

La risposta sanitaria a North Kensington: Come il Sistema Sanitario Nazionale (NHS) può essere d'aiuto dopo l'incendio della Greenfell Tower

Contenuti

L'impatto del trauma	2
Come può aiutarvi il Servizio Sanitario Nazionale.....	2
Consultare il proprio Medico di Base	2
Sentite il bisogno di parlare?	2
Sunați sau scrieți un e-mail la linia de asistență urgentă a NHS	2
Assistenza per il trauma subito inclusa l'autoreferenza.....	2
Servizi dedicati ai bambini	3
Aiutare se stessi a stare bene	3
Team d'assistenza esterno.....	3
Se conoscete qualcuno che ne ha manifestato l'intenzione oppure è a rischio di suicidio .	4
Della vostra salute fisica	4
Assistenza per eventuali problemi respiratori.....	4
Aiutare se stessi a stare bene.	4
Vaccinazione anti-influenzale gratuita.....	5
Patologie sanitarie preesistenti	5
Ulteriore supporto disponibile	5
Sito web e app dedicati	5
Sostegno al lutto subito.	5
Supporto disponibile presso il Royal Borough (Borgo Reale) di Kensington e Chelsea (RBKC).....	5
Servizi di traduzione	6
Assistenza continuativa.	6

Voi o qualcuno che conoscete potrebbe essere stato coinvolto nell'incendio della Greenfell Tower del giugno 2017.

A seguito di un tale terribile accadimento come l'incendio della Greenfell Tower, molte delle persone coinvolte necessitano di maggiori attenzioni sanitarie, sia fisiche che psicologiche, così come avvertono maggiori preoccupazioni riguardanti la salute di amici e familiari. Questo opuscolo illustra come il Servizio Sanitario Nazionale può assistervi sia psicologicamente che fisicamente, come può aiutarvi a superare questo accadimento e sentirvi meglio.

L'impatto del trauma

Se siete rimasti coinvolti direttamente nell'incendio, è probabile che sperimenterete questo trauma. Ci si può sentire depressi, insensibili, arrabbiati, confusi, nervosi o esausti.

Molte persone purtroppo sperimenteranno di non poter smettere di rivivere quello che hanno visto, gli odori percepiti, i rumori uditi o come emotivamente si sentivano in quel giorno. Questo fenomeno si chiama flashback. Il flashback può farvi rivivere ancora l'esperienza vissuta, più e più volte, rendendo difficile controllare pensieri ed emozioni.

Soffrire di questo trauma può portare a essere più svagati del solito. Potreste avere difficoltà nel concentrarvi e dimenticare cosa avete appena pensato o anche dove vi trovate. Potreste anche avere incubi notturni.

Questo tipo di trauma può manifestarsi in varie forme. Non esiste un modo giusto o sbagliato di come sentirsi dopo un terribile incidente come questo. Comunque vi sentiate, il Sistema Sanitario Nazionale è qui per fornirvi la propria assistenza.

Come può aiutarvi il Servizio Sanitario Nazionale

Consultare il proprio Medico di Base

Il vostro Medico di Base potrà rapidamente fissarvi un appuntamento dandovi l'opportunità di parlare del vostro stato di salute con un professionista esperto che conosce il vostro quadro clinico.

I medici di base possono fissare appuntamenti più prolungati per le persone che sono rimaste coinvolte nell'incendio. Avrete molto più tempo per parlare di tutto ciò che state vivendo.

Se non siete registrati presso un medico di base potete informarvi in merito alle procedure di registrazione online sul sito www.nhs.co.uk, o farlo di persona allo studio medico a voi più vicino. Per registrarsi non è necessaria la carta d'identità o una prova certificata di residenza. Se vi serve aiuto nel compilare i moduli, inviateci una email all'indirizzo di posta elettronica grenfell.response@nhs.net.

Un elenco di sedi in cui è possibile registrarsi è riportato sul retro di questo opuscolo.

Sentite il bisogno di parlare?

