



معلومات برائے نگہداران

ان رشتہ داروں اور دوستوں کے لئے مدد اور صلاح جو ہماری خدمات استعمال کرنے والے لوگوں کو تعاون فراہم کرتے ہیں

یہ کتابچہ ان نگہداران کے لئے معلومات اور صلاح فراہم کرتا ہے جو 2gether NHS Foundation Trust کی طرف سے خدمات وصول کرنے والے کسی فرد کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔

”نگہدار وہ شخص ہے جو کسی ایسے پارٹنر، بچہ، رشتہ دار، دوست یا پڑوسی کو مستقل بلا معاوضہ مدد اور تعاون فراہم کرتا ہے، جو لاغر ہو یا کوئی جسمانی یا دماغی بیماری، معذوری یا منشیات کے غلط استعمال سے متعلق مسائل رکھتا ہو۔ نگہدار یہ مدد فراہم کرنے کے لئے ملازمت میں نہیں رکھا جاتا بلکہ وہ اس شخص کے معیار زندگی کو بہتر بنانے کے لئے ایسا کرتا ہے۔“

بزاروں نگہداران نگہدار ہونے کے تقاضوں کی وجہ سے خود بھی دماغی اور جسمانی بیماری کا سامنا کرتے ہیں۔ بہت سے نگہداران اس تعاون سے ناواقف ہیں جو ان کے لئے دستیاب ہے۔

یہ کتابچہ ان نگہداران کے لئے ہے جو پورے 2gether میں ٹیموں کے ساتھ رابطہ رکھتے ہیں اور یہ مختلف سطح کی ضرورت، خدمت استعمال کرنے والے فرد کے ذریعہ سامنا کی جانے والی مختلف قسم کی پریشانیوں اور ٹیم کے مختلف عملی انتظامات کو بیان کرتا ہے۔

آپ www.2gether.nhs.uk دیکھتے ہوئے یا عملہ کے کسی فرد سے پوچھ کر نگہداران کے لئے دستیاب تعاون کے بارے میں مزید جانکاری حاصل کر سکتے ہیں۔



دستور العمل برائے نگہداران

ہمارا دستور العمل برائے نگہداران ایک مشترک بیان کے طور پر نگہداران کے ساتھ اور انہیں کے لئے اس بارے میں تیار کیا گیا تھا کہ ہم زندگی کو بہتر بنانے میں مدد دینے کے لئے ایک ساتھ کس طرح کام کریں گے۔ یہ دستور العمل ہمارے بنیادی اقدار پر مبنی ہے اور یہ آپ کے تئیں ہمارا عہد و پیمانہ ہے۔

جب بھی ہم ایسا کر سکیں گے، ہم:

آپ کے نقطہ نظر سے دیکھیں گے

- اس شخص کے تئیں آپ کی ماہرانہ جانکاری اور سمجھ بوجھ کو تسلیم کریں گے جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں
- یہ سمجھنے کی کوشش کریں گے کہ آپ کے لئے نگہدار ہونے کا کیا مطلب ہے
- آپ کو آپ کی ضروریات کی ایک تشخیص فراہم کریں گے
- آپ کی صحت سے متعلقہ ضروریات کی شناخت کریں گے

عہدگی اور بہتری حاصل کریں گے

- یہ یقینی بنانے کے لئے آپ کے ساتھ شراکت میں کام کریں گے کہ آپ اس نگہداشت میں شامل کئے جائیں جو ہم فراہم کرتے ہیں
- نگہداران کی طرف سے تاثر کا مستقل جائزہ لیں گے
- نگہداران کے ساتھ کام کرنے کی اپنی جانکاری اور مہارت کو مزید بڑھانے کے لئے عملہ کو تربیت فراہم کریں گے
- ہماری خدمات استعمال کرنے والے نگہداران کے تجربات کو بہتر بنانے میں ہماری مدد کرنے کے لئے آپ کی شمولیت کی درخواست کریں گے

ردعمل ظاہر کریں گے

- یقینی بنائیں گے کہ آپ ہماری نگہداشت کے ماحول میں استقبال کیا جانے والا محسوس کریں
- نگہداشت، تشخیص اور دوا کے بارے میں آپ کو متعلقہ معلومات فراہم کریں گے
- آپ کو ایسی دیگر تنظیموں کے بارے میں معلومات فراہم کریں گے جو آپ کی مدد کر سکتی ہیں

قدر کریں گے اور مؤدب رہیں گے

- آپ کی بات سنیں گے اور آپ کے نقطہ نظر کا احترام کریں گے
- بہترین معالجاتی فیصلے کرنے میں مدد کے لئے آپ جو کچھ ہم سے کہتے ہیں اس پر دھیان دیں گے
- اعتراف کریں گے کہ والدین نگہداران، نوعمر نگہداران اور عمر رسیدہ نگہداران کی ضروریات مختلف ہوں گی
- نگہداشت اور علاج کی منصوبہ بندی میں ایک شریک کار کے طور پر آپ کی قدر کریں گے

شامل کرنے والا، کھلا ہوا اور ایماندار رہیں گے

- اس شخص کی ضروریات کے بارے میں واضح اور درست معلومات فراہم کرتے ہوئے آپ کو شامل کریں گے جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں
- آپ کو بتائیں گے کہ ایمرجنسی کی صورت میں کیا ہوگا
- اس شخص سے متعلق میٹنگوں میں آپ کو شامل کریں گے جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں

کر سکتے ہیں

- اس شخص سے متعلق نگہداشت اور فیصلوں میں آپ کو شامل کریں گے جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں
- آپ کو منصوبہ نگہداشت کی ایک نقل فراہم کریں گے
- اس نگہداشت کے بارے میں مشترک فیصلے کرنے میں اپنی مدد کے لئے آپ کے خیالات معلوم کریں گے، جو ہم فراہم کرتے ہیں

موثر، کارگزار، کفایت شعار، مبنی بر عدل رہیں گے

- فراہم کی جانے والی نگہداشت کو مؤثر بنانے کے لئے آپ کو اہم معلومات بانٹنے کا موقع فراہم کریں گے
- آپ کے نگہداشت کے کردار سے باہر آپ کی سرگرمیوں کی شناخت کریں گے اور تعاون دیں گے
- آپ کے نگہداشت کے کردار اور ذمہ داریوں کی تبدیلی کے ساتھ متعلقہ خدمات تک رسائی حاصل کرنے میں آپ کا تعاون کریں گے

نگہداران کی تشخیص

ہماری خدمات وصول کرنے والے کسی فرد کے نگہدار کی حیثیت سے آپ کو خود اپنی ضروریات کے بارے میں ٹیم کے کسی فرد سے بات کرنے کا موقع دیا جانا چاہئے۔

ٹیم کے متعلقہ فرد کو آپ سے ایک رسمی نگہدار کی ضروریات کی تشخیص کرانے کے بارے میں بات کرنی چاہئے۔ نگہدار ٹیم یہ آپ کے ساتھ کر سکتی ہے یا آپ کے ساتھ کام کرنے کے لئے کسی دیگر مقامی تنظیم کا انتظام کر سکتی ہے جس کا انحصار اس پر ہوگا کہ آپ کا ساتھی یا رشتہ دار کون سی خدمت استعمال کر رہا ہے۔ جب تشخیص مکمل ہو جائے گی تو ایک معاونتی منصوبہ تیار کیا جائے گا جس میں اس تعاون تک رسائی حاصل کرنے کے لئے دیگر ایجنسیوں کے ساتھ رابطہ اور کام کرنا بھی شامل ہو سکتا ہے جس کی آپ کو ضرورت ہے۔

نگہدار کی تشخیص دیکھ بھال کرنے کے تین آپ کی اہلیت کی جانچ نہیں ہے۔ یہ آپ کے ناگزیر کردار کی شناخت کرتی ہے اور اس کے نتیجہ میں آپ کو خدمات اور تعاون کی پیش کش کی جا سکتی ہے۔

اس چیز کا فیصلہ کرتے وقت نگہدار کی تشخیص کے نتائج کو مدنظر رکھا جاتا ہے کہ اس شخص کو کون سی خدمات پیش کی جائیں جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں اور یہ درج ذیل چیزوں پر منتج ہو سکتا ہے:

- اس شخص کے لئے مزید خدمات جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں
- آپ کے لئے ایک وقفہ
- مقامی خدمات، نگہداران کے حقوق اور منافع کے بارے میں معلومات اور رہنمائی
- دیگر نگہداران سے بات کرنے کے لئے جذباتی تعاون اور مواقع
- علاج، معالجات، مہلت اور ملازمت کے مواقع کے بارے میں معلومات تک رسائی
- بحران کے وقت حالات سے نمٹنے کے لئے تدابیر

کیئر ایکٹ 2014 اور چلڈرن اینڈ فیملیز ایکٹ 2014 اپنے نگہداشت کے کردار میں مقامی مقتدرہ سے تعاون حاصل کرنے کے لئے نگہداران کے حقوق اور شناخت کو تقویت دیتے ہیں۔ نئے حقوق نگہداران اور ان لوگوں کو جن کی وہ دیکھ بھال کرتے ہیں، ان کی آمدنی اور مالیات یا ان کی ضرورت کی سطح سے قطع نظر، انہیں ان کی ضروریات کی تشخیص کرانے کا اہل بناتے ہیں۔ نئے نظام میں نو عمر نگہداران اور معذوری رکھنے والے بچوں کے والدین بھی شامل کئے گئے ہیں۔

یہ تشخیص آپ کے ساتھ اس چیز کا جائزہ لیتی ہے کہ نگہداشت کرنے کا عمل آپ کی زندگی کو کس طرح متاثر کر رہا ہے، جس میں جسمانی اور جذباتی ضرورت اور یہ چیز بھی شامل ہے کہ آیا آپ نگہداشت کرنا جاری رکھنے کے لئے اہل اور تیار محسوس کرتے ہیں۔ تشخیص کرانے کے لئے ضروری نہیں ہے کہ آپ اس شخص کے ساتھ رہتے ہوں جسے آپ تعاون فراہم کرتے ہیں یا کل وقتی نگہداشت فراہم کرتے ہوں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ ایک ساتھ کام اور نگہداشت کا عمل انجام دینے کی کوشش کر رہے ہوں اور یہی چیز آپ پر ایک بڑا اثر ڈال رہی ہو۔

