PUNJABI

Carers Link

EAST DUNBARTONSHIRE

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀ ਸਾਥੀ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ, ਨੇਮੱਤ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਕੇਅਰਜ਼ ਲਿੰਕ (ਸੰਭਾਲਕਾਰਾਂ ਲਈ ਤਾਲ-ਮੇਲ) ਤੁਹਾਦੇ ਲਈ ਹੈ।

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 'ਕੇਅਰਰ' (ਸੰਭਾਲਕਾਰ) ਹੀ ਨਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋਵੋਂ, ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ, ਨਸ਼ਿਆਈ, ਨਿਰਬਲਤ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ਼ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਦੇ ਮਾਪੇ, ਦੋਸਤ, ਗੁਆਂਢੀ, ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਪਤੀ ਹੋਵੋਂ।

ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਜਾਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਚਾਨਕ ਸੰਭਾਲਕਾਰ ਬਣ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸੈਹਜੇ ਸੈਹਜੇ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕੀ ਹਰ ਦਫ਼ਤੇ ਕਰੀਬ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਹੋਰ ਲੋਕੀਂ ਫੁੱਲਟਾਇਮ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਈਸਟ ਡੱਨਬਾਰਟਨਸ਼ਰ ਵਿੱਚ, 8 ਵਿਅੱਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ 5 ਵਿਅੱਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 3 ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪੜਾ ਤੇ ਸੰਭਾਲਕਾਰ ਬਣਨਗੇ।

ਸੰਭਾਲਕਾਰ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ

Carers Link
EAST DUNBARTONSHIRE

ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸਾਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਪੱਖਾਂ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ, ਨਾਤੇ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਖ਼ੁੱਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਹਤ ਉਪਰ ਵੀ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨੇਮੱਤ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਅਰੰਭ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈਂ

- **ਖ਼ੁੱਦ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ** ਸੰਭਾਲਕਾਰ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਨ' ਰਾਹੀਂ (ਭਾਵੇਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ 'ਨਿਰਧਾਰਨ' ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ, ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਨ ਤੋਂ ਗੁੱਪਤ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਕੇਅਰਜ਼ ਲਿੰਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਨ ਲਈ ਸਪੁਰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਕੁੱਝ ਸਵਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਾ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- **ਮੁੱਖ ਸਾਥੀ ਵਜੋਂ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ,** ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹਾਰਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਢੰਗਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਭਾਲਕਾਰ ਹੋਣ ਪ੍ਰਤੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

- **ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ** ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ।

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੇਅਰਜ਼ ਲਿੰਕ ਸੰਭਾਲਕਾਰਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕੀਂ ਸੰਭਾਲਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਸੁਣਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਦਾਰੀ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਸਲਾਹ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਜਵਾਬ ਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਲੱਭ ਲਵਾਂਗੇ!

ਫਿਰ ਵੀ, ਕੁੱਝ ਸੰਭਾਲਕਾਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਮਸਲੇ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਨਿਸਚਿੱਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਜਾਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੀਏ। ਅਸੀਂ ਚਿੱਠੀਆਂ ਲਿੱਖਣ, ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲਕਾਰ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੇਵਲ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਆਉ। ਭਾਵੇਂ ਮਿਲਨਗਾਵੀ ਵਿਚ ਸਥਾਪਤ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਚਿੱਤ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਅਸਥਾਨ ਤੇ (ਈਸਟ ਡੰਨਬਾਰਟਨਸ਼ਰ ਭਰ ਵਿਚ) ਮਿਲਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ। ਕਾਫੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਦੇ ਸੋਮਿਆਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.carerslink.org.uk ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਹਾਰਾ

ਕੇਅਰਜ਼ ਲਿੰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਢੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਲਚਕਦਾਰ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸੰਭਾਲਕਾਰ ਸਾਡੇ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ, ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਰੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਸੰਭਾਲਕਾਰ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹੋਰ ਵੀ ਜਿਹੜੇ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