Sunați sau scrieți un e-mail la linia de asistență urgentă a NHS

Per coloro che necessitano di un aiuto psicologico o emozionale, il Servizio Sanitario Nazionale locale gestisce una linea di assistenza gratuita 24/24 7/7, non esitate a chiamarci. Il servizio è di natura strettamente confidenziale e non è necessario fornire alcun dato personale. I servizi possono essere contattati chiamando il numero 0800 0234 650 o inviando un'email all'indirizzo cnw-tr.SPA@nhs.net qualsiasi giorno, a qualsiasi ora, inclusi i fine settimana e i giorni festivi. È sufficiente dire all'operatore telefonico che siete rimasti coinvolti nell'incendio della Greenfell Tower e si assicureranno che siate indirizzati al servizio più opportuno e che vi sia fornita l'assistenza adeguata.

Assistenza per il trauma subito inclusa l'autoreferenza

Un servizio gratuito e riservato è dedicato a bambini e adulti coinvolti nell'incendio della Greenfell Tower dal Servizio Sanitario Nazionale. Fornisce assistenza se voi o i vostri figli vi sentite traumatizzati, incapaci di dormire, se avete ricordi negativi dell'accaduto Oppure se

0800 0234 650 www.grenfell.nhs.uk

state rivivendo inaspettatamente immagini dell'evento nella vostra mente o se vi sentite ansiosi, stressati o preoccupati. Esiste inoltre un programma onnicomprensivo di monitoraggio per identificare le persone che potrebbero essere affette da Disturbo Post Traumatico da Stress (PTSD). È possibile auto-riferirsi a: www.take-time-to-talk.com.

Servizi dedicati ai bambini

Da giugno, i nostri team lavorano a stretto contatto con le scuole e le famiglie per fornire sostegno nei casi di disagio psicologico a bambini e adolescenti. Il servizio si chiama CAMHS acronimo che significa Servizi di salute mentale per bambini e adolescenti. Questo può implicare una visita valutativa per verificare se si stanno mostrando eventuali segnali di disagio e, in caso affermativo, indirizzarvi ad un servizio di assistenza adeguato. Il CAMHS riceve le segnalazioni da parte di operatori sanitari (compresi i medici di base), scuole e istituti superiori, ma anche dalle famiglie o dagli assistenti domiciliari. È inoltre possibile auto-riferirsi al servizio chiamando il numero: 0800 0234 650.

Aiutare se stessi a stare bene

Il Sistema Sanitario Nazionale consiglia vivamente di contattare uno dei servizi sopra indicati se si riscontrano i sintomi di traumi descritti in questo opuscolo. Tuttavia, se non vi sentite pronti a farlo, ci sono cose che potete fare personalmente che si sono dimostrate clinicamente utili nell'attenuare i sintomi.

Respirate e contate

Se vi ritrovate in preda a uno stato di panico o siete alle prese con un flashback, non vi spaventate. Cercate di concentrarvi sulla respirazione, inspirate ed espirate con regolarità e infine contare fino a cinque. Alcune persone utilizzano il sistema di contare degli oggetti - ad esempio, il conteggio di ogni oggetto che è nel proprio raggio di visuale di colore rosso - anche questo sistema può essere molto rilassante e d'aiuto.

Riconoscete e imparate come gestire i vostri fattori scatenanti

I suoni, le immagini e gli odori sono i fattori scatenanti più comuni per il vostro cervello nell'elaborazione di un trauma. Tenere un diario giornaliero di come vi sentite può consentire di individuare gli elementi di criticità e identificare in anticipo le cose che possono scatenare il panico o turbarvi. Se si individuano precocemente questi segnali, può diventare più facile affrontarli. Ad esempio, potreste rendervi conto che camminare in un determinato luogo o trovarvi in particolari situazioni finisce regolarmente per farvi perdere la concentrazione, diventare ansiosi o rivivere quello che è accaduto come se stesse succedendo di nuovo in quel preciso momento. Se siete preparati ad affrontare per queste sensazioni, potreste essere in grado di gestire i vostri sintomi rendendoli meno opprimenti.

