



HM Government



# કુટુંબીજન કે મિત્ર હોસ્પિટલ છોડીને નીકળ્યા પછી તેમનું ધ્યાન રાખો છો?



જે લોકોને સતત સંભાળની કે રોજ-બ-રોજના જીવનમાં સહાયતાની જરૂરત પડતી હોય તેમનાં કુટુંબીજનો અને મિત્રો માટે ઉપયોગી સલાહ આ પત્રિકામાં આપવામાં આવી છે.

## તમે કોઈને કેવા પ્રકારની સહાયતા આપી શકો છો

સહાયતા ઘરમાં અથવા દૂર રહીને આપી શકાય છે (દા.ત. ફોન મારફતે), જેમ કે:

- લાગણીશીલ ટેકો જેમ કે કોઈને તેમની વ્યાધિમાં કે માનસિક આરોગ્ય સંભાળવામાં મદદ કરવી;
- ઘરનું કામ જેમ કે રસોઈ, સફાઈ અથવા અન્ય કામો;
- અંગત ટેકો જેમ કે હરવું ફરવું, નહાવું-ઘોવું, ખાવું કે કપડાં પહેરવાં;
- આવશ્યક ચીજવસ્તુઓ લાવી આપવામાં મદદ જેમ કે દવાઓ કે ખોરાક; અથવા
- પૈસા, પગારદાર સંભાળ કે અન્ય સેવાઓનો વહીવટ કરવામાં મદદ



જો તમે સંભાળ રાખી શકતાં ન હો, અને/અથવા મદદની જરૂર હોય, તો તમારી જરૂરતોને પણ ધ્યાનમાં લેવડાવવા માટે કેરરનું અસેસમેન્ટ કરાવવાનો તમને અધિકાર છે.

તમારી કાઉન્સિલ કે લોકલ ઓથોરિટી શું આપી શકે છે તે તપાસી જુઓ. અહીં ઓનલાઈન પોસ્ટકોડ ટૂલનો ઉપયોગ કરીને તેમની વેબસાઈટો શોધો [www.gov.uk/find-local-council](http://www.gov.uk/find-local-council). મહામારી દરમ્યાન સેવાઓ બદલાઈ હોય એવું બની શકે.

## તમે કોઈની સંભાળ રાખી રહ્યાં હો તો શું ધ્યાનમાં રાખવું

### 1. સંભાળનાં તેમજ રોજિંદાં કામોમાં બીજાં લોકો પાસેથી મદદ મેળવો:

- શું સહાયતા મળી શકે છે તેની માહિતી માટે Carers UK અને Carers Trust ની વેબસાઈટો પર જાવ. કેરર્સ યુ.કે. પાસે એક ઓનલાઈન ફોર્મ પણ છે જ્યાં તમે બીજાં કેરરો સાથે વાત કરી શકો છો, અને આ એક મફત હેલ્પલાઈન છે, જે સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 9થી સાંજે 6 સુધી ખુલ્લી હોય છે 0808 808 7777. કેરર્સ યુ.કે. વેબસાઈટ:

[www.carersuk.org/](http://www.carersuk.org/)

