

Az észak-kensingtoni egészségügyi szerv válasza: Hogy segíthet az NHS a Grenfell Tower tüzesete után

Tartalom

A trauma hatása	1
Hogy segíthet Önnek az NHS?	2
Forduljon a házi orvosához!	2
Beszélnie kell valakivel?	2
Hívja vagy emailben keresse az NHS sürgős segélyvonalát!	2
Trauma támogatás, egyéni bejelentkezéssel is	2
Szolgáltatások gyermekeknek	2
Segítsen magán, hogy megőrizze egészségét!	3
Segélycsapat	3
Ha tud bárki öngyilkossági kockázatáról	3
A fizikai egészsége	4
Légzőszervek gondozása	4
Segítsen magán, hogy megőrizze egészségét!	4
Ingyenes influenzaoltás	4
Már fennálló állapot	4
Igénybe vehető egyéb támogatás	5
Külön weboldal és alkalmazás	5
Támogatás halálesetnél	5
A Royal Borough of Kensington and Chelsea-től (RBKC) kérhető támogatás	5
Tolmácsszolgálat	5
Folyamatos támogatás	5

Önt vagy egy ismerősét érinthette a Grenfell Tower júniusban történt tüzesete.

Egy olyan esemény után, mint a Grenfell Tower tüzesete, sok érintettnek súlyos egészségügyi problémái lehetnek, és a család és a barátok is aggódnak az egészségükért. E tájékoztató ismerteti, hogy milyen mentális és fizikai egészségügyi támogatás vehető igénybe az NHS-től, és hogyan segíthet Ön is magán a jó egészségi állapota fenntartása érdekében.

A trauma hatása

Ha Önt is érintette a tűz, valószínűleg traumát élt át. Depressziós, lebévult, dühös, zavart, szorongó, ideges vagy kimerült lehet.

Egyesek úgy érzik, folyton-folyvást újraélik azt, amit a szemükkel láttak, az orrukban éreztek, a hangokat, amiket hallottak, vagy ahogy éreztek azon a napon. Ezt úgy hívják:

visszapergetés. Az események ilyen visszaidézése révén újra meg újra átéli a történeteket, és ez megnehezíti, hogy uralkodni tudjon a gondolatain és az érzésein.

Trauma elszenvedése azt jelentheti, hogy az elméje nem a szokásos módon működik. Csökkenhet a koncentrációs képessége és elfelejtheti, mire gondolt éppen, vagy akár még azt is, hogy hol van. Még lázálmai is lehetnek.

A trauma sokféle formában mutatkozhat meg. Nincs jó vagy rossz módja annak, mit érez valaki egy súlyos esemény, például egy tüzeset után. Bármit is érez, az NHS a segítségére siet.

Hogy segíthet Önnek az NHS?

Forduljon a házi orvosához!

A házi orvos a első fórum, akivel beszélhet az egészségéről, ő olyan tapasztalt szakember, aki ismeri az Ön kórelőzményeit.

A házi orvos hosszabban is foglalkozhat a tűz áldozataival. Részletesen megbeszélhet vele mindent az étéltekről.

Ha nincs regisztrálva házi orvosnál, akkor online regisztrálhat itt: www.nhs.co.uk, vagy megteheti személyesen a legközelebbi házi orvosi rendelőben. A regisztrációhoz nem szükséges személyi igazolvány vagy lakcím-igazolás. Ha segítségre van szüksége az űrlapok kitöltéséhez, küldjön nekünk emailt erre a címre: grenfell.response@nhs.net.

A házi orvosi rendelők listája e tájékoztató hátoldalán látható.

Beszélnie kell valakivel?

Hívja vagy emailben keresse az NHS sürgős segélyvonalát!

