

كسى كى ديكه بهال كرنا

ويلز كى نكهداشت كارون كى ليے معلومات اور مدد

برائے مہربانی اس فوری سروے کو مکمل کر کے ہماری سروس کو بہتر بنانے میں ہماری مدد کریں
<https://www.surveymonkey.co.uk/r/62BG332>

مشمولات

3 اس گائیڈ کا تعارف

4 نگہداشت کاروں کے لیے گائیڈ

مدد اور سپورٹ حاصل کرنا

8 کہاں سے شروع کریں

9 نگہداشت کار کی ضروریات کا جائز

10 کسی کے معاملات کو سنبھالنا

11 وقفہ لینا

12 اپنا خیال رکھنا

13 آلات اور ٹیکنالوجی

آپ کی مالیات

15 نگہداشت کار کا الاؤنس

16 نگہداشت کار کا کریڈٹ

17 آپ جس شخص کی نگہداشت کر رہے ہیں اس کے لیے معذوری کے فوائد

آپ کا کام

19 کام کرنے والے نگہداشت کاران

20 سپورٹ حاصل کرنا

22 ڈائریکٹری

اس گائیڈ کا تعارف

2021 میں، ہول زمیوں 311,000 رنگہ نڈس تکاران ای ک ع قہت ے م میں
کسی شت ے دار پڑوسی ا دوس تکی ال م عوضہ رنگہ نڈس تفر لہ م کر
رہت ے۔*



بعض اوقات، نگہداشت اپ کی زندگی میں بہت سی
مثبت چیزیں اور انعامات لا سکتی ہے۔ زندگی سے
زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے میں اپنے پیاروں کی مدد
کرنے سے زیادہ قدرتی اور انسانی کوئی چیز نہیں
ہے۔

خود اپنی ضروریات کو نظر انداز کیے بغیر کسی اور
کی ضروریات پر توجہ مرکوز کرنے سے زیادہ مشکل
بھی اور کوئی چیز نہیں ہے۔ چاہے ہم چوبیس
گھنٹے نگہداشت کر رہے ہوں یا کام اور خاندانی
زندگی کے ساتھ نگہداشت میں توازن قائم کر رہے
ہوں، یہ تھکا دینے والا کام ہو سکتا ہے۔

'نظام' درہم برہم ہو سکتا ہے۔ جذبات بکھر
سکتے ہیں۔

یہ گائیڈ ایک نگہداشت کار کے طور پر آپ کے
حقوق کا خاکہ پیش کرنے کے لیے تیار کیا گیا
ہے۔ " کسی کی دیکھ بھال کرنا، انگلینڈ، اسکاٹ
لینڈ اور شمالی آئرلینڈ میں رہنے والے نگہداشت
کاروں کے لیے گائیڈ " کے ورژن انگریزی زبان میں
دستیاب ہیں۔

تاہم، اگر نگہداشت آپ کو
متاثر کرتی ہے تو ہم
حاضر ہیں۔



اس آئی کن کا مطلب ہے کہ Carers UK ف کٹش یٹ
بمابہ مفت ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے دستیاب ہے [carerswales.org/factsheets](https://www.carerswales.org/factsheets) ہماری ویب سائٹ

* <https://www.gov.wales/health-disability-and-provision-unpaid-care-wales-census-2021.html#113508>

نگہداشت کار کے لیے گائیڈ

کسی کی نگہداشت کا ایک شریک کام ہو سکتا ہے۔ فلمی رواسے 6 کلیدی چیلنجز فی گئی میں جو رنگیشنل تکی آپکی رلمیں رکاوٹ بن سکتے ہیں۔

1. صحت مشورہ اور معلومات حاصل کرنا.. بخیر سی ہے!

نگہداشت انتہائی پیچیدہ ہو سکتی ہے، چاہے ہم فوائد کے نظام سے نمٹ رہے ہوں یا نگہداشت کے لیے ادائیگی کرنے کے طریقے پر غور کر رہے ہوں۔ ہر دھاگا الجھا ہوا ہے لیکن جب سارے دھاگے الجھ جائیں، تو اس سے گھبراہٹ محسوس ہو سکتی ہے۔ کسی ماہر سے رجوع کرنا انتہائی پیچیدہ صورتحال کو حل کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔



کی ہیلپ لائن سے رابطہ Carers UK میں نے کیا اور آپ نے مجھے اہم معلومات فراہم کیں جنہوں نے مجھے چیلنج کرنے اور اپنا کیس جیتنے کی طاقت دی۔"

2. مشکل گفتگو کو ہیٹل کرنا

یہاں تک کہ پیشہ ور افراد کے ساتھ کوئی مشکل بات چیت خاندان اور دوستوں کے ساتھ نمٹنے کے مقابلے میں ایک ہوا کا جھونکا ثابت ہو سکتی ہے۔ ہمیں کسی بہن یا بھائی سے اور زیادہ معاون بننے کے لیے کہنا پڑ سکتا ہے، کسی دوست کو یاد دلانا پڑ سکتا ہے کہ ہم اب بھی زندہ ہیں یا ایسے والدین سے نرمی سے بات کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے جو یہ قبول نہیں کرتے کہ وہ مزید آزادانہ طور پر نہیں رہ سکتے۔ اس کے لیے ہمت، صبر اور تدبیر کی ضرورت ہوتی ہے۔ حالات سے باہر کے افراد کے ساتھ بات کرنے سے بہت بڑا فرق پڑ سکتا ہے۔

ہم نے اپنی دادی کے ساتھ ذہنی صلاحیت کے بارے میں بات کرنا چھوڑ دیا۔ ان مشکل گفتگووں کو جلد کرنا بہت دیر تک چھوڑنے اور دوسرے لوگوں کو مستقبل کے بارے میں "فیصلہ کرنے کی اجازت دینے سے بہتر ہے۔"



3. پیشہ ور افراد پر دعویٰ رکھنا

کسی کی دیکھ بھال کرنے میں اکثر مختلف پیشہ ور افراد کے ساتھ معاملہ کرنا شامل ہوتا ہے۔ جب ہم محسوس کرتے ہیں کہ کسی پیشہ ور نے چیزوں کو واضح طور پر بیان نہیں کیا ہے، اس کی نظر میں پوری تصویر نہیں ہے یا شاید وہ اپنے فرائض انجام نہیں دے رہا ہے، تو آواز اٹھانا مشکل ہو سکتا ہے۔ تاہم، ہمیں بالکل یہی کرنا چاہیے۔ اور یہ خود اپنی اور نگہداشت کار کے ہمارے کردار کی قدر کرنے سے شروع ہوتا ہے۔



ڈاکٹرز نے مجھ سے ان کی حالت پر تبادلہ خیال کیا اور ہم نے اتفاق کیا کہ والد کو باوقار اور درد سے پاک موت دینے کے لیے ہمیں ایک نگہداشت کے منصوبے پر عمل درآمد کرنا چاہیے۔ انہوں نے پوچھا کہ آیا میں والد سے اس بارے میں بات کرنا چاہتا ہوں، اور میں نے بات کی۔

4. خود اپنی صحت اور تندرستی کا خیال رکھنا

نگہداشت کار کے طور پر، ہماری فوری ضرورتیں ہو سکتی ہیں جیسے کہ وقفہ لینا، سونا، مناسب طریقے سے کھانا کھانا یا ورزش کرنا۔ ہماری طویل مدتی ضرورتیں ہو سکتی ہیں جیسے کہ رشتے نبھانا، مشاغل انجام دینا یا کیریئر بنانا۔

دیکھ بھال میں ہمیشہ ہماری اپنی ضروریات کو ایک طرف رکھنے کا عنصر شامل ہوتا ہے۔ تاہم یہ ضروری ہے کہ ہم اپنی بھی دیکھ بھال کریں، تاکہ ہم نگہداشت کار کے طور پر کام جاری رکھ سکیں، اور اس لیے بھی کہ ہم ایسے افراد ہیں جن کی ضروریات ہمارے پیاروں کی طرح ہی جائز ہیں۔



