ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹੈ,
ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ
ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲੀਏ ਹੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲੀਏ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ, ਬਾਲ਼ਗ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਨਿਰਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਪਣੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਦੇਖਭਾਲੀਏ ਹੋਵੋਂ, ਜਾਂ ਕਈਆਂ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲੀਏ ਬਣੇ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋਂ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋਂ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਥ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣਾ ਕੰਮ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋਂ। ਅਪਣੇਆਪ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਢੰਗ ਹਨ।

ਇਹ ਪਰਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦਸਦਾ ਹੈ ਜੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ।

ਹਾਰਟਫ਼ੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲੀਏ (Carers in Hertfordshire) ਇਕ ਸੁਤੰਤਰ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬਾਲ਼ਗ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ

- ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ
- ਮਾਨਸਕ ਰੋਗੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਮੈਂਸ਼ੀਆ (dementia) ਹੈ)
- ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ
- ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ
- ਸਰੀਰਕ ਅਯੋਗਤਾ ਰਖਦਾ ਹੈ
- ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਐੱਨਐੱਚਐੱਸ ਡਾਇਰੈੱਕਟ (NHS Direct) ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਹਾਰਟਫ਼ੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਕੌਂਟੀ ਕੌਂਸਿਲ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਲ਼ਗ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ (Adult Care Services) ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਣ ਅਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਬਾਲ਼ਗਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਭੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਾਨਸਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲ਼ਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ Hertfordshire Partnership Foundation NHS Trust ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ, ਸਕੂਲ਼ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਅਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਦੇਖਭਾਲੀਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਨੀਚੇ ਹੈ, ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੌਂਟੀ ਕੌਂਸਿਲ ਦਾ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਦੇਖਭਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਉੱਨਤੀ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਹੈ, ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਹਾਰਟਫ਼ੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲੀਆਂ (Carers in Hertfordshire) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਾਭ
ਹੋ ਸਕਦਾ ਤਹਾਨੂੰ ਅਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭ੍ਹਾਉਣੀ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੇਅਰਰ ਪਲੈਨਿੰਗ ਸਟਾੱਫ਼ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਗਾਂਹ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਨਾਉਣ ਲਈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤਾ ਕਸਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਗੇ ਕਿ ਕਈ ਪਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਨਿਫ਼ਿੱਟ ਪਰਖਣ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕਰਾਉਣ ਤਾਕਿ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਆਰਥਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਅਪਣੇ ਲਈ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਚੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਣੀ ਭਲਾਈ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੁਦ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੋਈ ਰਾਹ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਭਾਰੂ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

• ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਾਕ ਸੇਵਾ (information mailing service) ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਫ਼ਾੱਰਮ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਚਾਰ ਬਾਰ ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ) ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾੱਪੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪਣੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਅਮਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

• (languageline ਵਰਤਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ) ਕੇਅਰਰ ਪਲੈਨਿੰਗ ਫ਼ੋਨਕਾੱਲ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਫ਼ਾੱਰਮ ਵਰਤੋ

• ਅਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਿਦਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੌਂਟੀ ਵਿਚ ਦੂਸਰੇ ਦੇਖਭਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਅਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਉਣ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਲੈਣ ਲਈ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਫ਼ਾੱਰਮ ਵਰਤੋ

ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਦੇਖਭਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

• ਤਣਾਉ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਅਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਫ਼ਾੱਰਮ ਵਰਤੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਨੀਚੇ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਅਯੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ Young Carers ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ www.koolcarers.org.uk ਵੇਖੋ।

Hertfordshire ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਫ਼ਾੱਰਮ ਭਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਕਿਸੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਜੋ ਅੰਗਰਜ਼ੀ ਬੋਲਦਾ/ਬੋਲਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਖ਼ਾਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ‘ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ‘ਤੇ ਟਿੱਕ ਕਰੋ:

ਮੇਰਾ ਨਾਮ……………………………………………………………………………………

ਮੇਰਾ ਐਡਰੈੱਸ…………………………………………………………………………………

ਮੇਰਾ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ………………………

ਜਿਸ ਬੰਦੇ ਦੀ ਮੈਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਉਹ: ਬਾਲਗ ਹੈ ☐ ਬੱਚਾ ਹੈ ☐

ਉਹ: ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ☐ ਅਯੋਗ ਹਨ ☐ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ ☐
ਮਾਨਸਕ ਭੁਲੱਕੜ ਹਨ (dementia) ☐ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ☐
ਮਾਨਸਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ ☐ ਦੂਸਰੇ ☐

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਮੁਫ਼ਤ ਨਿਯਮਕ ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰਾਂ ਲਈ, ਜੋ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰ ਲਉ ਹਾਂ ☐ ਨਾਂ ☐

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ …. …………………’ਤੇ ………………………… ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
(ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ/ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ/ਵਕੀਲ ਦਾ ਨਾਮ)
(ਮੇਰੇ ਲਈ ਮੀਟਿੰਗ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ/ਈਮੇਲ ਐਡਰੈੱਸ ………………………
(ਹਾਰਟਫ਼ੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਵਿਚ ਜਗ੍ਹਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੌਖੀ ਹੈ)
ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ/ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨਾਲ ਕੇਅਰਰਸ ਇਨ ਹਾਰਟਫਰਡਸ਼ਾਇਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ
ਜਾਂ
ਇਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਜੋ ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਬਲੋਦਾ/ਬੋਲਦੀ ਹੋਵੇ, ਨਾਲ ਕੇਅਰਰਸ ਇਨ ਹਾਰਟਫ਼ੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ
ਇਹ ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲੀਏ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇਰਾ ਸਮਝੋਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੇਅਰਰਸ ਇਨ ਹਾਰਟਫ਼ੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ‘ਤੇ ਗਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਐਸਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਹੀ ਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੇ, ਕੇਅਰਰਸ ਇਨ ਹਾਰਟਫ਼ੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਵਿਚਕਾਰ 3 ਪੱਖੀ ਗਲ ਬਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਬੋਲੇ।

ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੈ।

ਇਹ ਫ਼ਾੱਰਮ ਕੇਅਰਰਸ ਇਨ ਹਾਰਟਫ਼ੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ (ਅਗਲਾ ਪੰਨਾ ਵੇਖੋ) ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਭੇਜ ਦਿਉ। ਇਹ ਵੇਰਵੇ Data Protection Act ਅਧੀਨ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਗੇ।

ਹਾਰਟਫ਼ੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਸੈਂਟਰਸ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲੀਏ **(Carers in Hertfordshire Centres)**

Carers in Hertfordshire
The Red House
119 Fore St
Hertford
SG14 1AX

tel: 01992 586969
fax: 01992 586959
contact@carersinherts.org.uk

Carers in Hertfordshire
22a High St,
Hemel Hempstead
HP1 3AE

tel: 01442 253344
fax: 01442 253222
west.team@carersinherts.org.uk

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

tel: 01462 456660
fax: 01462 423377
east.team@carersinherts.org.uk

www.carersinherts.org.uk

ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 1085491 ਗਰਾਂਟੀ ਨਾਲ ਕੰਪਨੀ ਲਿਮਟਡ
ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨੰਬਰ 4131036

ਰਜਿਸਟਰਡ ਔਫ਼ਿਸ: The Red House, Fore St, Hertford SG14 1AX

ਹਰਟਫ਼ੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਕੌਂਟੀ ਕੌਂਸਿਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਾਭ
ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਦੇ ਇਕ ਕਾਨੂੰਨ Carers Equal Opportunities Act ਵਿਚ ਨਿਸਚਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਲੋਕਲ ਕੌਂਸਲਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ, ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਦੇਖਭਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਵਸਰ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀ ਦੇ ਹਨ ਕਿ:

• ਉਹ ਅਪਣੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਸੂਚਤ ਪਸੰਦ ਅਨੁਸਾਰ ਬੰਨ੍ਹਣ

• ਉਹ ਅਪਣੀ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ

• ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਪਣੇ ਸਬੰਧ, ਨੌਕਰੀ, ਦੂਸਰੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਅਤੇ ਸ਼ੌਕ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਦੀ ਰੱਜਵੀਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੋਵੇ

ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਅਧੀਨ ਕੌਂਟੀ ਕੌਂਸਿਲ (HCC) ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਹਾਇਤਾ ‘ਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇ ਗਾ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਚਾਲੂ ਰੁਖਣ ਲਈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜੇ:

• ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ‘ਤੇ ਵੱਡਾ ਪਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ **ਅਤੇ**

• ਜਿਸ ਬੰਦੇ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ HCC ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਪਾਸੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਗਾ **ਅਤੇ**

• ਤੁਸੀਂ HCC ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋਂ

ਉਹ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਨ ਗੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇ ਗੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਗੇ ਕਿ:

• ਜਿਸ ਬੰਦੇ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜੋ ਲੋੜ ਹੈ

• ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ

• ਜੋ ਸੇਵਾਵਾਂ Adult Care Services, ਬੱਚੇ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਜਾਂ Hertfordshire Partnership Foundation NHS Trust, ਹੋ ਸਕਦਾ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾ ਸਕਣ

ਨਿਰਧਾਰਨ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਭੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋਂ ਤਾਂ ਉਸ ਬੰਦੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਅਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਗੁਪਤ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੌਂਟੀ ਕੌਂਸਿਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਥਮਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ, ਜੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਨਾਂ ਕਰਾਈ ਗਈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਖੋਹਣ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ‘ਤੇ ਵਧੇਰਟੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਤਦ ਉੱਠ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲੀਏ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

ਜਿਸ ਬੰਦੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲੀਏ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਖਭਾਲੀਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਾਰਟਫ਼ੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਕੌਂਟੀ ਕੌਂਸਿਲ (Hertfordshire County Council) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ
ਬਾਲਗ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ (Adult Care Services) ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਬਾਲਗ਼ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਜੋ, ਜੇ ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਿੱਖਣ, ਸੰਵੇਦਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲਾ/ਵਾਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ (ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਕੇਅਰ) ਭਾਈਚਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਨਿਰਧਾਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ:

• ਘਰ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਜਾਏ

• ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਰੁਝੇਵਾਂ ਮਿਲ ਜਾਏ
• ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਠਹਿਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ ਮਿਲ ਜਾਏ (ਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕੋਂ)

• ਘਰ ਵਿਚ ਰੂਪ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਅਤੇ ਸਾਮਾਨ

ਜੇ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ‘ਤੇ ਵੱਡਾ ਪਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ (carers assessment) ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ‘ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਵਸਰ ਮਿਲੇ ਗਾ।

ਸੰਪਰਕ
ਐਡਲਟ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਸ (Adult Care Services) ਨੰਬਰ 01438 737400
01923 ਜਾਂ 0208 ਕੋਡ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਫੋਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੇ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਲੋਕਲ ਰੇਟ ਚਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੰਬਰ 01923 471400 ‘ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਸੰਪਰਕ
ਬੱਚੇ, ਸਕੂਲ਼ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ (Children, Schools & Families) ਨੰਬਰ 01438 737500

ਤੁਸੀਂ ਕੌਂਟੀ ਕੌਂਸਿਲ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.hertsdirect.org/acsgettinghelp ਰਾਹੀਂ ਭੀ ਨਿਰਧਾਰਨਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਕੌਂਟੀ ਕੌਂਸਿਲ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਭੀ ਵੇਰਵੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲੀਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ www.hertsdirect.org/carers ‘ਤੋਂ ਭੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।