Bárki számára, akinek sürgős érzelmi vagy pszichológiai segítségre van szüksége, az NHS helyi szerve fenntart egy állandóan és ingyenesen hívható segélyvonalat. E szolgáltatás bizalmas, és Önnek nem kell megadnia a személyi adatait. A szolgáltatást ezen a számon hívja: 0800 0234 650 vagy küldjön emailt erre a címre: cnw-tr.SPA@nhs.net bármelyik nap, bármilyen időpontban, hétvégén és ünnepnapon is. Csak közölje az ügyeletessel, hogy a Grenfell Tower tüzeset áldozata, és akkor biztosítani fogja, hogy Ön mielőbb megkapja a megfelelő szolgáltatást és támogatást.

Trauma támogatás, egyéni bejelentkezéssel is

Az NHS ingyenes és bizalmas szolgáltatást nyújt gyermekeknek és felnőtteknek, akiket érintett a Grenfell Tower tüzeset. Támogatást nyújt, ha a gyermekei traumatizáltak érzik magukat, ha nem tudnak aludni, ha a rossz emlékek, vagy a történetek látványa gyötri őket, ami váratlanul mindig újra előbukkan, vagy szorongást, stresszt, félelmet éreznek. Van egy átfogó szűrőprogram is azok meghatározására, akik poszttraumás stressz szindrómától (PTSD) szenvedhetnek. Itt bejelentkezhet: www.take-time-to-talk.com.

Szolgáltatások gyermekeknek

Június óta a csapataink együttműködtek iskolákkal és családokkal, hogy mentális egészségügyi támogatást nyújtsanak gyermekek és serdülők számára. A szolgáltató szerv neve CAMHS, amely gyermekek és serdülők számára nyújt mentális egészségügyi

0800 0234 650 www.grenfell.nhs.uk

szolgáltatásokat. Ez magában foglalhat értékelést annak megvizsgálására, hogy tapasztalható-e a szorongás jelei, és ha igen, beutalót ad a megfelelő intézménybe. A CAMHS fogad is beutalót az egészségügyi szakemberektől (házi orvosoktól is), iskoláktól, kollégáktól, de családoktól és gondozóktól is. Önállóan is jelentkezhet e számon: 0800 0234 650.

Segítsen magán, hogy megőrizze egészségét!

Az NHS határozottan ajánlja, hogy vegye igénybe a fenti szolgáltatást, ha az e tájékoztatóban ismertetett trauma jeleit tapasztalja. De ha erre nem érzi készen magát, akkor is vannak dolgok, amelyeket megtehet önállóan, s klinikailag bizonyított, hogy enyhítik a szimptomákat.

Légzés és számlálás

Ha úgy érzi, pánikrohamra van, vagy visszapergetést él át, próbáljon egyenletesen lélegezni be és ki, és akkor számoljon el ötig. Vannak, akik szerint tárgyak számlálása – például minden vörös színű tárgy megszámlálása – igen megnyugtató lehet.

Ismerje meg a kiváltó okokat

A hangok, képek vagy szagok általános kiváltó okok lehetnek az agyunk számára egy trauma feldolgozása során. Az érzéseinkről vezetett napló írása lehetőséget nyújthat a minták kiszűrésére és annak előre felmérésére, hogy vajon mi fog pánikot vagy ijedtséget okozni. Ha előre ki tudja szűrni ezeket a jeleket, könnyebben meg is tud birkózni velük. Például felismerheti, hogy ha elmegy egy adott hely mellett, az rendszerint azzal végződik, hogy nem tud koncentrálni, szorongóvá válik, vagy újraéli a tüzesetet, mintha most éppen újra megtörténne. Ha felkészül ezekre az érzésekre, talán kevésbé súlyosak lesznek a szimptomák.

Nyugtassa meg magát!

A traumát átélt emberek számos különféle módon tudják magukat megnyugtatóni. Egyesek ismerős tárgyat visznek magukkal, vagy egy közelben lévő tárgyra fókuszálnak, ami a jelenben tartja a gondolkodásukat. Ez lehet akár egy ékszer, egy óra, kulcskarika, toll, vagy egy pörgettyűféle nyugtató játék. Szánjon időt a szükségletei kielégítésére! Nézze meg a kedvenc filmjét, hallgassa a kedvenc zenéjét, olvasson egy jó könyvet, képregényt vagy folyóiratot, és emlékeztesse magát, hogy most biztonságban van.