5. مشکل فیصلے کرنا

ایسے مواقع ہوں گے جب ہمیں کسی خاص جذباتی یا مشکل فیصلے کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

بعض اوقات یہ ایک ایسا فیصلہ ہوتا ہے جس کی ہم نے منصوبہ سازی کی ہوتی ہے، یا کم از کم اسے اپنے ذہنوں پچھلے خانے میں رکھا ہوتا ہے۔ بعض اوقات یہ پوری طرح غیر متوقع ہوتا ہے اور ہمیں قابو سے باہر ہونے کا احساس دلا دیتا ہے۔ جہاں ہم کر سکتے ہوں، پہلے سے فیصلوں کے بارے میں سوچنے سے بحران کے وقت ہمیں ٹھنڈا رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

یہ بہتر ہے کہ آپ تیار رہیں اور مختلف اختیارات کے بارے میں کچھ تحقیق کریں، یہاں تک کہ اگر آپ کو معلوم نہ ہو کہ آپ کس راستے سے نیچے جائیں گے۔ میں اس دباؤ والے وقت کے درمیان جب ماں ہسپتال میں تھی، صحیح کیئر ہوم کا انتخاب نہیں کر سکتا تھا۔



اچھی ہنسی سے بہتر کوئی بھی چیز تناؤ اور ٹینشن کو دور نہیں کرتی۔ کبھی کبھی نگہداشت کرنا ہماری اپنی سیچونیشن کامیڈی میں اداکاری کی طرح محسوس ہو سکتا ہے، اور مزاحیہ مواد کی کوئی کمی نہیں ہوتی۔ دوسرے اوقات میں ہمیں ہنسنے کے لیے کچھ تلاش کرنے میں تھوڑی مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ دونوں ہی حالتوں میں، دوسرے نگہداشت کاروں کے ساتھ تجربات کا اشتراک اکثر نہ صرف سننے اور سمجھنے کے احساس کے لیے بلکہ اس مزاح کو تلاش کرنے کے لیے بھی بہت اچھا ہوتا ہے جو ہمیں سفر جاری رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

ڈیمنشا کوئی ہنسنے والی بات نہیں ہے، لیکن مزاح اس سے نمٹنے کا میرا طریقہ ہے۔ میں والد کے زیادہ تر اشتعال کو کتاب یا سیچونیشن کامیڈی کے لیے کامیڈی گولڈ سمجھتا ہوں جنہیں میں کبھی لکھ نہیں سکتوں گا!



سپورٹ ہنسی اور ویپالتبلیک لہے Carers Wales جوڑنکروں

اگرچہ نگہداشت آپ کو اور آپ کے خاندان کو متاثر کرتی ہے، ہم آپ کے لیے حاضر ہیں۔ Carers Wales میں شامل ہو کر، جو Carers UK کا حصہ ہے، آپ ایک معاون کمیونٹی اور تبدیلی کی تحریک کا حصہ بن سکتے ہیں۔

ہمیں جوائن کرنا مفت ہے۔ صرف careerswales.org/join پر جائینیا 029 281 1370 پر کال کریں۔



@carers_uk



/carerswales



/carerswales



carerswales@

کہاں سے شروع کریں

نگہداشت نگرنا میں ملنے اور نجی بننے کی طور پر شہر کی کاموں کو کتا ہے۔ ان میں سے کئی طرح کے ادارے ہیں جن میں سے آپ نگہداشت میں مدد اور سپورٹ حاصل کر سکتے ہیں۔

مدد اور سپورٹ حاصل کرنے کا ایک طریقہ لوکل اتھارٹی کے سوشل سروسز ڈیپارٹمنٹ کی جانب سے تشخیص ہے۔ آپ اور وہ شخص جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں، دونوں ہی تشخیص حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں آپ کو بطور نگہداشت کار اور/یا اس شخص کو جس کی آپ دیکھ بھال کر رہے ہیں، مدد اور سپورٹ فراہم کی جا سکتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے صفحہ 13-14 دیکھیں۔

آپ ان آلات اور ٹیکنالوجی کے بارے میں بھی جان سکتے ہیں جو مدد کر سکتے ہیں۔ حتیٰ کہ معمولی امداد اور ایڈجسٹمنٹ بھی گھر کو محفوظ بنا سکتی ہیں اور کسی ایسے شخص کی مدد کر سکتی ہیں جس کی آپ نگہداشت کرتے ہیں تاکہ وہ زیادہ خود مختار محسوس کر سکیں۔ صفحہ 22-23 دیکھیں۔

نگہداشت کرنے کا ناگزیر مطلب بدلتے ہوئے حالات کے مطابق ڈھلنا ہے، اس لیے مستقبل کے بارے میں سوچنا ضروری ہے۔ آپ کو کسی کے معاملات سنبھالنے کے مختلف طریقوں پر غور کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے، یا تو ابھی کے لیے یا مستقبل کے لیے۔ صفحہ 16 دیکھیں۔

آپ یہ معلومات حاصل کر سکتے ہیں کہ آیا آپ کے لیے نگہداشت کاران کی مقامی تنظیم دستیاب ہے، اور اگر ایسا ہے تو وہ علاقے میں نگہداشت کاروں کو کیا تعاون فراہم کرتے ہیں۔

اپنی نگہداشت کاران کی مقامی تنظیم تلاش کرنے کے لیے

dewis.wales/home

پر جائیں۔

آپ اس شخص کے لیے اضافی مدد اور سپورٹ خریدنے کا فیصلہ کر سکتے ہیں جس کی آپ دیکھ بھال کر رہے ہیں۔ ایک آپشن یہ ہوگا کہ کسی فرد کو مامور کیا جائے یا نگہداشت فراہم کنندہ کو استعمال کیا جائے جیسے کہ کیئر ایجنسی۔

اگر آپ نگہداشت فراہم کنندگان کو تلاش کر رہے ہیں تو آپ یہ کر سکتے ہیں:

- مقامی اتھارٹی سے پوچھیں کہ آیا ان کے پاس منظور شدہ نگہداشت فراہم کنندگان کی فہرست ہے
- Care Inspectorate Wales کی ویب سائٹ پر تلاش کریں: careinspectorate.wales
- ہاؤسنگ کیئر سروسز کی ڈاؤن لوڈ کریں: housingcare.org/service

Upfront ایک مفت آن لائن ٹول ہے جو آپ کو براہ راست اپنی مطلوبہ معلومات تک پہنچنے میں مدد کر سکتا ہے۔ اسے آڑھلے کے لیے careers.wales.org/upfront ملاحظہ کریں

Upfront



ضروریات کی تشخیص

گر آپ رنگہ نٹس تکا رہی اور آپ کو بلہی اہم مقبالم میں مدد کی ضرورت ہے تو آپ کو مقامی ہٹھاڑی کی جمل بس رنگہ نٹس تکا رکی ضروری اتکی تشخی صرپی شکی اچلی چلی ہے۔

اگر آپ کو نگہداشت کار کی ضروریات کی تشخیص کی پیشکش نہیں کی گئی ہے، تو آپ اپنے مقامی اتھاڑی سے رابطہ کر کے ایک تشخیص کا مطالبہ کر سکتے ہیں۔ آپ کو تشخیص مل سکتی ہے، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کی ضرورت کی سطح، آپ کی فراہم کردہ نگہداشت کی مقدار یا آپ کے مالی ذرائع کیا ہیں۔ آپ کی نگہداشت کار کی ضروریات کی تشخیص کو ان کا احاطہ کرنا چاہیے:

- آپ کا نگہداشت کار کا کردار اور یہ آپ کی زندگی اور صحت کو کیسے متاثر کرتا ہے
- نگہداشت کے بارے میں آپ کے احساسات اور انتخاب
- آپ کی صحت

- کام، مطالعہ، تربیت، تفریح
- رشتے، سماجی سرگرمیاں اور آپ کے مقاصد
- ہاؤسنگ

• ہنگامی حالات کے لیے منصوبہ بندی (جیسے کیئر ایمرجنسی کارڈ اسکیمیں)۔

تشخیص کے بعد، مقامی اتھاڑی فیصلہ کرے گی کہ آیا آپ سپورٹ کے اہل ہیں۔ یہ یا تو آپ کو، یا اس شخص کو فراہم کیا جا سکتا ہے جس کی آپ نگہداشت کر رہے ہیں تاکہ آپ کے اوپر نگہداشت کے اثرات کو کم کیا جا سکے۔

آپ کو سپورٹ لینے اہل نہیں سمجھا جاتا ہے، تب ہا اتھاڑی کو آپ کو مقامی اور مشورے فراہم کرنا چاہیے تاکہ آپ کے ضروریات کو مزید بڑھائے جاسکے۔

گر آپ جس شخص کی رنگہ نٹس تکا رہے ہیں وہ فیصلہ ان سے اور اس شخص سے ہوتا ہے کہ اسے سپورٹ کی ضرورت ہے تو اسے اس کی مقامی ہٹھاڑی کی طرف سے ضروری اتکی تشخی صر کی پیشکش کی جلی ہے۔

جس شخص کی آپ نگہداشت کر رہے ہیں اس کی تشخیص کی جا سکتی ہے اس سے قطع نظر کہ اس کی ضرورت کی سطح یا اس کے مالی ذرائع کیا ہیں۔ اگر انہیں ضروریات کی تشخیص کی پیشکش نہیں کی گئی ہے، تو وہ (یا آپ) اپنے مقامی اتھاڑی سے رابطہ کر سکتے ہیں اور ایک تشخیص طلب کر سکتے ہیں۔

حتیٰ کہ اگر آپ جس شخص کی نگہداشت کر رہے ہیں اسے مدد کے لیے اہل نہیں سمجھا جاتا ہے، تب بھی مقامی اتھاڑی کو معلومات اور مشورہ فراہم کرنا چاہیے۔

carerswales.org/carers-assessment



کسی کے معاملات کو سنبھالنا

مکمل نہ کیے کہ آپ اس شخص کے معاملات کو سنبھالنے میں مدد کرنا چاہیں جس کی آپ کو سنبھال کر رہیں، یا آپ چاہنا چاہیں گے کہ مستقبل میں اس کے معاملات کو سنبھالیں۔

یہاں اس کی دو قسمیں ہیں:

جائیداد اور مالیاتی امور کے لیے پاور آف اٹارنی - بینک اکاؤنٹس، بلوں کی ادائیگی، فوائد/پنشن وصول کرنا اور مثال کے طور پر گھر بیچنا۔ اسے اس سے پہلے استعمال کیا جا سکتا ہے جبکہ وہ شخص اپنے فیصلے خود کرنے سے قاصر ہو، اگر وہ چاہے۔

پاور آف اٹارنی برائے صحت اور بہبود۔ یہ صرف اس وقت استعمال کیا جا سکتا ہے جب وہ شخص اپنے فیصلے خود کرنے سے قاصر ہو۔

carerswales.org/managing-someones-affairs پر مزید معلومات حاصل کریں

کسی کے معاملات کو سنبھالنے کے مختلف طریقے ہیں۔ بہت کچھ اس بات پر منحصر ہے کہ آپ جس شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہیں وہ فی الحال اپنے لیے فیصلے کر سکتا ہے (جسے ذہنی صلاحیت کہا جاتا ہے) یا وہ اپنے لیے فیصلے کرنے سے قاصر ہے (جسے ذہنی صلاحیت کا فقدان کہا جاتا ہے)۔

اگر آپ جس شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہیں اس میں ذہنی صلاحیت موجود ہے لیکن وہ اپنے بینک کو مینیج کرنے یا سوسائٹی اکاؤنٹ بنانے میں کچھ مدد چاہتا ہے، تو وہ فریق ثالث کا مینڈیٹ دے سکتا ہے۔ یہ کسی مخصوص شخص، جیسے کہ اس کے نگہداشت کار کے طور پر آپ، کو ان کے اکاؤنٹ کو مینیج کرنے کا اختیار دیتا ہے۔

اگر وہ شخص جس کی آپ دیکھ بھال کر رہے ہیں وہ اس وقت اپنے لیے فیصلے کر سکتا ہے لیکن اپنی طرف سے مخصوص فیصلے کرنے کے لیے کسی مخصوص شخص کو مقرر کرنا چاہتا ہے، جیسے کہ نگہداشت کار کے بطور آپ، تو مستقبل میں ضرورت پڑنے کی صورت میں استعمال کے لیے انہیں دیرپا پاور آف اٹارنی ابھی ہی دے دینا چاہیے جبکہ وہ ایسا کرنے کے قابل ہیں۔ جس شخص کی آپ دیکھ بھال کر رہے ہیں وہ صرف تبھی دیرپا پاور آف اٹارنی بنا سکتا ہے جب کہ وہ اپنے فیصلے خود کرنے کی صلاحیت رکھتا ہو۔

MyBackup

ہملا ہنگامی منصوبہ بندی کا آلہ آپ کو غیر متوقع حالات کی تیزی کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ اس پر جائیں:

carersdigital.org/mybackup



کسی کی تکہب ہالاکرن لکل وقت کی کام سوکتا مے، اس لی وقفے آپ کی پلنی صحت اور مچرار زنگی کے لی طبعہ ضروری ہوں۔

کسی کی دیکھ بھال کرتے وقت اکثر بہت سارے کام ہوتے ہیں، جس سے بھاگنا اور تھک جانا آسان ہے۔ وقتاً فوقتاً کسی نہ کسی طرح کا وقفہ کرنے سے آپ کو آگے بڑھنے میں مدد ملے گی۔

وقت نکالنا ضروری ہے چاہے یہ صرف ایک دن کے لیے ہی ادھر ادھر کیوں نہ ہو۔ اس بارے میں سوچیں کہ آپ کو کس قسم کے وقفے کی ضرورت ہے اور آپ جس شخص کی ضروریات کی دیکھ بھال کر رہے ہیں اس کی متبادل نگہداشت کے انتظامات کیا ہیں۔

جس شخص کی آپ دیکھ بھال کر رہے ہیں اس کے لیے اس دوران متبادل نگہداشت حاصل کرنے کے مختلف اختیارات موجود ہیں (جنہیں اکثر ریسپانڈ کیئر کہا جاتا ہے) جب آپ وقفہ لے رہے ہوں۔ ان میں یہ شامل ہیں:

- لوکل اتھارٹی کے سوشل سروسز ڈیپارٹمنٹ سے تشخیص کے ذریعے مدد حاصل کرنا (صفحہ 13-14 دیکھیں)
- خود سے نگہداشت کا بندوبست کرنا (صفحہ 11 دیکھیں)
- دوستوں یا خاندان سے تعاون
- کچھ تنظیمیں نگہداشت کاروں یا اس شخص کے لیے وقفے کی خدمات فراہم کرتی ہیں جن کی دیکھ بھال کی جا رہی ہے (یا دونوں)۔

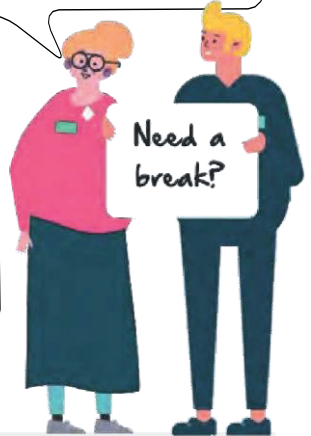
”نیند پوری کریں اور خود کو سوچنے کا موقع دیں۔ اپنے وقت کو استعمال کرنے کا کوئی صحیح طریقہ نہیں ہے، بس اپنے آپ پر نرمی برتیں۔“

