

**אינפֿארמאַציע & פֿאַררופֿן**  
**דעטאַלן פֿאַר דעם East**  
**London Ocean Service**



**אַנבאַטן רחמנותדיק עמאַציאָנעל אָנהאַלט**  
**פֿאַר יענע וואָס לעבן דורך געבורט**  
**טראָומאַ און געבורט אָנווער**

מיר זאָרגן זיך  
מיר האָבן פּבוֹד  
מיר זינען פּוללדיק



**ווער צו קאַנטאַקטירן אויב**  
**דו ביסט אומגליקלעך מיט**  
**אונדזער באַדינונג (PALS/**  
**Complaints**

מיר וועלן ניט איינטיילן קיין אינפֿארמאַציע וואָס דו וועסט אונדס געבן אָן עס פֿריער דיסקוטירן מיר דיר און באַקומען דיין צושטימונג. די איינציקע אויסנעמלעכקייט אויף דאָס איז אויב מיר דענקען אַז דיין לעבן אָדער דעם גוטזיין פֿון עמעצן אַנדערש קען זיין אין ריזק.

מיר באַגריסן אַפּרופּ וועגן אונדזערע באַדינען, אַז ביטע קאַנטאַקטירט דעם Patient Advice and Liaison Service אויף Freephone **0800 783 4839** אָדער אי-מייל: **elft.pals@nhs.net**

אוב דו ביסט ניט צופֿרידן מיט דעם באַדינונג און דיין באַהאַנדלונג, ביטע רעדט מיטן באַדינונג אַנפֿירער צו פּרובירן עס אַנטשלאָסן, אָדער קאַנטאַקטירט דעם PALS מאַנשאַפֿט.

אויב דו ווילסט מאַכן אַ באַקלאַג, דו קענסט:

**0800 085 8354** ☎

**elft.complaints@nhs.ne** @

שרייבן צו: Complaints and PALS Manger,  
FREEPOST RTKB-ESXB-HYYX, Trust  
,Headquarters, 9 Alie Street, London  
.E1 8DE

דעם באַדינונג איז צוגעשטעלט אין שותפֿקייט מיט:



**אַנדערער נוציק**  
**אינפֿארמאַציע**

אויב דו ביסט אין קריזיס מיט אייער גייסטיק געזונטערהייט אָדער דאַרפֿסט באַלדיק הילף, דו דאַרפֿסט קאַנטאַקטירן דיין אַרטיק קריזיס ליניע:

Newham - **0800 073 0066**

Hackney - **0800 073 0006**

Tower Hamlets - **0800 073 0003**



מיר זאָרגן זיך, מיר האָבן פּבוֹד, מיר זינען  
פּוללדיק.

## פֶּאָרְרוּפֿן Ocean

דו קענסט זיך זעלבסט-פֶּאָרְרוּפֿן אָדער רעדן מיט דיין GP און/אָדער אַנדערע געזונטערהייט פּראָפֿעסיאָנעלע וואָס קענען פֶּאָרלייגן אַ פֶּאָרְרוּפֿן פֶּאַר דיר.

**מען קענט געפֿינען פֶּאָרְרוּפֿן פֶּאַרמעס אין אונדזער וועבפּלאַץ:**

**OCEAN MENTAL HEALTH SERVICE – EAST LONDON**

<https://www.elft.nhs.uk/services/ocean-mental-health-service-east-london>

**טעלעפֿאָן: 020 3222 8047**

**אי-מייל: [elft.eastlondonocean@nhs.net](mailto:elft.eastlondonocean@nhs.net)**

מיר עפֿענען פֿון 9:00 פֿ"מ - 5:00 נ"מ מאָנטיק צו פֿרייטיק (אויסגעשלאָסן אלע UK באַנק האַלידייִס).

ביטע באַמערקט אַז מיר זיינען ניט אַ קריזיס באַדינונג און עס איז דאָ אַ וואַרטן צייט פֿדי צו צוטריטן אונדזערע באַדינען.

אויב OCEAN איז ניט דעם מערסט פּאַסיקער באַדינונג, דעם פֿאַרשטעלן קלינישאַן קען אונטערשרייבן און ראַטן וועגן בעסערע באַדינען וואָס צושטעלן אָנהאַלט.