اگر آپ الگ تھلگ محسوس کر رہے ہیں یا آپ کا نگہداشت کا کردار آپ کے لئے پریشانیوں کا سبب بن رہا ہے تو نگہدار کی تشخیص خاص طور پر اہم ہو سکتی ہے۔

آپ کسی بھی وقت خود بھی کیئررز گلوسترشائر [Carers Gloucestershire] یا بیئر فورڈشائر کونسل [Herefordshire Council] کے واسطے سے نگہدار کی تشخیص کی درخواست کر سکتے ہیں جس کا انحصار اس پر ہے کہ آپ کہاں رہتے ہیں۔ رابطہ کی تفصیلات ذیل میں ہیں۔

مزید معلومات کے لئے اپنے دوست یا فیملی ممبر کے کیئر کوآرڈینیٹر سے نگہدار کی تشخیصات کے بارے میں پوچھیں یا درج ذیل سے رابطہ کریں:

کیئررز گلوسترشائر کیئررز لائن ٹیلیفون: 0300 111 9000 یا
mail@carersgloucestershire.org.uk پر ای میل کریں

بیئر فورڈشائر کونسل ایڈوانس اینڈ ریفرل ٹیم ٹیلیفون: 01432 260101 یا
ASCAdviceandReferralTeam@herefordshire.gscx.gov.uk پر ای میل کریں

رسمی تشخیص کے علاوہ، ٹیم کے افراد کو آپ سے اس بارے میں بھی بات کرنا چاہئے کہ وہ آپ کے نگہداشت کے کردار میں بہترین طریقہ سے کس طرح آپ کا تعاون کر سکتے ہیں اور نگہداشت کی منصوبہ بندی کی کارروائی میں آپ کس طرح شامل کئے جا سکتے ہیں۔ ہم نگہداران سے اس بارے میں برابر پوچھتے ہیں کہ وہ کیسے ہیں اور کیا انہیں کوئی تشویش ہے، جس کے نتیں ہم ردعمل ظاہر کریں گے۔

کسی ایمرجنسی کے لئے منصوبہ بندی

کسی حادثہ یا بحران سے نمٹنے کے لئے تیاری کلیدی چیز ہے، اس لئے مشکل حالت میں رابطہ کرنے کے لئے کارآمد لوگوں کی ایک فہرست رکھنا اہم ہے۔

آپ اور وہ شخص جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں ایک منصوبہ تحریر کرنے اور اس پر اتفاق کرنے کے خواہاں ہو سکتے ہیں، تاکہ ہر کسی کو معلوم ہو کہ کوئی ایمرجنسی پیش آنے کی صورت میں اسے کیا کرنے کی ضرورت ہے۔ کیئر کوآرڈینیٹر بھی اس منصوبہ کے ضمن میں مدد کر سکتا ہے اور آپ کے خاندان کے افراد کی اجازت سے متعلقہ فرد کے ملاحظات کے ساتھ ایک نقل رکھ سکتا ہے۔ منصوبہ کسی بھی فارمیٹ میں تحریر کیا جا سکتا ہے یا کیئر کوآرڈینیٹر کے واسطے سے دستیاب ایڈوانس کیئر پلاننگ ٹولز کا استعمال کریں یا آپ انہیں ٹرسٹ کی ویب سائٹ سے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔ یہ ایک دوسرا طریقہ ہے جس کے ذریعہ خدمت استعمال کرنے والے لوگ، دوست اور خاندان کے افراد بات کر سکتے ہیں اور علاج اور مستقبل کے اس دیگر تعاون کے بارے میں جو ضروری ہو سکتا ہے اپنی ترجیحات ریکارڈ کر سکتے ہیں۔

نگہداران اکثر جلد ہی ان علامات کو پہچان لیتے ہیں کہ کسی شخص کی دماغی صحت مزید خراب ہو رہی ہے اور جہاں ضروری ہو ٹیموں کو دستاویزات جیسے منصوبہ نگہداشت کے ذریعہ اسے پہچاننے کے بارے میں معلومات فراہم کرنا چاہئے کہ کسی شخص کی طبیعت کب ناساز ہو رہی ہے۔ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ بیماری کے واپس آنے کی علامات پائی جاتی ہیں تو آپ کو صلاح

کے لئے مناسب ترین شخص سے رابطہ کرنا چاہئے۔ کس سے اس کا انحصار اس پر ہوگا کہ آپ کے دوست یا رشتہ دار کی نگہداشت میں کون شامل ہے۔ مثالوں میں شامل ہو سکتے ہیں جی پی، موجودہ کیئر ٹیم یا بحران سے متعلق خصوصی ٹیم جن کے رابطہ کی تفصیلات آپ کو فراہم کر دی گئی ہیں۔

آپ کو اس کی فکر نہیں کرنی چاہئے کہ آپ کو "ہنگامہ کھڑا کرنے والا" سمجھا جائے گا۔ آپ ایک ایسے شخص ہیں جو بڑھتی ہوئی پریشانی کے بارے میں سب سے زیادہ واقف ہو سکتے ہیں اور عملہ کو آپ کے خیال کا احترام کرنا چاہئے۔

ایسے اوقات بھی پیش آتے ہیں جب یہ اہم ہوتا ہے کہ آپ تنہا نہ محسوس کریں، اس لئے برائے مہربانی اس پر عمل کریں۔