اگر آپ چھٹی پر جانا چاہتے ہیں، یا تو اکیلے یا اس شخص کے ساتھ جس کی آپ دیکھ بھال کر رہے ہیں، تو کچھ مدد ہو سکتی ہے جیسے آپ قیمت ادا کر کے حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ دیکھ سکتے ہیں کہ آیا چھٹی کے اخراجات میں نگہداشت کاروں کی مدد کے لیے کوئی مقامی گرانٹس یا اسکیمیں موجود ہیں اور آپ ہماری *وقفہ لینا* فیکٹ شیٹ میں تنظیموں کی فہرست دیکھ سکتے ہیں۔



carerswales.org/break-factsheet
پر یہ معلومات حاصل کیے

”مجھے اپنی بیٹی کے لیے ریسپانڈ پر غور کرنے میں کئی سال لگ گئے۔ سالوں بعد، میں اب جانتا ہوں کہ مجھے ہر سال اس مکمل وقفے کی ضرورت ہے۔ میں دوبارہ چارج ہو کر واپس آتا ہوں اور اس سے نمٹنے کے زیادہ قابل ہوتا ہوں۔“



اپنا خیال رکھنا

اسلام میں وسوسوں سے بچنے کے لیے صحت مند اور متوازن غذا، آرام اور تنہا وقت آپ کو مدد دے گا۔
نہ صرف اس لیے کہ صحت مند غذا، آرام اور تنہا وقت آپ کو مدد دے گا، بلکہ یہ بھی اس لیے کہ صحت مند غذا، آرام اور تنہا وقت آپ کو مدد دے گا۔

یہاں کچھ تجاویز دی گئی ہیں جن کی مدد سے آپ اپنی دیکھ بھال کر سکتے ہیں اپنے اندر کچھ لچک پیدا کر سکتے ہیں۔

اپنے سپورٹ نیٹ ورک کی توسیع کریں

اپنے حالات کے بارے میں خاندان، دوستوں یا پڑوسیوں کے ساتھ رابطے میں رہنے سے ضرورت پڑنے پر مدد کے مزید دروازے کھولنے میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ ہماری آن لائن ملاقاتوں میں سے کسی ایک میں دوسرے نگہداشت کاروں کو جوائن کر سکتے ہیں (صفحہ 12)۔

مزید نیند کی ضرورت ہے؟

آپ کو مطلوبہ نیند اور آرام حاصل کرنا خاص طور پر مشکل ہو سکتا ہے، خصوصاً اگر آپ رات کے وقت کسی کی دیکھ بھال کرنے میں مدد کر رہے ہوں۔ اگر آپ کو سوئچ آف کرنے میں دشواری پیش آتی ہے، تو خاص طور پر تیار کردہ ایپس موجود ہیں جو مدد کر سکتی ہیں، یا اگر آپ واقعی مشکل میں ہیں تو آپ اپنے GP سے بات کر سکتے ہیں۔

اپنی صحت کو نظر انداز نہ کریں۔

اور باقاعدگی سے چیک اپ کرنا صحت مند ہے، لیکن اچھا کھانا اور ورزش اچھا کھانا

رہے۔ بہترین طریقے سے ہمارے نیا ایپم 'فنگھڈاٹ گادار' ہو سکتا ہے۔ آئیڈیاز اور ریکارڈس کے لیے Carers Active Hub پر ایک نر ڈالیں: carerswales.org/carers-active-hub

اگر آپ فکر مند ہیں کہ آپ کی دیکھ بھال کی ذمہ داریاں آپ کی صحت پر اثر انداز ہو رہی ہیں تو اپنے GP سے بات کریں تاکہ وہ آپ کو مزید مشورہ دے سکیں۔

اپنی دلچسپیاں برقرار رکھیں

ایسی جسمانی سرگرمی کرنے کے ساتھ ساتھ جس سے آپ کو لطف آئے، کوئی بھی دلچسپی جو ممکن ہو اسے انجام دیں، چاہے یہ صرف 10-15 منٹ ہی کیوں نہ ہو، تاکہ آپ کی شناخت کا احساس اور جذبہ برقرار رہے۔ گناہ گار محسوس نہ کریں اور اگر آپ کو ضرورت ہو تو ایسا کرنے میں مدد کے لیے اضافی سپورٹ کا بندوبست کرنے کی کوشش کریں - صفحہ 13-14 اور صفحہ 17 دیکھیں۔

آپ ہماری ٹیپس یہاں ب دیکھ سکتے ہیں: carerswales.org/getting-enough-sleep

آلات اور ٹیکنالوجی

مضیف قوس مکے آلات موافق تہ پنی ری لٹوری کن لالوجی گھر کو مضیف و بظن ان ے، آپکی زندگی کو ملن لین ان ے اور اس شخص کو آزادی فرام لکرن ے میں مدد کر سکتے ہیں جسکی آپ تکبھال کر رہے ہیں۔

لن جی طور پر خریدنا اسکتا ہے یا آپ NHS کے ذریعے یا قیامی ٹھاٹی کی تشخیصی مرکزے ذریعے قیامت ادلر کرے سپورٹ حاصل کر سکتے ہیں، گھر وہ فصل، کتے کے لیے اسلے ضروری ہے گھر میں چھوٹے

بی لین سپر مفلوکتک لے، ولنز ہیں، ٹک 'رہیڈ ہی پیلنس ٹیڈلٹیشن پیرگرام' موجود ہے۔ ان لگوں کی فائدہ آزادانہ زندگی گزارنے میں مدد کر سکتا ہے۔ چھیں معذوری کی ضرورت الحق ہے۔ جوبزرگ

ہیں۔
www.careandrepair.org.uk/en
کے ذریعے ڈیلیور کی جاتی ہے۔

آپ کو آپ کے مقامی اتھارٹی یا کسی صحت کے پیشہ ور کے ذریعے ریفر کیا جانا چاہئے۔

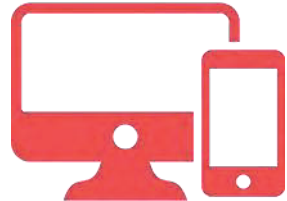
معاون ٹیکنالوجی لوگوں کو اپنے گھروں میں آزادانہ طور پر رہنے میں مدد کر سکتی ہے اور آپ، نگہداشت کار، کو ذہنی سکون فراہم کر سکتی ہے۔

بغیر رکاوٹ والے نگرانی کے آلات جیسے کہ سینسرز پورے گھر میں لگاؤ جا سکتے ہیں۔ وہ اس بات کا پتہ لگا سکتے ہیں کہ آیا کوئی مسئلہ درپیش ہے، جیسے کہ گیس کا رساؤ یا آگ، اور جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں اسے مدد کی ضرورت ہے۔ پہننے کے قابل ٹیکنالوجی گرنے کا پتہ لگا سکتی ہے یا کسی شخص کو ڈھونڈ سکتی ہے اگر وہ کھو گیا ہو۔

کسی شخص کو گھر میں موجود آلات کے ذریعے دور سے اسکی صحت کی نگرانی کے لیے ٹیکنالوجی کا استعمال کرنے کے لیے طوفیب ہی موجود ہیں۔ دمہ، دل کی نگرانی، ٹیٹس، سکون کبلیٹیٹی ویلی مونی ٹری ڈیوز (COPD)، لٹیروک اور طایلی لٹپوشنر چھیں سے حال تک کی نگرانی کی جا سکتی ہے۔