Segélycsapat

A segélycsapat feladata az, hogy az NHS mindenütt eljusson azokhoz, akiknek szüksége van rá. Amellett, hogy lakásra is mennek, a székhelyük: Notting Hill Methodist Church, 240 Lancaster Rd, London W11 4AH, elérhetők este 23 órától reggel 8-ig és de. 10 órától este 20 óráig a The Curve, 10 Bard Road, W10 6TP címen. A csapat segít képzéssel és támogatással önként jelentkezők részére, reagál a szomszédok, családok és barátok aggályaira, és a helyi szükségleteknek megfelelő klinikákat tart fenn. Ezek igénybe vehetők, ha hívja a 020 8962 4393 számot vagy emailt küld e címre: grenfell.response@nhs.net.

A csapat szívesen eljön bármely csoport ülésére vagy szervez üléseket konkrét témákról, ha kéri.

Ha tud bárki öngyilkossági kockázatáról

Ha észreveszi, hogy közeli ismerőse öngyilkossági gondolatokkal foglalkozik, hívja a mentálhigiénés szakorvost az éjjel-nappal működő 0800 0234 650 segélyhívószámon vagy kérje az illetőt, hogy ő hívja. Sürgős esetben az ügyeletes biztosítja, hogy mielőbb megkapja a megfelelő támogatást. Nem mindenkinek van szüksége mentálhigiénés szakorvosi támogatásra – van, akinek inkább gyakorlati segítségre van szüksége, másoknak pedig

elegendő csupán beszélgetni valakivel. A Szamaritánusok éjjel-nappal mindig ingyenesen rendelkezésre állnak bizalmas beszélgetésre a 116 123 számon.

A fizikai egészsége

Légzőszervek gondozása

Az angliai közegészségügyi szervek figyelemmel kísérik a levegő minőségét a Grenfell Tower körül, és még mindig jelentenek róla, hogy a légszennyezés alacsony kockázatot jelent az emberek egészsége számára. Itt olvasható a jelentésük: www.gov.uk.

De Ön esetleg aggódik, hogy a tűz talán befolyásolta a légzését vagy további aggályai lehetnek, ha már eleve problémás volt a légzése, például, ha asztmás. A légzési nehézségek tovább súlyosbodhatnak a stressz és a trauma hatására.

Ha aggódik, kérhet időpontot a háziorvosától, aki megvizsgálja, és szükség esetén beutalót ad felnőtteket és gyermekeket kezelő tüdőklinikára. Az NHS kiemelt figyelemmel kíséri a tűz által érintett betegeket, ezért nem kell sokat várnia, legfeljebb 14 napot a beutalótól számítva. A légzőszervekről részletesebb tájékoztató és útmutató olvasható itt: www.grenfell.nhs.uk.

Segítsen magán, hogy megőrizze egészségét!

Az NHS mindig rendelkezésre áll, ha segítségre van szüksége. De számos olyan betegség és sérülés van, amely önállóan is gyógyítható, például egy kisebb seb, fejfájás, köhögés vagy megfázás, vagy ha szálka megy bőrünkbe. Készüljön fel ezekre és tartson otthon jól felszerelt házi patikát!

Az általános egészségi állapot fenntartása nagyon fontos. Oda kell figyelnie arra, hogy egészségesen étkezzen és eleget mozogjon. Ha dohányzik, fontolja meg a leszokást, ebben segíthet a Kick It dohányzásról leszoktató szolgálat. Részletes tájékoztatást kaphat róluk, ha emailt küld erre a címre: s.smoking@nhs.net, vagy felhívja a 020 3434 2500 számot, ellátogat a weboldalukra: www.kick-it.org.uk. Ha alkoholproblémái vannak, ügyelnie kell, hogy ne lépje túl az ajánlott napi alkoholszinteket.

Ha Ön a Grenfell Tower tüzeset áldozata, fontos hogy fenntartsa a társas kapcsolatait, elmenjen minden orvosához a megadott időpontra, és ne féljen segítséget kérni.

