

તમે કોઈનું ધ્યાન રાખો છો

બિમાર, નબળા અથવા ડિસએબલ્ડ સગાં અથવા  
મિત્ર, જેને તમારિ મદદની જરુરત છે

તમે એ ક કેરર (સંભાળ રાખનાર) છો

તમારા માટે ટેકો-આધાર છે

તમે કેરર ( સંભાળ રાખનાર ) છો?

જો તમે કોઈ બીમાર અથવા ડિસએબલડ સગાં, મિત્ર, પુખ્ત ઉંમરની વ્યક્તિ અથવા બાળકની સંભાળ રાખો છો અને તેઓ તમારી મદદ વગર પ્રબંધ ના કરી શકે તો તમે એક કેરર છો. તમારા માટે કેરિંગ (સંભાળ કામગીરી) કરવું નવું હશે અથવા તમે ઘણા સાલોથી કરો છો. તમે જે વ્યક્તિની સંભાળ રાખો છો તેમની સાથે રહો છો અથવા તમે બિજે કહીં રહો છો. તમને બન્ને જોબ કરવામાં અને સાથે કોઈની સંભાળ રાખવામાં ખેચાંણ પડતી હશે. તમારી પાસે ટેકો મેળવવા માટે ઘણાં રસ્તા છે.

આ પત્રીકા તમને જે સંસ્થાઓ મદદ કરી શકે તેના વીષે છે.

કેરરસ ઈન હાર્ટફેડશાયર એક સ્વતંત્ર સંસ્થા છે. તેઓ તે કેરરસને ટેકો આપે છે જે એવા બાળક અથવા પુખ્ત ઉંમરની વ્યક્તિની સંભાળ રાખે

- જે નબળા છે
- જેને ડીમેંશ્યા છે
- જેને મનોરોગ સમસ્યા છે
- જેને લરનીંગ ડીસએબીલીટી છે
- જેને શરિરિક ડીસએબીલીટી છે
- જે દારૂ અને ડ્રગ્સ ના દૂરઉપયોગ કરે છે

એન એચ એસ હાયરેકટ દિવસમાં ચોવીસ કલાક ખાનગી માં તંદુરસ્તીના વીશે માહિતી આપે છે. હાર્ટફેડશાયર કાઉન્ટી કાઉન્સીલ ઘણી રીતે કેરરસને ટેકો આપે છે.

એડલ્ટ કેર સરવસીસ નબળા અથવા શરિરિક અથવા લરનીંગ ડીસએબીલીટી ના

પુખ્ત ઉંમરની વ્યક્તિઓ ને ટેકો આપે છે. તેઓ કોઈ પણ મનોરોગ સમસ્યા વાળા પુખ્ત ઉંમરની વ્યક્તિઓને હાર્ટફેડશાયર પાર્ટનરશીપ એન એચ એસ ટ્રસ્ટ ની જોડે મળીને ટેકો આપે છે.

ડિસએબલડ બાળકો અને ૧૮ સાલની ઉંમરના કેરરસ ને ચિલડ્રન, સ્કુલસ એન્ડ ફેમેલીઝ ટેકો આપે છે.

કાનૂન મૂતાબી કાઉન્ટી કાઉન્સીલની ફરજ છે કે જે કેરરસ ને ટેકાની જરૂરત છે તે કેરરસ પોતાના અધીકારો જાણે છે. તેઓ કેરરસની સ્વાસ્થ્ય અને કુશલતા ઉત્સાહિત કરે છે અને ખાતરી કરે છે કે કેરીંગની બહારના જિવનનો કેરરસ ઉપભોગ કરી શકે.

## હાર્ટફડશાયરના કાર્ટિ-ટી કાર્ટિ-સીલનો સંપર્ક સાંઘવા ના લાભો

એક પારલ્યામેન્ટનો કાનૂન, ધ કેરરસ ઈકવલ ઓપોરટ્યુંનીટી એક્ટમાં સ્થાનિક કાર્ટિ-સીલોએ કેરરસને શું ટેકો દેવો જોઈએ તેનો સમાવેશ છે.

