



HM Government



# کیا آپ ہسپتال سے رخصت ہونے والے خاندان کے فرد یا دوستوں کی دیکھ بھال کر رہے ہیں؟



اس کتابچے میں اُن لوگوں کے لیے مفید مشورہ درج ہے جن کے گھر والوں یا دوستوں کو روزمرہ زندگی کے سلسلے میں مستقل بنیادوں پر کیئر یا سپورٹ درکار ہو۔

آپ کسی کو کس قسم کی سپورٹ فراہم کر سکتے ہیں؟

سپورٹ گھر پر یا فاصلاتی تعین ریموٹلی (جیسے فون کے ذریعے) ہو سکتی ہے، جیسے:

- جذباتی سپورٹ جیسے کسی کے اضطراب یا ذہنی صحت کی دیکھ بھال کرنے میں مدد کرنا؛
- گھر کا کام جیسے کھانا پکانا، صفائی اور دیگر امور؛
- ذاتی سپورٹ جیسے چلنے پھرنے، نہانے دھونے، کھانا کھانے یا کپڑے تبدیل کرنے میں مدد
- ضروری اشیاء حاصل کرنے میں مدد جیسے ادویات یا خوراک؛ یا
- پیسوں، بامعاوضہ یعنی پیڈ کیئر یا دیگر سروسز کا انتظام کرنے میں مدد



اگر آپ دیکھ بھال کرنے کے قابل نہیں اور/یا آپ کو مدد درکار ہو تو آپ کو کسی کیئرر کے جائزے یعنی کیئررز اسسمنٹ کا بھی حق حاصل ہے کہ آپ کی ضروریات پر غور کیا جائے۔

چیک کریں کہ آپ کی کونسل یا لوکل اتھارٹی کیا فراہم کر سکتی ہے۔ - [www.gov.uk/find-local-council](http://www.gov.uk/find-local-council) پر پوسٹ کوڈ ٹول استعمال کرتے ہوئے اُن کی ویب سائٹ تلاش کریں۔ اس عالمی وباء کے دوران سروسز تبدیل ہو سکتی ہیں۔

## اگر آپ کسی کی دیکھ بھال کر رہے ہوں تو کن چیزوں کو پیش نظر رکھنا چاہیے

1. دیکھ بھال اور روزمرہ کے کاموں کے سلسلے میں دوسروں سے مدد لیں:

- دستیاب سپورٹ کے بارے میں معلومات کے لیے کیئررز یو کے اور کیئررز ٹرسٹ ویب سائٹس پر جائیں۔ کیئررز یو کے کے پاس ایک آن لائن فورم بھی موجود ہے جہاں آپ دوسرے کیئررز سے بات کر سکتے ہیں اور **0808 808 7777** پر ایک مفت ہیلپ لائن ہے جو پیر تا جمعہ 9 بجے صبح تا 6 بجے شام کھلی رہتی ہے۔ کیئررز یو کے کی ویب سائٹ: [www.carersuk.org](http://www.carersuk.org)

اگلا صفحہ ملاحظہ کریں۔



- اگر آپ باروزگار ہیں تو دیکھ بھال کرنے کے دوران کام کے انتظام کے سلسلے میں اپنے آجر یعنی ایمپلائر سے بات کریں۔ ممکن ہے کہ آپ لچکدار طریقے سے کام کرنے کا بندوبست کر سکیں اور کئی آجر چیزوں میں آسانی لانے کے لیے دیگر سپورٹ فراہم کرتے ہیں۔
- اگر آپ سکول، کالج یا یونیورسٹی میں زیر تعلیم ہیں تو انہیں مطلع کریں کہ آپ کسی کی دیکھ بھال کر رہے ہیں تاکہ وہ آپ کا اپنی تعلیم کو منیج کرنے میں آپ کی مدد کر سکیں۔ کیئررز ٹرسٹ کے پاس ایسے نوجوانوں کے لیے مفید مشورے موجود ہیں جو اپنے خاندان کے افراد یا دوستوں کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ کیئررز ٹرسٹ کی ویب سائٹ: [www.carers.org](http://www.carers.org)
- عارضے سے متعلق اداروں جیسے الزائمرز سوسائٹی، مائنڈ اور دیگر سے کیئر فراہم کرنے کے سلسلے میں ماہرین سے مشورہ طلب کریں۔ AgeUK بھی [www.ageuk.org.uk/information-advice/care/arranging-care/homecare](http://www.ageuk.org.uk/information-advice/care/arranging-care/homecare)
- ہر چیز خود کرنے کی کوشش مت کریں! مدد کرنے کے سلسلے میں دیگر لوگ کیا کر سکتے ہیں دوستوں اور اہل خانہ سے بات کریں۔ کیا وہ کسی کام میں حصہ ڈال سکتے ہیں؟

## 2. آپ جس فرد کی معاونت کر رہے ہیں اُس کی صحت کے علاوہ اپنی صحت کا خیال بھی رکھیں۔

اپنی صحت اور بہبود کا خیال رکھنا بھی اہم ہے۔ متوازن خوراک لیں، مناسب نیند لیں اور ہر دن جسمانی کسرت کے لیے وقت نکالنے کی کوشش کریں۔ حتیٰ کہ چند گہرے سانس لینا بھی دباؤ کو رفع کر سکتا ہے اور ہر دن سے نبردآزما ہونے میں مدد کر سکتا ہے۔ مزید ٹپس کے لیے این ایچ ایس کی 'ایوری مائنڈ میٹرز' کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں: [www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters) اگر آپ یا جس شخص کو آپ سپورٹ فراہم کر رہے ہیں اُن کی صحت کورونا وائرس یا دیگر بیماریوں کی وجہ سے خراب ہو جاتی ہے تو اپنے جی پی سے بات کریں یا این ایچ ایس 111 کو کال کریں۔

## 3. اگر حالات تبدیل ہو جائیں تو کیئر کو قابل انتظام رکھنے کے لیے پیش بندی کریں:

لکھ رکھیں کہ اُس شخص کو کونسی کیئر کی ضرورت ہے اور اگر آپ کسی وجہ سے کیئر فراہم کرنا جاری نہیں رکھ سکتے توں دیگر لوگوں کو کیا کرنا چاہیے۔ اگر آپ موجود نہ ہوں تو یہ اہم ہے کہ دوسرے لوگ آسانی سے آپ کا پلان ڈھونڈ سکیں اور جلدی سے اسے سمجھ سکیں۔ کیئررز یوکے کی ویب سائٹ پر ہدایات موجود ہیں کہ کیسے اپنا پلان مرتب کرنا ہے۔

## 4. این ایچ ایس والنٹیئر رسپانڈرز پر اضافی سپورٹ حاصل کریں:

کیئررز کے ساتھ ساتھ وہ لوگ جن کی وہ دیکھ بھال کرتے ہیں **0808 196 3646** پر کال کر کے متعدد طرح کی مدد لے سکتے ہیں شاپنگ اور دیگر سپورٹ سمیت۔