



Sống theo cách của bạn

Số 1

Hướng dẫn dịch
vụ xã hội cho
người lớn
Tower hamlets

Nội dung

Sống theo cách của bạn5

Phần 1:

Bạn cần giúp đỡ để sống theo cách của bạn không?....7

Chăm sóc và hỗ trợ gì?7

Theo tôi cần hỗ trợ. Tôi cần làm gì?.....8

Phần 2:

Quận có thể giúp bạn sống theo cách của bạn 10

Quận có giúp tôi như thế nào? 10

Quận đưa ra quyết định thế nào

Ai cần hỗ trợ?10

Hỗ trợ ngắn hạn.....13

Hỗ trợ dài hạn14

Ngân sách cá nhân là gì?15

Nếu tôi không đủ điều kiện thì ra

sao

Hỗ trợ dài hạn?18

Tôi sẽ phải trả tiền để hỗ trợ hay không?19

Phần 3

Thông tin hữu ích giúp sống theo cách của mình	20
Hỗ trợ khi chăm sóc người khác	20
Sống an toàn.....	20
Bảo mật	21
Tôi có thể mong đợi gì từ dịch vụ xã hội người lớn tuổi ?	21
Khiếu nại	23
Giữ liên lạc	24



Sống cách của bạn

Bạn là chuyên gia về cuộc sống của bạn và bạn muốn sống ra sao. Mọi người muốn có cuộc sống hoàn hảo, hạnh phúc, độc lập hơn và có thể sống theo cách bạn chọn. Nhưng đôi khi chúng tôi muốn giúp bạn làm được những điều này. Có nhiều cách bạn có thể xin hỗ trợ từ cộng đồng của bạn để giúp bạn có độc lập hơn. Tập sách cho bạn biết về các dịch vụ và hỗ trợ bạn thể có tại Tower Hamlets, vậy có cuộc sống đầy đủ và theo cách của bạn.

Phần 1 giải thích những dịch vụ có sẵn tại Tower Hamlets giúp bạn sống theo cách của bạn.

Phần 2 quận có thể giúp bạn tìm những hỗ trợ bạn cần để sống theo cách của bạn.

Phần 3 thông tin dành cho những người họ chăm sóc bạn hoặc thân nhân của họ, duy trì an toàn và liên hệ với quận.



Phần 1:

Bạn cần giúp để sống theo cách của bạn phải không?

Chăm sóc và hỗ trợ là gì ?

Chăm sóc và hỗ trợ có thể giúp bạn vẫn giữ được sự độc lập, linh hoạt và an toàn. Điều này bao gồm giúp làm công việc hàng ngày mà mọi người chúng ta được quyền có khả năng ra phố và đi dạo.

Ví dụ, hỗ trợ có thể giúp với:

- Xây dựng lòng tin của bạn để bạn có thể làm những công việc cho bản thân
- Giữ gìn sức khỏe lành mạnh và linh hoạt
- Tham gia các sinh hoạt cộng đồng
- Tìm việc làm, tập huấn hoặc tình nguyện
- Kết bạn mới, và gặp những người mới lạ
- Giao tiếp với những người khác
- Bữa ăn đặt ở quận
- Chăm sóc cá nhân, như tắm hoặc mặc quần áo nhân.
- công việc hàng ngày như công việc gia đình chăm sóc được cung cấp bởi các tổ chức làm việc trong cộng đồng. Nhiều tổ chức này là tổ chức tình nguyện hoặc từ thiện.

Nhiều hỗ trợ đa dạng do nhóm địa phương cấp, câu lạc bộ ăn trưa, và trung tâm cộng đồng. Trong vài trường hợp,

hỗ trợ dành cho những người cần gấp hoặc trầm trọng cũng có thể do Hội đồng quận Tower Hamlets cung cấp.

Chăm sóc và hỗ trợ có thể được cung cấp tại nhà bạn hoặc trong cộng đồng. Cũng có thể nhà chăm sóc hoặc dưỡng lão nếu phù hợp nhu cầu của bạn.

