

# Trzymaj się Ciepło, Trzymaj się Zdrowo

Poradnik dla osób niepełnosprawnych  
oraz cierpiących na przewlekłe choroby

Porady dotyczące...

Pomocy finansowej

Oszczędzania energii i pieniędzy

Utrzymania dobrego samopoczucia i zdrowia



Keep Warm, Keep Well: A guide for people with disabilities or  
long-term health conditions – Polish

# O niniejszej broszurze

Niniejsza broszura została opracowana przez Ministerstwo Zdrowia (Department of Health) przy współudziale innych partnerów.

Jej celem jest ułatwienie ci utrzymania się w dobrym zdrowiu podczas zimy oraz wykorzystania dostępnych zasiłków i pomocy finansowej.

Znajdziesz w niej użyteczne porady dotyczące skutecznego ogrzewania mieszkania, obszerny rozdział wyjaśniający dostępną pomoc finansową, plan przygotowania domu na zimę oraz porady dotyczące utrzymania się w dobrym zdrowiu.

## Spis treści

Pięć najlepszych wskazówek aby utrzymać się w ciepłe i zdrowiu . . .	3
Najlepsze wskazówki na skuteczne ogrzewanie mieszkania . . . . .	4
Pomoc finansowa na ogrzewanie domu . . . . .	5
Program Warm Front Scheme . . . . .	6
Dopłata w okresie niskich temperatur (Cold Weather Payment) . . .	7
Pomoc od twojego dostawcy energii . . . . .	8
Inne źródła pomocy finansowej . . . . .	8
Przygotowanie się na zimę . . . . .	10
Przygotowanie domu na zimę . . . . .	11
Bezpieczeństwo w domu . . . . .	11
Przygotowanie siebie do zimy . . . . .	12
Zdrowy styl życia . . . . .	14
Pomoc i porady . . . . .	15

# Pięć najważniejszych wskazówek aby utrzymać się w ciepłe i zdrowiu

Poniższe wskazówki należą do najlepszych sposobów na utrzymanie ciepłego domu, panowanie nad rachunkami i na zachowanie zdrowia. Niektóre z nich mogą wydawać się oczywiste, lecz mogą ci pomóc spędzić zimę w ciepłe.

W dalszej części tej broszury znajdziesz więcej dobrych wskazówek.

## 1. Prawidłowo ogrzewaj swój dom

Ustawiając system grzewczy na odpowiednią temperaturę (pomiędzy 18 a 21° Celsjusza lub 64-70° Fahrenheita), możesz utrzymać wystarczająco ciepły dom i obniżyć swoje rachunki.

Jeśli jest ci zimno w nocy, wykorzystaj termoфор lub koc elektryczny – lecz nigdy nie używaj obu urządzeń równocześnie.

## 2. Wystąp o wsparcie finansowe

Dostępne są dotacje, zasiłki oraz źródła informacji mające na celu poprawę wydajności energetycznej domu, usprawnienie systemu grzewczego, czy pomoc w opłaceniu rachunków. Warto wystąpić o wszystkie zasiłki, do których masz prawo.

## 3. Dobrze się odżywiaj

Jedzenie jest podstawowym źródłem energii, która pomaga utrzymać temperaturę twojego organizmu. Staraj się regularnie w ciągu dnia spożywać gorące posiłki i napoje.

## 4. Zaszczep się przeciw grypie

Jeśli cierpisz na przewlekłe schorzenie, możesz otrzymać nieodpłatną szczepionkę przeciw grypie od swojego lekarza GP.

## 5. Dbaj o siebie i o innych

Staraj się nie wychodzić z domu w chłodne dni – a jeśli musisz, pamiętaj aby ciepło się ubrać. Jeśli masz sąsiada lub krewnego w starszym wieku, zaglądaaj do nich zimą i sprawdzaaj czy dobrze się mają i są zdrowi.

# Najlepsze wskazówki na skuteczne ogrzewanie mieszkania

Niektóre ze wskazówek na oszczędzanie energii mogą wydawać się oczywiste, ale mogą one przyczynić się do znacznego obniżenia twoich rachunków za energię.



