳細地談論您的情況，並專注於對您重要的事情。
所有照護者都有權利接受需求評估。**

- 您的評估可以與您所照護的人的評估結合在一起—您的需求將被一併考慮
- 您可以進行一項單獨的評估，並專注於您的個人需求

請求申請評估：

您可以進行一項單獨的評估，並專注於您的個人需求。如果以上資訊沒有幫助，請聯絡我們。

成人社會照護直通服務

024 7683 3003 或 ASCDirect@coventry.gov.uk

如果您是家長照護者或青少年照護者，請與我們聯絡。

兒童社會照護服務 024 7678 8555.

● 在 CRESS 註冊！

向照護者緊急支援服務機構登記。

照護者緊急應變服務 (CRESS) 可在緊急情況下為您提供支持，並協助您制定緊急應變計畫。

該服務還可以提供計劃支持，幫助您參加預約和重要活動，例如婚禮或葬禮。

www.carerstrusthofe.org.uk 或致電 024 7610 1040

● 您是青年照護者嗎？

如果您是青少年照護者/青少年照護者 (5-18歲)，
青少年照護者計畫可以為您提供支援。

了解更多信息，請訪問 **youngcarerscoventry.co.uk**

青年照顧者計畫 024 7663 2972

● 您了解身為照護人員在工作上享有的權利嗎？

英格蘭中部照護人員信託基金會為在職照護人員提供專門支援。

如需了解更多關於靈活工作、緊急情況下請假以及工作場所支援的信息，請訪問

www.coventry.gov.uk/workingcarers

考文垂市議會成人社會照護與支持服務 及心理健康服務聯繫方式

成人社會照護直通服務	成人社會照護服務轉介的首要聯絡點。	024 7683 3003 ascdirect@coventry.gov.uk Next Generation Text (也稱為Text Relay 和 TypeTalk) : 請電 18001 024 7683 3003
非工作時間緊急狀況 週一至週四下午5點後, 週五下午4點半後以及 整個週末	緊急諮詢/緊急情況請 在正常辦公時間以外聯繫。	024 7683 2222
主要理事會客戶服務	考文垂市議會總機。	080 8583 4333
心理健康服務中心	該機構由考文垂和沃 里克郡合作信託 (CWPT) 運營, 是人們獲得心理 健康服務和CWPT服務 的第一個聯絡點。	080 8196 6798

其他組織

英格蘭中部照護人員信託	為所有年齡層的無償照護者提供一站式服務。	024 7663 2972 carerstrusthofe.org.uk
英國老年人協會考文垂分會	為成年人提供資訊、建議、支持和小組活動。	024 7623 1999 www.ageuk.org.uk/coventryandwarwickshire
阿茲海默症協會考文垂分會	為被診斷患有癡呆症的成年人及其家人提供資訊、建議和小組支持。	024 7665 2602 www.alzheimers.org.uk/find-support-near-you
考文垂和沃里克郡心理健康協會	為患有精神健康問題的人提供支持	024 7655 2847 cwmind.org.uk
麥克米倫癌症支持	癌症支持服務。	024 7696 6052 www.macmillan.org.uk
SEND 特殊教育需求資訊、建議和支援服務	為殘疾青少年和有特殊教育需求的青少年提供資訊和建議。	024 7669 4307 www.coventry.gov.uk/send-information-advice-support-service-iass



● 考文垂市提供免費資訊和建議

如欲了解考文垂市為照顧者提供的最新資訊，請造訪每月發布的《照顧者簡報》：
www.coventry.gov.uk/carersbulletin

英格蘭中部照顧人員信託
為所有年齡層的照顧者提供 '一站式' 服務。
carerstrusthove.org.uk
致電 024 7663 2972

考文垂阿茲海默症協會 為癡呆症患者及其家人提供支持
alzheimers.org.uk
致電癡呆症互助專線: 0333 159 3456

英國老年人協會考文垂分會
幫助50歲以上人士享受晚年生活。
www.ageuk.org.uk/coventryandwarwickshire/
7 Warwick Row, Coventry CV1 1EX
致電 024 7623 1999

麥克米倫
症支持資訊中心UHCW
macmillan.org.uk
致電 024 7696 6052

SEND
為身心障礙青少年和有特殊教育需求青少年的家庭提供資訊、建議和支援服務。
www.coventry.gov.uk/IASS
致電 024 7669 4307

社會照顧
緊急值班小組 024 7683 2222
更多資訊請見：
www.coventry.gov.uk/health-social-care

www.coventry.gov.uk/sendlocaloffer

考文垂癡呆症合作中心
Everdon Road, Holbrooks, Coventry
CV6 4FB
致電 07957 429324

● 聯絡成人社會照顧直通服務

致電 024 7683 3003

或發送電子郵件 ascdirect@coventry.gov.uk

或訪問 www.coventry.gov.uk/health-social-care

有言語障礙、失聰或聽力受損？您可以使用 Next Generation Text (也稱為Text Relay 和 TypeTalk): 18001 024 7683 3003

如果您需要其他語言或格式的此訊息，
請發送電子郵件 ascdirect@coventry.gov.uk

Jeśli potrzebujesz zawartych informacji w innym języku lub formacie, prosimy o wiadomość e-mail na adres ascdirect@coventry.gov.uk

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ
ascdirect@coventry.gov.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

اگر آپ کو یہ معلومات کسی دوسری زبان یا فارمیٹ میں درکار ہوں تو براۓ مہربانی ascdirect@coventry.gov.uk پر ای میل کریں۔

إذا اردت الحصول على هذه المعلومات بلغة أو تنسيق آخر، يرجى إرسال بريد إلكتروني إلى: ascdirect@coventry.gov.uk

Dacă aveți nevoie de aceste informații într-o altă limbă sau format, vă rugăm trimiteți email la:
ascdirect@coventry.gov.uk

እዚ ሓበሬታ ብኻልእ ቋንቋ ወይ ቅርጺ እንተደሊኹም ብኢመይል ከትጽሕፉ ትኸኢሉ ኢኹም፡፡
ascdirect@coventry.gov.uk