روزمرہ کی ٹیکنالوجی، جیسے کہ انٹرنیٹ یا آپ کا موبائل فون، بہت سارے کاموں سے تناؤ کو دور کر سکتی ہے جیسے کہ شاپنگ اور آپ جس شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں اس کے لیے نگہداشت کو آرڈیننٹ کرنا اور اس سے انہیں اپنی حالت سنبھالنے میں مدد مل سکتی ہے۔

معلومات حاصل کریں۔ carerswales.org/tech پر زید



اسمارٹ میٹر گیس اور بجلی کی ریڈنگ خود بخود توانائی فراہم کنندہ کو بھیج دیتے ہیں۔ اس سے اس شخص کو زیادہ آزادی دینے میں مدد مل سکتی ہے جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں اور اگر آپ ان کی توانائی کے انتظام میں مدد کر رہے ہیں تو وقت اور پیسہ بچانے میں مدد مل سکتی ہے۔

اسمارٹ میٹرز گھریلو ڈسپلے کے ساتھ آتے ہیں تاکہ آپ دیکھ سکیں کہ کتنی توانائی استعمال ہو رہی ہے اور اس کی قیمت کتنی ہے۔ اسمارٹ میٹر کے ساتھ آپ کو اس بنیاد پر بل ملتا ہے کہ آپ نے کتنی توانائی استعمال کی ہے، نہ کہ تخمینہ۔ اس سے بجٹ کو متوازن کرنے سے کچھ اندازہ مل سکتا ہے۔

اسمارٹ فون کی خصوصیات اور ایپس میں پیش کرنے کے لیے بہت کچھ ہے۔ اگر ضرورت ہو تو آپ کسی دستاویز کو اسکرین کرنے کے لیے اپنے فون کا استعمال کر سکتے ہیں تاکہ آپ کے پاس اپوائنٹمنٹ کے لیے اپنے فون پر دیکھنے کے لیے بیک اپ ورژن موجود ہو، یا آپ ریڈر موڈ خصوصیت کو اشتہارات کی مداخلت کے بغیر اہم معلومات کی تحقیق کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ میڈیکل ID کی سینٹنگ بھی دریافت کرنے کے قابل ہے۔

مربوط آلات - مثالوں میں اسمارٹ بلب یا بلائنڈز شامل ہیں جنہیں دور سے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ جس شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں وہ فاصلے پر رہتا ہے، تو آپ اس کی طرف سے اس کی روشنی جیسی چیزوں کو کنٹرول کر سکتے ہیں یا اس بات کو یقینی بنانے کے لیے اسمارٹ ہیٹنگ کنٹرول استعمال کر سکتے ہیں کہ جب مناسب ہو تو ان کی ہیٹنگ (حرارت) آن یا آف ہو۔ آواز سے کنٹرول ہونے والے آلات (جیسے کہ Siri یا Alexa) معذور یا بوڑھے لوگوں کے لیے بھی کارآمد ہو سکتے ہیں۔

مالی مدد

اگرچہ ٹیکنالوجی اور آلات آپ کی زندگی کو آسان بنا سکتے ہیں، لیکن ان سے اخراجات بھی بڑھ سکتے ہیں۔ آپ کچھ قسم کی ٹیکنالوجی اور آلات کی ادائیگی میں مدد کے لیے مالی معاونت حاصل کر سکتے ہیں۔ جو مالی معاونت آپ کو دستیاب ہو سکتی ہے اس کے بارے میں مزید معلومات کے لیے آپ advice@carersuk.org پر ای میل کر کے ہماری ہیلپ لائن ٹیم سے کسی بھی وقت رابطہ کر سکتے ہیں۔

برائے مہربانی نوٹ کریں کہ آپ کہاں سے ہیں کیونکہ رہنمائی قوم کے لحاظ سے مختلف ہوگی۔

مشکل وقتوں سپورٹ

ترجیحی خدمات کا رجسٹر کسی بھی ایسے شخص کے لیے ہے جو کسی کمزور صورت حال میں ہے اور اسے اضافی مدد کی ضرورت ہے، چاہے اس کی صرف عارضی بنیادوں پر ضرورت ہو۔ سبھی توانائی فراہم کنندگان ان صارفین کے لیے یہ اضافی مدد فراہم کرتے ہیں جنہیں اس کی ضرورت ہے۔ یہ آپ کو خدمات کے لیے ترجیح دینے کے قابل بناتا ہے، مثال کے طور پر، اگر آپ کی توانائی کی سیلائی کسی غیر متوقع واقعے کی وجہ سے منقطع ہو جاتی ہے۔

مزید پڑھیں:

ofgem.gov.uk/information-consumers/energy-advice-household/s/getting-extra-help-priority-services-register

نگہداشت کار کا الاؤنس

اگر آپ خلدانک کے کسی رکن یا دوسرے کسی رکن کے ساتھ رہتے ہیں تو آپ رکن کے ساتھ رہنے کے لیے درخواست دے سکتے ہیں۔

آپ نگہداشت کار کے الاؤنس کے اہل ہو سکتے ہیں اگر آپ درج ذیل تمام شرائط کو پورا کرتے ہیں:

- آپ کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں جو اہل معذوری کا فائدہ حاصل کرتا ہے، اس میں ڈس ایبلٹی لیونگ الاؤنس (DLA) کے نگہداشت کے جزو کی درمیانی یا اعلیٰ شرح، ذاتی آزادی کی ادائیگی (PIP) کے یومیہ لیونگ کمپونینٹ کی دونوں میں سے کوئی بھی شرح، مستقل حاضری کا الاؤنس (مخصوص سطح پر) اور مسلح افواج کی آزادی کی ادائیگی (AFIP) شامل ہیں۔

- آپ ہفتے میں کم از کم 35 گھنٹے اس شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔
- آپ کی عمر 16 سال یا اس سے زیادہ ہے۔
- آپ کل وقتی تعلیم میں نہیں ہیں۔
- آپ ہفتے میں £151 سے زیادہ نہیں کمانے ہیں (کنوینٹوں کے بعد)۔
- آپ برطانیہ کی موجودگی اور رہائش کی شرائط کو پورا کرتے ہیں۔

اگر آپ کو کچھ دیگر فوائد مل رہے ہیں، بشمول اسٹیٹ پنشن، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو اس کے ساتھ میں نگہداشت کار کا الاؤنس ادا نہ کیا جا سکے۔



[carerswales.org/
careersallowance](http://carerswales.org/careersallowance)

پر مزید معلومات
حاصل کریں۔

وسکتا ہے جیسے نگہداشت کے الاؤنس کا بنیادی استحقاق کہا جاتا ہے، حالانکہ آپ کو ذاتی طور پر فائدہ ادا نہیں کیا جائے گا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ نگہداشت کار کے الاؤنس کا یہ بنیادی استحقاق آپ کو حاصل ہونے والے کسی بھی مینز ٹیسٹیڈ فوائد کو بڑھانے میں مدد کر سکتا ہے (جیسے پنشن کریڈٹ، ہاؤسنگ کے فوائد اور کونسل ٹیکس میں کمی)، یا اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ پہلی مرتبہ مینز ٹیسٹیڈ فوائد کے حقدار بن گئے ہیں۔

حقوق کی حفاظت کا ایک طریقہ ہے۔ یہ تب لاگو ہوتا ہے جب آپ کسی کی دیکھ بھال کر رہے ہوں، لیکن ادائیگی پر مبنی کام کے ذریعے نیشنل انشورنس کنٹریبیوشن ادا نہیں کر رہے ہیں اور نگہداشت کار کے الاؤنس کا دعویٰ کرنے سے قاصر ہیں۔

ذاتی آزادی کی، (DLA) ڈس ایبلٹی لیونگ الاؤنس حاضری الاؤنس یا حکومتی پنشن کی، (PIP) ادائیگی رقم کم نہیں ہوتی، جو آپ جس شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہیں اسے ملتی ہے۔ تاہم یہ بعض اوقات ان کو حاصل ہونے والے کسی بھی مینز ٹیسٹیڈ فوائد کو متاثر کر سکتا ہے۔

