



HM Government



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?



ਇਸ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸਹਾਇਤਾ ਘਰੋਂ ਜਾਂ ਦੂਰੋਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਨ 'ਤੇ) ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- **ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ** ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ;
- **ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ;
- **ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਜਾਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ, ਖਾਣ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ;
- **ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ** ਜਿਵੇਂ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਭੋਜਨ; ਜਾਂ
- **ਪੈਸੇ, ਭੁਗਤਾਨਸ਼ੁਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ**



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਵੇ।

ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਉਂਸਿਲ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਕੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਨਲਾਈਨ ਪੋਸਟਕੋਡ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਲੱਭੋ www.gov.uk/find-local-council. ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਵਿਚਾਰਨਾ ਹੈ

1. ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ:

- ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਕੇਅਰਰਜ਼ ਯੂਕੇ ਅਤੇ ਕੇਅਰਰਜ਼ ਟਰੱਸਟ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ**. ਕੇਅਰਰਜ਼ ਯੂਕੇ ਦਾ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ ਵੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ **0808 808 7777** 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੇਅਰਰਜ਼ ਯੂਕੇ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.carersuk.org/

ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ
ਦੇਖੋ...



- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀ-ਪੇਸ਼ਾ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਲਚਕਦਾਰ ਕੰਮਕਾਜ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ। ਕੇਅਰਰਜ਼ ਟਰੱਸਟ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਲਾਹਾਂ ਹਨ। ਕੇਅਰਰਜ਼ ਟਰੱਸਟ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.carers.org/
 - ਸਥਿਤੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ, ਮਾਈਂਡ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ **ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ**। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਏਜਯੂਕੇ: www.ageuk.org.uk/information-advice/care/arranging-care/homecare/
 - **ਸਭ ਕੁਝ ਖੁਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ!** ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਉਹ ਕੋਈ ਕੰਮ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?
- 2. ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:**

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ, ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਲਓ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਵੀ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਦਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ NHS ਦੀ 'Every Mind Matters' ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:

www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/. ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ NHS **111** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

3. ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਗੇ ਸੋਚੋ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਲਿਖੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਣ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਸਮਝ ਸਕਣ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੇਅਰਰਜ਼ ਯੂਕੇ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

4. ਤਨਖਾਹ-ਰਹਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪੜ੍ਹੋ:

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੌਰਾਨ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ 'unpaid care coronavirus gov.uk' ਖੋਜੋ।

5. NHS ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਰੇਸਪੌਂਡਰਾਂ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, **0808 196 3646** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੇਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।