

Inițiativa de sănătate North Kensington: Cum vă poate ajuta NHS în urma incendiului de la Grenfell Tower

Cuprins

Impactul traumelor	1
Cum vă poate ajuta NHS	2
Consultați medicul de familie	2
Simțiți nevoia să vorbiți cu cineva?	2
Sunați sau scrieți un e-mail la linia de asistență urgentă a NHS	2
Asistența în caz de traumă, inclusiv autorecomandarea	2
Servicii pentru copii.....	2
Ajutați-vă să fiți bine.....	3
Echipa de teren.....	3
Dacă știți pe cineva cu risc de suicid	3
Sănătatea dvs. fizică	4
Asistența respiratorie	4
Ajutați-vă să fiți bine.....	4
Vaccin antigripal gratuit.....	4
Boli preexistente	4
Alte servicii de asistență disponibile.....	5
Site web și aplicație dedicate.....	5
Asistența în cazul pierderii cuiva drag.....	5
Asistența disponibilă de la Royal Borough of Kensington and Chelsea (RBKC).....	5
Servicii de traducere	5
Asistența permanentă	5

Dvs. sau o persoană cunoscută dvs. poate să fi fost afectată de incendiul de la Grenfell Tower din luna iunie.

În urma unui incident precum cel de la Grenfell Tower, mulți dintre cei afectați vor avea nevoi mai mari de îngrijire medicală, precum și preocupări legate de sănătatea familiei și prietenilor. Această broșură descrie asistența medicală mentală și fizică disponibilă din partea NHS și modalitățile în care vă puteți ajuta singuri starea de bine.

Impactul traumelor

Dacă ați fost afectat de incendiu, este foarte posibil să vă confrunțați cu traume. Este posibil să resimțiți depresie, amorțeală, furie, confuzie, anxietate, teamă sau epuizare.

Unele persoane vor constata că nu vor înceta niciodată să re trăiască ceea ce au văzut, mirosit, zgomotele auzite sau cum s-au simțit în ziua respectivă. Acest fenomen se numește flashback (retrăiri intense și uneori repetate ale unui eveniment traumatizant). Flashback-urile vă pot face să retrăiți experiența din nou și din nou, făcând dificil să vă controlați gândurile și sentimentele.

În urma unei traume, mintea vă poate juca feste. Vă puteți pierde concentrarea și uita la ce vă gândeați sau chiar unde vă aflați. Puteți avea de asemenea coșmaruri.

Traumele pot lua forme multiple. Nu există un mod corect sau incorect de a te simți după un incident major cum este un incendiu. Oricum v-ați simți, NHS este aici pentru a vă ajuta.

Cum vă poate ajuta NHS

Consultați medicul de familie

Medicul de familie poate accelera programarea și vă poate oferi posibilitatea de a discuta despre propria sănătate cu un profesionist experimentat, ce vă cunoaște istoricul medical.

Medicii de familie pot aranja programări mai lungi pentru persoanele afectate de incendiu. Veți avea timp suficient pentru a discuta despre toate experiențele dvs.

Dacă nu sunteți înregistrat la un medic de familie, aflați cum puteți face acest lucru online la www.nhs.co.uk sau personal, la cel mai apropiat cabinet. Nu aveți nevoie de document de identitate sau de dovada domiciliului pentru a vă înregistra. Dacă aveți nevoie de ajutor pentru a completa formularele, scrieți-ne la grenfell.response@nhs.net.

Pe spatele acestei broșuri găsiți o listă de cabinete disponibile.

Simțiți nevoia să vorbiți cu cineva?

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

Pentru toți cei care au nevoie de ajutor urgent emoțional și psihologic, există o linie gratuită de asistență telefonică nonstop a NHS local. Serviciul este confidențial și nu trebuie să vă dezvăluiți datele personale. Serviciul este disponibil la numărul de telefon 0800 0234 650 sau prin e-mail la cnw-tr.SPA@nhs.net în orice zi și la orice oră, inclusiv la sfârșit de săptămână și pe durata sărbătorilor legale. Doar spuneți operatorului că sunteți victimă a incendiului de la Grenfell Tower și acesta se va asigura că vi se oferă rapid asistența adecvată.