આ કાનૂન કેરરસ માટે બનાવવામાં આવ્યો છે. કેરરસ કોઈ પણ વ્યક્તિની કેર રાખે પણ તે ઓને આ પ્રમાણે ચોકકસ તકો મળવી જોઈએ:

- કેરીંગ માટે જાણકારક પસંદગી કરી શકે
- સ્વાસ્થ્ય અને કુશલતા કે કલ્યાણ જાળવી શકે
- કેરીંગની જવાબદારીઓની સાથો સાથ તેઓ બરોબર સ્વતંત્રતાથી સબંધો, નોકરી, બીજી જવાબદારિઓ અને રસ-અનૂરાગો જાળવી શકે
- તમને કેરીંગ ચાલું રાખવામાં કેવા ટેકાની કદાચ જરૂરત પડે તેની તપાસ કાર્ટિ-ટી કાર્ટિ-સીલ (એચ સી સી) અને તેના સાથીઓ કરશે જો :
- કેરીંગ કરવાથી તમારી જિંદગીમાં બહુ મોટી અસર પડતી હોઈ અને
- તમે જે વ્યક્તિની સંભાળ રાખતા હો તે વ્યક્તિને એચ સી સી અને તેમના સાથીઓ તરફથી આ ટેકો મળી શકે
- તમે એચ સી સી અથવા તેમના સાથીઓને આ ટેકા માટે પૂછો.
- તમારી પરિસ્થિતિમાં કઈ સેવાઓ મદદરૂપ થઈ શકશે તેની ગણતરી કરવામાં આવશે. આ બાબતમાં તમારી સાથે વાતચીત કરશે :
- તમે જે વ્યક્તિની સંભાળ રાખો છો તે વ્યક્તિને કેવી મદદની જરૂરત છે.
- તમે હાલમાં કેટલી મદદ પૂરી પાડી રહ્યા છો.
- એડલ્ટ કેર સરવીસીસ , ચિલ્ડ્રન, સ્કુલ્સ એન્ડ ફે મેલીઝ અથવા હાર્ટફડશાયરના પાર્ટનરશીપ ફાઉન્ડેશન એન એચ એસ ટ્રસ્ટ સેવાઓનો કદાચ પ્રબંધ કરે.

આ આકરણી મફત છે. તમે કેવી રીતે કેરીંગ કરો છો કે નહિ તેનો અભિપ્રાય બાંધવા માટે નથી.

તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે તમે જે વ્યક્તિની સંભાળ રાખો છો તે વ્યક્તિની ગેરહાજરીમાં તમે ખાનગીમાં વાત કરી શકો છો.

જે લોકોને સ્વતંત્રતા ગુમાવવાની અથવા મદદ ન મળવાને કારણે આશ્રિત બનવાની સંભાવના હોય અને જો કદાચ પૂરતો ટેકો ના મળતો હોય તો સંભવ છે કે તેને કાર્ટિ-ટી કાર્ટિ-સીલ પહેલા પ્રથમતા આપે.

કેરર જે વ્યક્તિની સંભાળ રાખે છે તે વ્યક્તિને જે ટેકો મળે છે તે કેરર માટે સૌથી વધારે મદદરૂપ છે.

## કેરરસ ઈન હાર્ટફૂડશાયરનો સંપર્ક સાંઘવો

મહેરબાની કરીને આ ફોમ ભરવા માટે કોઈ ઈંગલીશ બોલતી વ્યક્તિની મદદ માંગશો.  
મહેરબાની કરીને લાગૂ પડતી પેટી માં ચિહ્ન (ટીક) કરો.

મારું નામ:.....

મારું સરનામું:.....

મારો ટેલીફોન નંબર:.....

જે વ્યક્તિની હું સંભાળ રાખૂ છું તેઓ: એક પુખ્ત ઉંમરની વ્યક્તિ છે

એક બાળક છે

તેઓ: નબળા છે

ડિસએબલ્ડ છે

ને મનોરોગ સમસ્યા છે

ને લરનીંગ ડિસએબીલીટી છે

ને શરિરીક ડિસએબીલીટી છે

દારૂ અને ડ્રગ્સ ના દૂરપયોગ કરે છે

ને ડિમેંશ્યા છે

બીજી કોઈ બીમારી છે

મહેરબાની કરીને મારું નામ ઈંગલીશમાં લખાયેલા મફત નિયમિત ન્યૂઝલેટરની મેયલીંગ સેવામાં  
ઉમેરી દેજો

હા

ના

મહેરબાની કરીને સંપર્ક કરો.....

(તમારા ઈંગલીશ બોલનારા મિત્ર/સગાં/એડવોકેટ

આના ઉપર.....

(ટેલિફોન નંબર/ઈ મેયલ એડ્રેસ)

મારા માટે એક મીટીંગ અહીં ગોઠવો.....