Theo suy nghĩ tôi cần hỗ trợ. Tôi làm gì?

Nếu bạn hoặc những ai bạn biết cần hỗ trợ ngay hoặc trong tương lai gần, bạn nên tìm hiểu về chăm sóc và hỗ trợ có ở địa phương bạn.

Nơi tốt nhất để khởi đầu tìm chăm sóc và hỗ trợ ở trên mạng internet, nơi bạn sẽ tìm thấy sách chỉ dẫn dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ được gọi danh mục cộng đồng **(community Catalogue)**.

Danh mục cộng đồng cung cấp một cách dễ dàng để tìm các tổ chức và dịch vụ khác nhau ở khu vực bạn, mà đáp ứng nhiều loại hỗ trợ để giúp bạn có cuộc sống đầy đủ.

Vào trang: www.towerhamlets.gov.uk/communitycatalogue

Tất cả Idea Stores và thư viện ở Tower Hamlets have có máy vi tính bạn có thể sử dụng vào mạng miễn phí và nhân viên ở Idea Stores có thể giúp bạn tìm danh mục cộng đồng (community catalogue).



Nếu bạn không thể tiếp cận internet, hoặc muốn nói chuyện với những ai trên điện thoại hơn, bạn có thể gọi điện thoại cho Tổ Phản ứng Lần Đầu (**First Response Team**) của hội đồng quận. Gọi: 020 7364 5005. Tổ Phản ứng Lần Đầu của chúng tôi có thể cho bạn biết hỗ trợ có sẵn trong cộng đồng, và chúng tôi cũng giải thích sử dụng danh mục cộng đồng, chúng tôi có thể tìm thông tin và dịch vụ phù hợp cho bạn. Ví dụ, chúng tôi in thông tin từ danh mục cộng đồng và gửi đến cho bạn qua đường bưu điện. Bạn bè và gia đình cũng có thể giúp bạn xem danh mục cộng đồng. Bạn bè và gia đình sẽ cũng tìm thấy các thông tin hữu ích về giúp đỡ chăm sóc hỗ trợ bạn.

Phần 2:

Hội đồng quận có thể giúp bạn sống theo cách của bạn như thế nào

Hội đồng quận có thể giúp tôi?

Chúng tôi muốn giúp bạn để có thể sống độc lập nếu có thể được để bạn có cuộc sống đầy đủ. Hầu như tất cả mọi người không muốn hoặc cần hỗ trợ lâu dài của hội đồng quận. Một số có thể cần hỗ trợ hồi phục sau khi lâm bệnh hoặc tai nạn, hoặc tư vấn của hội đồng hoặc nhóm hỗ trợ thay thế. Chúng tôi có thể giúp bạn khôi phục tính độc lập và để cho bạn biết hỗ trợ gì có sẵn ở khu vực địa phương bạn.

Hội đồng quận quyết định ai cần hỗ trợ như thế nào?

Tiếp Cận Dịch Vụ Chăm Sóc Công Bằng (FACS) là một chính sách được hội đồng sử dụng để bảo đảm mọi người cần chăm sóc có thể nhận được mức độ hỗ trợ đúng. Chúng tôi dựa trên đánh giá mức độ nhu cầu và nguy cơ bạn đang phải chịu đựng nếu hỗ trợ không được đáp ứng. Nhu cầu và nguy cơ sẽ được đánh giá như bị:



- **Rất cao (nguy kịch)**
- **Cao (đáng kể)**
- **Trung bình (vừa phải)**
- **Thấp (thấp)**

Hội đồng Tower Hamlets hiện đáp ứng thời hỗ trợ dài hạn cho những người có nhu cầu nguy cơ là **cao(đáng kể)** hoặc **rất cao(nguy kịch)**. Ví dụ, nhu cầu của bạn là nguy kịch hoặc đáng kể khi tính mạng hoặc sẽ bị đe dọa nếu không có hỗ trợ, hoặc bạn đã phát triển hoặc sẽ phát triển vấn đề về sức khỏe đáng kể hoặc đã bị hoặc bị ngược đãi hoặc bỏ rơi vô trách nhiệm. Đây không phải danh sách hoàn chỉnh, nhu cầu của sẽ được xem xét từng hoàn cảnh.