Asistența în caz de traumă, inclusiv autorecomandarea

Există un serviciu gratuit și confidențial NHS pentru copiii și adulții care au fost afectați de către incendiul de la Grenfell Tower. Acesta asigură asistență dvs. sau copiilor dvs. dacă vă simțiți traumatizați, dacă nu puteți dormi, dacă aveți amintiri negative sau retrăiți brusc imagini de la dezastru, dacă resimțiți anxietate, stres sau sunteți îngrijorați. Există și un program comprehensiv de triere pentru a identifica persoanele care pot suferi de sindromul de stres posttraumatic (PTSD). Vă puteți autorecomanda la: www.take-time-to-talk.com.

Servicii pentru copii

Din luna iunie, echipele noastre lucrează strâns cu școlile și familiile pentru a oferi asistență psihologică copiilor și adolescenților. Acest serviciu se numește CAMHS și este acronimul Serviciilor de Sănătate Mintală pentru Copii și Adolescenți. El poate include o evaluare

0800 0234 650 www.grenfell.nhs.uk

pentru a vedea dacă prezentați semne de disconfort și, în caz afirmativ, vă putem recomanda serviciul corespunzător. CAMHS acceptă trimiteri de la specialiștii în medicină (inclusiv medici de familie), școli, colegi, însă și de la familiile sau tutorii dvs. Puteți să vă recomandați și singur, la numărul de telefon: 0800 0234 650.

Ajutați-vă să fiți bine

NHS vă recomandă insistent să contactați unul dintre serviciile de mai sus dacă experimentați semne de traumă descrise în această broșură. Totuși, dacă nu vă simțiți pregătiți să o faceți, există lucruri pe care le puteți face singuri, testate clinic, pentru a vă ușura aceste simptome.

Respirați și numărați

Dacă vă cuprinde panica sau aveți un flashback, încercați să vă concentrați pe inspirație și expirație, după care numărați până la cinci. Unele persoane consideră numărarea obiectelor - de exemplu, numărând un obiect puteți vedea că acesta este roșu - foarte liniștitoare.

Identificați-vă declanșatoarele

Sunetele, imaginile și mirosurile sunt elemente declanșatoare uzuale pentru creierul dvs. atunci când procesează o traumă. Păstrarea unui jurnal cu propriile sentimente vă poate permite să stabiliți modele și să identificați în avans evenimentele care vă pot declanșa atacuri de panică sau supărare. Dacă le observați de timpuriu, vă va fi mai ușor să le faceți față. De exemplu, puteți realiza că trecând regulat pe lângă un loc vă pierdeți concentrarea, deveniți anxios sau re trăiți incendiul ca și cum s-ar petrece atunci pe loc. Dacă sunteți pregătiți pentru aceste sentimente veți putea face ca simptomele să nu mai fie atât de copleșitoare.

Păstrați-vă cumpătul

Persoanele ce experimentează traume au moduri diferite de a-și păstra cumpătul. Unii poartă cu sine un obiect familiar sau se concentrează pe un obiect din apropiere ce le păstrează mintea în prezent. Poate fi ceva foarte simplu, ca o bijuterie, un ceas, un breloc, un pix sau un spinner. Dați-vă voie să vă pese de propriile nevoi. Acordați-vă timp pentru a vedea filmul preferat, pentru a asculta muzică familiară, pentru a citi o carte liniștitoare, benzi desenate sau o revistă și aduceți-vă singuri aminte că acum sunteți în siguranță.

Echipa de teren

Treaba echipei de teren este să ducă specialiștii NHS acolo unde este nevoie de ei. Ei vin din ușă în ușă, dar pot fi găsiți și la Biserica Metodistă Notting Hill, 240 Lancaster Rd, Londra W11 4AH, între 23.00 și 8.00 și între 10.00 și 20.00 la The Curve, 10 Bard Road, W10 6TP. Echipa este aici pentru a ajuta prin acordarea de instruire și asistență voluntarilor, a răspunde la preocupările vecinilor, familiilor și prietenilor și clinicilor, precum și pentru a adapta clinicile la nevoile locale. Aceștia sunt disponibili la cerere prin apelarea numărului 020 8962 4393 sau după un e-mail la grenfell.response@nhs.net.

Echipa vine cu plăcere la orice sesiuni de grup sau poate organiza întâlniri pe teme specifice, dacă preferați acest lucru.