(હાર્ટફૂડશાયરમા તમને ફાવે તેવી જગા)

મારા મિત્ર/સગાં સાથે એક કેરરસ ઈન હાર્ટફૂડશાયરના સભ્ય ને મળવા

અથવા

એક કેરરસ ઈન હાર્ટફૂડશાયરના સભ્ય ને મળવા એક દૂભાષિયો સાથે જે ..... બોલે છે

(તમારી પસંદગીની ભાષા)

મને કેરીંગ કરવામાં કેવી રીતે ટેકો મળી શકે તેની વાત કરવા માટે

તમે ચાહો તો તમે કોઈ પણ કેરરસ ઈન હાર્ટફુશાયરના સભ્યની સાથે ફોન ઉપર વાત કરી શકો છો મને જોઈ એ છે કે કોઈ.....(તમારી ભાષા) બોલનાર વ્યક્તિ મને ફોન કરે અને હું, કેરરસ ઈન હાર્ટફુશાયરના સભ્ય અને એક દૂભાષિયો - અમે ત્રણેય એક બિજા સાથે વાત કરી શકીએ .

અમારી સેવા મફત અને ખાનગી છે.

આ ફોમ એ ક એ નવેલોપમાં નાખી તમારી સૌથિ નજીકની કેરરસ ઈન હાર્ટફુશાયરની ઓફીસને મોકલો (આગલૂ પાનૂ જવૂ) અથવા ફેક્સ કરો. આ વિગતો ડે ય્ટા પ્રોટેક્શન એ કટના મૂતાબીક સાંચંવવામાં આવશે.

## હાર્ટફૂલશાયર કાર્ટિ-ટી કાર્ટિ-સીલનો સંપર્ક સાંધવા ના લાભો

તમને કદાચ કેરીંગ ચાલૂ રાખવા માટે મદદ અથવા તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે તમને કેરીંગમાં ફેરબદલી અથવા બંધ કરવામાં ટેકો જોઈએ છે. તમને શાની જરૂર છે અને આગળ શૂં કરવું જોઈએ તે કેરર પ્લાનીંગ ટીમના સભ્યો તમારી સાથે વાત કરી અને તેનો નિર્ણય લેવા માટે તમારી મદદ કરી શકે છે.

તેઓ તમને કેવા ટેકાની જરૂર છે તે તમારી સાથે વાતચીત કરશે કે તમને બીજે કઈ સેવાઓ તરફથી મદદ મળી શકે છે.

તમને કેરીંગના ખર્ચાની ચિંતા હોય તો તમે તેમને બેનીફીટોની તપાસ કરવા માટે ગોઠવણીની માંગ કરી ને જાણી શકો છો કે તમને નાણાંનો ટેકો મળશે કે નહીં.

કેરીંગ ના કારણે જાતીય ઉપર સમય ના ગાળવાથી તમારી કુશલતા ઉપર કદાચ અસર થાય. તેઓ તમે કેરીંગની જવાબદારીઓથી દૂર સમય ગાળી શકો એવા રસ્તા શોધવામાં મદદ કરશે.

કેરીંગ કરવાથી તમારી સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર પડે તેઓ તમને ખેંચાણ અને અસ્વસ્તાઓને ઓછા કરવા માટે રીલેક્સેશન અથવા લીફ્ટીંગ સ્કીલ્સની એ કટી વીટી સ માં ભાગ લેવા માટે ઉત્સાહિત કરે છે. તમે તમારા હક્કો અને કેરરસ માટેની જરૂરી માહિતી શોધી શકો છો. સાલમાં ચાર વાર ઈંગલીશમાં ન્યૂઝલેટર માટે બિજે પાને દીધેલૂ ફોમ ઈનફોરમેશન મેયલીંગ સેવાની સાથે જોડવા માટે વાપરો.

તમને તમારા કેરીંગમા કેવા ટેકાની જરૂર છે તે નક્કી કરવામાં મદદ મળી શકે.

તમે બીજે પાને દીધેલૂ ફોમ કેરર પ્લાનીંગ ફોન કોલ (લેંગવેજલાઈન વાપરી ને) માટે વાપરો.

તમે તમારા વિચારો સ્થાનિક કેરરસની સાથે કેવી રી તે બતાવવી અને સંભળાવી શકો તે માટે બીજે પાને દીધેલૂ ફોમ વાપરો.

