URDU

Carers Link
EAST DUNBARTONSHIRE

کیا آپ کو کسی کی تلاش ہے؟

کیا آپ کو کسی کی تلاش ہے؟

اگر آپ کسی ساتھی، رشتہ دار، دوست یا پڑوسی کو باقاعدگی سے اس وجہ سے مدد فراہم کرتے ہیں کہ وہ آپ کی مدد کے بغیر نظم و نسق نہیں کرسکتے ہیں تو، پھر کیئررس لنک (Carers Link) آپ کے لئے حاضر ہے۔

آپ خود کے بارے میں بھی 'کیئرر' (نگراں) کی حیثیت سے نہیں سوچ سکتے ہیں، آپ کسی ایسے فرد کے والدین، دوست، پڑوسی، بچہ یا شوہر یا بیوی تو ہوسکتے ہیں جن کو کسی بیماری، منشیات کی لت، خرابی صحت یا معذوری کی وجہ سے نگہداشت کی ضرورت ہو۔

آپ مختصر مدت کے لئے یا کئی سالوں تک نگہداشت کرسکتے ہیں۔ آپ اتفاقیہ طور پر نگراں بن گئے ہوں گے، یا یہ کوئی تدریجی عمل ہوسکتا ہے۔ کچھ لوگ تو ایک گھنٹے یا ہر ہفتے کوئی اتنا ہی وقت تک مدد کرسکتے ہیں، دوسرے افرادخود کو کل وقتی نگرانی کا اہل پاسکتے ہیں۔

مشرقی ڈنبرٹنشائر میں، 8 میں سے 1 فرد اس طرح کی نگہداشت اور امداد فراہم کرتا ہے، اور قومی سطح پرہر 5 میں سے 3 افراد اپنی زندگی کے کسی موڑ پر نگراں بن جائے گا۔

نگراں کی حیثیت سے آپ کے حقوق

Carers Link
EAST DUNBARTONSHIRE

کسی فرد کی نگہداشت اور امداد کرنا بہت ہی قابل ستائش ہوسکتا ہے لیکن اس کا اثر آپ کی زندگی کے دیگر شعبوں جیسے آپ کی ملازمت، تعلقات، کنبہ جاتی زندگی، اور یہاں تک کہ خود آپ کی صحت پر بھی پڑسکتا ہے۔ اگر آپ کو مستقل بنیاد پر کسی کی تلاش ہے، یا نگہداشت فراہم کرنے کی شروعات کرنے والے ہیں تو، آپ کو:

- خود اپنی ہی ضروریات کا خیال رکھنے کا حق حاصل ہے نگراں کی تشخیص کے ذریعہ (یہاں تک کہ جس فرد کی نگہداشت آپ کرتے ہیں اگر وہ نہیں چاہتا ہے کہ اس کی ضروریات کی 'تشخیص کی جائے' یا اسے خدمات موصول ہوں)۔ آپ اپنی ضروریات کی تشخیص نجی طور پر اور الگ سے بھی، جس فرد کی نگہداشت آپ کرتے ہیں اس کی ضروریات کی تشخیص کے ذریعہ کرانے کے مجاز ہیں۔ کیئررس لنک آپ کو کسی تشخیص کے حوالے کرنے میں مدد کرسکتا ہے یا آپ سے متوقع طور پر پوچھے جانے والے سوالات بتا کر آپ کو آمادہ کرسکتا ہے۔
- ایک کلیدی شریک سمجھے جانے ، اعتراف کئے جانے اورایک نگراں کی حیثیت سے اس وقت آپ کی معلومات اور مہارتوں کا خیال رکھے جانے کا حق حاصل ہے جب اس فرد کی مدد کرنے کے طریقے طے کئے جارہے ہوں۔
- ایسی خدمات یاوسائل کے بارے میں معلومات کا حق حاصل ہے جو آپ کی یا جس فرد کا آپ تعاون کرتے ہیں ان کی مدد کرنے کا اہل ہوسکتا ہے