## Najlepsze wskazówki

- Ustawiając system grzewczy na odpowiednią temperaturę, możesz utrzymać ciepło w mieszkaniu i obniżyć swoje rachunki. W ciągu dnia ustaw termostat na **21°C (70°F)**, a w nocy na **18°C (64°F)**.
- Ustaw zegar ogrzewania tak, aby włączało się na krótko przed wstaniem z łóżka, a wyłączało się zaraz po pójściu do łóżka. Jeśli jest bardzo zimno, lepiej jest ustawić zegar tak, aby ogrzewanie włączało się wcześniej i wyłączało później, aniżeli podwyższać temperaturę ogrzewania przy pomocy termostatu.
- Jeśli nie możesz ogrzewać wszystkich używanych przez siebie pokoi, w ciągu dnia włączaj ogrzewanie w pokoju dziennym, a w sypialni tuż przed pójściem spać. Pamiętaj o zaciąganiu zasłon i zamykaniu drzwi – zatrzyma to ciepło w najbardziej używanych przez ciebie pokojach.
- Ogrzewanie twojego domu w sposób bezpieczny jest naprawdę ważne. Pamiętaj o regularnych przeglądach systemu grzewczego oraz o wietrzeniu domu.



## Najważniejsze wskazówki

- Jeśli palisz w otwartych piecach czy kominkach, upewnij się, że mają odpowiednią wentylację. Postaw osłony przed kominkiem i nie susz prania blisko otwartego ognia. Jeśli w nocy zapalasz kominek lub grzejnik w sypialni, zawsze zostawiaj uchylone okno i drzwi.
- Stosuj się do instrukcji obsługi, gdy korzystasz ze swojego koca elektrycznego oraz, co trzy lata, poproś kogoś o sprawdzenie czy działa on prawidłowo. Pamiętaj aby nigdy równocześnie nie używać elektrycznego koca i termoforu.
- Wyłączaj urządzenia elektryczne (takie jak telewizor czy mikrofalówka) i nie zostawiaj ich w stanie gotowości. Zaoszczędzisz pieniądze i energię, a także przyczynisz się do akcji zmniejszania emisji dwutlenku węgla (Act On CO<sub>2</sub>).

Możesz otrzymać więcej informacji o wydajności energetycznej dzwoniąc pod numer **0800 316 2805** (8.00-18.00, poniedziałek – piątek oraz 9.00-17.00 w soboty) albo odwiedzając witrynę:  
**[www.warmfront.co.uk/energy-efficiency-advice.htm](http://www.warmfront.co.uk/energy-efficiency-advice.htm)**

## Pomoc finansowa na ogrzewanie domu

Jeśli nie radzisz sobie finansowo z ogrzaniem domu, możesz uzyskać dotację na zwiększenie wydajności energetycznej twojego domu, lub na reperację czy instalację nowego systemu grzewczego.

Jeśli nie przysługują ci niektóre zasiłki, mogą ci przysługiwać inne. Nawet jeśli w przeszłości nie przyznano ci zasiłków, może się okazać, że obecnie należą ci się jakieś formy wsparcia.

## Program Warm Front

Program Warm Front udziela dotacji przeznaczonych na modernizację ogrzewania i izolacji cieplnej domu osobom otrzymującym zasiłki, które są zależne od dochodów, albo związane z niepełnosprawnością. Możesz być uprawniony do tych świadczeń, jeśli:

- jesteś właścicielem swojego domu, lub wynajmujesz mieszkanie od prywatnego właściciela; oraz
- otrzymujesz zasiłek dochodowy lub zasiłek dla niepełnosprawnych, taki jak renta inwalidzka (Disability Living Allowance), dodatek pielęgnacyjny (Attendance Allowance), kredyt emerytalny (Pension Credit), zasiłek mieszkaniowy (Housing Benefit), czy zasiłek na podatek lokalny (Council Tax Benefit); oraz
- mieszkasz w Anglii.

Więcej informacji odnośnie osób uprawnionych do zasiłków znajdziesz na załączonym formularzu podaniowym.