Dacă știți pe cineva cu risc de suicid

Dacă observați că o persoană apropiată se luptă să facă față sau chiar are tendințe de suicid, contactați linia permanentă de asistență medicală mintală specializată la numărul de telefon 0800 0234 650 sau rugați persoana afectată să sune. Dacă există o nevoie urgentă, operatorii de la telefon se vor asigura că obțineți rapid ajutorul de care aveți nevoie. Nu toată lumea are nevoie de asistență medicală mintală specializată - unele persoane nu au nevoie decât de ajutor practic, iar altele doar de o persoană cu care să stea de vorbă. Samaritenii sunt disponibili nonstop și pot fi contactați confidențial și gratuit la 116 123.

0800 0234 650 www.grenfell.nhs.uk

Sănătatea dvs. fizică

Asistența respiratorie

Serviciul Englez de Sănătate Publică continuă să monitorizeze calitatea aerului în jurul turnului Grenfell și raportează încă un risc scăzut pentru sănătatea oamenilor ca urmare a aerului poluat. Puteți consulta aceste rapoarte la www.gov.uk.

Totuși, puteți fi încă îngrijorați că incendiul v-a afectat respirația sau aveți preocupări suplimentare dacă suferiți deja de o boală a aparatului respirator, cum ar fi astmul. Problemele de respirație pot fi agravate de stres și traumă.

Dacă sunteți îngrijorați, vă puteți face o programare la medicul de familie, care vă poate evalua și, dacă este cazul, trimite la o clinică specializată pe afecțiuni respiratorii și care tratează deopotrivă adulți și copii. NHS îi va urmări pe toți cei afectați de incendiu, astfel că nu va trebui să așteptați mai mult de 14 zile după ce ați primit trimiterea. Informații suplimentare și sfaturi privind problemele respiratorii găsiți la www.grenfell.nhs.uk.

Ajutați-vă să fiți bine

NHS este întotdeauna disponibil dacă aveți nevoie de ajutor. Există însă o serie de afecțiuni și leziuni pe care le puteți trata singuri, cum ar fi mici tăieturi, dureri de cap, tuse, răceală sau o așchie în deget. Fiți pregătiți și păstrați acasă o trusă de prim ajutor completă.

Totodată, este foarte important să vă ocupați de starea dvs. generală de sănătate. Trebuie să mâncați regulat și să faceți mișcare. Dacă sunteți fumător, ar trebui să vă gândiți să vă lăsați cu ajutorul serviciului Kick It. Pentru a accesa serviciile sau pentru a afla mai multe, trimiteți un e-mail la s.smoking@nhs.net, sunați la 020 3434 2500 sau vizitați site-ul web: www.kick-it.org.uk. Dacă beți, asigurați-vă că respectați nivelurile recomandate de alcool zilnic.

Dacă ați fost afectat de către incendiul de la Grenfell Tower, este important să mențineți permanent contactul social, să vă respectați programările medicale și să nu vă fie teamă să cereți ajutor.

Vaccin antigripal gratuit

Extindem vaccinarea anuală antigripală la toți rezidenții din Grenfell Tower și cartierele învecinate. Cabinetul local de medicină de familie sau farmacia locală vi le pune la dispoziție și îi puteți contacta direct. Pentru persoanele nedepasabile sau relocalate, contactați dispensarul local sau asistentul medical desemnat pentru a vă ajuta să beneficiați de vaccin.

Boli preexistente

Pe lângă efectele incendiului, este posibil să suferiți deja de anumite boli, cum ar fi demența, diabetul sau alte probleme de sănătate fizice sau mintale. Este important să discutați cu medicul de familie ce fel de măsuri de asistență suplimentară necesitați și să întrebați ce organizații din sectorul de voluntariat sau de caritate ar putea ajuta.

Alte servicii de asistență disponibile

Site web și aplicație dedicate

Există un loc unde puteți găsi ajutor concentrat, anume noul nostru site web de intervenție. Acesta conține informații importante cu privire la sănătatea și bunăstarea fizică și emoțională, detalii despre evenimente, știri legate de sănătate și linkuri spre alte resurse disponibile. Adresa este www.grenfell.nhs.uk.

În iarna anului 2017 se va lansa o versiune tip aplicație a site-ului web pentru acces rapid, facil de pe dispozitivele mobile, destinată persoanelor care doresc să citească informațiile și când sunt în mișcare.