તમે બીજા કેરરસ સાથે વર્કશોપોમાં હાજરી આપી શકો.

તમારી તબિયત સંભાળવા અને ખેંચાણ ઓછી કરવાના રસ્તા જાણવાં માટે બીજે પાને દીધેલૂ ફોમ વાપરો.

જો તમારી ઉંમર ૧૮થી ઓછી છે અને તમે કોઈ બીમાર અથવા ડિસએબલ્ડ સગાં અથવા મિત્રની સંભાળ રાખો છો તો યંગ કેરરસ માટે માહિતી અને એકટીવીટીસ માટે અમને ફોન કરો અથવા

[www.koolcarers.org.uk](http://www.koolcarers.org.uk) ઉપર જાઓ.

## હાર્ટ્સડાયર કારિયુટી કારિસીલનો સંપર્ક સાંઘવો

એ ડલ્ટ કેર સરવીસીસ પાસેથી ટેકાની માંગ ફોનથી અથવા ઈ મેયલથી કરી શકાય. તમે જે પુખ્ત ઉંમરની વ્યકિતની સંભાળ રાખો છો અને તેઓ નબળા છે અથવા તેમને લરનીંગ, સેન્સરી અથવા શારિરીક ડીસએબીલીટી છે તમે

તેમની જરૂરતોની આકરણી (કમયૂનીટી કેર એસેસમેંટ) માટે માંગણી કરો તો કદાચ તમને મળશે :

- ઘરમાં મદદ
- દિવસ સમયમાં તેઓ વખત ગાળી શકે તેવા કોઈ સેંટર અથવા એક્ટીવીટી
- તેઓ માટે કોઈ ટૂંક સમય માટે રહેવાની જગા ( તેથી તમને આરામ મળે )
- ઘરમાં ફેરફાર અને સાધનો

કેરીંગના કારણે તમારી ઝિંદગી માં બહૂ મોટી અસર પડતી હોય તો તમે કેરરસ એસેસમેંટ માટે માંગણી કરી શકો છો જે તમને તમારી જરૂરતોની વાતથી ત કરવાનો મોકો દેશે.

સંપર્ક કરો

એડલ્ટ કેર સરવીસીસ ને 01438 737400 ઉપર

એરી યા કોડ 01923 અને 0208 વાળા લોકો 01923 47140 ઉપર ફોન કરશો

તો તમને

લોકલ કોલ નો ભાવ પડશે

સંપર્ક કરો

ચિલડ્રન સ્કુલ્સ એન્ડ ફે મેલી ઝને 01438 737500 ઉપર

તમે વેબસાઈટ [www.hertsdirect.org/acsgettinghelp](http://www.hertsdirect.org/acsgettinghelp) ઉપર પણ એસેસમેંટ માટે માંગણી કરી શકો છો

કારિયુટી કારિસીલની વેબસાઈટવ બીજી બધી કારિયુટી કારિસીલની સેવાઓની વિગતો આપે છે. પણ ખાસ કેરરસ માટે માહિતી [www.hertsdirect.org/carers](http://www.hertsdirect.org/carers) ઉપર મળશે.

કેરરસ ઈન હાર્ટફોર્ડશાયર સેન્ટર્સ

કેરરસ ઈન હાર્ટફોર્ડશાયર  
Carers in Hertfordshire  
The Red House  
119 Fore Street  
Hertford  
SG14 1AX

ટેલી : 01992 586969  
ફેક્સ: 01992 586959  
[contact@carersinherts.org.uk](mailto:contact@carersinherts.org.uk)

કેરરસ ઈન હાર્ટફોર્ડશાયર  
Carers in Hertfordshire  
22a High Street  
Hemel Hempstead  
HP1 3AE

ટેલી: 01442 253344  
ફેક્સ: 01442 253222  
[west.team@carersinherts.org.uk](mailto:west.team@carersinherts.org.uk)

કેરરસ ઈન હાર્ટફોર્ડશાયર  
Carers in Hertfordshire  
Theobald Business Centre  
Suite 9  
Knowl Piece  
Wilbury Way  
Hitchin  
SG4 0TY

ટેલી: 01462 456660  
ફેક્સ: 01462 423377  
[east.team@carersinherts.org.uk](mailto:east.team@carersinherts.org.uk)

[www.carersinherts.org.uk](http://www.carersinherts.org.uk)

Registered Charity Number 1085491 Company Limited by Guarantee  
Registered in England & Wales Number 4131036