### **Ile mogę otrzymać?**

Możesz uzyskać dotacje na modernizację ogrzewania i izolacji cieplnej twojego domu o wartości do 3500 funtów, lub do wysokości 6000 funtów, jeśli w twoim domu trzeba zainstalować ogrzewanie olejowe bądź nową technologię niskoemisyjną. Możesz także otrzymać porady dotyczące wydajności energetycznej i obniżenia rachunków za energię.

### **Jakie są możliwości modernizacji?**

Wszyscy uprawnieni wnioskodawcy programu Warm Front otrzymują badanie stanu technicznego swojego domu, w ramach którego uzyskają również porady dotyczące wydajności energetycznej oraz dwie energooszczędne żarówki.

W ramach programu Warm Front można także uzyskać docieplenie poddasza i zbiornika gorącej wody, a także docieplenie i uszczelnienie muru szczelinowego.

Włączone w program są również reperacje istniejącego systemu grzewczego, nowy olejowy lub gazowy system grzewczy oraz elektryczne grzejniki pojemnościowe.

### Jak wystąpić o te świadczenia

- Wypełnij zamieszczony w niniejszym poradniku formularz podaniowy
- Zadzwoń pod numer **0800 316 2805** (8.00-18.00 poniedziałek – piątek oraz 9.00-17.00 w soboty)
- Odwiedź **[www.warmfront.co.uk](http://www.warmfront.co.uk)**

### Sprawdzanie uprawnień do zasiłków

Dla zapewnienia, iż otrzymujesz wszystkie zasiłki, do których masz prawo, wszystkim wnioskodawcom programu Warm Front oferuje się nieodpłatne i poufne sprawdzenie uprawnień do zasiłków.

Po więcej informacji, zadzwoń do zespołu sprawdzania uprawnień do zasiłków (Benefit Entitlement Check) pod numer **0800 072 9006**.

### Dopłata w okresie niskich temperatur (Cold Weather Payment)

Dopłaty te wypłacane są w okresach wyjątkowych chłódów w celu pokrycia dodatkowych kosztów ogrzewania. Aby otrzymać tę wypłatę, średnia temperatura w twoim rejonie musi spaść – lub według prognozy ma spaść – do 0°C lub poniżej przez siedem kolejnych dni. Możesz otrzymać dopłaty Cold Weather Payments, jeśli otrzymujesz jeden z następujących zasiłków: zasiłek dochodowy (Income Support); zależny od dochodu zasiłek dla niezdolnych do pracy (Employment and Support Allowance); zależny od dochodu zasiłek dla poszukujących pracy (Jobseeker's Allowance); albo dodatek dla emerytów (Pension Credit). Jeśli otrzymujesz – zależne od dochodu – zasiłek dochodowy (Income Support) oraz zasiłek dla niezdolnych do pracy (Employment and Support Allowance) w okresie dokonywania oceny, albo też zależny od dochodu zasiłek dla poszukujących pracy (Jobseeker's Allowance), musisz także otrzymywać dodatek emerycki lub zasiłek dla osób niepełnosprawnych (Pensioner, Disability Premium), bądź też mieć niepełnosprawne dziecko, lub dziecko w wieku poniżej 5 lat.

Aby otrzymać więcej informacji odnośnie dopłat Cold Weather Payments, skontaktuj się z biurem Jobcentre Plus lub odwiedź **[www.jobcentreplus.gov.uk](http://www.jobcentreplus.gov.uk)**

## Pomoc od twojego dostawcy energii

W ramach programu docelowego zmniejszania emisji dwutlenku węgla (Carbon Emissions Reduction Targets), dostawcy energii oferują dotacje przeznaczone na nieodpłatne docieplanie domów oraz inne środki prowadzące do zmniejszenia zużycia energii. Oferują oni także dalszą pomoc, włącznie z obniżonymi – „socjalnymi” – cennikami, poradami dotyczącymi oszczędzania energii oraz rejestr obsługi priorytetowych klientów (Priority Service Register), który zapewnia dodatkową pomoc klientom niepełnosprawnym, czy cierpiącym na przewlekłe schorzenia. O pomoc taką mogą wystąpić klienci w wieku powyżej 70-u lat, lub uzyskujący niewielkie dochody.

