



AGILE

Aberdyno gidas nepriklausomam gyvenimui ir galėjimui



Aberdeen City
Health & Social Care
Partnership
A caring partnership

Bendradarbiaujant su



If you want this document translated into another language or format (including Braille, large print, audio disc or BSL DVD) please contact us via email SWSC@aberdeencity.gov.uk

Jeżeli ten dokument jest wymagany w innej wersji językowej lub formacie (w dużym druku lub na dyskiecie audio) proszę się skontaktować z

إذا كنت تود الحصول على هذه الوثيقة مترجمة إلى لغة أخرى أو بشكل آخر (مثلاً بالخط العريض أو القرص السمعي) فالرجاء الإتصال:

Если Вы хотите получить этот документ, переведенным на другой язык или в другом формате (крупным шрифтом или на звуковом диске), пожалуйста, свяжитесь по

Jei jūs norite susipažinti su šiuo dokumentu jūsų kalba ar gauti jį kitokiame formate (Didelėmis raidėmis ar audio disku), prašau susisiekti

Dacă doriți ca acest document să fie tradus într-o altă limbă sau într-un alt format (scris mare sau format audio), vă rugăm contactați

如果你需要把文件翻译成另一种语言或者把文件变成另一种格式（大号字体或声盘），请通过以下的邮件或电话方式联系我们。

Ma tha thu ag iarraidh eadar-theangachadh den sgrìobhainn seo ann an cànan neo cruth eile (clò mòr neo clàr claisinneach) feuch an cuir thu fios gu

AGILE Aberdino gidas nepriklausomam gyvenimui ir galėjimui

Informacija šiame lankstinuke yra bet kam, kas nori žinoti apie pagalbą ir paramą, prieinamą Aberdyne, kuri leistų jums gyventi kaip galima nepriklausomai savo namuose.

Daugumai žmonių galėjimas likti savo namuose ir būti nepriklausomiems ir gauti kaip galima daugiau iš gyvenimo yra vieni svarbiausių siekių ir mes norime padėti jums tai pasiekti.

Informacija šiame lankstinuke padės jums priimti geriausius jums sprendimus.

Į daugumą tarnybų šiame lankstinuke pagalbos galite kreiptis pats, be jokio specialistų nukreipimo ir kai kurios paslaugos yra visiškai nemokamos. Jeigu paslauga mokama, pateikiama informacija, kur gauti finansinę pagalbą ir paramą, į kurią jūs galbūt turite teisę.

Aberdino miesto sveikatos ir socialinės globos partnerystė bei mūsų partneriai nori užtikrinti, jog žmonės, jų šeimos ir draugai turėtų reikiamą informaciją dėl nepriklausomo gyvenimo namie ir galėtų gauti paramą iš įvairiausių tarnybų, kurios padės jiems jaustis saugiams, būti sveikiems, palaikyti ryšį su žmonėmis ir būti informuotiems.

Ligos laikotarpis, diagnozė ar laikas ligoninėje gali apsunkinti savo tikslų siekimą, taigi mes užtikrinome, jog čia būtų pateikiama informacija apie paslaugas, kurios gali jus įgalinti ir padėti tapti kaip galima labiau nepriklausomais.

Mes suprantame, kaip svarbu jaustis saugiai ir ramiai, palaikyti ryšį su žmonėmis ir žinoti, kur kreiptis pagalbos ir patarimų.

Jeigu jums kyla sunkumų ir norėtumėte sužinoti daugiau apie tai, kas prieinama jūsų bendruomenėje, kad galėtumėte pagerinti savo gyvenimo kokybę, laimę, sveikatą ir gerovę, tuomet šis lankstinukas bus jūsų vadovas apie paslaugas, kurias galite gauti Aberdyne.

www.aberdeencityhsc.scot/agile

Likite nepriklausomas



- Likite saugus namie
- Būkite saugus internete
- Įgalinimas ir pakartotinis įgalinimas
- „Bon Accord“ priežiūra
 - Priežiūra telefonu
 - Kineziterapija
 - Įgalinkite mane pasirūpinti savimi
 - Bendruomenės maistas
- Bendruomenės suaugusiųjų vertinimo ir reabilitacijos paslaugos (angl. CARRS)
- Bendruomenės mitybos specialistai
- Šiaurės rytų sensorinė tarnyba (NESS)
- Parama po diagnozės
- Globėjų paramos tarnybos
- Judėjimas
- Pasirinktys dėl būsto

Palaikykite ryšį



Connect

Be Active

Keep Learning

Take Notice

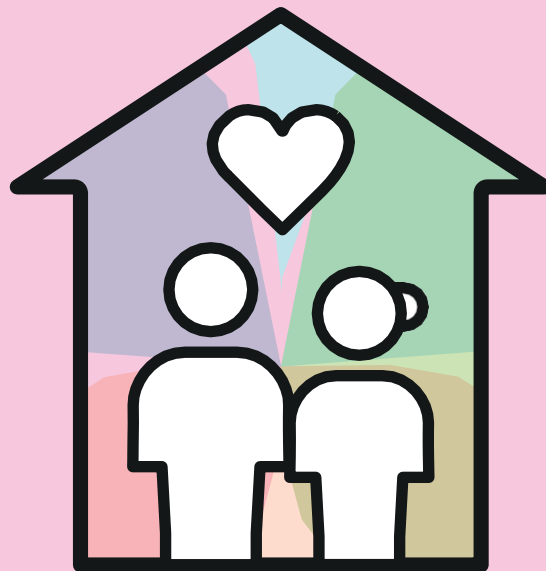
Give

Būkite informuotas



- Sveikatos paslaugos
- Finansai
- Teisinė informacija, konsultacija ir parama
- Suaugusiųjų socialinė globa
- „Granite Care“ konsorciumas

Likite nepriklausomas





„Namų patikra“ – jauskitės saugus ir užtikrintas savo namuose

Jūsų namai yra ta vieta, kur gali atsitikti nelaimingi atsitikimai – taigi, labai svarbu, jog žinotumėte apie pavojus, kad tų nelaimingų atsitikimų galėtumėte išvengti.

Aberdino miesto savivaldybė teikia nemokamą paslaugą, vadinamą „namų patikra“ vyresnio amžiaus žmonėms, žmonėms su negalia ar bet kokiai šeimai, turinčiai vaiką, jaunesnį nei 24 mėnesių, paslauga prieinama visiems, gyvenantiems Aberdino miesto teritorijoje.

„Namų patikros“ komanda suteiks bazinius namų saugumo patarimus ir įdiegs saugumo įrangą gyventojams nemokamai, nesvarbu, ar jie yra būsto savininkai, nuomojasi iš savivaldybės ar privačių savininkų.

„Namų patikros“ komanda gali sumontuoti vidinius ar išorinius turėklus įsikibimui ir pakeisti bet kokias lemputes, kai reikia lipti kopėčiomis ar stipriai susilenkti (lemputes turėti patiems) vyresnio amžiaus ir neįgaliesiems žmonėms.

Ši paslauga nėra skirta pakeisti apmokytų sveikatos priežiūros specialistų, kurie turi prieigą prie kvalifikuotų amatininkų. Tačiau jie gali atlikti tam tikrus darbus tam, kad jūsų namai būtų saugesnė vieta gyventi. Norėdami užsisakyti nemokamą namų patikrą, susisieki su mumis nurodytais kontaktiniais duomenimis.

Aberdino priežiūros ir remonto komanda

Aberdino priežiūros ir remonto komanda teikia patarimus ir praktinę pagalbą žmonėms, kuriems 60 metų ir vyresniems, žmonėms, turintiems negalią ir žmonėms, turintiems ilgalaikių sveikatos sutrikimų, kad šie galėtų ir toliau gyventi savo namuose kaip galima labiau nepriklausomą gyvenimą.

Jie teikia paslaugas Aberdino miesto gyventojams – įskaitant ir socialinio būsto gyventojus, taip pat nemokamus patarimus ir praktinę pagalbą tokiais klausimais kaip:

- Būsto remontas
- Būsto pagerinimas
- Pritaikymas
- Saugos priemonės
- Šildymas
- Būsto saugumas

information



HOME CHECK TEAM



homecheck@aberdeencity.gov.uk



03000 200 292



ABERDEEN CARE AND REPAIR



gencareandrepair@castlehillha.co.uk



01224 251 133

Pirm. – Penkt. 9.00 – 12:00 ir 13:00 – 16:00



www.aberdeencareandrepair.co.uk



„AbilityNet“ –jauskitės saugūs namie naudodami internetą

„AbilityNet“ teikia nemokamas paslaugas, resursus ir internetinius seminarus, kurie padėtų vyresnio amžiaus žmonėms likti saugiems internete ir išmokti kaip geriausiai naudotis savo skaitmeniniais prietaisais.

„AbilityNet“ gali suteikti IT (informacinių technologijų) paramą namie ir internete vyresnio amžiaus žmonėms ir bet kokio amžiaus žmonėms su negalia naudotis technologijomis.

„Able Deen“

Bendradarbiaujant su „Shopmobility Aberdeen“. „Able Deen“ padeda sujungti bendruomenę.

The „Able Deen“ organizacija atveš neįgaliojo vežimėlius, paspirtukus ir savanorius į bet kurį Aberdyno kampelį, kad įgalintų žmones pasiekti vietines paslaugas, tarnybas, parduotuves ir pan. – kad galėtų apsipirkti, dalyvauti, socializuotis, lankyti vietas, tyrinėti ir savanoriauti.

„Able Deen“ paslauga suteiks jums judėjimo priemonę, rankiniu būdu valdomus neįgaliojo vežimėlius, elektrinius paspirtukus ir vaikščiojimo rėmus.

Galite gauti pagalbos iš savanorio kompaniono, kuris palaikytų kompaniją ir padėtų, kai jūs kažkur vykstate, arba galbūt norite nuvykti pabūti kažkur ramiai – atsipalaiduoti ir pamąstyti.

information



„ABILITY NET“



enquiries@abilitynet.org.uk



0800 048 7642 darbo valandomis



„ABLE DEEN“



AbleDeen2019@gmail.com



01224 254 338



www.abledeen.org.uk

www.aberdeencityhscp.scot/agile



„Bon Accord Care“ – Bendruomenės parama namie teikiamos paslaugos

„Bon Accord Care“ teikia visą spektrą bendruomenės paslaugų Aberdyne, kurios padėtų jums gyventi nepriklausomą gyvenimą savo namuose. Teikiamos paslaugos:

- Priežiūra namie, įskaitant bendruomenės maisto paslaugą ir bendruomenės signalizacijos paslaugą, kuri užtikrintų jūsų asmens priežiūrą ir paramos poreikius
- Ergoterapija, įgalinimas, įranga ir telefoninės priežiūros paslaugos, kad jūs galėtumėte būti nepriklausomi ir saugūs namie
- Gerovės veikla ir informacija, kad jaustumėtės kaip galima geriau ir įveiktumėte socialinę izoliaciją

Telefoninė priežiūra

Kas yra telefoninė priežiūra?