- چند گہری سانس لیں
- زیادہ سے زیادہ پرسکون رہیں
- محفوظ رہیں
- بہترین شخص سے رابطہ کرنے کا فیصلہ کریں
- بتائیں کہ آپ کون ہیں اور کیا پریشانی ہے
- بتائیں کہ کس چیز کی ضرورت ہے
- وہ جو بھی صلاح دیں اس پر عمل کریں
- بتائیں کہ آیا اس کی کوئی وجہ ہے کہ آپ ان کی صلاح کے مطابق عمل نہیں کر سکتے

! اگر آپ کوئی فوری خطرہ محسوس کرتے ہیں تو 999 پر ڈائل کریں اور پولیس بلائیں

ایمرجنسی اسکیم برائے نگہداران

ایمرجنسی اسکیم برائے نگہداران ان نگہداران کے لئے ہے جو اس بارے میں فکرمند ہوں کہ اگر نگہدار بیمار گر جائے یا اس کے ساتھ کوئی حادثہ یا ایمرجنسی پیش آجائے تو اس شخص کا کیا ہوگا جس کی وہ دیکھ بھال کرتے ہیں۔

ایمرجنسی اسکیم برائے نگہداران طبی اور سماجی نگہداشت کی ان مستقل خدمات کے ساتھ چلتی ہیں جو کسی شخص کو بشمول 2gether کی خدمات کے موصول ہو رہی ہوں، اور اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ دیگر خدمات منسوخ کر دی جائیں گی۔ چونکہ عموماً تعاون فوری طور پر مطلوب ہوتا ہے اس لئے اسکیمیں صلاح دیتی ہیں کہ نگہداران پیشگی اندراج کرائیں۔

گلو سٹر شانر

یہ مفت اسکیم ذہنی سکون پیش کرتی ہے، اس طور پر کہ اگر نگہدار کو کوئی چیز پیش آجاتی ہے یا انہیں اچانک کسی ایمرجنسی کے لئے کہیں اور بلا لیا جاتا ہے تو وہ جس شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں اسے بلا مدد اور تعاون کے نہ چھوڑا جائے۔

یہ اسکیم دو سطحوں پر چلتی ہے:

- **سطح 1:** نگہدار دو روابط – خاندان کا فرد، دوست یا پڑوسی – کو نامزد کرے جو ایمرجنسی کی صورت میں کیئررز گلوٹر شائر کے واسطہ سے ردعمل ظاہر کرنے کے لئے تیار ہوں۔
- **سطح 2:** اعلیٰ درجہ کی نگہداشت کی ضروریات والے کسی شخص کی دیکھ بھال کرنے والے نگہداران کو ایک معاون کارکن رکھنے کا اضافی اختیار حاصل ہے تاکہ وہ 48 گھنٹوں تک ان کا نگہداشت کا کردار سنبھال سکے۔ آپ اپنے نگہداران کی تشخیص میں اس کی درخواست کر سکتے ہیں۔

یہ نگہداشت بلا معاوضہ فراہم کی جاتی ہے۔

برائے مہربانی مزید معلومات کے لئے کیئررز گلوٹر شائر کیئررز لائن سے 0300 111 9000 پر رابطہ کریں۔

بینر فورڈ شائر

یہ مفت اسکیم بینر فورڈ شائر ہاؤسنگ اور بینر فورڈ شائر کیئر سپورٹ کے ذریعہ چلائی جانے والی کیئر لائن اسکیم کے ساتھ شراکت میں چلتی ہے۔ یہ اس چیز کو یقینی بناتے ہوئے آپ کو ذہنی سکون فراہم کرتی ہے کہ اگر آپ کے ساتھ کوئی چیز پیش آجاتی ہے تو منصوبے موجود رہیں۔

اندراج کرانے کے لئے، برائے مہربانی بینر فورڈ شائر کیئر سپورٹ سے 01432 356068 پر رابطہ کریں

ٹرائنگل آف کیئر



ٹرائنگل آف کیئر (نگہداشت کا مثلث) نگہداران، خدمت استعمال کرنے والے لوگوں اور پیشہ ور افراد کے مابین ایک معالجاتی اتحاد ہے۔ یہ تحفظ اور صحتیابی کو فروغ دینے؛ نگہداران کو شامل کرتے اور انہیں تعاون فراہم کرتے ہوئے دماغی صحت کے ضمن میں سلامتی کو برقرار رکھنے کا ہدف رکھتا ہے۔ ہم ٹرائنگل آف کیئر کے ایک ممبر ہیں۔

کارآمد نمبرات

درج ذیل نمبرات کو استعمال کرنے میں تردد نہ کریں۔ برائے مہربانی ذیل کی جگہوں کا استعمال ان دیگر لوگوں کے رابطے کے نمبرات درج کرنے کے لئے کریں جو اس شخص کی نگہداشت میں شامل ہیں جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں۔

NHS 111: غیر ہنگامی حالات کے بارے میں رازدارانہ طبی صلاح اور معلومات کے لئے یا جہاں صلاح یا توثیق کی ضرورت ہو، 111 پر ٹیلیفون کریں۔

اوقات کار کے علاوہ کی سماجی نگہداشت کی خدمات (صرف ایمرجنسی کے لئے):