Dostawcy energii, równolegle z rządem, biorą udział w kampanii Act On CO<sub>2</sub>, w ramach której ukaże się broszura zawierająca wskazówki dotyczące oszczędzania pieniędzy i zmniejszania tzw. śladu węglowego. Broszura ta ukaże się jesienią 2009 r.

Dostawcy energii zgodzili się – w ramach dobrowolnej ugody z rządem – zwiększyć fundusze przeznaczone na programy pomocy społecznej dla swoich klientów wymagających największej troski. Programy te mogą obejmować społeczne i zniżkowe stawki, programy funduszy powierniczych oraz plany odpisywania nieściągalnych długów, rabaty, umowy partnerskie, a także sprawdzanie uprawnień do zasiłków (Benefit Entitlement Checks). Należy skontaktować się ze swoim dostawcą energii, aby sprawdzić czy jesteś uprawniony/a do pomocy w ramach takich programów.

## Inne źródła pomocy finansowej

Jeśli masz problemy z opłaceniem rachunków za energię, istnieje wiele źródeł pomocy. Pamiętaj aby skontaktować się z dostarczającą twoją energię firmą – może ona być w stanie zaoferować ci specjalną taryfę lub plan rozłożenia opłat, co ułatwi ci radzenie sobie z rachunkami.

### **Consumer Direct**

Consumer Direct to finansowana przez rząd organizacja oferująca przejrzyste, praktyczne i niezależne informacje oraz porady konsumenckie.



Zadzwoń pod numer **08454 04 05 06** (8.00-18.30 poniedziałek – piątek oraz 9.00-13.00 w soboty) lub odwiedź [www.consumerdirect.gov.uk](http://www.consumerdirect.gov.uk)

### **Infolinia Home Heat**

Jest to nieodpłatna krajowa infolinia oferująca dostęp do dotacji na nieodpłatne ocieplanie domów oraz zniżkowe „socjalne“ stawki od dostawców energii, a także porady dotyczące radzenia sobie z rachunkami i obniżania zużycia energii.

Zadzwoń do infolinii Home Heat Helpline pod numer **0800 33 66 99** (9.00-20.00, od poniedziałku do piątku oraz 10.00-14.00 w soboty, minicom: **0800 027 2122**) lub odwiedź [www.homeheathelpline.org.uk](http://www.homeheathelpline.org.uk)

### **Organizacja Energy Saving Trust**

Lokalni doradcy organizacji Energy Saving Trust oferują nieodpłatne, niezależne porady dotyczące podwyższenia wydajności energetycznej w domu. Mogą także poinformować o dotacjach na wprowadzenie lokalnie dostępnych usprawnień wydajności energetycznej.

Zadzwoń do finansowanej przez rząd infolinii Act On CO<sub>2</sub> pod numer **0800 512 012** (9.00-17.00, od poniedziałku do piątku) aby porozmawiać z doradcą, lub odwiedź [www.energysavingtrust.org.uk](http://www.energysavingtrust.org.uk)

### **Organizacja charytatywna National Energy Action**

Organizacja ta prowadzi kampanię na rzecz przystępnej w cenie energii oraz lepszej wydajności energetycznej dla osób wyjątkowo nieodpornych na zimno.

Odwiedź [www.nea.org.uk](http://www.nea.org.uk), wyślij e-mail pod adres [info@nea.org.uk](mailto:info@nea.org.uk) lub napisz do NEA pod adres: St Andrew's House, 90-92 Pilgrim Street, Newcastle NE1 6SG.

### **Agencje Home Improvement**

W Zjednoczonym Królestwie istnieje obecnie około 250 agencji Home Improvement, które oferują osobom starszym i niepełnosprawnym porady dotyczące remontów i renowacji domu.

Aby znaleźć najbliższą agencję, zadzwoń pod numer **0145 789 1909** (9.00-17.00 poniedziałek – piątek), lub odwiedź [www.foundations.uk.com](http://www.foundations.uk.com)

## **Citizens Advice Bureau – biuro porad obywatelskich**

Twoje lokalne biuro będzie ci w stanie doradzić odnośnie zasiłków, ogrzewania, dotacji i długów.

Adres i numer telefonu znajdziesz pod literą C w książce telefonicznej Yellow Pages, lub odwiedź

**[www.adviceguide.org.uk](http://www.adviceguide.org.uk)** aby uzyskać więcej informacji bądź znaleźć twoje lokalne biuro.