Asistența în cazul pierderii cuiva drag

Durerea este un proces natural ca urmare a pierderii unei persoane iubite, însă poate fi devastatoare. Dacă dvs. sau un cunoscut ați pierdut un prieten sau o persoană iubită și doriți să vorbiți despre asta, Cruse Bereavement Care vă oferă asistență. Cruse oferă suport adulților, tinerilor sau copiilor în cadrul unor întâlniri față în față, telefonice, prin e-mail sau prin site-ul web. Linia lor de asistență telefonică gratuită este 0808 808 1677, fiind disponibilă de luni până vineri între orele 9.30 și 17.00 (exceptând sărbătorile legale), cu program prelungit până la 20.00 marțea, miercurea și joia. Îi puteți contacta și prin e-mail, la helpline@cruse.org.uk.

Asistența disponibilă de la Royal Borough of Kensington and Chelsea (RBKC)

Echipa de Asistență pentru Grenfell asigură un punct de acces unic la serviciile și asistența disponibile de la RBKC. Echipa lucrează pentru a rezolva și direcționa solicitările la cele mai potrivite colective și se asigură că rezidenții beneficiază de ajutorul de care au nevoie. Programul de lucru principal este zilnic între orele 8.00 și 20.00, însă serviciul de urgență este disponibil șapte zile pe săptămână, în afara orelor de program, pentru situațiile speciale. Pentru informații suplimentare sunați la 020 7745 6414, trimiteți un e-mail la careforgrenfell@rbkc.gov.uk sau vizitați www.rbkc.gov.uk/newsroom/care-grenfell.

Servicii de traducere

Dacă aveți nevoie de translator atunci când apelați la un serviciu NHS (respirator, în teren sau tratament PTSD de exemplu), acesta vă va fi oferit personal, dacă ne anunțați în avans, sau telefonic dacă vă prezentați inopinat. Și medicul dvs. de familie poate rezerva un serviciu de translator pentru dvs.

Asistența permanentă

NHS știe că veți avea nevoie de asistență timp de mai mulți ani și dorim să lucrăm împreună pentru a ne asigura că venim în întâmpinarea nevoilor dvs.

Ceea ce ne spuneți ne ajută să ne adaptăm serviciile.

Pentru a ne transmite opinia dvs. sau dacă aveți întrebări sau preocupări, sunați-ne la 020 3350 4224 sau contactați-ne prin e-mail la grenfell.response@nhs.net

Cabinete la care vă puteți înscrie la un medic de familie

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/

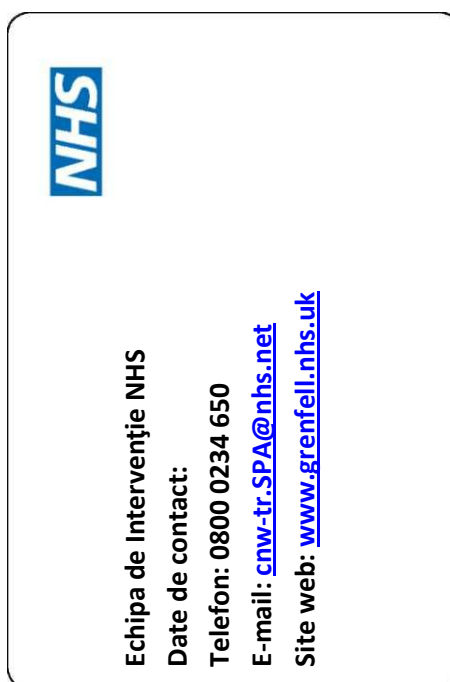
The Golborne Medical Centre

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

www.golbornemedical-drramasamy.co.uk

Folosiți acest spațiu pentru numere de telefon importante sau notițe pe care doriți să le păstrați.

Păstrați la îndemână cardul și datele noastre de contact, pentru situațiile când veți avea nevoie de ele.



Dacă aveți întrebări sau feedback cu privire la această broșură sau dacă doriți o copie cu caractere mai mari sau în altă limbă, sunați la 020 3350 4224 sau trimiteți un e-mail la grenfell.response@nhs.net

- Cereți ajutor dacă observați semnele de mai jos la dvs. sau la un cunoscut:
- Schimbări de comportament
 - Izolare
 - Aspect preocupat sau îngrijorat
 - Probleme de somn
 - Dacă spune lucruri îngrijorătoare

NHS

NHS West London CCG

Site web: www.grenfell.nhs.uk

E-mail: grenfell.response@nhs.net

Tel.: 020 3350 4224

CS46486 12/17