Khi bạn liên hệ với chúng tôi lần đầu thông qua Dịch Vụ Phản ứng thứ nhất (First Response Service), chúng tôi sẽ thảo luận hoàn cảnh của bạn và hỗ trợ gì bạn có thể cần để làm những công việc mà bạn muốn trong cuộc sống của bạn. Chúng tôi cũng sẽ nói chuyện với bạn về bạn nhận được giúp đỡ tại thời điểm như thế nào. Thủ tục này thường được gọi là **đánh giá**.

Đánh giá về bạn giúp chúng tôi biết được chăm sóc cần

thiết của bạn, và loại hỗ trợ gì phù hợp cho bạn.

Chúng tôi có thể để bạn liên hệ với các tổ chức

khác ở địa phương, sở y tế hoặc các dịch vụ

của hội đồng mà có thể cung cấp các thông tin

và hỗ trợ, đáp ứng tốt nhất nhu cầu của bạn.

Chúng tôi cũng có thể có khả năng cung cấp dụng cụ, hoặc giúp làm thích nghi căn nhà của bạn để giúp bạn làm những công việc mà bạn không thể làm được.

Để có thể thông tin về FACS, hãy vào mạng của chúng tôi: www.towerhamlets.gov.uk/socialcare.

Hỗ trợ ngắn hạn

Dựa vào đánh giá về bạn, nếu nhu cầu hỗ trợ đủ lớn, hội đồng có thể cung cấp **hỗ trợ ngắn hạn** để bạn lấy lại lòng tự tin và có khả năng làm những công việc cho bản thân bạn. Chúng tôi gọi là **phục hồi năng lực(reablement)**.

Bạn có thể phục hồi năng lực của mình vì bạn mất tự tin hoặc năng lực làm công việc cho bản thân vì có sự thay đổi trong hoàn cảnh gia đình, tai nạn, sức khỏe yếu hoặc nằm viện.

Phục hồi năng lực:

- Hỗ trợ bạn làm công việc cho bản thân, hơn là có người khác giúp làm cho bạn
- Giúp bạn sống trong căn nhà của bạn hoặc trong cộng đồng
- Xây dựng lòng tự tin và và độc lập của bạn

Để có thêm thông tin về phục hồi năng lực bạn có thể nói chuyện với chúng tôi hoặc vào trang mạng:

www.towerhamlets.gov.uk/socialcare

Sau khi phục hồi, hầu như mọi người có khả năng làm những công việc cho bản thân họ và không cần hỗ trợ thêm.

Nếu bạn được đánh giá vẫn cần hỗ trợ sau phục hồi năng lực, chúng tôi sẽ thảo luận ý kiến của với bạn, và chúng tôi có thể giúp thêm như thế nào.

Hỗ trợ dài hạn

Nếu bạn có nhu cầu chăm sóc liên tục đáp ứng các tiêu chí do Hội đồng đề ra, Hội đồng có thể có thể đáp ứng hỗ trợ dài hạn (**support longer-term**).

Hỗ trợ dài hạn có sẵn dành cho người lớn dễ bị tổn thương họ cần giúp đỡ của chúng tôi để duy trì sức khỏe lành mạnh và an toàn. Một số người cần hỗ trợ dài hạn bởi nếu không có hỗ trợ dài hạn, họ có thể bệnh trở lên trầm trọng, không chịu nổi hoặc nguy cơ bị xâm hại.

Điều này có thể do:

- Tuổi già hoặc yếu
- chậm phát triển trí tuệ
- Khuyết tật về hình thể
- Bệnh tâm thần
- Tai nạn hoặc ốm đau
- Có vấn đề với ma túy hoặc



Hỗ trợ bạn có thể nhận được tùy thuộc vào hoàn cảnh của bạn và mức độ nhu cầu của bạn.

