آپ کسی کی دیکھ بھال کرتے ہیں

کوئی رشتہ دار، یا دوست جو بیمار، کمزور یا معذور ہے اور جسے
آپ کی مدد کی ضرورت ہے

آپ ایک دیکھ بھال کرنے والے ہیں

آپ کیلئے مدد موجود ہے

URDU

کیا آپ ایک دیکھ بھال کرنے والے ہیں ؟

اگر آپ کسی ایسے رشتہ دار یا دوست ، بچے یا بالغ کی دیکھ بھال کرتے ہیں جو بیمار یا معذور ہیں اور وہ آپ کی مدد کے بغیر اپنی دیکھ بھال نہیں کر سکتے تو آپ ایک ہیں - ہو سکتا ہے کہ آپ نگہداشت میں نئے ہوں یا کئی سالوں سے نگہداشت کر رہے ہوں - ہو سکتا ہے کہ آپ اس شخص کے ساتھ رہ رہے ہوں جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں یا وہ کہیں اور رہتے ہوں - ہو سکتا ہے کہ آپ کسی کی دیکھ بھال کرنے کے ساتھ ساتھ ملازمت بھی کر رہے ہوں - آپ کئی طریقوں سے اپنے لئے مدد حاصل کر سکتے ہیں -

یہ اشاعت آپ کو ان تنظیموں کے بارے آگاہی دیتی ہے جو ہو سکتا ہے کہ آپ کی مدد کر سکیں-

کیئررز ان ہارٹفورڈشائر (Carers in Hertfordshire) ایک خود مختار تنظیم ہے جو کہ ایسے بچے یا بالغ کی دیکھ بھال کرنے والوں کی مدد کرتی ہے جو

- کمزور ہے
- انشقاقِ ذہنی کی بیماری ہے
- ذہنی صحت کے مسائل ہیں
- سیکھنے کی معذوری ہے
- جسمانی معذوری ہے
- منشیات یا شراب کا غلط استعمال

این ایچ ایس ڈائریکٹ (NHS Direct) روزانہ چوبیس گھنٹے صحت کے بارے میں رازدارانہ مشورہ اور معلومات فراہم کرتی ہے -

ہارٹفورڈشائر کاونٹی کونسل (Hertfordshire County Council) دیکھ بھال کرنے والوں کی کئی طریقوں سے مدد کرتی ہے - ایڈلٹ کیئر سروسز (Adult Care Services) ایسے بالغوں کی دیکھ بھال کرنے والوں کی مدد کرتی ہے جو کمزور ہیں یا جنہیں جسمانی یا سیکھنے کی معذوری ہے - وہ ہارٹفورڈشائر پارٹنر شپ فاونڈیشن این ایچ ایس ٹرسٹ (Hertfordshire Partnership

Foundation NHS Trust) کے ساتھ ملکر کسی بھی عمر کے ایسے بالغوں کی دیکھ بھال کرنے والوں کی مدد کرتے ہیں جنہیں ذہنی صحت کے مسائل ہیں ۔ چلڈرن سکولز اینڈ فیملیز(Children, Schools & Families) معذور بچوں کے والدین اور 18 سال سے کم عمر کے دیکھ بھال کرنے والوں کی مدد کرتے ہیں ۔

کاونٹی کونسل کی یہ قانونی ذمہ داری ہے کہ وہ اس بات کی یقین دہانی کرے کہ وہ دیکھ بھال کرنے والے جنہیں مدد کی ضرورت ہے انہیں اپنے حقوق معلوم ہوں ۔ یہ دیکھ بھال کرنے والوں کی صحت اور فلاح و بہبود کی ترقی کیلیئے کوشاں ہے اور اس بات کی یقین دہانی کرتی ہے کہ نگہداشت کے علاوہ بھی ان کی کوئی زندگی ہے ۔

کیئرز ان ہارٹفورڈشائر (Carers in Hertfordshire) کے ساتھ رابطہ میں رہنے کے فوائد

ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے نگہداشتی کردار کو جاری رکھنے میں مدد کی ضرورت ہو، یا نگہداشت کو تبدیل یا ختم کرنے کے بارے میں فیصلہ کرنے میں مدد درکار ہو۔ کیئرر پلیننگ سٹاف (carer planning staff) کی ایک ٹیم آپ سے آپ کی پسند کے بارے میں بات چیت کر کے مستقبل کی لائحہ عمل کے بارے میں فیصلہ کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔

وہ آپ کو درکار مدد کی منصوبہ بندی کیلئے آپ کے ساتھ وقت گزارتے ہیں۔ وہ آپ کو مختلف قسم کی خدمات کے بارے میں بتائیں گے جہاں سے مدد مل سکتی ہے۔

اگر آپ نگہداشت کے اخراجات کے بارے میں فکر مند ہیں تو یہ جاننے کیلئے کہ آیا آپ کسی مالی مراعات کے حقدار ہیں، ان سے مراعات کے بارے میں جانچ پڑتال کرنے کیلئے کہیں۔

ہو سکتا ہے کہ نگہداشت کی وجہ سے آپ کے پاس اپنے لئے تھوڑا وقت بچے اور اس سے آپ کی فلاح و بہبود متاثر ہو سکتی ہے۔ وہ آپ کیلئے اپنی نگہداشتی ذمہ داریوں سے ہٹ کر اپنے لئے وقت نکالنے میں مدد دینے کے طریقے ڈھونڈ سکتے ہیں۔

نگہداشت سے آپ کی صحت متاثر ہو سکتی ہے۔ وہ سرگرمیوں میں حصہ لینے کی حوصلہ افزائی اور سکون آمیز اور مزاج کو بہتر بنانے والی مہارتوں کا انتظام کر کے آپ کے ذہنی دباو اور تشویش کو کم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ آپ اپنے حقوق کے بارے میں آگاہی اور دیکھ بھال کرنے والوں کیلئے مفید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

- ان کی معلوماتی خدمات میں شامل ہونے کیلئے اگلے صفحے پر موجود فارم استعمال کریں اور سال میں چار بار (انگریزی میں) ان کے اخبارنامے کی ایک نقل مفت حاصل کریں۔

آپ اپنے نگہداشتی کردار کے سلسلے میں مطلوبہ عملی مدد کی منصوبہ بندی کیلئے مدد لے سکتے ہیں۔

- نگہداشتی منصوبہ بندی کیلیئے فون کال (Phone Call) کی درخواست کرنے کیلیئے اگلے صفحے پر موجود فارم کا استعمال کریں (لینگویج لائن کا استعمال کرتے ہوئے)۔
- اپنی آراء کی اظہار کے طریقوں اور کاونٹی میں دوسرے دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ اپنی آواز اٹھانے سے متعلق تفصیلات حاصل کرنے کیلیئے اگلے صفحے پر موجود فارم کا استعمال کریں۔

آپ دوسرے دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ ورکشاپ میں شامل ہوسکتے ہیں۔

- ذہنی دباو کوکم کرنے اور اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے کے طریقوں کے بارے میں جاننے کیلیئے اگلے صفحے پر موجود فارم کا استعمال کریں۔

اگر آپ کی عمر 18 سال سے کم ہے اور آپ کسی ایسے رشتہ دار یا دوست کی دیکھ بھال کرتے ہیں جو بیمار یا معذور ہیں، تو نوجوان دیکھ بھال کرنے والوں کیلیئے معلومات اور سرگرمیوں سے متعلق جاننے کیلیئے ہمیں فون کریں یا دیکھیے۔

www.koolcarers.org.uk

کیئررز ان ہارٹفورڈشائر (Carers in Hertfordshire) کے ساتھ رابطہ قائم کرنا

برائے مہربانی اس فارم کو مکمل کرنے کیلیئے کسی انگریزی بولنے والے شخص کی مدد حاصل کریں۔ برائے مہربانی تمام متعلقہ خانوں پر نشان لگائیں:

میرا نام...

میرا پتہ...

میرا فون نمبر.............................

جس شخص کی میں دیکھ بھال کرتا/کرتی ہوں: ایک بالغ ہے   بچہ ہے

وہ: کمزور ہیں   معذور ہیں   سیکھنے کی معذوری ہے

انشقاقِ ذہنی کی بیماری ہے   منشیات یا شراب کا غلط استعمال

ذہنی صحت کے مسائل ہیں   کچھ اور

برائے مہربانی میرا نام ان مفت باقاعدہ اخبارناموں کیلیئے ڈاک کی خدمات میں شامل کر لیں، جو انگریزی میں لکھے جاتے ہیں

ہاں   نہیں

برائے مہربانی رابطہ کریں ....

(آپ کے انگریزی بولنے والے دوست/رشتہ دار/ثالث کا نام)

پر.....................