Telefoninė priežiūra yra pavadinimas, skirtas apibūdinti eilei prietaisų (signalizacijos) ir sistemų, kurios iškviestų pagalbą, jeigu jūs pargriūtumėte ar iškiltų kokia problema namie. Telefoninės priežiūros prietaisai namie suteiks jums ir jūsų šeimai ramybę ir užtikrintumą.

Bendruomenės signalizacija yra priedas prie jūsų telefono. Kai jis yra aktyvuotas, jis greitai suorganizuos jums pagalbą.

Telefoninė priežiūra yra eilė įrangos jutiklių šalia bendruomenės signalizacijos, kurie aktyvuojasi automatiškai iškviisdami reikiamą pagalbą pvz. gaisrininkus, vaistus etc.

Telefoninės priežiūros jutikliai gali būti nukreipti į stebėjimo centrą ar susieti su pranešimų gavikliu dėl priežiūros namuose. Telefoninės priežiūros jutikliai namuose reiškia, jog žmonės gali gauti pagalbą nesvarbu kur jie yra savo namuose, suteikiant pasitikėjimą ir padedant jiems gyventi kaip galima labiau nepriklausomai. Bendruomenės signalizacija ir telefoninės priežiūros jutikliai nepakeičia žmogiško kontakto, tačiau jie prideda užtikrintumo, jog iškilus bet kokioms problemoms, kai esate vienas, galite lengvai gauti pagalbą. Tai suteiks jums, jūsų šeimai ir draugams pasitikėjimo ir ramybės. Telefoninė priežiūra gali padėti bet kokio amžiaus žmonėms, kurie:

- Lengvai pargriūna
- Turi judėjimo problemų
- Yra pažeidžiami
- Turi epilepsiją
- Gyvena būste, kur teikiama parama
- Turi šeimos narį/globėją, kuriam reikia pagalbos
- Turi atminties sutrikimą dėl demencijos ar galvos traumos
- Bet kas, kam gresia rizika dėl aplinkos apsaugos grėsmių, tokių kaip gaisras, dujos ar potvyniai
- Jaudinasi dėl to, kad gyvena vieni

Bet kas gali nukreipti save ar kitą asmenį dėl bendruomenės signalizacijos ir telefoninės priežiūros per internetinę nukreipimo nuorodą.

information



BONACCORD CARE



bacinfo@bonaccordcare.org



01224 788 616 Priežiūra telefonu

01224 570 400 Bendruomenės maistas

01224 570 400 Ergoterapija



**www.bonaccordcare.org/referrals/
community-alarm-telecare/**

**www.bonaccordcare.org/referrals/
occupational-therapy/**

www.equipmeforliving.co.uk

Naudokite „Google Chrome“ norėdami prieigos prie toliau nurodytos nuorodos, kuri nuves jus į nukreipimo formą internetinėje svetainėje:

www.bonaccordcare.org/referrals/community-alarm-telecare/

Internetinė forma yra greičiausias būdas nukreipti dėl „Bon Accord Care“ telefoninės priežiūros ir bendruomenės signalizacijos paslaugos. Šiai paslaugai reikės 2-3 žmonių, kurie nori būti kontaktais, vardų ir kontaktinių duomenų.

Mes sukursime profilį mūsų kontrolės centre ir patikrinsime, ar jūsų kontaktai yra linkę atvykti, jeigu jūsų signalizacija būtų aktyvuota. Jeigu neturite jokių kontaktų, mes turime reaguotojo paslaugą, kuri veikia kaip kontaktas. Jeigu negalite susisiekti su šia tarnyba internetu, skambinkite **01224 788 616**.

Telefoninės priežiūros komanda gali suteikti konsultaciją dėl įrangos ir atliks tolesnį vertinimą kiekvieno vizito metu, siekiant užtikrinti, kad prašoma ir sumontuota įranga atitinka jūsų poreikius. Atkreipiame dėmesį, jog bendruomenės signalizacija ir telefoninė priežiūra yra mokamos paslaugos. Informaciją apie tai, kur kreiptis finansinės pagalbos ir konsultacijos, rasite šio lankstinuko **Būkite informuotas** skyriuje.

Ergoterapija namuose

Mes suprantame, jog kartais po ligos, dėl amžiaus arba dėl negalios jums gali būti sunku atlikti kasdienės užduotis.

„Bon Accord Care“ turi ergoterapijos paslaugą, kurios tikslas padėti jums pagerinti jūsų gebėjimus atlikti kasdienius darbus, jeigu jie pasidaro jums sunkūs. Mes galime padėti jums gyventi lengviau, saugiau ir su daugiau nepriklausomybės.

Jeigu manote, jog ergoterapijos paslauga jums būtų naudinga, nukreipimą galite pateikti per toliau nurodytą nuorodą:

www.bonaccordcare.org/referrals/occupational-therapy/

Jeigu negalite gauti prieigos prie internetinės nukreipimo formos, skambinkite **01224 570400** ir prašykite ergoterapijos.

„Equip me for Living“

„Equip me for Living“ yra internetinė parduotuvė, kurioje galima įsigyti mažų pagalbinių dalykų, kurie padėtų jūsų kasdieniame gyvenime. Aberdyne gyvenantiems žmonėms pristatymas nemokamas. Komanda gali suteikti konsultaciją apie įvairiausius dalykus, kurie padėtų jums gyventi kaip galima labiau nepriklausomai.

Parduotuvėje pasižvalgyti galite apsilankę **www.equipmeforliving.co.uk/**

Bendruomenės maistas

Gera mityba yra svarbi visiems ir tai esminis dalykas, siekiant būti sveikiems ir kaip galima labiau nepriklausomiems. Kartais dėl įvairiausių priežasčių gali būti sunku apsipirkti ir paruošti maistingus patiekalus.

Naudodamiesi mūsų bendruomenės maitinimo paslauga, turite prieigą prie daugybės vertingų, sveikų šaldytų patiekalų, kurie pristatomi tiesiai į jūsų namus. Dviejų dalių patiekalai yra subalansuoti taip, kad gautumėte reikiamas medžiagas, jie nuolat stebimi, siekiant užtikrinti, jog kiekvienas patiekalas atitinka aukščiausius rekomenduojamus standartus. Kiekvienas patiekalas yra paruoštas naudojant šviežius kokybiškus ingredientus, pilnus vitaminų ir mineralų, suteikia jums lankstumą mėgautis tuo, ką jūs pasirenkate, tada, kai jūs to norite.

Kaip tai veikia?

Meniu pateikiamas didelis patiekalų ir jų aprašymų pasirinkimas, taigi jūs žinote, ką užsisakote – jūs pats pasirenkate ir užsisakote savo mėgstamiausius dalykus. Kiekvienas patiekalas susideda iš sriubos ir pagrindinio patiekalo ARBA pagrindinio patiekalo ir deserto. Visi patiekalai pateikiami su nuolaida. Galime tiekti maistą, jeigu turite specialią mitybos poreikį, taip pat atsižvelgiant į kultūrinius ar religinius įsitikinimus. Kas dvi savaites jūsų pasirinkti paruošti ir užšaldyti patiekalai bus pristatyti jums. Jeigu neturite šaldiklio ar mikrobangų krosnelės, nesijaudinkite, mes nemokamai išnuomosime jums bet kurį iš jų.

Maisto pristatymo diena bus suderinta su jumis. Pas jus atvyks draugiškas vairuotojas, kuris pasirūpins, kad jūsų maistas būtų padėtas saugiai, paims mokestį ir jūsų naują užsakymą.

Apsilankykite internete norėdami pamatyti meniu ir atsiųskite mums elektroninį laišką, norėdami nukreipimo arba skambinkite **01224 570400**.



Bendruomenės suaugusiųjų vertinimo ir reabilitacijos tarnyba (CAARS)

Teikia visą spektrą paslaugų nuo ergoterapijos ir fizioterapijos.

Bendruomenės suaugusiųjų vertinimo ir reabilitacijos tarnyba yra prieinama asmenims nuo 16 metų, registruotiems pas šeimos gydytoją Aberdyne, kurių liga ar trauma trukdo jiems atlikti kasdienę veiklą. Tai prieinama žmonėms, kurie negali gauti prieigos prie poliklinikos paslaugų ir paslaugos jiems reikia savo pačių namuose. Mūsų tikslas yra įgalinti žmones būti kaip galima labiau nepriklausomais teikiant jiems žmogų orientuotą paslaugą; dirbant su žmonėmis siekiant padėti jiems pasiekti savus tikslus.

Mes siūlome susitikimus telefonu, virtualiai arba gyvai, priklausomai nuo jūsų nustatytų poreikių.

Ergoterapija ir fizioterapija

Mūsų **ergoterapijos specialistai** teikia:

- Reabilitacijos programas, remiantis jūsų siekais, siekiant išlaikyti ir padidinti jūsų nepriklausomybę ir pasitikėjimą atliekant kasdienes užduotis.
- Konsultaciją dėl kritimo rizikos, jos prevencijos ir valdymo.

- Praktinius patarimus ir strategijas dėl atminties pokyčių
- Nerimo valdymas, nuovargis ir skausmas
- Grįžimas/likimas darbe po sunkios ligos ar traumos

Mūsų **fizioterapijos specialistai** teikia:

- Perkėlimo ir ėjimo įvertinimas, aprūpinimas įranga ir vaikščiojimo pagalbinėmis priemonėmis pagal poreikį.
- Kritimų įvertinimas ir intervencijos pagal poreikį. Tai gali apimti kritimų prevencijos patarimus, jėgos ir pusiausvyros pratimus, galimą ženklinimą ar nukreipimą į kritimo klases.
- Plaučių reabilitacija – individualus darbas, nuotoliniai arba gyvi klases užsiėmimai.
- Įvertinimas ir užsiėmimai, jei po operacijos, ligos ar ligininėje praleisto laiko labai sumažėjo aktyvumo lygis.