Nếu bạn hội đủ điều kiện được hỗ trợ dài hạn, chúng tôi thảo luận nhu cầu của bạn và tính xem giá thành có thể bao nhiêu để cung cấp chăm sóc và hỗ trợ để đáp ứng nhu cầu của bạn. Chúng tôi sẽ cho bạn biết gia thành có thể hỗ trợ là bao nhiêu. Bạn sẽ sau đó chọn chi tiêu khoản tiền này bao nhiêu để hỗ trợ phù hợp với bạn.

Điều này được gọi **ngân sách cá nhân**.

Ngân sách cá nhân là gì?

Ngân sách cá nhân là khoản tiền của Hội đồng để đáp ứng nhu cầu của bạn.

Ngân sách cá nhân là một cách nhận chăm sóc mà để bạn chọn hỗ trợ phù hợp cho bạn. Chúng tôi có thể giúp bạn chọn lựa những chăm sóc này nếu bạn muốn chúng tôi giúp hoặc có thể sắp xếp người nào giúp bạn.

Ngân sách cá nhân gồm:

- Biết Phải chi tiêu bao nhiêu vào chăm sóc và hỗ trợ
- Kiểm soát mua hỗ trợ đáp ứng được tốt nhất nhu cầu của bạn

Nếu bạn được cấp ngân sách cá nhân, bạn sẽ quyết định chi tiêu ngân sách cá nhân của mình để đáp ứng nhu cầu của bạn. Việc này được gọi là kế hoạch hỗ trợ của bạn.

Một khi bạn đã chọn hỗ trợ tốt nhất để đáp ứng nhu cầu của bạn, chúng tôi sẽ quyết định giá thành có hợp lý hay không, và nhất trí với bạn số tiền cuối cùng.

Thực tế:

Số tiền bạn nhận được sẽ tùy thuộc vào nhu cầu chăm sóc xã hội của bạn. Trợ cấp này không bị ảnh hưởng. Ngân sách cá nhân là để cho chăm sóc và hỗ trợ. Đây không phải là thu nhập cá nhân và không nên khai thuế hoặc mục đích trợ cấp coi như khoản thu nhập. Bạn có thể kiểm soát được như bạn muốn quản lý ngân sách của bạn. Chúng tôi có thể giúp bạn kế hỗ trợ của bạn hoặc.

Bạn có thể có sự giúp đỡ từ gia đình, bạn bè hoặc những người chuyên nghiệp khác.

Bạn có thể chi tiêu ngân sách cá nhân bằng nhiều cách, miễn đáp ứng được nhu cầu chăm sóc xã hội của bạn. Ví dụ, bạn có thể chọn để:

- Mua hỗ trợ để giúp bạn với cuộc sống hàng ngày.
- Nhận chăm sóc và hỗ trợ của bạn bằng cách và thời gian phù hợp bạn.
- Nhận hỗ trợ để giữ liên lạc hoặc ra ngoài gặp bạn gia đình và bạn bè
- Nhận hỗ trợ để tham gia vào cộng đồng của bạn
- Nhận giúp với việc làm hoặc tìm việc làm
- Tham gia lớp học kiến thức
- Đăng kí tập thể hình khỏe.

Tìm hiểu bạn có thể chi tiêu ngân sách của hãy vào trang web mục cộng đồng của chúng tôi :
www.towerhamlets.gov.uk/catalog

Bạn có thể tìm thêm ngân sách cá nhân bằng cách nói chuyện với chúng tôi, hoặc đọc tập sách chúng tôi, chỉ dẫn “từng bước một với ngân sách cá nhân”.



Nếu tôi không hội đủ điều kiện hỗ trợ dài hạn sẽ ra sao?