گلوسترشائر: خدمات برائے بالغان و اطفال 01452 614194

بینرفورڈشائر: خدمات برائے بالغان 0330 1239309، خدمات برائے اطفال 01905 768020

گلوسترشائر پولیس [Gloucestershire Police] اور ویسٹ مرشیا پولیس [West

Mercia Police]: غیر ہنگامی صلاح کے لئے برائے مہربانی 101 پر ٹیلیفون کریں

ساماریٹنز [Samaritans]: ٹیلیفون: 08457 909090

شیلٹر لائن [Shelterline]: ہاؤسنگ سے متعلق صلاح کی ہیلپ لائن ٹیلیفون 0808 800 4444

ریفیوج [Refuge]: گھریلو تشدد کا سامنا کرنے والی خواتین کے لئے 0808 200 0247 پر

ٹیلیفون کریں

ہمارے مقامی کتابچوں کی ایک نقل کے لئے برائے مہربانی 2gether کے اس عملہ کے کسی

فرد سے بات کریں جو آپ کے رشتہ دار یا دوست کی دیکھ بھال کرتا ہے یا ہماری یہ ویب

سائٹ دیکھیں www.2gether.nhs.uk

آپ کے ذاتی رابطے

جی پی

نام: _____ ٹیلیفون: _____

کمیونٹی نرس

نام: _____ ٹیلیفون: _____

کینئر کوآرڈینیٹر

نام: _____ ٹیلیفون: _____

صلاح کار

نام: _____ ٹیلیفون: _____

وارڈ/اوقات کار کے علاوہ

نام: _____ ٹیلیفون: _____

اپنا خیال رکھنا اور ریسپٹ کینر

مشقت طلب نگہداشت کے کردار میں حالات پر قابو رکھنے کے لئے خود کا خیال رکھنا اور صحت مند رہنا اہم ہے۔

اگر وہ شخص جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں پریشان حال ہو یا آپ خود کو ایک ایسے کردار میں پائیں جو آپ نے منتخب نہیں کیا ہے تو یہ نہایت پریشان کن بات ہے۔ بہت سے نگہداران اپنے کردار کے تقاضوں کی وجہ سے افسردگی، بے خوابی یا ذہنی الجھن کا سامنا کرتے ہیں۔

درج ذیل اشارے دیگر نگہداران کی طرف سے فراہم کئے گئے ہیں اور یہ اپنی دیکھ بھال میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

- وہ سرگرمیاں انجام دینا جاری رکھیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں
- اس بارے میں دوستوں اور اہل خانہ سے بات کریں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں
- کسی معاونتی گروپ میں شامل ہوں اور اپنے تجربات ایسے دیگر لوگوں کے ساتھ بانٹیں جو سمجھتے ہوں
- ہر روز اپنے لئے وقت نکالیں – چہل قدمی کے لئے جائیں، ٹیلیویژن دیکھیں، موسیقی سنیں
- برابر ورزش کریں
- صحت بخش کھانا کھائیں
- اپنے جی پی سے اپنے نگہداشت کے کردار کے بارے میں بات کریں۔ تناؤ پر قابو پانے کے ورکشاپ یا مشاورت کے بارے میں پوچھیں، اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو ان کی ضرورت ہے
- اس شخص کی بیماری کے بارے میں مزید جانکاری حاصل کریں جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں – اس سے آپ کی ذہنی الجھن یا تناؤ کم ہونے میں مدد مل سکتی ہے
- اس بارے میں واضح رہیں کہ آپ کیا کر سکتے ہیں اور کیا نہیں – اور اس پر قائم رہیں!

ریسپٹ کینر اور نگہداران کے لئے وقفہ

اگر آپ مناسب وقفہ کے بغیر طویل مدت گزارتے ہیں تو آپ بیمار پڑ سکتے ہیں، جو آپ اور اس شخص کے لئے زندگی کو مزید مشکل بنا سکتی ہے جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں۔

وقفہ پانا آپ کے لئے نگہداشت سے نمٹنے میں امکانی طور پر معاون ثابت ہو سکتا ہے اور یہ آپ کو پوری طرح سے تروتازہ ہونے میں وقت فراہم کرے گا۔ یہ آپ کی صحت اور معیار زندگی میں ایک حقیقی فرق لا سکتا ہے۔

ریسپٹ کینر (مہلت فراہم کرنے والی نگہداشت) مختصر مدتی نگہداشت ہے جو کسی ایسے شخص کے لئے فراہم کی جاتی ہے جو عموماً گھر پر رہتا ہے تاکہ ان کے نگہدار کو ایک وقفہ مل سکے۔ ریسپٹ کینر ماحول کی تبدیلی، نئے لوگوں سے ملنے یا دلچسپ سرگرمیوں میں حصہ لینے کا موقع فراہم کرتے ہوئے بھی خدمت استعمال کرنے والے شخص کو فائدہ پہنچا سکتی ہے۔

ریسپٹ کیئر میں شامل ہیں:

- **رہائشی ریسپٹ کیئر یا گھر پر نگہداشت** ایک ہفتہ یا اس سے زیادہ مدت کے لئے تاکہ آپ چھٹی پر جا سکیں یا لمبا آرام کر سکیں
- **اقامتی نگہداشت:** ایک نگہدار کارکن آپ کے گھر میں آتا ہے اور ان میں سے کچھ نگہداشت کی ذمہ داری سنبھالتا ہے جو آپ عام طور پر فراہم کرتے ہیں۔ اس میں متعدد قسم کی مدد شامل ہو سکتی ہے جیسے دوا لینے کے لئے یاد دلانا، کھانا تیار کرنا، آپ جس شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں اسے اٹھانے، نہلانے اور کپڑے پہنانے میں مدد کرنا۔ آپ جس شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں اس کی پسند کی سماجی سرگرمیوں کے ضمن میں اس کی مدد کرنا جیسے خریداری کرنا یا اس میں سنیما کے لئے جانا بھی شامل ہو سکتا ہے
- **ایمرجنسی ریسپٹ کیئر:** نگہداشت اس لئے فراہم کی جاتی ہے کیوں کہ آپ غیر متوقع حالات جیسے بیماری کی وجہ سے اپنا نگہداشت کا کردار نہیں نبھا سکتے
- **ڈے کیئر:** آپ جس شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں وہ ایک ایسے ادارہ میں وقت گزارتا ہے جو اس وقت دن والی نگہداشت پیش کرتا ہے جب آپ کو ایک وقفہ حاصل ہوتا ہے

اس بارے میں معلومات کے لئے کہ ریسپٹ کیئر اور آپ کے مخصوص حالات کے لئے رقم کی فراہمی اور ریسپٹ کے اختیارات سے متعلق صلاح تک کس طرح رسائی حاصل کریں، برائے مہربانی رابطہ کریں:

کینرز گلوسترشائر

ٹیلیفون: 0300 111 9000

www.carersgloucestershire.org.uk

ہیرفورڈشائر کیئر سپورٹ

ٹیلیفون: 01432 356068

www.herefordshirecarerssupport.org

معلوماتی سیشن اور معاونتی گروپ برائے نگہدار

تعلیم اور معاونتی گروپ برائے نگہدار فراہم کرتے ہیں:

- بات کرنے، تجربات بانٹنے اور ایک دوسرے کا تعاون کرنے کے لئے وقت
- دماغی صحت سے متعلق مسائل اور خدمات پر مہمان خطباء
- دماغی صحت سے متعلق پریشانیوں اور اس بارے میں اضافی سمجھ بوجھ کہ ان پر کس طرح قابو پایا جا سکتا ہے
- نگہداران کے لئے ان کی اپنی صحت و سلامتی کی دیکھ بھال سے متعلق تعلیم
- نگہداران کے حقوق سے متعلق معلومات
- ایک سماجی پروگرام

کیئر ٹیم یا مقامی کیئر سپورٹ ایجنسیوں سے پوچھیں کہ آیا آپ کے علاقہ میں کوئی گروپ یا تعلیم برائے نگہدار کے پروگرام چلتے ہیں۔

اپنے علاقہ میں تعلیم اور معاونتی گروپ برائے نگہدار سے متعلق مزید معلومات کے لئے
برائے مہربانی رابطہ کریں:

کینرز گلوسٹر شائر

ٹیلیفون: 0300 111 9000

www.carersgloucestershire.org.uk

پوزیٹیو کیرنگ پروگرام [Positive Caring Programme]
ای میل: positivecaring@carersgloucestershire.org.uk

ہیرفورڈ شائر کینرز سپورٹ

ٹیلیفون: 01432 356068

www.herefordshirecarerssupport.org

نوعمر نگہداران

یہ بیک بالغ نگہداران کے لئے تیار کیا گیا ہے۔ تاہم نوعمر لوگ بھی نگہداشت میں شامل کئے جا
سکتے ہیں اور انہیں اپنے خود کے خصوصی تعاون اور صلاح سے یقیناً فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

مزید معلومات اور صلاح کے لئے آپ یا شامل کردہ نوعمر شخص مزید معلومات کے لئے درج
ذیل نوعمر نگہدار سے متعلقہ تنظیموں میں سے کسی ایک سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

آپ نوعمر نگہدار سے متعلق معلومات کے لئے ہماری ویب سائٹ بھی دیکھ سکتے ہیں یا عملہ
کے کسی فرد سے پوچھ سکتے ہیں۔

گلوسٹر شائر ینگ کینرز

ٹیلیفون: 01452 733060

ای میل: mail@glosyoungcarers.org.uk
ویب سائٹ: www.glosyoungcarers.org.uk

ہیرفورڈ شائر ینگ کینرز سپورٹ

ٹیلیفون: 01432 356068

ای میل: help@herefordshirecarerssupport.org
ویب سائٹ: www.herefordshirecarerssupport.org/young-carers

جی پی پریکٹسز کے نگہداران کا رجسٹر

بہت سی جی پی پریکٹسز اپنی پریکٹس کے اندر نگہداران کی شناخت کے لئے ایک متعین ضابطہ اور پروٹوکول رکھتی ہیں۔ تاہم، اگر آپ کوئی ایسا بچہ یا بالغ فرد ہیں جو گھر پر یا کسی اور جگہ کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں جو کوئی جسمانی یا دماغی بیماری رکھتا ہے، آموزشی پریشانی رکھتا ہے، الکحل یا منشیات کی لت کی پریشانیوں میں مبتلا ہے یا جو معذور، عمر رسیدہ یا لاغر ہے تو آپ کو اپنی جی پی پریکٹس سے جانچ کرنا چاہئے اور انہیں مطلع کرنا چاہئے۔