Ingyenes influenzaoltás

Kiterjesztjük az ingyenes éves influenzaoltást a Grenfell Tower minden lakójára és a környékén élőkre is. A háziorvosa vagy a gyógyszertár adja az oltóanyagot, közvetlenül tőlük kérheti. Kérjük, a mozgásképtelenek vagy akiket máshová helyeztek el, kérjenek segítséget a háziorvostól vagy a segélycsapattól, hogy megkaphassák az oltást.

Már fennálló állapot

A tűz hatásain túl, lehet, hogy már meglévő betegségekkel is meg kell küzdenie, mint például demencia, cukorbetegség vagy más fizikai vagy mentális egészségügyi probléma. Fontos, hogy beszéljen a háziorvosával, milyen extra támogatásra lehet szüksége, és kérdezze meg, milyen önkéntes vagy jótékonyági szervezetek segíthetnek.

Igénybe vehető egyéb támogatás

Külön weboldal és alkalmazás

Sokféle támogatást egy helyen megtalál a megújult weboldalunkon. A weboldalon fontos információ olvasható a fizikai és érzelmi egészségről és jólétről, az esetek részleteiről, egészségügyi hírekről, és talál hivatkozásokat más igénybe vehető forrásokról is. A cím: www.grenfell.nhs.uk.

2017 telén a weboldal alkalmazási verziója is beindul a mobil eszközökön való gyors, könnyű hozzáférés érdekében azok számára, akik bárhol menet közben szeretnék az információt olvasni.

Támogatás halálesetnél

A gyász egy természetes folyamat valaki szerettünk elvesztése esetén, de akkor is lesújtó lehet. Ha Ön vagy ismerőse elveszített egy barátot vagy egy szeretett személyt, és beszélni szeretne valakivel, támogatást kaphat a Cruse Bereavement Care szervezettől. A Cruse támogatást nyújt felnőtteknek, fiataloknak és gyermekeknek szemtől szembeni találkozók, telefonon, emailben és weboldalon is. Az ingyenes telefonos segélyvonaluk száma: 0808 808 1677 és hétfőtől péntekig reggel 9:30-tól 17 óráig hívható (kivéve a banki szünnapokat), meghosszabbított időben este 20 óráig kedden, szerdán és csütörtökön. Emailt is küldhet nekik erre a címre: helpline@cruse.org.uk.

A Royal Borough of Kensington and Chelsea-től (RBKC) kérhető támogatás

A Care for Grenfell csapat egyablakos ügyintézését biztosít azok számára, akik az RBKC szolgáltatásait és támogatását kívánják igénybe venni. A csapat feldolgozza a kéréseket és a legmegfelelőbb csapatokhoz irányítja át azzal, hogy a lakosok megkaphassák a számukra szükséges szolgáltatást. Hívhatók minden nap reggel 8-tól este 20 óráig, de vészhelyzetben az állandóan működő segélyszolgálat hívható. További információért hívja a 020 7745 6414 számot, küldjön emailt a careforgrenfell@rbkc.gov.uk címre, vagy látogasson el a www.rbkc.gov.uk/newsroom/care-grenfell.

Tolmácsszolgálat

Ha fordításra van szüksége, amikor egy NHS szolgáltatást vesz igénybe (például légzőszervi, segélycsapat vagy PTSD kezelés), ez személyesen kerül biztosításra, ha előre tudjuk, hogy bejön, vagy telefonon, ha rövid határidővel jelentkezik be. A háziorvosa is intézkedhet, hogy biztosítsanak Önnek tolmácsot.

Folyamatos támogatás

Az NHS-nél tudjuk, hogy évekig tartó támogatásra van szüksége, és szeretnénk úgy együttműködni Önnel, hogy az valóban megfeleljen a szükségleteinek.

Amit elmond nekünk, az segít a szolgáltatásaink alakításában.