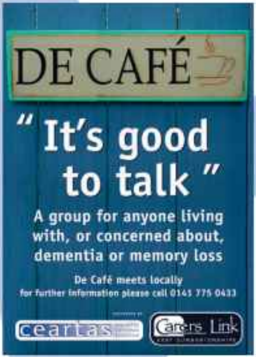
'ਬਲੈਦਰ' (ਗੱਪਸ਼ੱਪ) ਸਮੂਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹਨ। ਈਸਟ ਡੰਨਬਾਰਟਨਸ਼ਰ ਭਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ, ਬਲੈਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਇਕ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ!

ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ www.carerslink.org.uk/blether ਤੇ ਬਲੈਦਰ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਨੋਵਿਕਲਪ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਜਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਡੇ ਕਾਫੇ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੁੱਝ ਵਾਰੀ ਬੁਲਾਏ ਗਏ ਬੁਲਾਰੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਡੇ ਕਾਫੇ ਦੋਵੇਂ ਕਰਕਿੰਟਿਲੌਕ ਅਤੇ ਮਿਲਨਗਾਵੀ ਵਿਚ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਅਯੋਜਿੱਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਮੂਹ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਅਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਕੇ ਇਤਨਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।



ਕਈ ਸੰਭਾਲਕਾਰ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਾਫੀ ਅਡਰਾਪਣ ਜਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਲਾ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। **ਕੇਅਰਜ਼ ਲਿੰਕ** ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ, 'ਸੁਣਨ ਲਈ ਕੰਨ' ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਨੇਮੱਤ ਸੰਪਰਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਗ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ, **ਕੇਅਰਜ਼ ਲਿੰਕ** ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਸਵੈਇਛੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣਗੇ, ਸ਼ਾਇਦ ਚਾਹ ਪਾਣੀ ਦੁਰਾਨ ਆਣਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮੰਨ ਹੌਲਾ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣਗੇ।

"ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਆਉਣਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਚੇਤਾ ਨਹੀਂ ਭੁਲਾਇਆ ਗਿਆ।"

"ਅੱਜ ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਸੀ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਮੈਨੂੰ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਆਇਆ ਮੈਨੂੰ ਅਜੀਬ ਲੱਗਿਆਂ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਸੀ ਉਹ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਬਣੇ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿੱਲ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸ ਸੱਕਿਆ।"

ਸੁਚੇਤ ਕਰਨਾ

ਕੇਅਰਜ਼ ਲਿੰਕ ਸੰਭਾਲਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਮਸਲਿਆਂ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਪਰਾਲਾ ਅਰਪਣ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਥਾਨਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਨ ਅਤੇ ਨੁਮਾਇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੰਭਾਲਕਾਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿੱਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫਿਰ ਵੀ, ਜਿਹੜੇ ਮਸਲੇ ਤੁਹਡੇ ਲਈ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸੰਭਾਲਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਬਕਾ ਸੰਭਾਲਕਾਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਦੋਵੇਂ ਸਥਾਨਿਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲਕਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨੀਤੀਆਂ ਸੁਧਾਰਨੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ?

ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਕੰਮਕਾਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸ਼ਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ? ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੌਕੇ ਹਨ:

- ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ
- ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਬੋਰਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ
- ਫੰਡ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ
- ਸੰਭਾਲਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿੱਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਿਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨੇ
- ਸਥਾਨਿਕ ਅਥੌਰੀਟੀ ਦੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸੰਭਾਲਕਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ
- **ਕੇਅਰਜ਼ ਲਿੰਕ** ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੈਹਮਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। **ਮੈਂਬਰਸ਼ਿੱਪ ਮੁੱਫ਼ਤ ਹੈ** ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੇਮੱਤ ਖ਼ਬਰਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਾਲਾਨਾ ਜਨਰਲ ਅਜਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵੋਟ ਪਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਈਸਟ ਡੱਨਬਾਰਟਨਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਮੈਂ ਹਾਂ ਕ੍ਰਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟਿੱਕ ਲਾਓ