Riprendete il controllo di voi stessi

Le persone che sperimentano traumi hanno molti modi diversi di riprendere il controllo di se stessi. Alcune persone portano con sé un oggetto familiare, o si concentrano su un oggetto vicino che mantiene la mente nel presente. Può essere semplice come un gioiello, un orologio, un portachiavi, una penna o un'antistress come il "fidget spinner". Imponetevi la prerogativa di prendervi cura di voi stessi. Prendetevi del tempo per guardare il vostro film preferito, ascoltate musica a voi familiare, leggete un libro, un fumetto o una rivista che vi conforti e non dimenticatevi mai che ora siete al sicuro.

Team d'assistenza esterno

Il compito del team d'assistenza esterno è quello di portare il Servizio Sanitario Nazionale alle persone che ne hanno bisogno, in qualsiasi posto ove si trovano. Oltre a fornire assistenza porta a porta si occupano anche: Alla Chiesa Metodista di Notting Hill, 240 Lancaster Rd, London W11 4AH, dalle 23 alle 8 e dalle 10 alle 20 presso The Curve, 10 Bard Road, W10 6TP. Il team è qui per aiutarvi offrendo formazione e sostegno ai volontari,
0800 0234 650 www.grenfell.nhs.uk

rispondendo alle preoccupazioni dei vicini, della famiglia e degli amici e organizzando dei centri di assistenza su misura per le necessità locali. Sono disponibili su richiesta chiamando il numero 020 8962 4393 o inviando un'email a grenfell.response@nhs.net.

Il team è entusiasta di partecipare a qualsiasi riunione di gruppo oppure è disponibile ad organizzare incontri su un argomento specifico se preferite.

Se conoscete qualcuno che ne ha manifestato l'intenzione oppure è a rischio di suicidio

Se notate qualcuno che conoscete o che vive accanto a voi che ha manifestato l'intenzione o di cui percepite tendenze suicide, dovete contattare la linea specialistica di salute mentale attiva 24/24 7/7 al numero 0800 0234 650 oppure chiedere alla persona che notate in difficoltà di farlo. Dove esiste la necessità di un intervento urgente gli operatori telefonici si attiveranno per farvi avere rapidamente l'assistenza adeguata. Non tutti hanno bisogno di assistenza specialistica per la salute mentale: per alcune persone è necessario un aiuto pratico, mentre altri hanno solo bisogno di qualcuno con cui parlare. I Samaritans sono sempre disponibili a chiamare in via confidenziale gratuitamente 24/24 e 7/7 il 116 123.

Della vostra salute fisica

Assistenza per eventuali problemi respiratori

Il servizio di sanità pubblica inglese continua a monitorare la qualità dell'aria nelle zone intorno alla Greenfell Tower e fornisce tuttora report che attestano un basso rischio per la salute delle persone a causa dell'inquinamento atmosferico. Potete leggere questi report sul sito www.gov.uk.

Nonostante i risultati di queste verifiche, potreste essere ancora preoccupati che l'incendio possa creare problematiche respiratorie o avere ulteriori preoccupazioni se già si è affetti da patologie che colpiscono la respirazione, come ad esempio l'asma. Le difficoltà respiratorie possono anche essere aggravate dallo stress e dal trauma subito.

Se siete preoccupati al riguardo potete fissare un appuntamento con il vostro medico di base che può valutare la situazione e, se necessario, indirizzarvi a una clinica specializzata in malattie respiratorie che valuterà il problema sia sui pazienti adulti che sui bambini. Il Servizio Sanitario Nazionale si attiverà rapidamente nei confronti di chiunque sia stato coinvolto nell'incendio, quindi non dovrebbero trascorrere più di 14 giorni dopo che la segnalazione del caso sia stata effettuata. Ulteriori informazioni e indicazioni riguardanti eventuali problematiche respiratorie sono disponibili all'indirizzo www.grenfell.nhs.uk.

Aiutare se stessi a stare bene.

Il Servizio Sanitario Nazionale è sempre disponibile se avete bisogno del nostro aiuto. Ma ci sono una serie di problematiche sanitarie e lesioni che si possono trattare personalmente senza la necessità di ricorrere al Sistema Sanitario Nazionale come piccoli tagli, mal di testa non cronico, un po' di tosse oppure raffreddamenti, o una scheggia. Preparate e conservate in buono stato un armadietto di prodotti medici adeguatamente fornito.