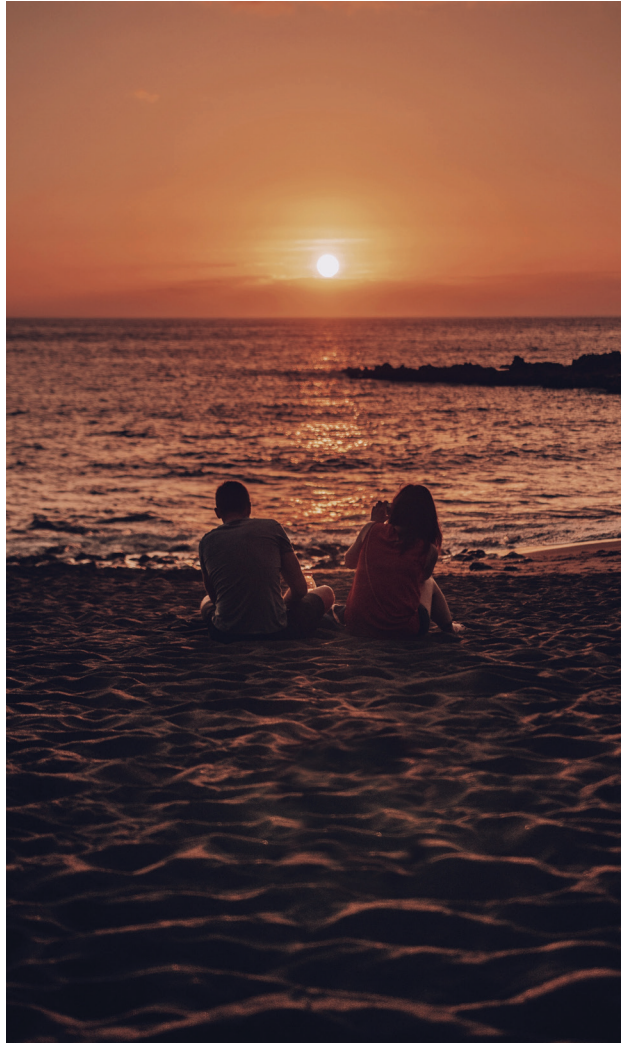
אויב דו ביסט אַ באַדינונג ניצער מיט איבערלעבונג און ווילסט זיך פֿאַרבונדן העלפֿן OCEAN אָדער פּערינאַטאַל באַדינען, ביטע קאָנטאַקטירט Rachael Buabeng

**אי-מייל: [rachael.buabeng@nhs.net](mailto:rachael.buabeng@nhs.net)**

**מיר זאָרן זיך, מיר האָבן פּבּוד, מיר זיינען פּוללדיק.**

## ווי אַזוי העלפֿן מיר

- טעראַפעווטיש אָפּהיטונג וואָס אינטעגרירט פּסיכאָלאָגיש און ספּעציאַליסט הייבאַמען פּער אָנהאַלט
- אַן אויסמישונג פֿון איין-צו-איין און גרופּע אָנהאַלט.



## ווער זיינען מיר?

OCEAN איז אַ ספּעציאַליסט אויסגעשטימען גייסטיק געזונטערהייט און מוטערשאַפֿט באַדינונג אין שטאָט און Hackney, Newham and Tower Hamlets וואָס וועלן צושטעלן אָנהאַלט פֿאַר געבורט עלטערן וועלכע זיינען באַשעדיקט ביי געבורט טראַומאַ און אָנווער.

## ווער העלפֿן מיר

מיר צושטעלן אָנהאַלט פֿאַר מענטשן וואָס גייען אַדורך באַטייטיק גייסטיק געזונטערהייט שוועריקייטן, אויפֿשטאַנען פֿון, אָדער פֿאַרבונדן מיט, זייער שוואַנגערשאַפֿט אָדער געבורט ריזע.

דאָס מעג אַרטינעמען שוועריקייטן וואָס אויפֿשטאַנען פֿון:

- איבערגעחזרט ניט דערפֿאַלן IVF באַהאַנדלונג
- שוואַנגערשאַפֿט אָנווער (אַרינגענומען מֶפּלוּג אין קיין פֿאַזע און ענדיקונג פֿון שוואַנגערשאַפֿט)
- געבורט טראַומאַ
- בייבי אָנווער
- שווער מורא פֿון קימפּעט (Tokophobia).

דעם Ocean באַדינונג קען בלויז צושטעלן אָנהאַלט צו מוטערס און מענטשן וואָס האָבן געבוירן ביי דעם צייט. משפּחה מיטגלידער, אַרינגענומען שותפֿים וואָס דאַרפֿן גייסטיק געזונטערהייט אָנהאַלט דאַרפֿן קאָנטאַקטירן דעם East London Talking Therapies באַדינונג. מען קען געפֿינען פֿול דעטאַלן אַנגליש אין: <https://www.elft.nhs.uk/get-help-emergency>