## **Dotacje od lokalnych władz samorządowych**

Jeśli masz niskie dochody, twoje lokalne władze mogą być w stanie udzielić ci pomocy na naprawy i modernizację domu, na przykład na założenie izolacji cieplnej. Aby sprawdzić, czy możesz wystąpić o dotację, skontaktuj się ze swoimi lokalnymi władzami (council).

## **Benefit Enquiry Line – infolinia o zasiłkach**

Ta poufna infolinia oferuje porady dotyczące zasiłków dla osób niepełnosprawnych i opiekunów.

Dzwoń pod numer **0800 882 200** (8.30-18.30, od poniedziałku do piątku oraz 9.00-13.00 w soboty, tekstofon: **0800 243 355**).

## **Dotacje i pożyczki**

Jeśli otrzymujesz zasiłek dochodowy (Income Support), zależny od dochodów zasiłek dla poszukujących pracy (Jobseeker's Allowance) albo kredyt emerytalny (Pension Credit), może przysługiwać ci dotacja z tytułu opieki w społeczności (community care grant), pożyczka budżetowa (budgeting loan), lub pożyczka kryzysowa (crisis loan).

Aby otrzymać poufną poradę, zadzwoń pod numer **0800 882 200** (8.30-18.30 poniedziałek – piątek oraz 9.00-13.00 w soboty, tekstofon **0800 243 355**).

# **Przygotowanie się do zimy**

W okresie zimowym mocniej odczuwamy chłód, lecz chłody mogą prowadzić do poważniejszych problemów zdrowotnych, takich jak zawały serca, wylewy, czy zapalenie płuc. Trzymając się ciepło możesz także utrzymać się w zdrowiu. Tak więc, jeśli nie bardzo możesz się ruszać, należy znaleźć inne sposoby na utrzymanie się ciepło i w zdrowiu.

## Przygotowanie domu na zimę

Założenie izolacji cieplnej nie tylko pomaga w utrzymaniu suchego i ciepłego domu, pomoże także w obniżeniu kosztów ogrzewania.



### Najważniejsze wskazówki

- Aby zlikwidować szpary, zamontuj uszczelnienia wokół okien i drzwi.
- Zainstaluj izolację cieplną w domu – istnieje wiele sposobów na zapobieżenie uciekaniu ciepła:
  - Upewnij się, że warstwa izolacyjna na strychu wynosi co najmniej 10-11 cali (270 mm)
  - Jeśli masz mury szczelinowe, na nich także załóż warstwę izolacyjną
  - Załóż izolację cieplną na cylinder z wodą i rury.

Więcej informacji na temat zakładania izolacji oraz tego jak znaleźć lokalnego i należącego do organizacji National Insulation Association (NIA) instalatora, który może przeprowadzić nieodpłatną ekspertyzę twojego domu i podać szczegóły dostępnych dotacji, odwiedź stronę internetową NIA

[www.nationalinsulationassociation.org.uk](http://www.nationalinsulationassociation.org.uk)

Można także zadzwonić na infolinię pod numer **0845 163 63 63**.

## Bezpieczeństwo w domu

Nieodpowiednio zainstalowane, rzadko konserwowane czy źle wentylowane urządzenia kuchenne i grzewcze mogą być źródłem tlenu węgla – trującego gazu, który jest niewidoczny, bezwonny i bez smaku, a który zabija ponad 50 osób rocznie w Anglii i Walii. Oddychanie powietrzem o niskim stężeniu tlenu węgla przez dłuższy czas może spowodować poważne uszkodzenie zdrowia.