Anche la cura della vostra salute generale è molto importante. È necessario assicurarsi di mangiare in modo corretto e fare un adeguato esercizio fisico. Se siete fumatori si potrebbe prendere in considerazione la possibilità di smettere utilizzando il servizio Kick It stop smoking. Per usufruire dei servizi o saperne di più inviate una email all'indirizzo di posta elettronica s.smoking@nhs.net, telefonate al numero 020 3434 2500, oppure visitate il sito

web: www.kick-it.org.uk. Se bevete, assicuratevi di rispettare i livelli alcolici giornalieri consigliati.

Se siete stati coinvolti nell'incendio della Grenfell Tower è importante che manteniate i contatti sociali, partecipate a tutti i vostri appuntamenti medici e non abbiate paura di cercare aiuto.

Vaccinazione anti-influenzale gratuita

Stiamo estendendo la vaccinazione anti-influenzale gratuita a tutti i residenti della Greenfell Tower e nei quartieri adiacenti. Il vostro medico di base o la farmacia di zona possono provvedere alla vaccinazione e potete contattarli direttamente. Per le persone impossibilitate a lasciare il proprio domicilio oppure per le persone che hanno dovuto abbandonare la propria abitazione si prega di contattare il proprio ambulatorio medico o l'assistente domiciliare per farsi assistere nell'organizzare la vaccinazione.

Patologie sanitarie preesistenti

Oltre alle problematiche derivanti dall'incendio potreste già essere affetti da patologie preesistenti quali demenza, diabete o altri problemi di salute fisica o mentale. È importante parlare con il proprio medico di base delle necessità extra si abbisogna e chiedere quali organizzazioni di volontariato o associazioni non a fini di lucro possono intervenire nell'assistervi.

Ulteriore supporto disponibile

Sito web e app dedicati

Potete trovare tutto il supporto richiesto in un unico posto, sul nostro nuovo sito web di risposta alle vostre domande. Il sito contiene importanti informazioni sulla salute e il benessere fisico ed emotivo, per essere a conoscenza di dettagli su eventi, notizie riguardanti la salute e link ad altre risorse disponibili. L'indirizzo web da utilizzare è il seguente: www.grenfell.nhs.uk.

Nell'inverno 2017 verrà implementata una versione app del sito web per un accesso rapido e facile da dispositivi mobili per chi vuole informarsi non da postazione fissa.

Sostegno al lutto subito.

Il dolore che si prova nella perdita di un caro è un processo naturale ma può essere devastante. Se avete perso o conoscete qualcuno che ha perso un amico o una persona amata e vorreste parlarne, il supporto richiesto è disponibile da Cruse Bereavement Care. Cruse offre supporto ad adulti, giovani e bambini attraverso appuntamenti di persona, telefono, email e supporto web. Il numero verde di contatto gratuito è 0808 808 1677 ed è attivo dal lunedì al venerdì dalle 9:30 alle 17:00 (esclusi i giorni festivi), con orari prolungati alle 20:00 il martedì, mercoledì e giovedì. È possibile contattarli via email all'indirizzo di posta elettronica helpline@cruse.org.uk.

Supporto disponibile presso il Royal Borough (Borgo Reale) di Kensington e Chelsea (RBKC)

Il team Care per Grenfell fornisce un unico punto di accesso ai servizi e al supporto offerti da RBKC, che si occupa di risolvere e indirizzare le richieste ai team più appropriati e di garantire che i residenti ricevano il supporto di cui hanno bisogno. Gli orari di apertura sono

dalle 8:00 alle 20:00 ogni giorno, ma un servizio fuori orario di apertura è attivo sette giorni alla settimana per le emergenze. Per ulteriori informazioni chiamate il numero 020 7745 6414, mandate un'email all'indirizzo di posta elettronica careforgrenfell@rbkc.gov.uk o visitate il sito www.rbkc.gov.uk/newsroom/care-grenfell.