معلومات

کیئررس لنک نگرانوں، ان کے کنبوں اور ایسے لوگوں کو معلومات فراہم کرتا ہے جو نگراں کے ساتھ کام کرسکتے ہیں۔ اگر آپ کو کچھ پوچھنا ہو تو ہمارا عملہ اور رضاکاران آپ کی بات بغور سنیں گے اور آپ کے انتخابات کے بارے میں مشورہ دیں گے۔ ہم بہت سی مقامی اور قومی سطح کی تنظیموں کے اشتراک سے کام کرتے ہیں اور ان کی خدمات اور خصوصی مشوروں تک رسائی حاصل کرنے میں آپ کی مدد بھی کرسکتے ہیں۔ اگر ہمیں جواب معلوم نہیں ہے تو، ہم ہمیشہ کسی ایسے فرد کو تلاش کریں گے جو اسے انجام دے سکتا ہے۔

تاہم، کچھ نگراں اس بات کو ترجیح دیتے ہیں کہ ہم ان کے ساتھ لمبے عرصے تک کام کرتے رہیں تاکہ مختلف اختیارات کو تلاش کرسکیں، معاملات یا شکایات کا ازالہ کرسکیں یا اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کریں کہ آپ کے خیالات یا تشویشات کو بھی سنا جاتا ہے۔ ہم آپ کو خطوط لکھنے، میٹنگوں میں شرکت کرنے یا کیئررس اسسمنٹ کے لئے تیاری کرنے میں بھی مدد کرسکتے ہیں۔

ہم سے رابطہ کرنے کے لئے، صرف ٹیلیفون کریں یا دفتر میں تشریف لائیں۔ اگرچہ ملنگوی (Milngavie) میں ہیں، ہم آپ کی سہولت کے مطابق ایک وقت اور جگہ پر (پورے مشرقی ڈنبرٹنشائر میں) ملاقات کرنے کی پوری کوشش کریں گے۔ آپ بہت سی کارآمد معلومات اور مدد کے مزید وسائل کے لئے ہماری ویب سائٹ www.carerslink.org.uk پر بھی دیکھ سکتے ہیں۔

امداد

کیئررس لنک ان معنوں میں لچکدار ہے کہ ہم آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔ کچھ لوگ، یا تو ہمارے دفتر میں یااپنے گھر پر، انفرادی امداد کوترجیح دے سکتے ہیں۔ دیگر نگرانوں کو دوسروں کے ساتھ گپیں مارنے، ایسے لوگوں کے تجربات کا تبادلہ خیال کرنے یا ان سے سیکھنے میں دلچسپی ہوتی ہے جو خود بھی نگہداشت کا کام انجام دیتے ہیں۔

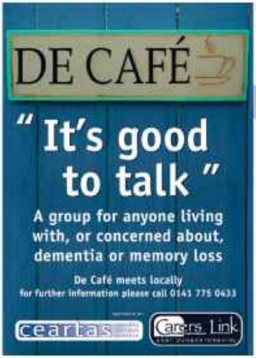
'بلیتھر' (گپیں مارنے والے) گروپس کو دوسرے ایسے لوگوں کے ساتھ جمع ہونے کے مواقع حاصل ہوتے ہیں جو آپ ہی کی طرح کے حالات سے دوچار ہوں۔ پورے مشرقی ڈنبرٹنشائر میں اوریگر مختلف مقامات پر، بلیتھر آپ کے لئے کافی پینے اور اچھی رفاقت حاصل کرنے کا موقع ہے!

یا کیوں نہ گھر بیٹھے
www.carerslink.org.uk/blether پر بلیتھر کا مزہ لیا جائے۔

اگر آپ ڈیمنشیا سے دوچاریا یادداشت کھو جانے والے کسی فرد کو امداد و نگہداشت فراہم کرتے ہیں تو، آپ دونوں ہی ڈی کیفے (De Café) میں شریک ہوسکتے ہیں۔ دوسروں سے ملنے کے علاوہ، وہاں کبھی کبھی مدعو مقررین بھی ہوتے ہیں۔ ڈی کیفے کا انعقاد ہر مہینے کرکنٹیلوچ (Kirkintilloch) اور ملنگوی (Milngavie) میں ہوتا ہے۔

اگر آپ مقامی سطح پر کسی خلیج کو پاٹنے کے لئے خود اپنا گروپ قائم کرنے کے خواہاں ہیں تو، ہم مدد بھی کرنے کے اہل ہوسکتے ہیں۔

