

کیا آپ اپنے کسی قریبی شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں؟

تو آپ بلا معاوضہ دیکھ بھال کرنے والے ہو سکتے ہیں



کیا آپ اپنا کچھ وقت کسی
ایسے شخص کی دیکھ بھال میں
صرف کرتے ہیں - کوئی پارٹنر،
بچے، خاندان کے رکن، دوست
یا پڑوسی - جو آپ کی مدد پر
انحصار کرتا ہے؟



کیا وہ شخص... کے ساتھ زندگی گزار
رہا ہے؟

- کمزوری
- طویل مدتی عارضہ یا معذوری
- جسمانی صحت کا عارضہ
- ذہنی صحت کا عارضہ
- اضافی ضروریات
- منشیات اور شراب کا استعمال

اگر ہاں، تو آپ یقینی طور پر ایک بلا
معاوضہ دیکھ بھال کرنے والے ہیں۔



اپنے آپ کو ایک بلا معاوضہ دیکھ بھال کرنے والے کے طور پر دیکھنا

ہو سکتا ہے آپ نے ابھی تک خود کو دیکھ بھال کرنے والا نہ کہا ہو... شاید آپ یہی کرتے ہیں۔ چاہے محبت، دردمندی یا فرض اور ذمہ داری کے احساس کی وجہ سے۔



برطانیہ میں 5 میں
سے 3 افراد

اپنی زندگی کے کسی نہ کسی
موقع پر دیکھ بھال کی ذمہ
داریاں نبھاتے ہیں

اگر آپ کسی طویل مدتی عارضہ، معذوری، جسمانی یا ذہنی صحت کے عارضہ یا لت کے انتظام کے لیے خاندان کے کسی رکن، بچے، پارٹنر، رشتہ دار یا کسی بھی عمر کے دوست کی مدد کر رہے ہیں، تو جواب ہاں میں ہے۔ آپ ایک دیکھ بھال کرنے والے ہیں۔

”میں نے خود کو کبھی بھی دیکھ بھال کرنے والے کے طور پر نہیں دیکھا۔ کردار مجھ پر ڈالا گیا تھا۔ چونکہ سیان میرا پارٹنر ہے، میں صرف اتنا جانتی تھی کہ جب وہ ذہنی طور پر بیمار ہو جائے گا تو میں اس کی دیکھ بھال کروں گی... لیکن یہ واقعی مشکل اور تناؤ بھرا ہے۔ VOCAL اس کے بارے میں بات کرنے کے لیے ایک جگہ فراہم کرتا ہے۔“

— وکٹر

VOCAL یہاں آپ جیسے بلا
معاوضہ دیکھ بھال کرنے والوں
کے لیے ہے

VOCAL (وائس آف کیئررز ایکروس لوٹھیان) ایک دیکھ بھال کرنے والوں کی زیرقیادت خیراتی ادارہ ہے جو ایڈنبرا میں کسی ایسے شخص کو مدد اور تعاون فراہم کرتا ہے جو اپنے پارٹنر، خاندان کے رکن یا دوست کی دیکھ بھال کر رہا ہو۔



ہم آپ کی مدد کیسے کر سکتے ہیں

بلا معاوضہ دیکھ بھال کرنے والا ہونا بعض اوقات ایک مشکل اور تنہا سفر ہو سکتا ہے۔ **VOCAL** میں، ہم آپ کے سفر کے ہر قدم پر آپ کے ساتھ ہیں۔ ہم یہاں عملی مسائل، جذباتی اور سماجی مدد، اور بریک لینے اور صرف خود بننے سے متعلق معلومات اور مشورہ میں آپ کی مدد کرنے کے لیے موجود ہیں۔

پیر سپورٹ گروپس

پیر سپورٹ گروپ کے ذریعے، آپ ان دوسرے دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ تجربات کو شیئر کر سکتے ہیں جو آپ کی طرح ایک ہی کشتی میں سوار ہیں۔ سپورٹ گروپس پورے ایڈنبرا میں آن لائن اور ذاتی طور پر ملتے ہیں۔

کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کرنا جو شراب یا منشیات استعمال کرتا ہے

کیا آپ کسی دوست یا خاندان کے رکن کے منشیات یا شراب کے استعمال سے متاثر ہیں؟ یہ خدمت فرد بہ فرد اور گروپ سپورٹ کے ساتھ ساتھ مختصر تربیتی کورسز بھی فراہم کرتی ہے۔

فوائد اور مالی منصوبہ بندی میں مدد

ہماری ٹیم فلاحی فوائد کی درخواستوں میں مدد کر سکتی ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ ہر اس

فرد بہ فرد مدد

فرد بہ فرد مدد کے سیشن کے دوران اپنے حقوق اور دیکھ بھال کرنے والے کے طور پر آپ کے لیے کیا دستیاب ہے اس کے بارے میں معلوم کریں۔ ہم آپ کے ساتھ مل کر ایڈلٹ کیئر سپورٹ پلان بنائیں گے اور مستقبل کی منصوبہ بندی کو دیکھیں گے۔ جب بھی آپ کو ضرورت ہو تو آپ فالو اپ کی مدد کی درخواست کر سکتے ہیں۔

مشاورت

جب آپ ایک بلا معاوضہ دیکھ بھال کرنے والے بن جاتے ہیں تو زندگی بہت بدل جاتی ہے۔ ہم یہاں آپ کی اپنی جذباتی تندرستی اور دماغی صحت کا نظم کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے موجود ہیں۔ ہماری مشاورت کی خدمت جذباتی مدد فراہم کرتی ہے اور مقابلہ کرنے کے طریقہ کار کو تیار کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