- [ ] ਸੰਭਾਲਕਾਰ
- [ ] ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ
- [ ] ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ
- [ ] ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਬੋਰਡ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ
- [ ] ਸਥਾਨਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ

ਨਾਂ ________________

ਪਤਾਂ ________________

____

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ________________

ਈ-ਮੇਲ ________________

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਭਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਟਕੇ ਇਥੇ ਵਾਪਸ ਭੇਜੋ: FREEPOST Plus RLYC-ETCK-ZSRY, Carers Link East Dunbartonshire, Unit 3 Milngavie Enterprise Centre, Ellangowan Court, Milngavie G62 8PH ਜਾਂ ਤੁਸੀ: enquiry@carerslink.org.uk ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕ'ਥਨ

ਜਿਸ ਵੇਲ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੱਲੋਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਂ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਦੇ ਹੋ ਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ, ਬਹੁਤ ਧਿਰਾਸ ਮਿਲਦਾ ਹੈ

ਮੈਂ ਸਮਝਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸੱਭ ਮੈਨੂੰ ਹੀ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਸੱਭ ਮਦਦ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਸ ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ

ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇਹ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਘੋਲ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਉਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ ਹੀ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਦੂਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

ਸੰਭਾਲਕਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਹ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਲਈ ਵੱਧ ਵੋਂ ਵੱਧ ਉੱਚੇ ਮਿਆਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਕੇਅਰਜ਼ ਲਿੰਕ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਈਸਟ ਡੱਨਬਾਰਟਨਸ਼ਰ ਦੇ ਸੰਭਾਲਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉੱਤਮ ਮਿਆਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲਕਾਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਾਹਾਰਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।

ਕੇਅਰਜ਼ ਲਿੰਕ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਈਸਟ ਡੱਨਬਾਰਟਨਸ਼ਰ ਦੇ ਸੰਭਾਲਕਾਰ ਦੋਵੇਂ ਜਾਣਕਾਰੀਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਭਾਲਕਾਰ ਵਜੋਂ ਤਜ਼ਰਬੇ ਦਾ ਸੀਤਕਾਰ ਅਤੇ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਆਮ ਦਫ਼ਤਰੀ ਘੰਟੇ, ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8.30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਤੱਕ

(ਇਨ੍ਹਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਸਮਾਂ ਨਿਯੁੱਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)

East Dunbartonshire, Enterprise Centre
Ellangowan Road, Milngavie G62 8PH

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0141 955 2131

ਈਮੇਲ: enquiry@carerslink.org.uk

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.carerslink.org.uk

ह पर्चा हिंदी में भी उपलब्ध है, इसकी प्रति प्राप्त करने के लिए कृपया हमसे संपर्क करें।

یہ کتابچہ اردو زبان میں بھی دستیاب ہے، نقل منگانے کے لئے براہ کرم ہم سے رابطہ کریں۔

本單張亦備有中文（廣東話）版本；如欲索取該版本，請與我們聯絡。

This leaflet is also available in English, on audio tape, in large print and on disc, please contact us for a copy

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਮਰੱਥਨ ਹੈ

East Dunbartonshire Council
www.eastdunbarton.gov.uk

NHS Greater Glasgow and Clyde

East Dunbartonshire Community Health Partnership

BIG LOTTERY FUND

POSITIVE ABOUT DISABLED PEOPLE

INVESTORS IN PEOPLE

ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਦੀ ਚੈਰਿਟੀ ਵਜੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਚੈਰਿਟੀ - ਨੰਬਰ SC034447
ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਗਰੰਟੀ ਨਾਲ ਸਥਾਪਿਤ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਕੰਪਨੀ - ਨੰਬਰ 270702