Sąnarių ir raumenų būklių įvertinimas ir gydymas

Kaip tarnyba, kiek tik įmanoma, mes skatiname nepriklausomybę ir savarankiškumą. Dirbame ir bendradarbiaujame su sveikatos ir socialinės priežiūros kolegomis.

Galite nukreipti save ergoterapijai ar fizioterapijai per bendruomenės suaugusiųjų vertinimo ir reabilitacijos tarnybą, naudodami mūsų pagrindinį telefono numerį.

information



CAARS



gram.caarsotptsap@nhs.scot



01224 558 399



www.aberdeencityhsc.scot



Bendruomenės dietologai

Esame nedidelė dietologų ir dietologų paramos darbuotojų komanda. Teikiame platų spektrą paslaugų, kurios įgalintų žmones būti sveikais ir gyventi kaip galima nepriklausomai, teikiame konsultaciją ir padedame išvengti ligų ir nuo jų apsisaugoti.

Turime savipagalbos medžiagos ir įrankių, kurie naudingi žmonėms, sergantiems įvairiomis ligomis, tačiau taip pat priimame asmenis individualioms konsultacijoms (nuotoliniu būdu, poliklinikoje, grupėje, globos namuose ar jų pačių namuose, jei reikia).

Teikiame konsultacijas bet kokio amžiaus žmonėms, nuo kūdikių iki suaugusiųjų. Dėl daugumos mūsų klinikos konsultacijų reikalingas nukreipimas iš kitos sveikatos ar socialinės priežiūros komandos (tai nebūtinai turi būti jūsų šeimos gydytojas), tačiau žmonės, sergantys diabetu, arba norintys numesti svorio, gali nukreipti patys save naudodami toliau pateiktas nuorodas.

2 tipo diabetas

www.nhsgrampiandiabetes.scot.nhs.uk/nhs-grampian-and-new-diagnosis-of-type-2/

Daugiau informacijos apie diabetą galite rasti:

www.nhsgrampiandiabetes.scot.nhs.uk/

Pagalba metant svorį – sveikų porcijų programa „Healthy Helpings“

www.healthyweightgrampian.scot.nhs.uk

Informaciją apie įvairiausias kitus susirgimus galite rasti mūsų internetinėje svetainėje:

www.healthyweightgrampian.scot.nhs.uk/nhs-services/community-dietetic-service/

information



DIETETIC TEAM



www.nhsgrampiandiabetes.scot.nhs.uk/nhs-grampian-and-new-diagnosis-of-type-2/

www.nhsgrampiandiabetes.scot.nhs.uk/



HEALTHY HELPINGS



www.healthyweightgrampian.scot.nhs.uk/nhs-services/community-dietetic-service/

Aberdeen **G**uide to **I**ndependent **L**iving & **E**nablement



information



**ABERDEEN CITY
CARERSSUPPORT
SERVICE**



37 Albert Street Aberdeen AB25 1XU



aberdeencarers@quarriers.org.uk



0808 808 7777

01224 914036

www.carersuk.org/scotland

www.aberdeencityhsc.scot/agile

Aberdyno globėjų paramos tarnyba

Ar jūs rūpinatės draugu, šeimos nariu ar kaimynu, kuris negali savimi pasirūpinti? Jeigu taip, esate globėjas, ir mes galime padėti.

Mes esame čia, kad jūs turėtumėte prieigą prie konsultacijos, informacijos ir paramos, kuri padėtų jums tęsti savo globėjo rolę tokiu būdu, kaip būtų geriausia jums. Mes bendradarbiausime su jumis per kartu parengtą suaugusiųjų globėjų paramos planą, kuriame bus identifikuoti jūsų poreikiai ir tai leis mus dirbti siekiant pačių tinkamiausių rezultatų. Mes suprantame, kad kiekviena globos situacija skiriasi ir kiekvienas globėjas yra kitoks. Galbūt jūs rūpinatės:

- **Tėvu (motina) ar seneliu (močiute)**
- **Sūnumi ar dukra**
- **Broliau ar seserimi**
- **Vyru, žmona ar partneriu**
- **Giminaičiu/ draugu/ kaimynu**

Yra daugybė priežasčių, kodėl jie negali pasirūpinti savimi. Galbūt jie:

- **turi fizinę ar mokymosi negalią**
- **piktnaudžiauja alkoholiu ar narkotikais**
- **yra silpni ar senyvo amžiaus**
- **turi psichinės sveikatos problemų**
- **turi ilgalaikę ligą**

Mes bendradarbiausime su jumis padėdami jums teikti prioritetą savo poreikiams kaip globėjui ir, kiek įmanoma, sumažinti globėjo vaidmenį.

Mes galime padėti jums gauti konsultaciją, informaciją ir paramą, kuri geriausiai atitinka jūsų poreikius ir jūsų globojamo asmens poreikius.

Parama išsiaiškinti kokios pagalbos jums reikia

Jeigu jums sunku ir jūs žinote, kad jums reikia pagalbos, bet nežinote ko būtent, mes galime padėti.

Susisiekimo būdai

Su mumis galite susisiekti internetu arba elektroniniu laišku arba galime susitikti su jumis vietos bendruomenėje. Mes visada galime jus išklaušyti telefonu, jeigu jums reikia išsikalbėti ir nenorite jaudinti kitų šeimos narių ar draugų.

Patarimai ir informacija

Mes teikiame patarimus ir informaciją apie įvairių resursų spektrą ir bendruomenės paramą, kuri galėtų padėti jums ir jūsų globojamam asmeniui.

Bendraamžių parama

Mes galime dirbti su jumis asmeniškai arba grupėje. Mes taip pat rengiame renginius, kurių metu galite susitikti su kitais globėjais ir kalbėti su žmonėmis, esančiais panašioje situacijoje į jūsų.

Mokymai ir tobulėjimas

Mes siūlome visą spektrą individualių ir grupės mokymo galimybių globėjams siekiant suteikti jums žinias, įgūdžius ir pasitikėjimą savimi.

Parama, kad būdami globėjai turėtumėte ir savo gyvenimą

Mes padėsime jus suderinti jūsų globėjo vaidmenį su jūsų pačių poreikiais. Mūsų unikali tarnyba stebi, kokį poveikį globa turi visai šeimai.



Kelionės (į parduotuvę ir pan.)

Kelionės (į parduotuvę, aplankyti draugų ir pan.) gali atrodyti sudėtingas dalykas po ligos, kritimo ar ilgesnio laiko ligoninėje, tačiau yra dalykų bendruomenėje, kurie gali tai palengvinti. Čia pateikiame šiek tiek informacijos apie keletą Aberdyne prieinamų dalykų, kurie jums gali padėti.

Bendruomenės transportas

Tai paslauga nuo durų iki durų mieste tiems, kurie negali naudotis įprasta autobuso paslauga. Mūsų transporto priemonės yra pilnai pasiekiamos neįgaliojo vežimėliais ir keleiviams bus padedama įvažiuoti ir išvažiuoti iš autobusų, kai to reikės.

Daugiau informacijos apie šią paslaugą galite sužinoti paskambinę **01224 523765** arba apsilankę bendruomenės transporto puslapyje:

www.aberdeencity.gov.uk/services/roads-transport-and-parking/public-transport/ **community-transport**

Transportas į sveikatos priežiūros įstaigas

Informacijos centras, skirtas teikti informaciją apie transportą į sveikatos priežiūros įstaigas, gali suteikti praktinę konsultaciją dėl transporto žmonėms, kuriems sunku nuvykti į susitikimus pas gydytojus ar kitus sveikatos priežiūros specialistus Grampian.

Šis centras turi tam skirtą telefono liniją, teikia gaires apie galimus transporto variantus, vykstant į ir iš sveikatos priežiūros įstaigų, kai asmuo neturi savo nuosavo transporto. Centras gali suteikti informaciją apie tinkamą autobusų ar traukinių tvarkaraštį, kontaktinius telefono numerius ir kitas paslaugas, tokias kaip išsikviesti autobusą ar pavėžėjimų programos, kurias vykdo savanoriai.

Skambinkite į centrą **01467 536111** nuo 9.00 val. iki 16.00 val. nuo pirmadienio iki penktadienio.

information



BENDRUOMENĖS TRANSPORTAS
01224 523765 Bendruomenė



01467 536111 Sveikatos priežiūra



www.aberdeencity.gov.uk/services/roads-transport-and-parking/public-transport/community-transport

Aberdeen **G**uide to **I**ndependent **L**iving & **E**nablement



„Shopmobility Aberdeen“

„Shopmobility Aberdeen“ yra labdaros organizacija, kurios tikslas padidinti nepriklausomybę, laisvę, pasitikėjimą savimi ir pasirinkimus žmonėms, kurie turi negalią.

Mes esame tarnyba, siekianti padėti bet kam, kas turi judėjimo sunkumų, tiek laikinų, tiek nuolatinių, kuriems reikia nuvykti į Aberdyno miesto centrą susitvarkyti reikalų, pasimėgauti daugybe kultūrinių objektų ar apsilankyti daugybėje miesto parduotuvių, laisvalaikio ar verslo paslaugų.

Mes teikiame pagalbą visiems, kurie turi judėjimo ar sensorinių sutrikimų, skolindami akumuliatoriumi kraunamą paspirtuką, akumuliatoriumi kraunamą neįgaliojo vežimėlį arba rankinį vežimėlį, kas padėtų jums lengviau judėti ir, jeigu reikia, savanorį palydovą. „Shopmobility Aberdeen“ – tai laisvė judėti miesto centre.

Jums nereikia būti registruotu neįgaliuoju, kad galėtumėte naudotis šia paslauga. Ši paslauga prieinama žmonėms, patyrusiems sporto ar avarijos sukeltas traumas, taip pat tiems, kurie turi ilgalaikę negalią. Paslauga atvira visiems, gyvenantiems ar besilankantiems Aberdyne.

Mėlynas ženklelis (angl. Blue Badge)

Mėlyno ženklelio programa galioja visoje šalyje, ji leidžia ženklelio turėtojams statyti automobilį arčiau jų krypties vietos, tačiau nuolaidos taikomos tik parkuojant gatvėje. Programa leidžia jums keliauti nepriklausomai tiek kaip vairuotojui ar keleiviui. Skotijos Transportas atsakingas už teisės aktus, nustatančius sistemos pagrindą ir padeda vietos valdžios institucijoms įgyvendinti programą.