"مجھے لگتا ہے کہ ہم ایک دوسرے کی مدد کرنے اور خیالات کا تبادلہ کرنے کے اہل ہیں۔ میں نے گروپ میں شرکت کرکے اتنا کچھ حاصل کیا ہے کہ میں انہیں الفاظ میں بیان نہیں کرسکتا۔"



نگہداشت

بہت سے نگراں یہ کہتے ہیں کہ بالکل الگ الگ سا لگتا ہے یا یہاں تک کہ بھلادیا گیا ہے۔ کیئررس لنک ایک "سننے والی کان' (listening ear) فراہم کرکے مستقل ٹیلیفون کالوں کے ذریعہ رابطہ بنائے رکھتا ہے۔ اگرآپ کسی خاص قسم کے مشکل وقت سے گزر رہے ہیں تو، ہم نہ صرف یہ کہ فون پر ہی ملتے ہیں بلکہ کیئررس لنک کا عملہ یا رضاکاران آپ سے ملاقات کریں گے، شاید کافی کی میز پر، تاکہ آپ کو آمنے سامنے اپنا بار کم کرنے یا تشویشات پر تبادلہ خیال کرنے کا موقع فراہم کیا جائے۔

"مہینے میں ایک بار ایک کال موصول ہونا اچھی بات ہے؛ میں جانتا ہوں کہ مجھے فراموش کردیا گیا ہے۔"

"آج اس وقت جبکہ میں بری طرح سے پریشان تھا ایک فون نے مجھے حیرت میں ڈال دیا؛ وہ ایسے وقت میں میرے دوست بن گئے تھے جب مجھے اس کی ضرورت تھی، میں اپنا دل نکال کر رکھ دینے کا اہل تھا۔"

بیداری پیدا کرنا

کیئررس لنک نگرانوں اور ان کو ممکنہ طور پر درپیش بہت سارے معاملات کے بارے میں بیداری لانے کے لئے وقت اور محنت صرف کرتا ہے۔ مقامی پروگراموں میں شرکت کرنے کے علاوہ ہم ان مقامی تنظیموں ، معاشرتی گروپوں اور کار و بار سے بات چیت یا پیش کش فراہم کرسکتے ہیں جو اس بات کی سمجھ حاصل کرنے کے خواہاں ہوتے ہیں کہ کسی نگراں کا کردار ان کے کنبے، دوستوں، پڑوسیوں اور ہم پیشہ ساتھیوں پر کس طرح سے اثرانداز ہوتا ہے، اور وہ زیادہ معاون بننے کے لئے کیا کچھ کرسکتے ہیں۔

تاہم، ہمیں نگراں اور سابق نگراں بھی درکار ہیں جو آپ کے لئے اہمیت کے حامل معاملات کو اٹھا نے میں مدد کریں۔ آپ کے نظریات نگرانوں کے لئے مقامی اور قومی دونوں سطحوں پر امدادی خدمات کو نئی شکل دینے میں مدد کرسکتے ہیں۔

اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ مقامی خدمات یا پالیسیوں میں بہتری لائی جائے یا، آپ کی آواز سنی جائے، تو ہم سے رابطہ کیوں نہیں کرتے؟

شمولیت اختیار کرنا

اگر آپ کو ہمارے کام میں دلچسپی ہے تو، اس میں شامل کیوں نہیں ہوتے؟ ہماری خدمات اور ترقی کو نئی شکل دینے میں مدد کرنے کے بہت سارے مواقع ہیں:

- ہماری خدمات کو پہنچانے میں مدد کرنے کے لئے رضاکارانہ کام کرنا
- ہمارے بورڈ آف مینجمنٹ (انتظامی بورڈ) میں شامل ہونا
- چندہ وصولی یا تشہیر میں مدد کرنا
- مقامی اور قومی سطح پر ایسے معاملات میں اپنے خیالات کا تبادلہ کرنا جو نگرانوں پر اثر ڈالتے ہیں
- مقامی اتھارٹی کی سطح پر نگراں کی امداد کو فروغ دینے میں شریک ہونا
- کیئررس لنک کا ممبر بننا