(ٹیلیفون نمبر / ای میل ایڈریس)

میرے لیے یہاں ملاقات کا انتظام کرنے کیلیئے ....

(ہارٹفورڈشائر میں ایسی جگہ کا نام جو آپ کیلیئے آسان ہو)

تاکہ میں کیئررز ان ہارٹفورڈشائر (Carers in Hertfordshire) کے رکن کے ساتھ اپنے دوست / رشتہ دار کے ساتھ مل سکوں

یا

تاکہ میں کیئررز ان ہارٹفورڈشائر (Carers in Hertfordshire) کے رکن کے ساتھ ایک ایسے ترجمان کے ساتھ مل سکوں جو بولتا / بولتی ہے.................................

(آپ کی منتخب کردہ زبان)

اس کے بارے میں بات چیت کرنے کیلیئے کہ آپ میرے نگہداشتی کردار میں کیسے میری مدد کر سکتے ہیں۔

اگر آپ چاہیں تو، کیئررز ان ہارٹفورڈشائر (Carers in Hertfordshire) کے رکن کے ساتھ فون پر بات کر سکتے ہیں

میں چاہوں گا / گی کہ کوئی .... (آپ کی زبان) بولنے والا / والی مجھے فون کر کے میرے، کیئررز ان ہارٹفورڈشائر (Carers in Hertfordshire) کے رکن اور ایک ترجمان کے درمیان تین طرفہ گفتگو کا انتظام کرے۔

ہماری خدمت مفت اور رازدارانہ ہے۔

یہ فارم ایک لفافے میں اپنے قریبی کیئررز ان ہارٹفورڈشائر (Carers in Hertfordshire) کے دفتر کو واپس کو بھیجیں (اگلا صفحہ ملاحظہ کیجیئے) یا فیکس کر دیں۔ یہ تفصیلات معلومات کی حفاظت کا قانون (Data Protection Act) کے مطابق ذخیرہ کی جائیں گی۔

کیئررزان ہارٹفورڈشائر (Carers in Hertfordshire) کے مراکز

Carers in Hertfordshire
The Red House
119 Fore St
Hertford
SG14 1AX

ٹیلیفون نمبر: 01992 586969

فیکس: 01992 586959

contact@carersinherts.org.uk

Carers in Hertfordshire
22a High St,
Hemel Hempstead
HP1 3AE

ٹیلیفون نمبر: 01442 253344

فیکس: 01442 253222

west.team@carersinherts.org.uk

Carers in Hertfordshire,
Theobald Business Centre
Suite 9,
Knowl Piece
Wilbury Way
Hitchin
SG4 0TY

ٹیلیفون نمبر: 01462 456660

فیکس: 01462 423377

east.team@carersinherts.org.uk

www.carersinherts.org.uk

منظورشدہ چیریٹی نمبر (Registered Charity Number) 1085491 ضمانت کے تحت محدود کمپنی

انگلینڈ اور ویلز میں منظورشدہ نمبر: 4131036

منظورشدہ دفتر: Red House, Fore St, Hertford SG14 1AX

ہارٹفورڈشائر کاونٹی کونسل (Hertfordshire County Council) کے ساتھ رابطہ کے فوائد

پارلیمنٹ کا قانون، دیکھ بھال کرنے والوں کیلئے مساوی مواقع کا قانون (Carers Equal Opportunities Act)، یہ مرتب کرتا ہے کہ مقامی کونسلوں کو دیکھ بھال کرنے والوں کی امداد کیلئے کیا ضرور کرنا چاہیے۔ یہ قانون اس بات کی یقین دہانی کرنے کیلئے منظور کیا گیا تھا، کہ دیکھ بھال کرنے والے جس کی بھی دیکھ بھال کرتے ہیں، ان کو یہ موقع ملنا چاہیے کہ وہ:

- اپنے نگہداشتی کردار کی انتہاء کے بارے میں باخبر انتخاب کر سکیں
- اپنی صحت اور فلاح و بہبود کو برقرار رکھ سکیں
- انھیں اپنی نگہداشتی ذمہ داریوں کے ساتھ ساتھ، اپنے رشتوں، ملازمت، دوسری ذمہ داریوں اور دلچسپیوں کو برقرار رکھنے کی مناسب آزادی ہو۔

قانون کے زیر تحت، کاونٹی کونسل (HCC) اور اس کے رفقاء کو آپ کی دیکھ بھال کو جاری رکھنے کیلئے مطلوبہ امداد کے بارے میں غور کرنا پڑتا ہے اگر:

- نگہداشت کا آپ کی زندگی پر بہت گہرا اثر ہے اور
- جس شخص کی آپ نگہداشت کر رہے ہیں وہ ایچ سی سی (HCC) یا اس کے رفقاء کی مدد کے حقدار ہیں اور
- آپ نے ایچ سی سی (HCC) یا اس کے رفقاء سے ایسا کرنے کیلئے کہا ہے۔

وہ یہ جاننے کیلئے کہ آپ کیلئے کس قسم کی امداد موزوں ہے ایک جائزہ لیں گے۔ وہ آپ کے ساتھ بات چیت کریں گے:

- اس مدد کے بارے جو اس شخص کو چاہیے جس کی آپ دیکھ بھال کر رہے ہیں
- وہ مدد جو فی الوقت آپ ان کو دے رہے ہیں
- ان خدمات کے بارے میں جو ایڈلٹ کیئر سروسز (Adult Care Services)، چلڈرن، سکولز اینڈ فیملیز (Children, Schools & Families) یا ہارٹفورڈشائر پارٹنرشپ فاونڈیشن این ایچ ایس ٹرسٹ (Hertfordshire Partnership Foundation NHS Trust)، مہیا کرتی ہے۔

جائزہ مفت ہے، اس کا مقصد آپ کے کسی کی دیکھ بھال کے طریقوں کو جانچنا نہیں ہے۔ اگر آپ چاہیں تو آپ جس کی دیکھ بھال کر رہے ہیں ان سے الگ رازدارانہ طور پر اپنی ضروریات کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔

کاونٹی کونسل ان لوگوں کو ترجیح دیتی ہے جن کی خودمختاری ختم ہونے یا مدد نہ ملنے کی صورت میں زبردست ہونے کا زیادہ اندیشہ ہوتا ہے۔ یہ مسئلہ کسی دیکھ بھال کرنے والے کو مناسب مدد نہ ملنے کی صورت میں کھڑا ہو سکتا ہے۔

دیکھ بھال کرنے والے کیلئے زیادہ مفید مدد اس شخص کی امداد کی صورت میں ہو سکتی ہے جس کی وہ دیکھ بھال کر رہے ہیں۔

ہارٹفورڈشائر کاونٹی کونسل (Hertfordshire County Council) کے ساتھ رابطہ

فون یا ای میل کے ذریعے ایڈلٹ کیئر سروسز (Adult Care Services) سے مدد کی درخواست کی جا سکتی ہے۔

جس بالغ کی آپ دیکھ بھال کر رہے ہیں اگر وہ کمزور ہے، یا انہیں سیکھنے، احساساتی یا جسمانی معذوری ہے تو آپ ان کی ضروریات کیلئے نگہداشتی جائزہ کی درخواست دے سکتے ہیں جس کے نتیجے میں:

- گھر میں مدد
- دن کے دوران کسی سرگرمی یا مرکز میں جانا
- ان کیلئے ایسی جگہ جہاں وہ تھوڑی دیر کیلئے رہ سکیں (تاکہ آپ کو نگہداشت سے وقفہ مل سکے)
- گھروں میں مطابقت اور آلات

اگر نگہداشت کا آپ کی زندگی پر گہرا اثر ہے تو آپ نگہداشتی جائزہ کی درخواست کر سکتے ہیں جس سے آپ کو اپنی ضروریات کے بارے میں بات چیت کرنے کا موقع ملے گا۔

رابطہ

ایڈلٹ کیئر سروسز (Adult Care Services) 01438 737400

01923 اور 0208 کے علاقائی نمبروں سے تعلق رکھنے والے اس نمبر 01923 471400 پر فون کر سکتے ہیں تاکہ ان کی فون کال کی اجرت مقامی کال کے برابر ہو۔

رابطہ

چلڈرن، سکولز اینڈ فیملیز (Children, Schools & Families) 01438 737500

آپ کاونٹی کونسل کے ویب سائٹ سے بھی جائزہ کی درخواست دے سکتے ہیں
www.hertsdirect.org/acsgettinghelp

ویب سائٹ پر کاونٹی کونسل کی دوسری تمام خدمات کی تفصیلات بھی موجود ہیں، جبکہ دیکھ بھال کرنے والوں سے متعلق خصوصی معلومات یہاں www.hertsdirect.org/carers پر مل سکتی ہیں۔