Paraiškas dėl mėlyno ženklelio pateikti galite tik internetu. Jūs galite suteikti teisę kitam asmeniui pateikti paraišką jūsų vardu, pavyzdžiui, paramos darbuotojui, draugui ar šeimos nariui.

Korespondencija gali būti siunčiama tiesiogiai jums arba jūsų pasirinktam kontaktiniam asmeniui.

Daugiau informacijos apie tinkamumo kriterijus ir visus reikiamus dokumentus galite rasti čia:

[www.aberdeencity.gov.uk/services/roads-transport-and-parking/ apply-blue-badge](http://www.aberdeencity.gov.uk/services/roads-transport-and-parking/apply-blue-badge)

Mokestis imamas paraiškos pateikimo metu, ženklelio išdavimas kainuoja 20 GBP. Jeigu jūsų prašymas bus atmestas, pinigai jums bus grąžinti tokiu būdu, koku sumokėjote.

information



SHOPMOBILITY



shopmobility.aberdeen@gmail.com 01224



254 338



www.aberdeencityhscp.scot/agile



BLUE BADGE



www.aberdeencity.gov.uk/services/roads-transport-and-parking/apply-blue-badge

www.aberdeencityhscp.scot/agile



Affordable Rented Housing Across Scotland

information



HOUSING



OPTIONS 0300 200



292

www.aberdeencity.gov.uk

www.aberdeencityhsc.scot/agile



THESE HOMES



www.thesehomes.com

Būsto pasirinktys

Jeigu nusprendėte, jog daugiau negalite prižiūrėti savo namų ir verčiau norėtumėte išsikelti nei juos adaptuoti, yra parama, kuri padės jums apsvarstyti alternatyvias būsto pasirinktis.

Būsto pasirinktys yra potencialūs kiti pasirinkimai. Tai gali būti socialinis būstas ar nuoma iš privataus savininko, nuosavas būstas, specialus būstas vyresnio amžiaus žmonėms, kur teikiamos tam tikros priežiūros paslaugos, būstas, kur teikiama globa arba netgi persikėlimas į globos ar senelių namus.

Kas gali man padėti išsirinkti tinkamiausią būsto variantą man?

Galbūt jūs pats mielai išsiaiškinsite, kuris variantas yra jums tinkamiausias, tačiau jeigu norite su kažkuo pasikonsultuoti arba jums reikia pagalbos sprendžiant ką daryti, jums padėti gali savivaldybės būsto pasirinkčių tarnyba ir dėl priėmimo galite susitarti paskambinę **0300 200 292**.

Kaip galėčiau sužinoti daugiau?

Apsilankykite **www.aberdeencity.gov.uk** ir ieškokite prie „rasti būstą“.

Arba, jeigu manote, jog jums reikia papildomos paramos globos ar senelių namų forma, mūsų globos valdymo komanda gali patarti dėl geriausio veiksmų plano. Su jais susisiekti galite skambindami **03000 200 292**.

Kas yra „These Homes“?

„These Homes“ yra skaitmeninė būstų nuomos agentūra, kuri skirta suteikti jums pagerintą prieigą prie prieinamų nuomojamų būstų Škotijoje.

Šią paslaugą naudoja septyni būstų savininkai. Visi partneriai naudoja tą patį namų būsto registrą ir jūs galite pildyti paraišką dėl bet kurio jums tinkančio būsto.

Suteikdami daugiau pasirinkimo, mes tikimės sukurti sėkminges bendruomenes ir suteikti jums daugiau sprendimo laisvės dėl to, kur jūs gyvensite. „These Homes“ yra paprastas ir nesudėtingas būdas išsinuomoti būstą, kartu tai yra sąžiningas, atviras ir skaidrus.

Užsiregistruokite „These Homes“

Privalote užsiregistruoti „These Homes“ prieš pateikiant paraišką dėl būsto.

Registracijos užpildymas užtikrins, jog būstų savininkai galės suteikti jums prioritetą, jeigu turėsite tam teisę. Taip pat galite pateikti paraišką dėl prioriteto po registracijos, jeigu jūsų aplinkybės pasikeistų.

Kai jūsų registraciją patvirtins, gausite patvirtinimą, jog ji jau aktyvi, tuomet galėsite teikti paraiškas dėl būstų.

Aberdeen Guide to Independent Living & Enablement



Šiaurės rytų sensorinės paslaugos - NESS

Šiaurės rytų sensorinės paslaugos (angl. North East Sensory Services (arba sutrumpintai NESS)) yra pilnai integruota bendra sensorinė tarnyba, kuri teikia paramą žmonėms, kurie yra kurti, sunkiai prigirdintys arba akli bei silpnaregiai. Mūsų paslaugos:

Kasdieniai prietaisai ir technologijos

Kasdieniai prietaisai palengvina kasdienės užduotis.

„Hear 2 Help“ ir klausos aparato baterijos

Parama dėl baterijų keitimo, priežiūros ir valymo žmonėms, kurie nešioja NHS išduotus klausos aparatus.

Skaitymas iš lūpų ir klausos praradimo valdymo klasės

Bendraukite su kitais pasitikėdami savimi, kai esate praradę klausą.

ICT visoms paslaugoms

Tarnyba teikia informaciją apie IT, IT įgūdžius ir mokymus akliems, kurtiems, regėjimo ir klausos sutrikimus turintiems žmonėms.

Ligoninės informacijos tarnyba

Teikia informaciją, patarimus ir paramą pacientams ir jų šeimoms.

Užimtumo tarnyba

Mūsų specialistų paramą padeda žmonėms gauti prieigą prie tinkamo darbo, švietimo ir (arba) mokymo galimybių.

Prisijunkite, priimkite ir palaikykite

Socialinės paramos ir užimtumo grupės vyresniems žmonėms, praradusiems sensorinius jautumus, siekiant sumažinti socialinę izoliaciją.

Audio knygos ir kompaktinės plokštelės (CD)

Turime didelę kolekciją audio knygų kompaktinėse plokštelėse ir kasetėse, reguliariai parengiame tris audio žurnalus kompaktinėse plokštelėse ir atminties kortelėse.

Klubai ir grupės

NESS remia ir (arba) organizuoja daug klubų ir grupių, kurios suburia žmones. Daugumai jų vadovauja patys nariai, kai kuriems padeda NESS savanoriai.

information



NESS



info@nesensoryservices.org



0345 271 2345

Text 07593 102 004



BSL users

www.contactscotland-bsl.org/



Parama po diagnozės

Parama po diagnozės žmonėms, kurie gyvena su demencija, ir tiems, kurie jais rūpinasi.

Parama po diagnozės yra būtina siekiant įgalinti žmones gyventi su demencija, suteikti jų šeimoms ir globėjams įrankius, ryšius, resursus ir planus, kurių reikia norint gyventi su demencija kaip galima geriau ir pasiruošti ateičiai.

Aberdyno miesto sveikatos ir socialinės globos partnerystės internetinis puslapis suteikia daug informacijos ir patarimų žmonėms, kuriems neseniai buvo diagnozuota demencija, ir jų globėjams. Norėdami gauti daugiau informacijos ir patarimų, prašome naudoti kontaktinius duomenis.

Būkite sveiki ir prisijungę



information



Geros savijautos jausmas yra labai svarbus – norint palaikyti gerą savijautą svarbu laikytis rutinos, keltis, rengtis ir valgyti reguliariai, gerti daug skysčių ir laikytis reguliaraus miego režimo.

Skamba taip paprastai! Bet mes žinome, kaip lengvai galima prarasti rutiną, kai patiriame sunkumus gyvenime. Jūsų fizinė ir psichinė sveikata pradeda silpti ir jūs pradedate jaudintis, kada vėl galėsite jaustis gerai. Yra teigiamai dalykai, kuriuos galite padaryti, kad atgautumėte savo gerą savijautą. Įrodymai rodo, jog yra penki žingsniai, kurie gali padėti jums geriau jaustis. Išbandę šiuos dalykus jausitės pozityviau ir labiau mėgausitės gyvenimu.

www.aberdeencityhsc.scot/agile/

Geri ryšiai yra svarbūs jūsų psichinei sveikatai. Skambučiai kitiems gali labai padėti. Taigi, skambinkite draugams, kaimynams ir giminaičiams.



Skambučius paskirstykite taip, kad gautumėte pasikalbėti su skirtingais žmonėmis kiekvieną dieną.

Yra daugybė grupių Aberdyne, kurios mielai jus priims, taip pat suteiks pagalbą ir patarimus, tiek praktinę pagalbą, kai jūs mokotės gyventi su chroniška liga ar bendraamžių paramos grupė, kur susitiksime su kitais žmonėmis, kurie dalijasi savo patirtimi, kad padėtų vieni kitiems.

Daugiau informacijos rasite mūsų svetainėje www.aberdeencityhsc.scot/agile/

Connect

Be Active

Keep Learning

Take Notice

Give





Connect



information



LIBRARIES



healthinfo@aberdeencity.gov.uk



www.aberdeencity.gov.uk/services/libraries-and-archives/find-my-local-library

Aberdyno miesto bibliotekos padės jums palaikyti ryšį!

Mes žinome, kad ne visi turite skaitmeninę prieigą ir kartais gali būti sunku sužinoti, kur pradėti ieškoti grupės ar dominančios bendruomenės. Jūsų vietos biblioteka yra puiki vieta tokiai informacijai rasti!

Aberdyno miesto bibliotekos apima Aberdyno miestą, tai yra 16 bendruomenės bibliotekų, centrinė biblioteka ir namų bibliotekos paslauga klientams, kurie negali lankytis vietos bibliotekoje. Bibliotekos paslauga tikrai pasiekia visus!

Bibliotekos narystė yra nemokama ir suteiks jums prieigą prie daugybės resursų ir paslaugų, mūsų darbuotojai mielai jums padės bet kokių jūsų turimu klausimu.

Sveikatos ir gerovės informacijos ieškojimas internete kartais gali būti sudėtingas ir painus, biblioteka gali pasiūlyti individualius susitikimus su mūsų sveikatos ir gerovės bibliotekininku, kuris padėtų rasti ir gauti prieigą prie reikiamos informacijos iš patikimų šaltinių.