نگہداشت کار کے الاؤنس کا دعویٰ بعض اوقات آپ کو ملنے والے دیگر فوائد پر اثر ڈال سکتا ہے، لیکن اس سے آپ کو دعویٰ کرنے کے بارے میں سوچنے سے باز نہیں آنا چاہیے، کیونکہ یہ اکثر آپ کی گھریلو آمدنی کو مجموعی طور پر بڑھا سکتا ہے۔

ہیں۔

دعویٰ کرتے وقت، اگر آپ کے حالات بدل جاتے ہیں، تو آپ کو ہمیشہ نگہداشت کار کے الاؤنس یونٹ کو مطلع کرنا چاہیے: gov.uk/carers-allowance-report-change

نگہداشت کار کا کریڈٹ

نگہداشت کار کا کریڈٹ آپ کے حکومتی پینشن کے حقوق کی حفاظت کا ایک طریقہ ہے۔ یہ عیب داروں کے لیے ہے جب آپ کسی عیب دار کے لیے درخواست دہندہ ہیں اور ان کے لیے پینشن کی رقمیں نہیں مل رہی ہیں۔ یہ عیب داروں کے لیے ہے جو کسی عیب دار کے لیے پینشن کی رقمیں نہیں مل رہی ہیں اور ان کے لیے پینشن کی رقمیں نہیں مل رہی ہیں۔

اگر آپ نگہداشت کار کے کریڈٹ کا دعویٰ کرتے ہیں تو آپ کو کوئی رقم ادا نہیں کی جاتی ہے۔ تاہم آپ کو اپنے ریکارڈ کی حفاظت میں مدد کے لیے نیشنل انشورنس کنٹری بیوشن کریڈٹ ملتا ہے (جو حکومتی پینشن کے لیے آپ کے حق کو محفوظ رکھنے میں مدد کرتا ہے)۔

اگر آپ کو پہلے سے ہی نگہداشت کار کا الاؤنس مل رہا ہے تو آپ کو نگہداشت کار کے کریڈٹ کا دعویٰ کرنے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ آپ کا ریکارڈ پہلے ہی محفوظ ہے۔

نگہداشت کار کے کریڈٹ کا دعویٰ کرنے کے لیے آپ کو ہفتے میں کل 20 گھنٹے یا اس سے زیادہ وقت تک کسی کی دیکھ بھال کرنے کی ضرورت ہے۔ عام طور پر، جس شخص کی آپ دیکھ بھال کر رہے ہیں اسے لازمی طور پر درج ذیل میں سے ایک مل رہا ہو:

- ڈس ایبلٹی لیونگ الاؤنس (DLA) کے نگہداشت کے جزو کی درمیانی یا اعلیٰ شرح
- ذاتی آزادی کی ادائیگی (PIP) کے ہومہ لیونگ کمپونینٹ کی دونوں میں سے کوئی بھی شرح
- حاضری الاؤنس کی دونوں میں سے کوئی بھی شرح
- مستقل حاضری الاؤنس
- مسلح افواج کی آزادی کی ادائیگی (AFIP))

تاہم، اگر آپ جس شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہیں اسے ان فوائد میں سے کوئی نہیں ملتا ہے، تو آپ بھی نگہداشت کار کے کریڈٹ کا دعویٰ کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔ جب آپ درخواست دیں، تو درخواست فارم کا کیئر سرٹیفکیٹ کا حصہ پُر کریں اور ایک صحت یا سماجی نگہداشت کے پیشہ ور سے اس پر دستخط کرنے کو کہیں۔

نگہداشت کار کا کریڈٹ آپ کے نگہداشت کے کردار سے وقف میں بھی مدد کر سکتا ہے۔ آپ نگہداشت کار الاؤنس کے حقدار ہونے کی تاریخ سے پہلے یا اس ہفتے کے بعد جب آپ نگہداشت کار الاؤنس کا حقدار ہونا بند کر دیتے ہیں، 12 ہفتوں کے اندر کسی بھی ہفتے کے لیے نگہداشت کار کے کریڈٹ کا دعویٰ کر سکتے ہیں۔ یہ 20 گھنٹے کی شرط کو پورا کیے بغیر ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ اپنا نیشنل انشورنس کنٹریبیوشن کریڈٹ کھوئے بغیر 12 ہفتوں تک دیکھ بھال سے وقفہ لے سکتے ہیں۔

معلومات حاصل کریں carerswales.org/carerscredit پر مزید



معلومات حاصل کریں۔

آپ جس شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہیں اس کے لیے معذوری کے فوائد

آپ جس شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہیں وہ طویل مدتی بیماری یا معذوری کے علاوہ اخراجات کی اہلیگی میں مدد کے لیے معذوری کے فوائد کا حقدار ہو سکتا ہے۔

ذاتی آزادی کی ادائیگی (PIP)

معذوری کے فوائد اس بات پر منحصر نہیں ہیں کہ آپ جس شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہیں اس کے پاس کتنی رقم ہے، اور یہ ان کے نیشنل انشورنس ریکارڈ پر مبنی نہیں ہیں۔ تاہم، ان میں سے ایک کو حاصل کرنے کے لیے ان کو کچھ شرائط پوری کرنی ہوں گی۔

ڈس ایبلٹی لیونگ الاؤنس (DLA)

اگر آپ 16 سال سے کم عمر کے بچے کی دیکھ بھال کر رہے ہیں تو آپ ان کے لیے DLA کا دعویٰ کر سکتے ہیں۔ DLA میں نگہداشت کا ایک جزو ہے جو اس صورت میں دیا جا سکتا ہے اگر بچے کو ذاتی نگہداشت (جیسے ڈریسنگ، واشنگ یا ٹوائلٹ استعمال کرنا) یا اس بات کو یقینی بنانے کے لیے نگرانی کی ضرورت ہو کہ وہ اپنی بیماری یا معذوری کی وجہ سے محفوظ ہے۔ بچے کو جس مدد کی ضرورت ہے وہ کسی بیماری یا معذوری کے بغیر اسی عمر کے بچے کو درکار مدد سے کافی زیادہ ہونی چاہیے۔ DLA میں نقل و حرکت کا ایک جزو بھی ہے جو اس صورت میں دیا جا سکتا ہے جب بچے کو چلنے پھرنے میں مدد کی ضرورت ہو۔

مزید معلومات حاصل کریں۔
carerswales.org/dla

16 سال اور حکومتی پنشن عمر درمیان تک اگر دیکھ بھال کر رہے ہیں، تو وہ PIP کا اگر دعویٰ کر سکتے ہیں۔ PIP میں ایک ہوم پیو لینگ ڈی کمپونینٹ ہوتا ہے جو دیا جا سکتا ہے اگر انہیں زندگی میں گرمیوں میں ڈریسنگ، دھونے، ٹوائلٹ استعمال کرنے میں مدد ضرورت ہے اور نقل و حرکت کا ایک جزو ہے۔ اگر بچے کو 16 سال اور حکومتی پنشن انہیں دے، اور آپ کو ایسی ضرورتیں ہیں، سکتا ہے۔ وہ درخواست دے سکتے ہیں۔ عمر درمیان

carerswales.org/pip پر زید

ماتل حاصل کریں۔

حاضری الاؤنس

اگر آپ حکومتی پنشن کی عمر کے کسی فرد کی دیکھ بھال کر رہے ہیں، تو وہ حاضری الاؤنس کا دعویٰ کر سکتے ہیں۔ حاضری الاؤنس دیا جا سکتا ہے اگر انہیں ذاتی نگہداشت (جیسے ڈریسنگ، واشنگ یا ٹوائلٹ استعمال کرنے) یا اس بات کو یقینی بنانے کے لیے نگرانی کی ضرورت ہو کہ وہ محفوظ ہیں۔ اگر آپ حکومتی پنشن کی عمر کے ہیں اور محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو ایسی ضروریات ہیں، تو آپ بھی اہل ہو سکتے ہیں۔

carerswales.org/

مزید [attendanceallowance](http://carerswales.org/attendanceallowance) پر زید

معلومات حاصل کریں۔

کام کرنے والے نگہداشت کاران

گھر آپ خلدانی دوستوں کی ٹیکہ بھالکے سینٹھکام ہر توازن بنارہے ہیں تو آپ کھلے نہیں ہیں۔ ہلزامی رکھارن کی عمر کے 223,000 رنگہ نٹل تکارہیں۔