## Najważniejsze wskazówki

- Pamiętaj, że przynajmniej raz na rok odpowiednio wyszkolony, renomowany oraz zarejestrowany technik serwisu powinien przeprowadzić konserwację twoich urządzeń kuchennych i grzewczych, ciągów wentylacyjnych oraz kominów.
- Zamontuj alarm dźwiękowy ostrzegający o obecności tlenu węgla, wyprodukowany zgodnie z wymaganiami normy europejskiej (European Standard EN50291).
- Utrzymuj odpowiednią wentylację w pomieszczeniach, w których włączasz jakieś urządzenie, a także przestań włączać urządzenie, jeśli podejrzewasz, że może wydobywać się z niego tlenek węgla.
- Jeśli odczuwasz objawy podobne do zatrucia pokarmowego, infekcji wirusowej, grypy czy zwykłego przemęczenia, a podejrzewasz, że mogą one być spowodowane tlenkiem węgla, natychmiast pójź do lekarza i powiedz, że podejrzewasz zatrucie tlenkiem węgla.

Aby dowiedzieć się więcej o zabezpieczeniu się przed tlenkiem węgla, zadzwoń do infolinii HSE Gas Safety Line pod numer **0800 300 363** (8.00-20.00 poniedziałek – piątek oraz 10.00-16.00 w soboty) lub odwiedź [www.hse.gov.uk/gas/domestic/index.htm](http://www.hse.gov.uk/gas/domestic/index.htm)

Po ogólne porady i informacje zdrowotne odwiedź [www.nhs.uk/carbonmonoxide](http://www.nhs.uk/carbonmonoxide)

## Przygotowanie siebie do zimy

### Unikaj przeziębień i grypy

Jak wiadomo, przeziębień i grypa rozprzestrzeniają się bardzo łatwo. Warto – aby zmniejszyć ryzyko zarażenia się, czy roznoszenia infekcji – stosować się do poniższych prostych i oczywistych środków higieny.



## Najważniejsze wskazówki

- Zasłoń nos i usta chusteczką higieniczną, gdy kaszlesz lub kichasz.
- Jak najszybciej wyrzuć zużyta chusteczkę.
- Regularnie myj ręce wodą z mydłem.
- Zaopatr się w – dostępne bez recepty – lekarstwa przeciw przeziębieniu i przeciwkaszlowe.

### Zaszczep się – nieodpłatnie – przeciw grypie

Grypa jest nie tylko nieprzyjemną chorobą, ale także może być poważnym zagrożeniem dla zdrowia – szczególnie u osób cierpiących na przewlekłe choroby. Możesz otrzymać nieodpłatną szczepionkę przeciw grypie, aby zabezpieczyć się przed grypą sezonową, jeśli:

- cierpisz na poważną chorobę serca, płuc, nerek albo na cukrzycę;
- masz osłabiony system odpornościowy z powodu choroby albo leczenia;
- miałeś/aś wylew, lub przejściowy atak niedokrwienny (TIA); albo
- masz 65 lat lub więcej.

Przewiduje się, że program szczepień rozpocznie się w okresie jesiennym. Po dalsze informacje zadzwoń pod numer: **0800 1 513 513** lub odwiedź **[www.direct.gov.uk/pandemicflu](http://www.direct.gov.uk/pandemicflu)**



## Najważniejsze wskazówki

- Jeśli źle się czujesz, zadzwoń do infolinii NHS Direct pod numer **0845 4647** (czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu) po porady zdrowotne i informacje.

## Zdrowy styl życia

Prawdopodobnie dobrze zdajesz sobie sprawę, że utrzymywanie jak najlepszej sprawności fizycznej i zdrowia ważne jest przez cały rok. Lecz twój tryb życia ma jeszcze większe znaczenie jeśli chodzi o utrzymanie się w zdrowiu w trakcie zimy.

### Dobrze się odżywiaj

Spożywanie regularnych posiłków pomoże ci utrzymać poziom energii w zimie.



### Najważniejsze wskazówki

- Warto planować posiłki tak, aby prowadzić jak najbardziej urozmaiconą dietę.
- Spożywaj dużą ilość gorących posiłków i napoi.
- Zrób zapas puszek i mrożonek, szczególnie warzywnych, tak aby w chłody nie musieć zbyt często wychodzić z domu.

Aby znaleźć więcej informacji o racjonalnym odżywianiu się, odwiedź stronę internetową NHS Choices [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

### Aktywny tryb życia

Wszyscy wiemy, że ćwiczenia fizyczne są korzystne dla zdrowia – oraz że mogą ci pomóc trzymać się ciepło w zimie. Jeśli możesz się poruszać, nawet umiarkowany ruch może przynieść korzyści zdrowotne.