Mes rengiame sveiko skaitymo susirinkimus šiose bibliotekose: Central Lending Library, Central Information Centre, Culter Library, Mastrick Library ir Tillydrone Library. Šių susirinkimų metu pateikiami pagalbinių tekstai, savarankiško chroniško ligų valdymo vadovai ir knygos, kuriose pateikiama informacija apie tam tikras ligas.

Šiose bibliotekose taip pat yra naujausių sveikatos ir gerovės lankstinukų, kurie nurodo jums gaires dėl pagalbos valdant chroniškas ligas bei naujausią informaciją apie paslaugas prieinamas bendruomenėje, įskaitant bendraamžių palaikymą.

Kad ir koks būtų jūsų su sveikata susijęs klausimas, rašykite **healthinfo@aberdeencity.gov.uk**

Prieiga prie kompiuterio/Wi-fi

Narystė bibliotekoje taip pat suteikia jums 2 valandų prieigą prie kompiuterio per dieną. Narystės neturintys asmenys šia paslauga gali naudotis 1 valandą per dieną, naudodami mūsų svečio prisijungimo pasirinktį. Už nedidelį mokestį teikiamos spausdinimo paslaugos.

Viešasis belaidis internetas taip pat įjungtas visose bibliotekose, todėl galite atsinešti nešiojamą, planšetinį kompiuterį ar mobilųjį telefoną ir dirbti su savo įrenginiu. Interneto paslaugą teikia „City Connect“, jis taip pat prieinamas daugelyje viešų pastatų, įskaitant prekybos centrus, bendruomenės centrus ir Marischal koledžą. Užpildykite vieną anketą ir galėsite prisijungti bet kurioje iš šių vietų.

Išsamus mūsų bibliotekų sąrašas pateikiamas **www.aberdeencity.gov.uk/services/libraries-and-archives/find-my-local-library**, kartu su darbo valandomis ir paslaugomis, būdingomis kiekvienai bibliotekai.



Connect



„ALISS“ sujungia jus su jūsų bendruomene

„ALISS“ Vietos informacijos sistema Škotijoje (angl. A Local Information System for Scotland) yra nacionalinė skaitmeninė tarnyba, kurią finansuoja Škotijos vyriausybė, valdo sveikatos ir socialinės globos aljansas (angl. the ALLIANCE), ir yra kartu kuriama su bendruomenėmis Škotijoje, siekiant padėti žmonėms rasti ir dalytis informacija, kuri padėtų sveikatos ir gerovės klausimais.

„ALISS“ padeda žmonėms gyventi gerai gaunant reikiamą paramą, įskaitant bet neapsiribojant paslaugomis, grupėmis ir užsiėmimais, kurie:

- **padeda jums patiems valdyti chroniškas ligas (pvz., diabetikų paramos grupė)**
- **įgalina socialinius ryšius (pvz., bendruomenės choras, knygų klubai, draugų paslaugos)**
- **padeda prailginti lauke leidžiamą laiką ar fizinę veiklą (pvz., badmintono klubai, bendruomenės sodai)**
- **suteikia nuorodą į įvairiausią praktinę paramą (pvz. konsultacijos dėl finansų, advokatūros paslaugos)**

Prieiga prie „ALISS“ internetu:
www.aliss.org

information



ALISS

www.aliss.org



Aberdeen **G**uide to **I**ndependent **L**iving & **E**nablement



Be Active

22

Aktyvumas ne tik naudingas jūsų fizinei sveikatai, yra įrodymų, jog tai taip pat gali pagerinti jūsų psichinę gerovę. Dalyvavimas fizinėje veikloje padidins jūsų savivertę, o kai išsikeliate asmeninius tikslus ir metate sau iššūkį jų siekti, cheminiai pokyčiai jūsų smegenyse teigiamai keičia jūsų nuotaiką.

Labai svarbu judėti, net jei turite sveikatos problemų. Pasirinkite dienos laiką, kai jaučiate, jog turite daugiausia energijos, ir paverskite tai tuo laiku, kai jūs judate. Tai gali būti švelnus arba energingas judėjimas, priklausomai nuo to, kiek leidžia jūsų kūnas. Yra keletas paprastų, bet veiksmingų judesių, kuriuos kiekvienas gali atlikti, kad neprarastų raumenų jėgos ir nenukristų.

Mieste yra programų, kurios užtikrina, jog fizinius pratimus suaugusiems skiria tinkamai kvalifikuoti instruktoriai, kurie gali pasiūlyti tinkamo tipo veiklą jums.

Vaikščiojimas nekainuoja nieko ir yra visiems prieinamas būdas būti aktyviems. Vaikščiojimas grupėmis gali suteikti kompaniją ir užtikrintumą, yra daugybė sveikatos maršrutų mieste, kuriuos kiekvieną dieną veda tinkamus apmokymus gavę ėjimo vadovai. Apsilankykite internetinėje svetainėje, norėdami rasti sveikatos maršrutą šalia jūsų.

information



www.pathsforall.org.uk/walk-project/walk-aberdeen



Be Active



„Sport Aberdeen“

„Sport Aberdeen“ suteikia įtraukias galimybes kiekvienam užsiimti aktyvia veikla ir dalyvauti fizinėje veikloje, neatsižvelgiant į tai, ar jūs pradėsite sportuoti, atsigaustate po traumos, gyvenate su lėtinėmis ligomis ar esate vyresnio amžiaus.

Turėdami daugiau nei 30 patalpų ir lauko aikštelių visame mieste, „Sport Aberdeen“ siūlo platų sporto ir fizinių užsiėmimų pasirinkimą.

Nuo viešų užsiėmimų iki privačios nuomos, nuo pamokų, užsiėmimų ir instruktavimo iki atostogų stovyklų ir vaikų vakarėlių – kiekvienas ras kažką, nepaisant amžiaus, lyties ar gebėjimų.

„Sports Village“

„Aberdeen Sports Village“ siūlo įvairias sporto ir veiklos galimybes viduje ir lauke įvairaus amžiaus ir gebėjimų žmonėms. „ASV Evergreen“ gyvenimo būdo narystė suteiks jums prieigą prie mūsų modernios sporto salės, mankštos užsiėmimų, plaukimo, sveikatingumo ir atsipalaidavimo komplekso, atletikos zonų ir skvošo kortų.

Prieiga prie grupinių pratybų tvarkaraščio (ne piko metu) yra įtraukta į jūsų narystę, taip pat daugybė specializuotų gyvenimo būdo seminarų ir užsiėmimų, įskaitant stalo tenisą, badmintoną, pilatesą ir daug daugiau.

Taip pat galite skirti laiko atsipalaiduoti, pabendrauti ir susitikti su naujais draugais mūsų dviejose kavinėse, kuriose pateikiami įvairūs gaivieji gėrimai, užkandžiai ir gardūs karšti gėrimai – galimi ir reguliarūs pasiūlymai.



info@aberdeensportsvillage.com



www.aberdeensportsvillage.com

Aberdeen **G**uide to **I**ndependent **L**iving & **E**nablement



Be Active

ADL
SMARTCARE

LIFECURVE

information



LIFECURVE



www.adlsmartcare.com/lifecurveapp

„LifeCurve“

LifeCurve™ yra senėjimo modelis, atrastas Niukaslo universiteto tyrimais ir yra prieinamas per praktinį įrankį, sukurtą ADL Smartcare Limited. Senėjimo modelis yra tik mąstymo būdas apie tai, kaip mes patiriame senėjimą.

LifeCurve™ yra paremtas tyrimu, kuris teigia, jog yra nustatyta tvarka, pagal kurią mes prarandame gebėjimą atlikti kasdienes darbus senstant. LifeCurve™ nėra paremtas jūsų faktiniu amžiumi. Kadangi mūsų senėjimą įtakoja daugybė dalykų, įskaitant mūsų bendrą sveikatą, mūsų ankstyvosios vaikystės patirtys, mūsų gyvenimo būdas ir socialinės aplinkybės bei mūsų socio-ekonominis statusas.

Taigi, jums gali būti 90 metų, jūs galite būti sveikas ir žvalus ir nebūti LifeCurve™ arba būti netoli pačio viršaus. Lygiai taip pat jums gali būti beveik 60 ar 70 metų ir jūs galite būti arčiau vidurio LifeCurve™. Svarbiausias dalykas, kad ir kur esate LifeCurve™, savo poziciją galite pakeisti ir niekada ne vėlu pradėti.

Ar girdėjote apie Lifecurve programėlę? Tai programėlė jūsų telefonui ar planšetei/kompiuteriui, kuri padeda greitai sužinoti, kaip jūs senstate. Turite atsakyti į 19 trumpų klausimų ir programėlė duos jums kasdienių/kassavaitinių užduočių, kad padėtų jums pagerinti padėtį.



Keep Learning



information



LIBRARIES



HomeLibrary@aberdeencity.gov.uk



01224 498930 / 01224 652500



www.aberdeencity.gov.uk/services/libraries-and-archives/learning-opportunities

aberdeencity.spydus.co.uk/cgi-bin/spydus.exe/MSGTRN/WPAC/HOME

www.aberdeencity.gov.uk/services/libraries-and-archives/find-my-local-library

Nuolatinis iššūkis smegenims padeda mums jaustis gerai. Yra duomenų, rodančių, jog galimybė dirbti ar įsitraukti į švietimo veiklą itin padeda žmonėms išbristi iš depresijos. Skaitykite arba prisijunkite prie knygų klubo, darykite galvosūkius, dėlionės, kryžiažodžius ar Sudoku arba kažką kūrybingo, tokio kaip mezgimas, siuvimas, nėrimas ar meninė kūryba – niekada ne per vėlu išmokti naujų įgūdžių. Yra daugybė dalykų, kuriuos jūs galite padaryti, norėdami mesti iššūkį savo smegenims.

Padedame jums toliau mokytis!

Aberdyno bibliotekų paslauga yra daug daugiau nei tiesiog knygų skolinimosi vieta šiais laikais.

Jie siūlo visą eilę mokymosi galimybių – užsukite į savo vietinę biblioteką, norėdami sužinoti daugiau. Jeigu negalite nuvykti iki bibliotekos, yra namų bibliotekos paslauga.

Tai nemokama asmeninė paslauga bet kokio amžiaus žmonėms, gyvenantiems Aberdyne, kurie negali atvykti į savo vietos biblioteką dėl negalios, ligos ar dėl to, kad jie rūpinasi kažkuo.

Ši paslauga gali būti teikiama nuolatos arba tik laikinai, pavyzdžiui, kol jūs sveikstate po operacijos ar ligos.