کام کی جگہ پر آپ کے پاس ایسے حقوق موجود ہیں جو کام اور دیکھ بھال کو یکجا کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ ان قانونی حقوق کے ساتھ ساتھ، آپ کو اضافی معاہدے کے حقوق بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔

کام پر آپ کے حقوق کے علاوہ، بہتر توازن قائم کرنے کے دوسرے طریقے بھی ہو سکتے ہیں، جیسے کام پر یا آپ کی ملازمت سے باہر متعلقہ مدد تک رسائی حاصل کرنا (صفحہ 39 دیکھیں)۔

اگر آپ کام اور نگہداشت کو مینیج کرنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں اور کام چھوڑنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں، تو اس سے آپ کی آمدنی، معیار زندگی اور مستقبل میں پنشن حقاری پر پڑنے والے مکمل اثرات پر غور کرنا ضروری ہے۔

آپ یہ جاننے کے لیے فوائد کی جانچ حاصل کر سکتے ہیں کہ اگر آپ کام چھوڑ دیں یا اپنے اوقات کم کر دیں تو آپ کی مالی حالت کیسی ہوگی۔

کام چھوڑنے کا فیصلہ کرنے سے پہلے، یہ دیکھنا ضروری ہے کہ کیا آپ اپنی حالت کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ دیکھیں کہ آیا کام پر آپ کے پاس کوئی ایسے حقوق ہیں جو آپ کے دیکھ بھال کے وعدوں میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں اور چیک کریں کہ مدد کے کون سے دوسرے ذرائع دستیاب ہیں

ہماری کام کرنے والے نگہداشت کارگائیڈ -
ویلز کام اور دیکھ بھال میں توازن کے بارے
میں بہت سی مزید معلومات فراہم کرتی ہے:

careerswales.org/workingcarers



لچکدار کام کرنے کے بارے میں مفید نکات کے لیے ہماری فلم سیریز دیکھیں:
careerswales.org/FLexibleworking
آپ گائیڈ بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں، آئیے لچکدار کام کے بارے میں بات کرتے ہیں
careerswales.org/flex-working-guide

سپورٹ حاصل کرنا

پانے آج کو ہیبت ان لکھ آپ ننگہ ننگہ تکراریں، ہمیشہ لائن ان
قدم چھس ا مٹھوڑہ یں روت۔

اپنے آجر سے پوچھیں کہ آیا ان کے پاس
نگہداشت کار کی پالیسی یا کوئی دوسری مدد
ہے جو آپ کی بطور نگہداشت کار مدد کر
سکتی ہے، جیسے کہ خصوصی چھٹی۔

کچھ تنظیمیں سپورٹ فراہم کرتی ہیں جیسے کہ
مشاورتی خدمات اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے
معلومات جیسے ایڈوائس پیک۔ ٹریڈ یونین بھی مدد
کا ایک اچھا ذریعہ ہو سکتی ہے۔ آپ کو معلوم ہو
سکتا ہے کہ آپ کے ساتھی معاون ہیں، یا وہ خود
بھی اسی طرح کے نگہداشت والے حالات سے دوچار
ہیں۔

یہ دیکھنے کے ساتھ ساتھ کہ آیا آپ کی ملازمت
کے ذریعے نگہداشت کاران کے لیے کوئی مدد
دستیاب ہے، آپ اپنی ملازمت سے باہر بھی
دستیاب معاونت تلاش کر سکتے ہیں۔

اس میں یہ دیکھنے کے لیے نگہداشت کار کی
ضروریات کا جائزہ لینا شامل ہو سکتا ہے کہ آیا
مقامی اتھارٹی آپ کو کام اور نگہداشت کو یکجا
کرنے میں مدد کرنے کے لیے کوئی مدد فراہم کر
سکتی ہے۔ صفحہ 13 دیکھیں۔

اس میں ان دوسرے افراد سے بات کرنا بھی
شامل ہو سکتا ہے جو جانتے ہیں کہ آپ کس
کیفیت سے گزر رہے ہیں۔

اپنے مقامی علاقے میں نگہداشت کاروں کے لیے
دستیاب نگہداشت کاروں کی تنظیمیں اور سپورٹ
سروسز تلاش کرنے کے لیے dewis.wales پر جائیں۔

میں ہمارا ٹن فورم Carers Connect
کہ دو بے ڈگہداشت کاروں اس بارے
کریں بات کریں لیے اچھ ج ہو سکتی ہے
پ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ مہ ج
carerswales.org/forum

اسٹن میونٹی کا حصہ بننے کے لیے، ہمارے ساتھ
ممبر شامل ہوں: carerswales.org/join ان
بطور

Carers UK کو Employers for Carers کی جانب سے
چلایا جاتا ہے، جو کام کی جگہ پر آجروں کی مدد کے لیے
مشورے اور وسائل فراہم کرتا ہے۔

Employers for Carers ویلز ہب ویلز کے آجروں کے لیے
ویلز میں خصوصی مدد فراہم کرتا ہے۔

آپ Employers for Carers ویلز ہب میں شامل ہونے
کے بارے میں اپنے آجر سے بات کر سکتے ہیں - مزید
معلومات یہاں حاصل کریں

employersforcarers.org/about-us/wales-hub

efc wales
employers for carers

ہمہ تر حقوق اوس پورٹک لئی مہچال تے یں۔

ہم جتے یں کہ ننگہ نش تک ارفراد اپنی زندگی کے مہر موت تے یں، اسلئی مہ ننگہ نش تک ارفراد کے سٹھش رکت میں کھرت تے یں تگہ انکی آواز سنئی جائے اور ان پلھیریوں اور خدمت کھت اتکی جائے جو ان پر برلہ ریلٹنٹر ڈلئی یں۔ اس میں ولش حکومت کے وزراء اور افسران، سرورٹی ٹگے ارکین، NHS، سماجی ننگہ نشت میں مصر و فکونیلوں اور تنظی موں کے سٹھش غلئی ک کے سٹھش ننگہ نش تک ارفراد کو دیپش چلن جوں کے بارے میں عوامی بی داری بڑھانے میں مددک لئی ت تھیق کرن اشامل ہے۔



ہم ننگہ نشت کار افراد زندگیوں بہ لت
بنڈن کول مے انتھک مہم چ ڈرے یں۔

ہم مدد اوس پورٹک اھکرت تے یں۔

مٹھومات، مشورہ اور مدد



ہم ننگہ نشت کاروں کی ٹھئی مدد کرن لئی ہے وقفہ میں جسک ٹنہ میں ضرورت ہے اور وہ اس کے مہت حق یں۔ ہماری ٹیم ننگہ نشت کاروں کے دوران مٹھیف طریقوں سے مٹھومات، مشورے اور فال ح و بعبود میں

آن لائن تکی وستی سپورٹ

سپورٹ کے لیے حاضر ہے۔ ہم دو لسانی معلومات کے وسائل پیش کرتے ہیں، اور ہماری تمام خدمات، گائیڈز، تربیت اور وسائل بلا معاوضہ ننگہ نشت کاروں کے لیے مفت ہیں۔ ہم ننگہ نشت کاروں کی مدد کے لیے پرعزم ہیں۔