جب آپ کا ایک نگہدار کی حیثیت سے اندراج ہو جائے گا تو بہت سی جی پی پریکٹسز درج ذیل میں سے کچھ یا ساری چیزیں پیش کر سکتی ہیں:

✓ مفت سالانہ فلو کا ٹیکہ۔

✓ مریض اور نگہدار کے لئے مشترک اپوائنٹمنٹ۔

✓ مریض اور ان کے نگہدار کے لئے یکے بعد دیگرے اپوائنٹمنٹ دے سکتی ہیں۔

✓ ان نگہداران کے لئے گھر پر اپوائنٹمنٹ جو گھر میں محصور رہتے ہیں۔

✓ نگہداران کو طبی جانچ کے لئے بلا سکتی ہیں جو کبھی کبھی کسی مشاورتی کلینک سے بھی مربوط ہوتا ہے۔

✓ موزوں اتفاق کے ساتھ اس شخص کی بیماری، علاج اور طبی پیشین گوئی سے متعلق نگہدار کے ساتھ متعلقہ معلومات بانٹنا جس کی دیکھ بھال کی جا رہی ہے۔

✓ نگہداران کے لئے ہر روز ایک یا اس سے زیادہ 'ایمرجنسی' اپوائنٹمنٹ کی گنجائش 'خالی' رکھنا۔

✓ عملہ کا ایک نامزد فرد ان عمر رسیدہ یا ضرر پذیر مریضوں کو ٹیلیفون کرتا ہے جو مستقل بنیاد پر نگہداران ہیں۔

✓ عملہ کے کسی فرد کو نگہدار کے سربراہ کے طور پر نامزد کرنا۔

✓ معلومات کے لئے نگہدار کا ایک مخصوص نوٹس بورڈ اور اپنی ویب سائٹ پر نگہدار کے لنک۔

✓ نگہدار کی تشخیص کے لئے ان کے رجسٹر میں داخلہ کو کسی ریفرل سے مربوط کرنا اور/یا صلاح اور تعاون کے لئے متعلقہ تنظیم یا ایجنسی کے لئے ریفرل۔

✓ کسی دعوت کے لئے اندراج کو کسی مقامی معاونتی گروپ برائے نگہداران سے مربوط کرنا۔



ہمارا دستور العمل برائے نگہدار بیان کرتا ہے کہ ہمیں آپ کو اس شخص کی نگہداشت میں کس طرح شامل کرنا چاہئے جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں۔

یہ واضح طور پر بیان کرتا ہے کہ ہمیں آپ کی تشویشات سننی چاہئیں اور ان کے تئیں ردعمل ظاہر کرنا چاہئے، آپ کو شامل کرنا چاہئے اور اس شخص کی نگہداشت اور علاج کے بارے میں آپ کو باخبر رکھنا چاہئے جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں۔

عملہ ذاتی معلومات کو صیغہ راز میں رکھنے کے تئیں ایک قانونی فرض کا حامل ہے۔ متعدد وجوہات کی بنا پر خدمت استعمال کرنے والے لوگ کبھی کبھی عملہ کو نگہداران کے ساتھ معلومات بانٹنے کے لئے رضامندی نہیں دیتے ہیں اور اگر وہ یہ فیصلہ کرنے کے اہل ہیں تو عملہ اس کا احترام کرے گا۔ تاہم عملہ کے لئے یہ ایک اچھا عمل ہے کہ وہ خدمت استعمال کرنے والے لوگوں کے ساتھ اس فیصلہ کا دوبارہ جائزہ لیں، تاکہ ان سے یہ پوچھا جا سکے کہ آیا یہ تمام معلومات پر لاگو ہوتا ہے یا بس کچھ چیزوں پر، اور خدمت استعمال کرنے والے شخص کو نگہدار کی شمولیت کے مثبت پہلوؤں کے بارے میں یاد دلایا جا سکے۔

اگر اس شخص نے جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں اتفاق کیا ہے کہ معلومات آپ کے ساتھ بانٹی جا سکتی ہے تو آپ کے ساتھ منصوبہ بند نگہداشت یا علاج کے بارے میں بات کی جانی چاہئے۔ اگر نہیں تو بھی آپ زبانی اور تحریری دونوں صورتوں میں عمومی حقائق پر مبنی معلومات اور اسی طرح اپنے نگہداشت کے کردار میں اپنے لئے تعاون وصول کر سکتے ہیں۔

نگہدار کی حیثیت سے درج ذیل چیزیں سمجھنے میں آپ کی مدد کی جانی چاہئے:

- موجودہ صورت حال
- خدمت استعمال کرنے والے شخص کے ذریعہ رازداری سے متعلق عاید کردہ کوئی بھی پابندی
- خدمت استعمال کرنے والے شخص کا منصوبہ علاج اور اس کے مقاصد
- کوئی تحریری منصوبہ نگہداشت، منصوبہ بحران یا صحتیابی کا پروگرام
- خدمت استعمال کرنے والے شخص کی نگہداشت میں شامل پیشہ ور افراد کا کردار
- مدد تک کس طرح رسائی حاصل کریں، بشمول اوقات کار کے علاوہ کی خدمات