Mūsų draugiški darbuotojai aplankys jus namie ir aptars jūsų paraišką, išsiaiškins jūsų skonį knygoms (įskaitant audio knygas). Tuomet jie atvyks kas keturias savaites – atveš naujų knygų ir paims perskaitytas. Nors namų bibliotekos paslauga yra nemokama, yra mokestis norint pasiskolinti kompaktinius diskus (CD), DVD ar Blu-ray. Bibliotekos nariai gali rinktis iš didelės knygų kolekcijos, audioknygų, DVD ir CD.

Aberdyno miesto savivaldybės rezidentai ar lankytojai turi 50% nuolaidą nuo šių mokesčių. Prieiga prie mūsų bibliotekos katalogo yra internete, naudodami toliau pateiktus duomenis, ten galite pamatyti mūsų kolekciją arba ieškoti konkrečių dalykų.

Galima nemokamai rezervuoti bet kokius bibliotekos leidinius, kurie po to yra pristatomi į jūsų pasirinktą biblioteką, iš kurios ji galėsite pasiimti. Leidiniai skolinami 4 savaitėms, išskyrus DVD, kurie skolinami 1 savaitei ir gali būti pakartotinai atnaujinami du kartus naudojant bibliotekos katalogą arba paskambinus į vieną iš mūsų bibliotekų.



Keep Learning



Mūsų resursai internete – „Borrowbox”/„Pressreader”

„Borrowbox” yra mūsų elektroninių knygų ir audioknygų paslauga, kuri leidžia jums rinktis ir atsisiųsti leidinius tiesiai į savo eReader, planšetę ar kompiuterį.

Puikus pasirinkimas, jeigu keliaujate arba negalite atvykti į savo vietos biblioteką arba tiesiog jums labiau patinka skaityti savo prietaise. Mes turime didžiulę kolekciją grožinės ir ne grožinės literatūros bet kokio amžiaus ir interesų žmonėms, kolekcija nuolat pildoma naujais ir klasikiniiais leidiniais.

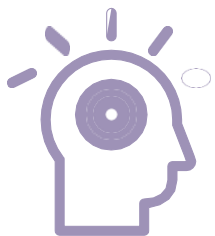
„Pressreader” yra mūsų internetinė žurnalų ir laikraščių paslauga, kuri duoda prieigą prie daugiau kaip 7,000 leidinių iš 120 šalių. Prieigą galite gauti naudodami tam skirtą programėlę arba naudodami interneto naršyklę savo prietaise, kuris turi prieigą prie interneto. Jeigu nesate tikras dėl to, kaip naudoti šias paslaugas, kreipkitės į mūsų darbuotojus, kurie mielai jums padės.

Šeimos istorija

Mūsų vietos studijų ir šeimos istorijos tarnyba, įsikūrusi Centrinės bibliotekos informacijos centre, yra puiki vieta pradėti kapstyti jūsų praeityje. Nesvarbu, ar ieškote informacijos, norėdami sudaryti šeimos medį, gauti prieigą prie istorinių laikraščių ar informacijos, susijusios su Aberdyno istorija ir aplinkinėmis vietomis, mes esame čia tam, kad padėtume jums.

Galime suteikti nemokamą neribotą prieigą prie internetinių resursų, tokių kaip „Ancestry” ir „Find My Past”, galime padėti jums kuo geriau šiais resursais pasinaudoti.

Mūsų vietinis paveldo bibliotekininkas yra šalia, kad padėtų visais tyrimo aspektais, taigi tiesiog susisiekite.



Keep Learning



Šiaurės rytų Škotijos koledžas

Šiaurės rytų Škotijos koledžas (NESCOT), išmokite groti instrumentu arba naujos kalbos. Šiaurės rytų Škotijos koledžas yra vienas didžiausių profesinio mokymo tiekėjų Šiaurės rytų Škotijoje.

Mes turime kursų visiems; nesvarbu, ar ką tik baigėte mokyklą, šiuo metu dirbate, grįžtate į mokslus ar tiesiog norite išbandyti kažką naujo – nesvarbu, kokia jūsų edukacinė istorija ar profesinė patirtis, visada turite galimybę NESCol. Patikrinkite Šiaurės rytų Škotijos koledže siūlomus užsiėmimus internete.

„Silver City Surfers“

„**Silver City Surfers**“ yra maža vietinė labdaros organizacija, kuri siekia padėti Aberdyne ir Šiaurės rytų Škotijoje gyvenantiems žmonėms virš 55 m. su moderniomis technologijomis. Mes teikiame nemokamus mokymus ir paramą su bet kokiomis moderniomis technologijomis (pvz., nešiojami kompiuteriai, iPad ir planšetės, išmanieji telefonai, skaitmeninės kameros ir t.t.) per mentorystę ir individualius užsiėmimus, kuriuos vykdo patyrę savanoriai.

Vis daugiau įmonių ir organizacijų tampa visiškai skaitmeninėmis, dabar labiau nei bet kada reikia saugios, draugiškos erdvės išmokti skaitmeninių įgūdžių ir mes esame tam, kad padėtume žmonėms, kuriems mūsų reikia labiausiai.

Skaitykite arba prisijunkite prie knygų klubo, darykite galvosūkius, dėliones, kryžiažodžius ar Sudoku arba kažką kūrybingo, tokio kaip mezgimas, siuvimas, nėrimas ar meninė kūryba – niekada ne per vėlu išmokti naujų įgūdžių.



SILVER CITY SURFERS
www.silvercitysurfers.co.uk

Aberdeen Guide to Independent Living & Enablement



Keep Learning

Aberdeen
Archives,
Gallery &
Museums

information

 AAGM

 www.aagm.co.uk

AAGM

Aberdino archyvai, galerija ir muziejai (AAGM) rūpinasi pačiomis geriausiomis meno ir istorijos kolekcijomis JK Aberdino žmonių vardu.

Prizus laiminčioje Aberdino meno galerijoje jūs galite tyrinėti išskirtinius meno kūrinius nuolatinių kolekcijų galerijose, kurių kiekviena turi savo istoriją, nuo Balmoral fenomeno iki „Žmonės ir portretai“, nuo „Vaišių“ iki įgalinančio meno.

Meno galerija veikia 7 dienas per savaitę, įėjimas nemokamas. Yra reguliariai keičiama specialių parodų programa, daugumą jų galite pamatyti nemokamai. Vieša pokalbių, ekskursijų, dirbtuvių ir pasirodymų programa įvairaus amžiaus lankytojams suteikia galimybę daugiau sužinoti apie kolekcijas.

AAGM svetainėje ir „YouTube“ kanale yra platus skaitmeninio turinio pasirinkimas, kuriame nagrinėjami įvairūs kolekcijų aspektai. Yra kuratorių ir kviestinių pranešėjų pokalbių, muzikos pasirodymų, kolekcijų įžvalgų, vaizdinių aprašymų, dėmesingų akimirų ir daug daugiau.

„Our Aberdeen“ yra programa, skirta demencija sergantiems asmenims, kur mes tyrinėjame kolekciją ramioje aplinkoje, mėgaujamės neformaliais pokalbiais su dalyviais, darbuotojais ir savanoriais.

Aberdino meno galerija, Aberdino jūrų muziejus ir Provost Skene's namas veikia 7 dienas per savaitę, įėjimas nemokamas. Atkreipiame dėmesį, jog dėl istorinio Provost Skene namo, datuojamo 1545 m., pobūdžio, su neįgaliojo vežimėliu patekti galima tik į pirmą aukštą (parduotuvę, herojų salę ir prieigos galeriją). Daugiau apie prieigą mūsų pastatuiotse ir informaciją lankytojams galite rasti www.aagm.co.uk

Stebėkite naujienas „Kas vyksta“ AAGM internetinės svetainės skyrelyje arba sekite mus Facebook, Twitter ar Instagrame (@AbdnArtMuseum) norėdami sužinoti naujausią informaciją ir naujienas apie tai, kas vyksta.

Laukiame jūsų apsilankant asmeniškai ar internetu!



Take Notice

29

Galima visą gyvenimą bėgti nesustojant ir neskirti laiko iš tikrųjų pažvelgti į tai, kas aplinkui. Stenkitės daugiau dėmesio skirti esamai akimirkai ir savo mintims ir jausmams bei pažvelkite į jus supantį pasaulį. Tai tikrai gali pagerinti jūsų psichinę savijautą. Kai kurie žmonės šį suvokimą vadina sąmoningumu. Sąmoningumas gali padėti mums labiau mėgautis gyvenimu ir geriau suprasti save. Galite imtis veiksmų įdiegti tai savo gyvenime.

„**Healthier Scotland**“ turi gerų patarimų, padedančių išvalyti galvą, rasti ryšį su kitais ir duoti iššūkį jūsų smegenims taip pat – visa tai padės jums pasijausti daug geriau.

Eikite į gamtą! Laiko leidimas gamtoje ar gamtos įtraukimas į kasdieninį gyvenimą gali padėti tiek jūsų fizinei, tiek psichinei gerovei. Pavyzdžiui, tokie dalykai, kaip daržovių ar gėlių auginimas, sportas lauke ar laiko leidimas su gyvūnais gali turėti didžiulį teigiamą poveikį.

Skirkite laiko tiesiog atsipalaiduoti ir pasimėgaukite paprastais malonumais tokiais kaip:

- **Klausykitės savo mėgstamos muzikos ar žiūrėkite filmą**
- **Spalvinkite! (suaugusiųjų spalvinimo knygelės padeda susikaupti)**
- **Atsisiųskite relaksacijos, kvėpavimo ar sąmoningumo programėlę arba klausykitės įrašų.**

information



HEALTHIER SCOTLAND



www.clearyourhead.scot

www.aberdeencityhscp.scot/agile



Give



Community Planning
in Aberdeen

information



ACVO



Volunteer@acvo.org.uk



07814 902083



www.acvo.org.uk



COMMUNITY PLANNING



LocalityPlanning@aberdeencity.gov.uk



www.aberdeencityhscp.scot/our-delivery/locality-empowerment-groups
www.aberdeencityhscp.scot/agile

Atlikdami savo vaidmenį bendruomenės gyvenime ir padėdami kitiems galite pasijausti laimingesni ir labiau išsipildę. Tai gali būti tiesiog paprastas ačiū ar šypsena! Tai yra tie dalykai, kuriuos mes visi galime padaryti, kad žmonės aplink mus pasijaustų vertinami.