Mọi người họ cảm thấy họ cần chăm sóc và hỗ trợ sẽ được lắng nghe và giúp đỡ. Nếu bạn không hội đủ điều kiện để được chăm sóc dài hạn, chúng tôi sẽ giúp bạn hiểu được các lựa chọn khác có sẵn.

Đây có thể gồm hỗ trợ ngắn hạn, hoặc chuyển bạn liên hệ với các dịch vụ của hội đồng, các tổ chức địa phương hoặc sở y tế để bạn có thể có những thông tin và hỗ trợ phù hợp cho bạn.

Tôi sẽ phải trả tiền cho hỗ trợ của tôi không nếu tôi không hội đủ điều kiện hỗ trợ dài hạn?

Tại thời điểm này, nhiều hỗ trợ chúng tôi cung cấp là miễn phí. Tuy nhiên, có một số loại hỗ trợ phải trả tiền.

Gồm:

- Bữa ăn mang đến nhà
- Nếu bạn người thuê nhà ở nhà có người quản lý (sheltered housing) và có thêm chăm sóc.
- Khoản đóng góp trả chi phí của dân cư và chăm sóc nhà dưỡng lão.

Những người nhận những loại hỗ trợ này sẽ cần có đánh giá tài chính để tính khoản đóng góp gì thêm vào chi phí hỗ trợ

Như phần đánh giá tái chính, chúng tôi cũng xem trợ cấp nào bạn có thể được hưởng và giúp bạn xin cấp.

Để có thông tin về chi phí các dịch vụ, hãy nói chuyện với chúng tôi hoặc vào trang web :

www.towerhamlets.gov.uk/socialcare

Phần 3:

Thông tin hữu ích giúp bạn sống theo cách của bạn.

Hỗ trợ khi chăm sóc ai

Người **chăm sóc** là người làm không lương, thường xuyên chăm sóc người ốm quá nặng, tàn tật, hoặc yếu không thể tự chăm lo lấy bản thân. Người chăm sóc có thể bạn đời, con, người nhà, bạn hoặc hàng xóm. Người chăm không giống như “nhân viên chăm sóc”, người đó được trả tiền chăm sóc những ai coi như một nghề. Nếu là người chăm sóc, bạn có quyền yêu cầu đáng giá nhu cầu của bạn, và bạn có thể liên quan để đánh giá người bạn chăm sóc. Ý kiến của bạn, ý tưởng và sự mong muốn của bạn là quan trọng. Để có thông tin về hỗ trợ hội đồng có thể có khả năng cung cấp người chăm sóc bạn có thể nói chuyện với chúng tôi hoặc vào mạng: www.towerhamlets.gov.uk/carers

Duy trì an toàn

Chúng tôi muốn cung cấp cho bạn dịch vụ chăm sóc người lớn tốt nhất nếu có thể. Việc này gồm bảo vệ bạn tránh bị ngược đãi hoặc xâm hại

ngược đãi có thể dùng đến nhiều loại có khác nhau, từ vô trách nhiệm, hoặc xâm hại thân thể cho đến trộm cắp. Việc này có thể là một số người, kể cả nhà chuyên môn, người chăm sóc, bạn bè hoặc người thân. Nó cũng có thể không chủ ý.

Chúng tôi sẽ làm việc với bạn để làm tất nếu có thể để ngăn ngừa mọi việc đi đến sai, nhưng nếu ở giai đoạn nào bạn cảm thấy no lắng sự an toàn của riêng bạn hoặc an toàn của người khác, đó là vấn đề rất quan trọng bạn liên hệ với chúng tôi theo số: 020 7364 5005

Hoặc gọi điện cảnh sát đánh số 999 nếu là trường hợp khẩn cấp.

Bảo mật

Theo luật quy định chúng tôi phải giữ kín thông tin về bạn. Chỉ có những người họ cần xem hồ sơ của bạn để cung cấp cho bạn những dịch vụ thì được phép xem hồ sơ.