اگر آپ ہمارے مقاصد سے متفق ہیں تو، آپ کو ممبر بن جانا چاہئے۔ رکنیت مفت ہے اور یہ آپ کو مستقل طور سے خبرنامے حاصل کرنے اور سالانہ عمومی میٹنگ میں ووٹ دینے کا حقدار بنا دیتا ہے۔ یہ اس بات کے اظہار میں بھی مدد کرتا ہے کہ ہم ان لوگوں کی نمائندگی کرتےہیں جو مشرقی ڈنبرٹنشائر میں رہتے ، کام کرتے یا نگہداشت کرتے ہیں۔

مزید معلومات

براہ کرم مزید معلومات کے ساتھ مجھ سے رابطہ کریں، میں ہوں: براہ کرم خانوں میں نشان لگائیں

- ☐ ایک نگراں
- ☐ ممبر بننے کا خواہاں
- ☐ رضاکارانہ کام کرنے کا خواہاں
- ☐ انتظامی بورڈ میں شامل ہونے کا خواہاں
- ☐ مقامی خدمات کو فروغ دینے کا خواہاں

نام:

پتہ:

ٹیلیفون:

ای میل:

براہ کرم اس حصے کو کاٹ لیں اور اس پتے پر واپس بھیج دیں: FREEPOST Plus RLYC-ETCK-ZSRY,
Carers Link East Dunbartonshire, Unit 3 Milngavie Enterprise Centre, Ellangowan Court, Milngavie G62 8PH
یا آپ براہ راست enquiry@carerslink.org.uk پر ای میل بھی کرسکتے ہیں

اقتباسات...

"جب آپ تنہائی محسوس کریں، یا جب آپ کا یہ خیال ہو کہ کوئی بھی آپ کی بات نہیں سن رہا ہے اور آپ کے خیالات نہیں سنے جائیں گے،آپ کے لئے بہت ہی اطمینان کی بات یہ ہے کہ اپنے ساتھ میں کسی ایسے فرد کو رکھیں، جو آپ کی بات سنے اور آپ کو اپنی بات کہنے میں مدد کرے"

"میرا خیال تھا کہ مجھے سارا کام خود ہی کرنا ہوگا، مجھے کیا کیا مدد مل سکتی ہے اس کے بارے میں مجھے کسی نے نہیں بتایا"

"یہ ہر ہفتے کی ایک جہد مسلسل ہےاور اپنے پاس کسی ایسے فرد کو جو صحیح سمت میں آپ کی رہنمائی کرسکے رکھنے سے بہت سارے الگ قسم کے کام ہوجاتے ہیں۔"

ہمارا نظریہ

نگراں اس بات کو یقینی بنانے کی کوشش کرتے ہیں کہ وہ جس فرد کی نگہداشت کرتے ہیں اس کے اندر زندگی کی بہترین ممکنہ خصوصیت موجود ہے۔

کیئررس لنک چاہتا ہے کے مشرقی ڈنبرٹنشائر کے نگرانوں میں بھی زندگی کی بہترین ممکنہ خصوصیت موجود ہوں، اپنی نگرانی والے کردار میں امداد و اعانت بہم پہنچاتے رہیں، اور انہیں خود اپنی ضروریات، دلچسپیوں یا کام کو انجام دینے کا موقع دستیاب ہو۔

کیئررس لنک اس بات کو دیکھنا چاہتا ہے کہ مشرقی ڈنبرٹنشائر کے نگراں باخبر اور شامل دونوں ہی ہیں، اور یہ کہ ایک نگراں کی حیثیت سے آپ کا تجربہ لائق احترام اور قابل قدر ہے۔

ہم سے رابطہ کریں

عام دفتری اوقات، پیر – جمعہ صبح 8.30 تا شام 5 بجے
(ان اوقات کے علاوہ بھی ملاقاتوں کا انتظام کیا جاسکتا ہے)

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

ای میل: 0141 955 2131
ویب سائٹ: enquiry@carerslink.org.uk
بہ تعاون: www.carerslink.org.uk

ਇਹ ਪਰਚਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬੱਧ ਹੈ, ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

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

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 on audio tape, large print and disc, please contact us for a copy

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

تسلیم شدہ بہ حیثیت اسکاٹش چیریٹی – نمبر SC034447
اسکاٹ لینڈ میں کمپنی لمیٹڈ کی حیثیت سے اندراج یافتہ بذریعہ ضمانت – نمبر 270702