### Najważniejsze wskazówki

- W miarę możliwości staraj się poruszać przynajmniej raz na godzinę.
- Pamiętaj, aby przed rozpoczęciem jakiegokolwiek planu ćwiczeń, poradzić się swojego lekarza.

Szereg organizacji pracuje nad poprawieniem dostępu do sportu dla osób niepełnosprawnych – możesz znaleźć o nich informacje odwiedzając [www.direct.gov.uk](http://www.direct.gov.uk)

## Pomoc i porady

### **Disabled and Independent Living Centres (ośrodki niezależnego życia dla niepełnosprawnych)**

W ośrodkach tych możesz wypróbować produkty i sprzęt, który może pomóc ci w codziennym życiu.

Aby znaleźć adres najbliższego ośrodka, zadzwoń pod numer **0870 770 2866**, wyślij e-mail pod adres [general.info@assist-uk.org](mailto:general.info@assist-uk.org) lub napisz do Assist UK pod adres Redbank House, 4 St Chad's Street, Manchester M8 8QA.

### **Disabled Living Foundation (fundacja na rzecz niepełnosprawnych)**

Organizacja Disabled Living Foundation oferuje porady dotyczące sprzętu ułatwiającego wszystkie aspekty codziennego życia.

Zadzwoń do infolinii pod numer **0845 130 9177** (10.00-16.00 poniedziałek – piątek), lub napisz do działu informacji pod adres: Information Officer, The Disabled Living Foundation 380-384 Harrow Road, London W9 2HU.

### **DIAL UK Scope**

Doradcza infolinia (Disability Information and Advice Line – DIAL) oferuje informacje i porady dotyczące wszystkich aspektów życia z niepełnosprawnością.

Aby znaleźć adres najbliższego ośrodka doradczego, zadzwoń pod numer **01302 310 123** (10.00-16.00 poniedziałek – czwartek oraz 10.00-15.00 w piątki, tekstofon **01302 310 123**), wyślij e-mail pod adres [informationenquiries@dialuk.org.uk](mailto:informationenquiries@dialuk.org.uk) lub odwiedź [www.dialuk.info](http://www.dialuk.info)

### **Infolinia Home Heat Helpline**

Zadzwoń do infolinii Home Heat Helpline, aby uzyskać dostęp – od dostawców energii – do obniżonych albo „socjalnych” cenników, dotacji na nieodpłatne docieplenie domu oraz porad dotyczących radzenia sobie z rachunkami za energię.

Dzwoń pod numer **0800 33 66 99** (9.00-20.00, od poniedziałku do piątku oraz 10.00-14.00 w soboty, minicom: **0800 027 2122**) lub odwiedź [www.homeheathelpline.org.uk](http://www.homeheathelpline.org.uk)

## Infolinia dla osób dotkniętych kryzysem kredytowym (Credit Crunch Stressline)

Zadzwoń na infolinię Credit Crunch Stressline, jeśli martwisz się z powodu recesji i wpływa to niekorzystnie na twoje zdrowie. Dzwoń pod numer **0300 123 2000** (8.00-22.00, infolinia czynna siedem dni w tygodniu).

### Opłaty za połączenia telefoniczne

Jeśli dzwonisz z telefonu stacjonarnego w sieci BT:

Numery **0800** oraz **0808** są bezpłatne

Numery **0845** kosztują maksymalnie 5 pensów za minutę

Numery **0870** kosztują maksymalnie 7.5 pensów za minutę

Połączenia z telefonów komórkowych i innych sieci stacjonarnych mogą się różnić – sprawdź w firmie obsługującej twoją sieć telefoniczną.

© Crown copyright 2009  
296802B/Polish

Produced by COI for the Department of Health

Po dodatkowe egzemplarze tej broszury odwiedź:

**www.orderline.dh.gov.uk, podając następujący numer i tytuł:**

296802B/Polish/Keep warm, keep well: a guide for people with disabilities or long-term health conditions

Tel.: 0300 123 1002

Faks: 01623 724 524

Minicom: 0300 123 1003

(8.00-18.00, od poniedziałku do piątku)

**www.dh.gov.uk/publications**