Để có thêm thông tin về chúng tôi lưu giữ hồ sơ của bạn như thế nào hay vào mạng của chúng tôi hoặc đọc tờ rơi “hồ sơ của bạn và bạn” (Your Records and You”).

Bạn có thể mong đợi gì từ dịch vụ chăm sóc xã người lớn của hội đồng?

Bạn có thể mong đợi giao dịch với nhân viên mà:

- Đối xử bạn với sự tôn trọng
- Giải thích vấn đề đang xảy ra và lựa chọn ở từng giai đoạn.
- Lắng nghe và hiểu việc bạn đang cần giúp nó quan trọng với bạn.
- Giúp bạn để bạn tự giúp lấy bản thân như có thể độc lập
- Có trình độ, hiểu biết và đáng tin cậy.

Bạn mong đợi hỗ trợ từ chăm sóc xã hội mà

- Được dựa trên nhu cầu và mong muốn của bạn
- Làm cho bạn khỏe càng lâu nếu có thể
- Giúp bạn được độc lập nếu bạn có thể
- Giúp bạn làm những việc mà quan trọng đối với bạn như gặp bạn, hoặc việc làm

Nói chung bạn có thể mong chờ:

- Được an toàn
- Biết đi đến đâu nếu cần giúp đỡ
- Có thể tìm được thông tin có chất lượng, tư vấn dễ dàng

Nếu bạn chăm sóc ai họ nhận hỗ trợ từ hội đồng, bạn có thể mong chờ:

- Được cư xử như một đối tác bình đẳng khi đưa ra quyết định việc chăm sóc xã hội
- Nhận hỗ trợ để giúp bạn có cuộc sống riêng có chất lượng

Đưa ra quyết định

Chúng tôi muốn cung cấp dịch vụ chăm sóc người lớn xã hội tuyệt vời.

Nếu bạn có điều gì phàn nàn hoặc góp ý kiến mà có thể làm dịch vụ được tốt hơn, chúng tôi muốn lắng nghe bạn. Nó cũng quan trọng đối với chúng tôi để được biết khi sự tiến hành không được tốt.

Hãy giữ liên lạc với chúng tôi nếu bạn có vấn đề gì lo lắng hoặc muốn khiếu nại. Bạn có thể khiếu nại hoặc có ý kiến trực tiếp với nhân viên xã hội hoặc người quản lý của họ. Bạn cũng có thể nêu lên mối quan tâm của bạn thông qua đơn vị khiếu nại chăm sóc theo:

Số miễn phí: 0800 374 176 (9am to 5pm)

Email: complaints@towerhamlets.gov.uk

Gửi thư: Freepost Plus
RRBZ-UCYT-ZLRX
Mulberry Place
5 Clove Crescent
London E14 2BG

Giữ liên lạc

Có vài cách bạn có thể liên hệ với chúng tôi nếu bạn muốn thảo luận nhu cầu chăm sóc và hỗ trợ cho bản thân hoặc cho người khác. Những thắc mắc của bạn sẽ được giải quyết với tự tin. Liên với Tổ Phản ứng Bước Đầu Của Chúng Tôi:

Telephone: 020 7364 5005

(Monday to Friday, 9am to 5pm)

Email: adultcare@towerhamlets.gov.uk

Thư: First Response Service
1, Gladstone Place
Roman Rd
London E3 5EQ

Sau 5 giờ chiều và cuối tuần trường hợp khẩn cấp hãy gọi ngoài giờ làm việc theo số 020 7364 4079.



Biên dịch

Monday - Friday
9.00am - 5.00pm



100271

English	For free translation phone
Somali	Turjubaan lacag la'aan ah ka soo wac telefoonka.
Bengali/Sylheti	বিনাখরচে অনুবাদের জন্য টেলিফোন করুন
Chinese	欲索取免費譯本，請致電。

Biên dịch cũng có sẵn bằng chữ khổ lớn hoặc chữ nổi,
Điện thoại 020 8430 6291

Version 7 - 9/2006

© Newham Language Shop