Servizi di traduzione

Se è necessaria una traduzione quando si frequenta un servizio del Servizio Sanitario Nazionale (trattamento respiratorio, esterno o di Disturbo Post Traumatico da Stress per esempio), questo sarà fornito in prima persona se sappiamo in anticipo che ci si sta recando al servizio, o telefonicamente se ci si presenta senza preavviso. Il medico di base può anch'esso prenotare un servizio di traduzione per voi.

Assistenza continuativa.

Noi del Servizio Sanitario Nazionale ci rendiamo conto che avrete bisogno di supporto per un certo numero di anni e vogliamo collaborare con voi per assicurarci che questo soddisfi le vostre esigenze.

Ciò che ci comunicate contribuirà a definire meglio i nostri servizi.

Per inviarci commenti e suggerimenti o in caso di domande o dubbi, chiamate il numero telefonico 020 3350 4224 o inviateci un'email a l'indirizzo di posta elettronica grenfell.response@nhs.net

Sedi presso le quali ci si può registrare

Foreland Medical Centre

188 Walmer Road

Londra W11 4EP

Tel: 020 7727 2604

www.forelandmedical.co.uk

The Practice Beacon

111-117 Lancaster Road

Londra W11 1QT

Tel: 020 7985 9900

www.thepracticebeacon.nhs.uk

Notting Hill Medical Centre

14 Codrington Mews

Londra W11 2EH

Tel: 020 7727 5800

www.nottinghillgp.co.uk

Portobello Medical Centre

14 Codrington Mews

Londra W11 2EH

Tel: 020 7727 2326

www.portobellomedicalcentre.co.uk

St Quintin Health Centre

St Quintin Avenue

Londra W10 6NX

Tel: 020 8960 5677

www.stquintinhealthcentre-gppractice.co.uk/

North Kensington Medical Centre

St Quintin Avenue

Londra W10 6NX

Tel: 020 8969 5151

www.northkensingtonmedicalcentre.nhs.uk

Colville Health Centre

51 Kensington Park Road

Londra W11 1PA

Tel: 020 7727 4592

www.colvillehealthcentre.co.uk

The Portland Road Practice

16 Portland Road

Londra W11 4LA

Tel: 020 7727 7711

www.portlandroadsurgery.nhs.uk

Exmoor Surgery St Charles Centre for Health and Wellbeing

Exmoor Street

Londra W10 6DZ

Tel: 020 8962 5166

www.exmoorsurgery.nhs.uk

Barlby Surgery St Charles Centre for Health and Wellbeing

Exmoor Street

Londra W10 6DZ

Tel: 020 8962 5100

Dr Razak

The Golborne Medical Centre

12-16 Golborne Road

Londra

Greater London W10 5PE

Tel: 020 8964 4801

www.golbornemedical.nhs.uk/

The Golborne Medical Centre

12-14 Golborne Road

Londra

Greater London W10 5PG

Tel: 020 8969 2058

www.golbornemedical-drramasamy.co.uk

Utilizzate questo spazio per qualsiasi numero di telefono o nota importante che si desidera conservare.

Estrapolate questa schedina dall'opuscolo e conservate i nostri dati di contatto a portata di mano in modo tale da averli qualora ne abbiate la necessità.



Team di Risposta Servizio Sanitario Nazionale

recapiti di contatto:

Telefono 0800 0234 650

Email: cnw-tr.SPA@nhs.net

Sito web: www.grenfell.nhs.uk

Se avete domande oppure commenti e suggerimenti su questo opuscolo o desiderate una copia stampata in grande formato o in un'altra lingua, chiamate il numero 020 3350 4224 o inviate un'email a grenfell.response@nhs.net

Dovreste cercare aiuto se ravvisate in voi i seguenti elementi oppure in qualcuno che conoscete:

- Cambiamenti comportamentali
- Estraniamento
- Sentirsi preoccupato o spaventato
- Cambiamenti nelle abitudini del sonno
- Dire cose che possono destare preoccupazione

***Servizio Sanitario Nazionale
(NHS)***

NHS West London CCG

Sito Web: www.grenfell.nhs.uk

Email: grenfell.response@nhs.net

Tel: 020 3350 4224

CS46486 12/17