Ha visszajelzést küld nekünk, vagy ha bármilyen kérdése vagy problémája van, hívja a 020 3350 4224 számot vagy küldjön emailt nekünk erre a címre: grenfell.response@nhs.net

Rendelők, ahol regisztrálhat

Foreland Medical Centre

188 Walmer Road
London W11 4EP
Tel: 020 7727 2604

www.forelandmedical.co.uk

The Practice Beacon

111-117 Lancaster Road
London W11 1QT
Tel: 020 7985 9900

www.thepracticebeacon.nhs.uk

Notting Hill Medical Centre

14 Codrington Mews
London W11 2EH
Tel: 020 7727 5800

www.nottinghillgp.co.uk

Portobello Medical Centre

14 Codrington Mews
London W11 2EH
Tel: 020 7727 2326

www.portobellomedicalcentre.co.uk

St Quintin Health Centre

St Quintin Avenue
London W10 6NX
Tel: 020 8960 5677

www.stquintinhealthcentre-gppractice.co.uk/

North Kensington Medical Centre

St Quintin Avenue
London W10 6NX
Tel: 020 8969 5151

www.northkensingtonmedicalcentre.nhs.uk

Colville Health Centre

51 Kensington Park Road
London W11 1PA
Tel: 020 7727 4592

www.colvillehealthcentre.co.uk

The Portland Road Practice

16 Portland Road
London W11 4LA
Tel: 020 7727 7711

www.portlandroadsurgery.nhs.uk

Exmoor Surgery St Charles Centre for Health and Wellbeing

Exmoor Street
London W10 6DZ
Tel: 020 8962 5166

www.exmoorsurgery.nhs.uk

Barlby Surgery St Charles Centre for Health and Wellbeing

Exmoor Street
London W10 6DZ
Tel: 020 8962 5100

Dr Razak

The Golborne Medical Centre

12-16 Golborne Road
London
Greater London W10 5PE
Tel: 020 8964 4801


www.golbornemedical.nhs.uk/

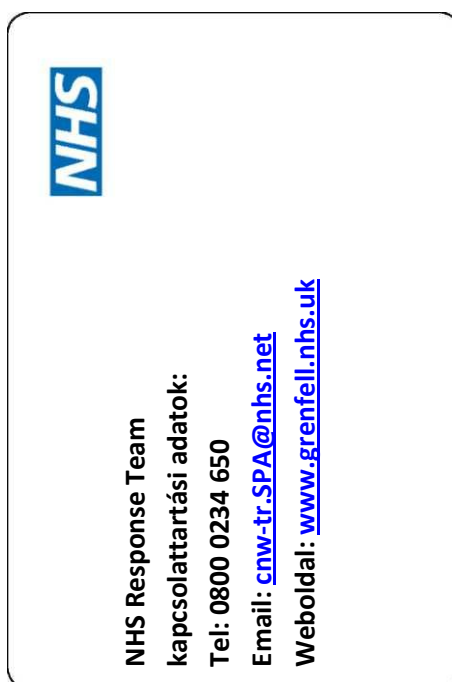
The Golborne Medical Centre

12-14 Golborne Road
London
Greater London W10 5PG
Tel: 020 8969 2058

www.golbornemedical-drramasamy.co.uk

Ide írjon be bármilyen fontos telefonszámot vagy információt, amit esetleg meg akar jegyezni.

Emelje ki ezt a kártyát és vegye fel a mobil telefonjába az adatainkat, hívószámainkat, hogy szükség esetén kéznél legyenek. 



Ha van bármilyen kérdése vagy visszajelzése e tájékoztatóval kapcsolatban vagy szeretné ezt nagybetűs nyomtatásban vagy más nyelven megkapni, hívja a 020 3350 4224 számot vagy küldjön emailt erre a címre:

grenfell.response@nhs.net

Segítséget kell kérnie, ha Önél vagy ismerősei körében jelentkeznek az alábbi tünetek:

- A magatartás megváltozása
- Bezárkózás
- Feltűnő szórakozottság vagy szorongás
- Az alvási szokások megváltozása
- Aggodalomra okot adó dolgok hangoztatása

NHS

NHS West London CCG

W: www.grenfell.nhs.uk

E: grenfell.response@nhs.net

T: 020 3350 4224

CS46486 12/17