آپ کے قریب سپورٹ

آپ کے قریب کسی وقت اور جگہ پر مدد تک رسائی حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے، ہمارے کیئر سپورٹ پریکٹیشنرز پورے Midlothian میں کمیونٹی کے مقامات پر مقیم ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، براہ کرم ہماری ویب سائٹ vocal.org.uk/find-us دیکھیں:



اسکاٹ لینڈ میں
تقریباً 1,000 لوگ
ہر دن بلا معاوضہ
دیکھ بھال کرنے والے
بن جاتے ہیں*

پارٹنر تنظیموں کے پاس بھیج سکتے ہیں۔

چیز کا دعویٰ کر رہے ہیں جس کے آپ حقدار ہیں۔
پاور آف اٹارنی، سرپرستی، وصیت اور ٹرسٹ کی
منصوبہ بندی میں بھی مدد دستیاب ہے۔

ٹریزر ٹری کے ساتھ سامان خریدیں اور بیچیں

اوشین ٹرمینل میں واقع ہمارے سوشل انٹرپرائز
اسٹور، ٹریزر ٹری میں، آپ سستی سیکنڈ ہینڈ
نقل و حرکت اور رسائی کے قابل آلات خرید سکتے
ہیں جیسے نقل و حرکت کے اسکوٹرز، وہیل چیئرز
اور اٹھنے اور جھکنے والی کرسیاں۔ آپ دوکان کے
ذریعے فروخت بھی کر سکتے ہیں۔ جمع کیے گئے
تمام فنڈز ہماری خدمات کے لیے جاتے ہیں۔

vocal.org.uk/treasure-tree

پر مزید معلومات حاصل کریں

بریک لینا

ایک بلا معاوضہ دیکھ بھال کرنے والے کے طور پر،
اپنے لیے آرام کرنے، ریچارج کرنے اور ان چیزوں
کو کرنے کے لیے وقت نکالنا مشکل ہو سکتا ہے
جن سے آپ لطف اندوز ہوں۔ ہماری وی بریکس
(Wee Breaks) خدمت سے متبادل دیکھ
بھال کا بندوبست کر کے اور سفری انتظامات،
فنڈنگ کے اختیارات اور مزید بہت کچھ میں مدد
کر کے آپ کو انتہائی ضروری بریک کا منصوبہ بنانے
میں مدد مل سکتی ہے۔ ہمارے پاس دیکھ بھال
کرنے والوں کے لیے مفت بریکس کے تین مختصر
وقفے کی خصوصیات بھی دستیاب ہیں۔

vocal.org.uk/wee-breaks

ایونٹس، تربیت اور سرگرمیاں

ہمارے کورسز اور ورکشاپس کی رینج سے
مختلف مسائل پر آپ کے اعتماد اور علم کو
بڑھانے میں مدد مل سکتی ہے، خاص حالات والے
لوگوں کی دیکھ بھال سے لے کر پیسے کے انتظام
تک اور آپ کی اپنی صحت کا خیال رکھنا۔
vocal.org.uk/training پر نظر ڈالیں

کیئر سپورٹ فائینڈر کو براؤز کریں

بلا معاوضہ دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے مقامی
مدد، معلومات اور مشورہ دینے والی تنظیموں کی
استعمال میں آسان آن لائن ڈائریکٹری۔
supportfinder.vocal.org.uk

ہمارے شراکت داروں کا ریفرل

ایک بار جب ہم ایک دیکھ بھال کرنے والے کے طور
پر آپ کے حالات اور آپ کی ضروریات کو سمجھ
لیں گے، تو ہم اضافی مدد اور تعاون کے لیے آپ کو

”میں اکیلے اپنے بیٹے کی دیکھ بھال کرتا ہوں
جسے ایسپرجر اور ڈپریشن ہے۔ میں اکثر
الگ تھلگ محسوس کرتا ہوں اور مجھے
کچھ مالی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے،
جس کی وجہ سے بریک لینا اور مشغلوں سے
لطف اندوز ہونا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔
کائیج بریک بالکل صحیح وقت پر آیا۔ میں
محسوس کرتا ہوں کہ اب چیزوں کا نظم و
نسق بہتر طریقے سے کر سکتا ہوں۔“

— دیکھ بھال کرنے والا



آگے کیا ہوتا ہے؟

جب آپ VOCAL میں ہم سے رابطہ کرتے ہیں تو آپ اس کی توقع کر سکتے ہیں۔



1 ہمیں کال کریں یا vocal.org.uk/referrals پر ہمارا آن لائن ریفرل فارم مکمل کریں یا اس کے برعکس QR کوڈ کو اسکین کریں۔

2 ہماری ٹیم کا کوئی رکن آپ کی دیکھ بھال کی صورتحال پر بات کرنے کے لیے فالو اپ کرے گا۔

3 اس ابتدائی بات چیت کے بعد، آپ کو درج ذیل تک رسائی حاصل ہوگی:

- باقاعدہ مشورہ اور معلومات
- ہماری امدادی خدمات کی رینج جس میں گروپس، ایونٹس، مشاورت اور فنڈنگ کے اختیارات شامل ہیں
- جاری فرد بہ فرد مدد
- ایڈلٹ کیئر سپورٹ پلان اور ایمرجنسی پلان بنانے کے لیے مدد۔



VOCAL مڈلوتھین کیئر سینٹر
30/1 Hardengreen Estate, Eskbank,
Dalkeith, EH22 3NX

ٹیلی فون 0808 196 6666

ای میل midlothian@vocal.org.uk

/VOCALMidlothian