Savanoriavimas, net ir keletas valandų per savaitę ar mėnesį, gali padėti jums atrasti ir išmokyti naujų įgūdžių, įgyti pasitikėjimo ir suteikti tikrą pasiekimo jausmą – daugybė organizacijų Aberdyne yra priklausomos nuo savanorių. Galbūt jūs turite konkrečius įgūdžius, kuriais norite pasidalinti, arba yra jūsų širdžiai artima labdaros organizacija. Mes galime rasti jums tinkamą savanorio poziciją, kuri atspindėtų jūsų interesus ir atsižvelgtų į tą laiką, kurį galite skirti.

ACVO

„Silver Volunteers“, ACVO, yra programa, kurią vykdo „Volunteer Aberdeen“, jos siekis – padėti vyresnio amžiaus žmonėms tapti savanoriais ir nukreipti juos į organizacijas, kurioms reikia jų pagalbos. Susisiekite su „Volunteer Aberdeen“ centru, kurie mielai jums padės bet kokiais jūsų turimais klausimais.

Bendruomenės planavimas

Ar jūs nusiteikę entuziastingai dėl savo bendruomenės gerinimo? Mums reikia jūsų!

Norite padaryti teigiamą įtaką savo bendruomenei? Norite dirbti kartu ir pasiekti pokyčių? Jeigu atsakymas TAIP, vietos įgalinimo grupės (angl. Locality Empowerment Groups (LEGs)) yra skirtos jums! LEGs yra vietiniai žmonės, kurie suinteresuoti gyvenimo kokybės gerinimu Aberdyno žmonėms. Nariai naudoja savo žinias ir patirtį paveikti prioritetus ir padeda priimti sprendimus. Yra grupių, skirtų centriniam, šiaurės ir pietų Aberdynui, tačiau mes taip pat koncentruojamės į poreikius, kurie aktualūs visam miestui, pvz., dalijimasis savo patirtimi, ką reiškia gyvenimas su negalia.

Taip pat yra „Priority Neighbourhoods“, kuri koncentruojasi į miesto rajonus, patiriančius didžiausią nepriteklių. Prisijunkite prie interneto ir susisiekite - mes informuosime jus, kuri grupė jums tinkamiausia.

Būkite informuotas





information



**ABERDEEN COMMUNITY
HEALTH AND CARE VILLAGE**
50 Frederick Street, Aberdeen AB24 5HY
Open Mon - Fri 9am - 5pm



01224 655555



www.know-who-to-turn-to.com
**www.nhsgrampian.org/hospital-hub/
aberdeen-health-village**



**ABERDEEN ROYAL
INFIRMARY
CONCOURSE**
Open Mon-Fri 10am - 4pm



gram.healthpoint@nhs.scot



08085 202030
Free helpline Mon - Fri 9am - 5pm
82727 Textline - text the word 'info'



www.nhsgrampian.org/commchaplait

Žinojimas, kur ieškoti informacijos, paramos ar patarimo, yra labai svarbus. Norėdami priimti teisingus sprendimus dėl savęs, turi būti informuotas ir žinoti, kokie yra galimi pasirinkimai. Šiame lankstinuko skyriuje mes nukreipsime jus į galimus resursus, kurie galėtų padėti jums dabar ar ateityje.

„NHS Health Point“

„**NHS Grampian healthpoint**“ tai vieno langelio sveikatos informacijos punktas, teikiantis nemokamą konfidencialią informaciją, konsultaciją ir prieigą prie patikimų paslaugų draugiškoje ir svetingoje aplinkoje.

„NHS Grampian“ sveikatos informacijos punktai aktyviai dirba siekdami spręsti sveikatos problemas, susijusias su savo priežiūra, teikdami nemokamą informaciją ir patarimus dėl keleto ligų specialistams ir visuomenei. Ieškote pagalbos dėl sveikatos? Susisieki su vienu iš mūsų Aberdyno skyrių kairėje.

Aberdyno karališkoji ligoninė

„Healthline“ yra nemokama vietos linija, veikianti nuo pirmadienio iki penktadienio, nuo 9.00 val. iki 17.00 val. Bet kokia reikalaujama informacija yra siunčiama paštu nemokamai. Visi skambučiai yra konfidencialūs ir linijoje dirba apmokėti sveikatos patarėjai.

Sveikatos informacijos punkto patarėjas paskambins jums darbo valandomis aptarti jūsų užklausimo. Žinutės kainuoja įprastai ir visi skambučiai yra konfidencialūs. Su sveikatos informacijos punkto galite susisiekti ir el. laišku.

Nukreipimas per šeimos gydytoją:

Jeigu jums sunku gauti tai, ko reikia per bendruomenės tarnybą, jūs galite būti nukreiptas į specialistus per savo šeimos gydytoją.

Klausymo paslauga (CCL) yra nemokama ir konfidenciali, ji vykdoma iš šeimos gydytojų poliklinikų Aberdyne. Norėdami sužinoti, kur veikia CCL, apsilankykite internetinėje svetainėje.

Pirminės priežiūros nuorodos

specialistai yra kita paslauga, teikiama per šeimos gydytojo polikliniką, kurios nukreipia pacientus į tarnybas ir paslaugas, kurios jiems galėtų būti naudingos. Jie yra tam, kad išklaustų ir pabandytų palengvinti gyvenimą, kad ir kokie būtų jūsų iššūkiai.



Škotijos tarnybų katalogas

Škotijos tarnybų katalogas (angl. Scotland's Service Directory) yra dalis NHS Inform internetinės svetainės.

Naudodami katalogą galite surasti NHS ir kitas sveikatos ir gerovės tarnybas Aberdyne ir aplink, tame tarpe – šeimos gydytojo poliklinikas, stomatologų kabinetus ir paramos grupes – nurodo jums vardus, adresus, darbo valandas ir tarnybos informaciją. Prašome naudoti toliau pateiktą nuorodą, norėdami apsilankyti internetinėje svetainėje ir sužinoti, kokios paslaugos prieinamos jūsų rajone.

Piniginiai reikalai

Norint jaustis gerai, likti nepriklausomiems ir laimingiems namie, labai svarbu sumažinti finansinį stresą.

Jeigu gyvenate Aberdyno mieste, pašalpų ir finansų konsultacijos komanda gali suteikti nemokamą, nešališką ir konfidencialią konsultaciją visais finansų klausimais, biudžeto sudarymu ir skolomis.

Mums reikės šiek tiek informacijos apie jus, jūsų finansinę situaciją ir jūsų skolą. Konsultacija gali būti teikiama telefonu. Jeigu jūsų situacija yra sudėtinga, būsite pakviestas atvykti į susitikimą. Jeigu neturite galimybių atvykti, atvyksime pas jus į namus arba kažkur netoli jūsų gyvenamos vietos. Norėdami nukreipti save į šią tarnybą, naudokite kairėje pusėje nurodytus kontaktinius duomenis.

information



SCOTLANDS SERVICE DIRECTORY



www.nhsinform.scot/scotlands-



MONEY MATTERS



03000 200 292 Money Matters



www.aberdeencity.gov.uk/services/benefits-and-advice/contact-us-benefits-and-money-advice



„CFine“ paramos konsultavimo, finansinio raštingumo komanda (angl. CFine's Support AdviceFinance Education Team (SAFE))

SAFE komanda yra dalis vietos labdaros organizacijos Bendruomenės maisto iniciatyva Šiaurės rytuose (angl. Community Foods Initiative North East) ir be to, kad kovoja su maisto nepriteklumi, jie turi grupę paramos darbuotojų, kurie padeda tiems, kurie patiria finansinių sunkumų arba jiems reikia pagalbos susigaudyti gerovės sistemoje. Norėdami nukreipti save ar kitą asmenį naudokite toliau pateiktus duomenis.

„Scarf“ (liet. Šalikas)

„Scarf“ yra socialinė organizacija, kurios būstinė yra Aberdyne, teikianti įvairias paslaugas namų savininkams, įmonėms, bendruomenėms Škotijoje. Pradėjusi veikti 1985 m. „Scarf“ pradinis tikslas buvo panaikinti kuro nepriteklių.

Nors šis tikslas lieka kertinis, „Scarf“ išsivystė į profesionalią socialinę iniciatyvą, kuri teikia praktiškus pokyčius asmenims ir organizacijoms.

„Scarf“ gali padėti jums tokiais klausimais kaip:

- **Skola dėl kuro**
- **Pašalpos ir finansavimas**
- **Atsinaujinantys energijos šaltiniai namie**
- **Sąskaitų už energiją sumažinimas**
- **Patarimai namuose**
- **Tiekėjų keitimas**

information



CFINE



01224 531386 Mon - Fri 9am - 4pm



www.cfine.org/safe



SCARF



info@scarf.org.uk



01224 213005



www.aberdeencityhscp.scot/agile



Teisinė informacija, konsultacija ir parama

Aberdyno piliečių konsultavimo biuras suteikia visiems klientams nemokamą, konfidencialią, nešališką ir nepriklausomą konsultaciją įvairiais klausimais, įskaitant:

- **Pašalpos:** klausimai apie tai, ką turiu teisę gauti, parama su paraiškomis ir apeliacijos prieš nesąžiningus sprendimus
- **Patarimai dėl skolų:** kaip tvarkytis su skolomis, pagerinti finansinę situaciją ir padidinti pajamas (skolos konsultavimo paslauga finansuojama tik žmonėms, gyvenantiems Aberdyno mieste)
- **Darbas:** klausimai apie sąlygas ir nuostatas, atleidimą, atleidimą pagal etatų mažinimą, gąsdinimai ir nesąžiningas atleidimas
- **Imigracija:** nuo ES darbuotojų iki prieglobsčio prašytojų
- **Vartotojų problemos:** nuo sugriuvusio virdulio iki problemų su dujų ir elektros tiekėjais
- **Santykiai:** problemos susijusios su skyrybomis, vaikais, netektimi
- **Būstas:** jūsų teisės

Klientai, kuriems gresia benamystė ar išmetimas iš namų, turi kreiptis į „Shelter“.

information



**ABERDEEN
CITIZENSADVICE
BUREAU**



Bureau@aberdeencab.casonline.org.uk



0808 800 4444



SHELTER



01224 569750 10am - 3pm



www.scotland.shelter.org.uk

Aberdeen **G**uide to **I**ndependent **L**iving & **E**nablement



information



ADVOVACY SERVICE



ASA@advocacy.org.uk



01224 332314 Willowbank office

01224 557912 Cornhill office



www.advocacy.org.uk



AGE UK



0800 055 6112



**www.ageuk.org.uk/information-
advice/money-legal/legal-issues/**

Advokatūros tarnyba Aberdyne

Nepriklausoma advokatūros tarnyba yra būdas padėti žmonėms geriau apginti savo poziciją ir turėti kiek galima daugiau kontrolės dėl savo pačių gyvenimo.