نگہدار کی حیثیت سے آپ کو درج ذیل چیزیں حاصل ہونی چاہئیں:

- اپنے طور پر کسی پیشہ ور فرد سے بات کرنے اور ایسی معلومات بانٹنے کا موقع جسے آپ متعلق اور اہم تصور کرتے ہوں
- کسی پیشہ ور فرد سے بات کرتے وقت آپ کی اپنی رازداری کے تئیں حقوق
- نگہدار ٹیم کا ایک قابل قدر فرد محسوس کرنے کے لئے حوصلہ افزائی
- اپنے خیالات اور اپنی کوئی تشویشات ظاہر کرنے کے لئے اعتماد
- آپ کی نگہداشت کے کردار کے ضمن میں تعاون
- آپ کی اپنی ضروریات کی تشخیص اور آپ کے اپنے تحریری منصوبہ تعاون تک رسائی

آپ کو رازداری اور نگہداران کے بارے میں مزید معلومات ہماری ویب سائٹ: www.2gether.nhs.uk/common-sense-confidentiality پر مل سکتی ہے۔

نگہدار کی معلومات

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو وہ معلومات نہیں مل پا رہی ہے جس کی آپ کو ضرورت ہے تو آپ کے دوست یا رشتہ دار کی نگہداشت میں شامل عملہ سے بات کرتے وقت آپ کے لئے درج ذیل سوالات کا استعمال معاون ہو سکتا ہے:

- آپ کون سی جانچ اور تشخیصات انجام دیں گے؟
- کیا آپ مجھے بتا سکتے ہیں کہ تشخیص/موجودہ پریشانی کیا ہے؟
- کیا دوا سے مدد ملے گی؟ کیا اس کے کوئی ضمنی اثرات پائے جاتے ہیں؟ اس بارے میں مزید معلومات کے لئے میں کس سے بات کر سکتا ہوں؟
- کیا کوئی ایسے دیگر علاج یا خدمات پائی جاتی ہیں جو کارآمد/دستیاب ہو سکتی ہیں؟
- منصوبہ علاج کیا ہے؟ کیا مجھے اس منصوبہ کی ایک نقل مل سکتی ہے؟
- اس شخص سے کتنی بار ملاقات کی جائے گی جس کی میں دیکھ بھال کرتا ہوں؟
- اگر میں سمجھتا ہوں کہ میرے دوست یا رشتہ دار کی حالت مزید خراب ہو رہی ہے تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟
- اس عارضہ اور دستیاب خدمات کے بارے میں مجھے مزید معلومات کہاں سے مل سکتی ہے؟
- نگہداشت کی منصوبہ بندی میں مجھے کس طرح شامل کیا جائے گا؟
- ایک نگہدار کی حیثیت سے میرے لئے کون سا تعاون دستیاب ہے؟

یہ بات اہم ہے کہ جب ہم آپ سے ملیں تو فراہم کی جانے والی معلومات وہی ہو جو آپ کو جاننے کی ضرورت ہے، اور مناسب وقت پر اس کی وضاحت کی جائے۔ ایک نگہدار کی حیثیت سے، آپ کے پاس آپ کے دوست یا رشتہ دار کے ساتھ ہمارے رابطہ کے مختلف مراحل میں ان کی تشخیص، علاج اور پیش رفت کے بارے میں سوالات ہوں گے۔

کچھ میٹنگوں، مثال کے طور پر نگہداشت کی نظر ثانیوں، میں بات چیت کا ایک تحریری ریکارڈ ہوگا۔ جب رابطہ کم رسمی ہو تب بھی آپ ہم سے معلومات تحریر کرنے اور آپ کو کوئی اضافی معلومات جیسے ہمارے وہ کتابچے یا معلوماتی پرچے فراہم کرنے کے لئے کہہ سکتے ہیں جو آپ کے لئے کارآمد ہو سکتے ہیں۔

رویل کالج آف سائکایٹریسٹس [Royal College of Psychiatrists] نے ان سوالات کی ایک بہت جامع فہرست تیار کی ہے جو عملہ کے ساتھ بات چیت کے دوران ایک ہدایت نامہ کے طور پر کام آسکتی ہے۔ اگر یہ عملہ کی طرف سے ایک کتابچہ کے طور پر دستیاب نہ ہو تو درج ذیل پر اس تک رسائی حاصل کی جا سکتی ہے

www.rcpsych.ac.uk/about/campaigns/partnersincarecampaign.aspx



ہمیں امید ہے کہ یہ معلومات نگہداران اور خدمت استعمال کنندگان دونوں کے لئے معاون ثابت ہوگی۔

اگر آپ کو اس کتابچہ کی اضافی نقلیں درکار ہوں تو برائے مہربانی ہم سے رابطہ کریں:

اس پر لکھیں: the Social Inclusion Team,
18 Denmark Road, Gloucester GL1 3HZ

ٹیلیفون: 01452 894200

ای میل: 2gnft.socialinclusion@nhs.net





2gether NHS Foundation Trust
Rikenel
Montpellier
Gloucester
GL1 1LY