چھٹی لینا، نیا ہنر سیکھنا، دوسرے ننگہ نشت کاروں سے ملنا اور ایک محفوظ اور سمجھنے والی جگہ پر سپورٹ حاصل کرنا ہمارے آن لائن تندرستی سپورٹ کے وسائل کی حد کے تمام پہلو ہیں۔ ہم باقاعدگی سے ورچوئل می ٹائم سیشن چالتے ہیں، جس میں ننگہ نشت کاروں کو ان کی تندرستی میں مدد کرنے کے لیے بہت سی سرگرمیاں پیش کرتے ہیں۔ ان میں جذباتی اور نفسیاتی سپورٹ کے سیشنز کے ساتھ ساتھ آرام کرنے کے اور تفریحی سیشن بھی شامل ہیں۔ ہمارے آن لائن تندرستی ہب میں معلومات، بشمول پریکٹس ویڈیوز کسی بھی وقت دستیاب ہیں۔ carerswales.org/online-support ہم لوگوں کو جوڑتے اور انہیں سپورٹ کرتے ہیں۔



ڈائرکٹری

طس ی کی ہی ق ون تھی طس ی ہی یں جو مد ف ر ل م ک ر س ک ت ی ہ یں۔ م ن م ے ان م یں
س س یک چ ہ کو ف ل م یں در چ کی ا م ے۔

Adferiad Recovery

وہ کمزور لوگوں کو مدد فراہم کرتے ہیں جن میں
سنگین دماغی بیماری سے صحت یاب ہونے والے
افراد اور ان نگہداشت کار شامل ہیں۔

ٹیلی فون 02920 407 407

adferiad.org.uk

Age Cymru

60 سال سے زیادہ عمر کے افراد کے لیے
معلومات اور مشورہ۔

ٹیلی فون 0300 303 44 98

ageuk.org.uk/cymru

Alzheimer's Society

ڈیمینشیا کے شکار افراد اور ان کے نگہداشت کاروں
کے لیے معلومات اور مشورہ۔

ٹیلی فون 0333 150 3456

alzheimers.org.uk

Care Inspectorate Wales

ویلز میں صحت اور سماجی نگہداشت کا آزاد
ریگولیٹر۔ ٹیلی فون 0300 7900 126

careinspectorate.wales

Carers Trust Wales

مقامی مراکز کا نیٹ ورک جو نگہداشت کاروں کو
مشورہ اور مدد فراہم کرتا ہے۔

ٹیلی فون 129 2009 0087

carers.org/wales

Citizens Advice Cymru

فوائد، قرض اور ہاوسنگ کے بارے میں مشورہ/
نمائندگی کے لیے مقامی دفاتر۔

citizensadvice.org.uk

Contact

ان خاندانوں کے لیے معلومات اور مشورہ جو
معذور یا خصوصی ضرورت والے بچوں کی
نگہداشت کرتے ہیں۔

ٹیلی فون 0808 808 3555

contact.org.uk

Disabled Living Foundation

آزادانہ زندگی گزارنے کے آلات کے بارے میں
معلومات اور مشورہ۔

ٹیلی فون 0300 999 0004

dlf.org.uk

DrugFAM

ان خاندانوں، دوستوں اور نگہداشت کاروں کو مدد
فراہم کرتا ہے جو کسی کی منشیات یا الکحل کی لت
سے نمٹنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں۔

ٹیلی فون 0300 888 3853

drugfam.co.uk

Independent Age

بزرگ افراد، ان کے خاندانوں اور نگہداشت کاروں
کے لیے معلومات اور مشورہ۔

ٹیلی فون 0800 319 6789

independentage.org

Macmillan Cancer Support

کینسر میں مبتلا افراد، ان کے خاندانوں اور نگہداشت کاروں کے لیے معلومات اور مشورہ۔

ٹیلی فون 0808 808 00 00

macmillan.org.uk

Marie Curie

کسی بھی جان لیوا بیماری کے شکار افراد، اور ان کے خاندانوں کے لیے مدد۔

ٹیلی فون 0800 090 2309

mariecurie.org.uk

Mencap

سیکھنے کی معذوری کے شکار افراد، ان کے خاندانوں اور نگہداشت کاروں کے لیے معلومات اور مشورہ۔

ٹیلی فون 0808 808 1111

mencap.org.uk

Relate

جوڑوں، خاندانوں اور نوجوانوں کے لیے مشاورت اور سپورٹ کی خدمات۔

relate.org.uk

Rethink Mental Illness

شدید دماغی بیماری سے متاثرہ لوگوں اور ان کے نگہداشت کاروں کے لیے معلومات، مشورہ اور کمیونٹی سروسز۔

ٹیلی فون 0808 801 0525

rethink.org

Shelter Cymru

ہاوسنگ سے متعلق مسائل پر معلومات اور مشورہ۔

ٹیلی فون 08000 495 495

sheltercymru.org.uk

Stroke Association

فالج سے متاثر افراد کی مدد کے لیے معلومات، سپورٹ اور مشورہ۔

ٹیلی فون 0303 3033 100

stroke.org.uk

Turn2us

فوائد اور گرانٹس کے بارے میں معلومات اور مشورہ۔

ٹیلی فون 0808 802 2000

turn2us.org.uk

ایسے مقامی سپورٹ گروپس اور تنظیمیں بھی ہو سکتی ہیں جو سپورٹ فراہم کر سکیں۔
پر careerswales.org/localsupport پر جائیں۔

Carers UK ہیلپ لائن

ہم آپ کے لیے ہر قدم پر معلومات، رہنمائی اور عملی سپورٹ کے ساتھ موجود ہیں۔

اگر آپ یہ نکتہ ہیں کہ آپ کہاں مقیم ہیں، تو ہملا مقصد آپ کے لیے اپنی رہنمائی تیار کرنا ہے۔ [ای میل advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org)

ٹیلی فون 0808 808 7777



ویلز میں، کسی بھی عام ہفتے میں 311,000 افراد ایسے خاندان کے افراد یا دوستوں کی دیکھ بھال کرتے ہیں جو بوڑھے، معذور یا شدید بیمار ہیں۔
تاہم، اگر نگہداشت آپ کو متاثر کرتی ہے تو ہم حاضر ہیں۔

معلومات اور موزوں سپورٹ کے لیے، Carers UK ہیلپ لائن سے
رابطہ کریں:

ای میل advice@carersuk.org

ٹیلی فون 7777 808 0808

یہ گاٹیڈ ان سے فخریہ حمایت یافتہ ہے




Llywodraeth Cymru
Welsh Government


ہمیں بتائیں کہ آپ کو یہ گاٹیڈ کیسے ملی www.surveymonkey.co.uk/r/ZN7JCYS




Carers Wales

ٹیلی فون 029 2018 1370 | ای میل info@carerswales.org | carerswales.org

@carers_uk 

/carerswales 

/carerswales 

@carerswales 

یہ گاٹیڈ مفید معلومات اور مشورہ فراہم کرنے کے لیے تیار کی گئی ہے۔ اگرچہ ہم اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کام کرتے ہیں کہ ہماری معلومات درست اور تازہ ترین ہوں، ہم تجویز کریں گے کہ Carers UK کی ہیلپ لائن سے رابطہ کریں یا مزید معلومات کے لیے ہماری ویب سائٹ دیکھیں۔

Carers Wales بنیادی طور پر Carers UK کا ایک حصہ ہے، جو انگلینڈ اور ویلز (246329) اور اسکاٹ لینڈ (SC039307) میں رجسٹرڈ ایک خیراتی ادارہ اور انگلینڈ اور ویلز (864097) میں رجسٹرڈ ضمانت کے ذریعے لمیٹڈ کمپنی ہے۔ رجسٹرڈ آفس 20 Great Dover Street, London SE1 4LX