Nepriklausoma Aberdyno advokatūros tarnyba padeda žmonėms turėti daugiau kontrolės dėl savo gyvenimo ir aktyviai dalyvauti priimant sprendimus, informuojant ir paaiškinant jiems jų teises bei esamą situaciją, apsvarstant galimus pasirinkimus, išreiškiant jų nuomonę ir norus bei priimant informuotus pasirinkimus.

Mes turime specialias paslaugas žmonėms, sergantiems psichikos ligomis, žmonėms, turintiems mokymosi sutrikimų, vyresnio amžiaus žmonėms, globėjams; taip pat teikiame paramą žmonėms, nukentėjusiems nuo smurto šeimoje.

„Age UK“ – teisiniai klausimai, informacija, konsultacija ir parama

Tam tikru gyvenimo etapu mes visi turime priimti svarbius sprendimus dėl savęs ir savo artimųjų. „Age UK“ turi nuostabią internetinę svetainę, kuri gali jums padėti visais šiais sprendimais.

Jeigu ieškote informacijos ir patarimų teisiniais klausimais, įskaitant palikimo surašymą, ką daryti, kai kas nors miršta, ir įgaliojimo pasirinkimas, susisiekite naudodami nurodytus kontaktinius duomenis.



„Granite Care“ konsorciumas

Jeigu jums ar jūsų artimiesiems reikėtų priežiūros namuose Aberdyne, tą priežiūrą teiktų „Granite Care“ konsorciumas, kuriems pavesta teikti priežiūrą namuose šiame mieste.

Kas yra „Granite Care“ konsorciumas?

„Granite Care“ konsorciumas (angl. GCC) yra dešimt vietinių trečiojo ir privataus sektoriaus tiekėjų, turinčių daugiametę patirtį teikiant sveikatos ir socialinės priežiūros paslaugas.

Konsorciumas buvo įkurtas siekiant užtikrinti kokybiškų paslaugų prieinamumą, pagerinti rezultatus tiems, kuriems mes teikiame tą paslaugą ir suburti pastovią, apmokytą ir kvalifikuotą darbo jėgą pagal mūsų bendras vertybes ir etosą siekiant pakeisti priežiūrą į gerąją pusę visam laikui.

Mus finansuoja AHSCP teikdami priežiūrą priklausančią nuo rezultatų ir paramos paslaugas suaugusiems jų namuose ir vietos bendruomenėse. Paslaugos, kurios gali padėti pasiekti sutartus rezultatus – asmens priežiūra, parama dėl būsto, įgūdžių ugdymas, socialinė ir globėjo parama.

Kiekvienas mūsų paramą gaunantis asmuo gauna naudos iš to, jog mes orientuojamės į jį, dirbame kartu su juo siekdami sutartų tikslų susitelkdami į individualius poreikius ir uždavinius, įgalinančiu ir skatinančiu būdu.

Mūsų paslaugų teikėjai kartu atsineša ir specialių žinių ir resursų, kurie leidžia mums sėkmingai teikti pagalbą įvairiose srityse, įskaitant paslaugas vyresnio amžiaus žmonėms, asmenims, turintiems mokymosi sutrikimų, fizinę negalią, psichikos negalią ir tiems, kurie serga sunkiomis ir nepagydomomis ligomis.

information

 GRANITE CARE CONSORTIUM

 hello@granite.care

 01224 531335

 www.granite.care/



information



POWER OF

ATTORNEY0845 122

8686 Slab

www.mypowerofattorney.org.uk

www.slab.org.uk www.publicguardian-scotland.gov.uk

Mano įgaliojimas

Informacija visiems – kas yra įgaliojimas?

Įgaliojimas yra teisinis dokumentas, kuris suteikia teisę kitam asmeniui (jūsų įgaliotiniui) veikti ar priimti sprendimus jūsų vardu.

Jūs pasirenkate asmenį (-is), kuris veiktų kaip jūsų įgaliotinis ir nurodote, kokias teises tas įgaliotinis turi. Įgaliojimas skirtas tam, kad būtų pasirūpinta /būtų apsaugoti jūsų finansiniai reikalai bei asmeninė gerovė, jeigu kažkas pasikeistų ir jūs negalėtumėte to padaryti pats.

Kam skirtas įgaliojimas?

Bet koks vyresnis nei 16-os metų asmuo galintis veikti pats, gali kreiptis dėl įgaliojimo. Nelaimingi atsitikimai ir ligos gali ištikti bet kurio amžiaus, ir kuo anksčiau įgaliojimas yra surašytas, tuo geriau. Savo įgaliojimą turėtumėte užregistruoti viešo globėjo biure (angl. The Office of the Public Guardian) kaip galima greičiau. Advokatas gali pasaugoti jūsų dokumentą, kol jūs negalite priimti sprendimų pats ir to dokumento paprašo jūsų įgaliotinis.

Ką reiškia prarasti teisnumą?

Jeigu prarandate teisnumą, tai reiškia, jog negalite priimti sprendimų dėl savo finansų ar asmeninių reikalų dėl ligos pvz. demencijos / insulto ir pan.

Neveiksnumą nustato teisininkas arba gydytojas, tai atliekama remiantis tam tikru kriterijumi. Škotijos 200 m. Suaugusiųjų neveiksnumo įstatyme numatytos konkrečios situacijos, kuriose jūs galite būti laikomas neveiksniu.

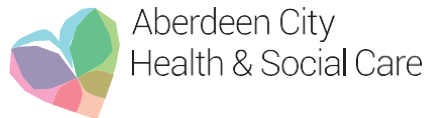
- **Negalite veikti/ priimti sprendimų**
- **Negalite nurodyti sprendimų**
- **Nesuprantate paskelbtų sprendimų**
- **Neatsimenate sprendimų bet kuriuo klausimu dėl psichikos sutrikimo**
- **Negalite bendrauti dėl fizinės negalios**

Kaip pradėti įgaliojimo procesą?

Pradėkite nuo pokalbio su žmogumi, kuriuo pasitikite, kad imtųsi veiksmų, jeigu iškiltų toks poreikis. Įsitikinkite, kad asmuo nori būti jūsų įgaliotiniu ir supranta jūsų pageidavimus.

Kiek tai kainuos?

Išsiaiškinkite, ar turite teisę į finansavimą iš Škotijos teisinės pagalbos tarybos (angl. Scottish Legal Aid Board (SLAB)). SLAB padeda asmenims, gaunantiems mažas pajamas gauti prieigą prie teisinės sistemos. Jeigu neturite teisės į finansavimą, apsilankykite **mypowerofattorney.org.uk** dėl vietos informacijos arba pasidomėkite advokatais, kurie galėtų surašyti jūsų įgaliojimą. Mokestis gali skirtis kiekvienu atveju. Advokatas galės nurodyti sumą prieš pradėdamas rengti dokumentą.



Partnership
A caring partnership



Suaugusiųjų socialinė priežiūra

Tam tikru laikotarpiu žmonėms gali prireikti daugiau pagalbos kasdieniame gyvenime dėl ligos, negalios ar vyresnio amžiaus arba todėl, kad jūs rūpinatės kažkuo.

Suaugusiųjų socialinė priežiūra gali įvertinti jūsų situaciją naudodami taip vadinamą tinkamumo kriterijų, siekdami išsiaiškinti, ar jūs atitinkate reikalavimus dėl suaugusiųjų socialinės priežiūros. Socialinė tarnyba atidėjo tam tikrą pinigų sumą bendruomenės socialinėms paslaugoms. Siekiant užtikrinti, kad pirmenybė būtų teikiama piliečiams, kuriems reikia labiausiai ar kuriems kyla didžiausia rizika, savivaldybė priėmė sprendimą, jog tik tie piliečiai, kurių poreikiai buvo įvertinti kaip skubūs/aukšto lygio turės teisę į šią paslaugą. Tinkamumo kriterijus taikomas visiems piliečiams, kurie šiui metu gauna šią paslaugą ir bet kas, kas prašo suaugusiųjų priežiūros paslaugų.

Žmonės, kurių poreikiai nepasiekia slenksčio, gaus informaciją ir patarimus arba nurodymus dėl alternatyvios paslaugos. Jei manote, jog mažai tikėtina, jog pateksite į prioritetines kategorijas, bet turite ypatingų aplinkybių, į kurias turėtumėte atsižvelgti, turėtumėte nukreipti save įvertinimui.

Norėdami sužinoti daugiau apie tinkamumo kriterijus ir jeigu jau turite jums paskirtą socialinį darbuotoją, globos vadovą ar bendruomenės globos koordinatorių, turėtumėte susisiekti su jais tiesiogiai. Kiti atveju arba norėdami gauti daugiau informacijos susisiekit su bundinčia socialinio darbo komanda.

Suaugusiųjų parama ir apsauga

Kas yra suaugusiųjų parama ir apsauga?

Jūs turite teisę būti saugus. Yra įstatymas, kuris nurodo savivaldybei užtikrinti, kad jūs būtumėte saugus, jei žmonės dėl jūsų jaudinasi.

Savivaldybė gali įsitraukti, jeigu jie mano tris dalykus dėl jūsų situacijos:

- **Jie mano, jog jums sunku pasirūpinti savo saugumu, sveikata, teisėmis ar kitais interesais; ir**
- **Jie mano, jog jums kyla žalos rizika; ir**
- **Jie mano, jog jūs galite būti sužalotas dėl savo negalios, psichinės sveikatos ar fizinės ligos.**

Jeigu jūs arba dėl jūsų susirūpinęs asmuo jaudinasi dėl jūsų saugumo, susisiekite su advokatūros tarnyba Aberdyne aptarti jus neraminančios situacijos.

information



ADULT SOCIAL CARE



CareMgtAdmin@aberdeencity.gov.uk
duty@aberdeencity.gov.uk



01224 264004



www.aberdeencityhsc.scot/agile

Aberdeen **G**uide to **I**ndependent **L**iving & **E**nablement



NOVEMBER 2021