પાછળ જુઓ—



- જો તમે નોકરી કરતાં હો તો કોઈની સંભાળ રાખવાની સાથે કામનો પણ ખ્યાલ રાખવા વિશે તમારા એમ્પ્લોયર સાથે વાત કરો. તમે કામના કલાકોમાં ફેરફારો કરવાનું ગોઠવી શકો અને ઘણાં એમ્પ્લોયરો બાબતો સહેલી બનાવવા માટે બીજી સહાયતા પણ આપતાં હોય છે.
- જો તમે સ્કૂલ, કોલેજ અથવા યુનિવર્સિટીમાં હો, તો તમે કોઈની સંભાળ રાખી રહ્યાં છો તે તેમને જણાવો જેથી તેઓ તમારા અભ્યાસને પહોંચી વળવામાં તેઓ તમારી મદદ કરી શકે. કુટુંબીજનો કે મિત્રોની સંભાળ રાખતાં યુવાન લોકો માટે કેરર્સ ટ્રસ્ટ પાસે ઘણી બધી ઉપયોગી સલાહ છે. કેરર્સ ટ્રસ્ટ વેબસાઈટ: [www.carers.org/](http://www.carers.org/)
- ચોક્કસ પ્રકારની બીમારીઓ માટે કામ કરતી સંસ્થાઓ, જેમ કે અલ્ટ્રાઈમર્સ સોસાઈટી, MIND તેમજ અન્યો પાસેથી સંભાળ રાખવા વિશેની નિષ્ણાત સલાહ મેળવો. ઉપરાંત એજ યુ.કે.: [www.ageuk.org.uk/information-advice/care/arranging-care/homecare/](http://www.ageuk.org.uk/information-advice/care/arranging-care/homecare/)
- બધું તમારી જાતે કરવાનો પ્રયત્ન ન કરો! બીજાં લોકો મદદ કરવા માટે શું કરી શકે તેમ છે તેની મિત્રો અને કુટુંબીજનો સાથે વાત કરો. તેઓ કોઈ કામો વહેંચી લઈ શકે છે?

## 2. તમે જેમને ટેકો આપતાં હો તે વ્યક્તિની સાથે તમારી પોતાની તબિયતનું પણ ધ્યાન રાખો.

તમારી પોતાની તબિયતનું અને સુખાકારીનું ધ્યાન રાખવાનું અગત્યનું છે. સમતોલિત ખોરાક ખાવ, પૂરતી ઉંઘ મેળવો અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવા માટે દરરોજ થોડો સમય કાઢવાનો પ્રયાસ કરો. થોડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી પણ તણાવ હળવો થઈ શકે છે અને રોજરોજ પહોંચી વળવામાં મદદ થાય છે. વધુ સૂચનો માટે NHS 'Every Mind Matters' વેબસાઈટ જુઓ: [www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/). જો તમારી પોતાની તબિયત અથવા તમે સંભાળ રાખતાં હો તે વ્યક્તિની તબિયત કોરોનાવાઈરસ કે બીજી કોઈ બીમારીને લીધે જો બગડે, તો તમારા જી.પી. સાથે વાત કરો અથવા NHS 111. પર કોલ કરો.

## 3. જો બાબતો બદલાય તો સંભાળ રાખવામાં પહોંચી વળવા વિશે પહેલેથી વિચાર કરી રાખો

તે વ્યક્તિને શું સંભાળની જરૂર પડે છે તે અને જો કોઈ કારણોસર તમે તેમની સંભાળ ન રાખી શકો તો બીજાં લોકોએ શું કરવું જોઈએ તે લખી રાખો. જો તમે ત્યાં ન હો તો બીજાં લોકોને તમારી યોજના સહેલાઈથી મળી જાય અને શું કરવાની જરૂર છે તેની તેમને ઝડપથી સમજ પડે તે અગત્યનું છે. તમારી યોજના કેવી રીતે બનાવવી તે વિશે કેરર્સ યુ.કે.ની વેબસાઈટ પર સલાહ આપેલી છે.

## 4. બિનપગારદાર કેરરો માટેની સરકારની માર્ગદર્શિકા વાંચો:

કોરોનાવાઈરસ દરમ્યાન મિત્રો કે કુટુંબીજનોની સંભાળ રાખવા વિશેની વધુ વિગતવાર સલાહ માટે ઓનલાઈન જુઓ 'unpaid care coronavirus gov.uk'.

## 5. NHSનાં વોલન્ટીયર રીસ્પોન્ડરો પાસેથી વધારાની સહાય મેળવો:

કેરરો તેમજ તેઓ જેમની સંભાળ રાખતાં હોય તે લોકોને આ નંબર પર કોલ કરવાથી શોપિંગ માટેની મદદ સહિત અન્ય અનેક પ્રકારની સહાયતા મળી શકે છે **0808 196 3646**.