

ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਵੇਲਜ਼ ਕਰੱਚ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਕਣਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤਤਕਾਲ ਸਰਵੇਖਣ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ
<https://www.surveymonkey.co.uk/r/62BG332>

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਬਾਰੇ 3

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀ ਗਾਈਡ 4

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਕਿਸ ਬੱਚੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ 8

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ 9

ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ 10

ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ 11

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ 12

ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ 13

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਤ

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਭੱਤਾ 15

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਕ੍ਰੈਡਿਟ 16

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅਪਾਹਜਤਾ ਲਾਭ, ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ 17

ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ

ਕੰਮਕਾਜੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ 19

ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ 20

ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ 22

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 311,000 ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ 2021 ਵਿੱਚ ਆਮ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਲਈ ਬਗੈਰ ਅਦਾਇਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।*



ਕਦੇ-ਕਦੇ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

'ਪ੍ਰਣਾਲੀ' ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ' ਗਾਈਡ ਦੇ ਸੰਸਕਰਣ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਪ੍ਰੰਤੂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।



ਇਸ ਆਈਕਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ Carers UK ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ carerswales.org/factsheets ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

*

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

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਗਾਈਡ

ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ 6 ਮੁੱਖ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ...

1. ਸਹੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ... ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ!

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਹਰੇਕ ਧਾਰਾ ਉਲਝਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਧਾਰੇ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜ ਜਾਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



“ਮੈਂ Carers UK ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਿਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮਸਲਾ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਤਾਕਤ ਦਿੱਤੀ।”



2. ਮੁਸ਼ਕਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਗੱਲਬਾਤ ਵੀ ਸੌਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹਿੰਮਤ, ਬਹੁਤ ਸਬਰ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਾਲਾਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

“ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਾਦੀ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਇਹਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਾਲ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”



3. ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋਣਾ

ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਤਸਵੀਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੋਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



“ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਕਿ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਜਨਕ ਅਤੇ ਦਰਦ-ਮੁਕਤ ਮੌਤ ਦੇਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਲਾਗੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਕੀਤਾ।”

4. ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਵਜੋਂ, ਸਾਡੀਆਂ ਫੌਰੀ ਲੋੜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ, ਸੌਣਾ, ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ। ਸਾਡੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੂਰਨ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣਾ, ਸ਼ੌਂਕ ਪੂਰੇ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣਾ।

ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੀਏ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਵਜੋਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕੀਏ, ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਵੈਧ ਹਨ।



5. ਮੁਸ਼ਕਲ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ

ਅਜਿਹੇ ਬਿੰਦੂ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਰੇ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਫੈਸਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਅਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਣਚੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਫੈਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੰਕਟ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਠਰਮਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

"ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਦਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਖੱਲੇ ਜਾਵੋਗੇ। ਉਸ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਜਦ ਮਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਮੈਂ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ।"



6. ਹਾਸੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਚੰਗੇ ਹਾਸੇ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਿਟਕਾਮ ਵਿੱਚ ਅਭਿਨੈ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਾਮੇਡੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਹੱਸਣ ਲਈ ਕੁਝ ਲੱਭਣ ਲਈ ਥੋੜੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਦੂਜੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਣੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਮਝੇ ਜਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਲਈ, ਸਗੋਂ ਹਾਸੇ-ਮਜ਼ਾਕ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕੋਈ ਹਾਸੇ ਵਾਲਾ ਮਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਹਾਸਾ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਦਾ ਮੇਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਡੈਡ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਸਿਟਕਾਮ ਲਈ ਕਾਮੇਡੀ ਗੋਲਡ ਵਜੋਂ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਲਿਖ ਨਹੀਂ ਪਾਵਾਂਗਾ!"



ਸਹਾਇਤਾ, ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਬਦਲਾਅ ਲਈ Carers Wales ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ। Carers Wales ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ, ਜੋ Carers UK ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਇੱਕ ਅੰਦੋਲਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ carerswales.org/join ਜਾਂ 029 2081 1370 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



@carerswales



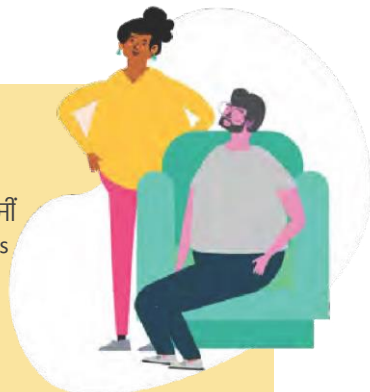
/carerswales



/carerswales



@carers_uk



ਕਿੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ - ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਰਾਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੋਵੇਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਫ਼ੇ 13-14 ਦੇਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਖਰੀਦਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ
- Care Inspectorate Wales ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਖੋਜ ਕਰੋ:
careinspectorate.wales
- Housing Care ਸੇਵਾਵਾਂ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ 'ਤੇ ਖੋਜ ਕਰੋ:
housingcare.org/service

ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮਾਮੂਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਯੋਜਨ ਵੀ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ

ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਸੁਤੰਤਰ – ਸਫ਼ੇ 22-23 ਦੇਖੋ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬਦਲਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਹੁਣ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਲਈ - ਸਫ਼ਾ 16 ਦੇਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ dewis.wales/home ਵੇਖੋ



Upfront ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਆਨਲਾਈਨ ਟੂਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਸਿੱਧੀ ਪਹੁੰਚ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣ ਲਈ

Upfront

ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਤੀ ਸਾਧਨ ਕੀ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ
- ਕੰਮ, ਅਧਿਐਨ, ਸਿਖਲਾਈ, ਮਨੋਰੰਜਨ
- ਰਿਸ਼ਤੇ, ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ
- ਰਿਹਾਇਸ਼
- ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ (ਜਿਵੇਂ ਕੇਅਰਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਰਡ ਸਕੀਮਾਂ)।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ। ਇਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਜਾਪਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਪੱਧਰ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਸਾਧਨ ਕੀ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ (ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ) ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ
carerswales.org/carer-s-assessment

ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ।

ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਘਾਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਜੇਕਰ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਜਾਂ ਸੁਸਾਇਟੀ ਖਾਤੇ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਾਤੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਕੁਝ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ - ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ, ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ, ਲਾਭ/ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਘਰ ਵੇਚਣਾ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਚਾਹੁਣ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੇ carerswales.org/managing-someones-affairs

MyBackUp

ਸਾਡਾ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਯੋਜਨਾ ਟੂਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਣਕਿਆਸੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਜਾਓ: carersdigital.org/mybackup



ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ

ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਭੱਜਣਾ ਅਤੇ ਥੱਕ ਜਾਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇੱਥੇ-ਉੱਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦਿਨ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬ੍ਰੇਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਿਕਲਪਕ ਦੇਖਭਾਲ (ਅਕਸਰ ਰੈਸਪਾਈਟ ਕੇਅਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣਾ (ਸਫ਼ੇ 13-14 ਦੇਖੋ)
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ (ਸਫ਼ਾ 11 ਦੇਖੋ)
- ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ
- ਕੁਝ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ) ਲਈ ਬ੍ਰੇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

“ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬੱਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਨਿਮਰ ਰਹੋ।”

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਰਚ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਥਾਨਕ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਜਾਂ ਸਕੀਮਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇੱਥੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ

[carerswales.org/brea k-factsheet](https://carerswales.org/brea-k-factsheet)

“ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਧੀ ਲਈ ਰਾਹਤ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਯੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਗਏ। ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਪੂਰੇ ਬ੍ਰੇਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਂ ਰੀਚਾਰਜ ਹੋ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹਾਂ।”



ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸਮਰਥਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਵਧਾਓ

ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੋਰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਮੁਲਾਕਾਤ (ਸਫ਼ਾ 12) ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਮਿਲਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਿੱਚ ਆਫ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਐਪਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਹਨ: [nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/](https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/)

ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਸਾਡੇ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

carerswales.org/getting-enough-sleep

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਨਾ ਕਰੋ

ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਪਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਵਿਅਸਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀ ਭਵਿੱਕਾ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪਵਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲਈ ਸਾਡੇ Carers Active Hub 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ:

carerswales.org/carers-active-hub

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਗਿਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਣ।

ਆਪਣੇ ਹਿਰਤ ਕਾਇਮ ਰਿਖੋ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰਿਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੌਸਲੇ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਿਖਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕਥਾ ਭਾਰੋਂਦਸ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ 10-15 ਮਿੰਟ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਦਿਓ। ਦੇਸ਼ੀ ਮਹਿਸਵਸ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧਵ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਸਫ਼ 13-14 ਅਤੇ ਸਫ਼ 17 ਦੇਖੋ।

ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਉਪਕਰਣ, ਅਨੁਕੂਲਨ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਉਪਕਰਣ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ NHS ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਰਾਹੀਂ ਦੂਰ ਤੋਂ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਉਪਕਰਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲਨਾਂ ਲਈ, ਓਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ 'ਰੈਪਿਡ ਰਿਸਪਾਂਸ ਅਡਾਪਟੇਸ਼ਨਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ' ਹੈ। ਇਹ ਅਪਾਹਜ਼ਤਾ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਕੀਮ Care and Repair Cymru ਦੁਆਰਾ ਡਿਲਿਵਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

www.careandrepair.org.uk/en

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੇਰੋਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਂਸਰ ਪੂਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੈਸ ਲੀਕ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਅੱਗ ਲੱਗਣਾ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਹਿਨਣਯੋਗ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਭਟਕ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਹਨ

ਉਪਕਰਣ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਦਮਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਸਥਾਈ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

(COPD), ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨਾ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ

carerswales.org/tech ਵੇਖੋ



ਸਮਾਰਟ ਮੀਟਰ ਊਰਜਾ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰ ਨੂੰ ਗੈਸ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਗੀਡਿੰਗਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਭੇਜਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਰਟ ਮੀਟਰ ਇੱਕ ਇਨ-ਹੋਮ ਡਿਸਪਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕੋ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਊਰਜਾ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੈ। ਸਮਾਰਟ ਮੀਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਬਿੱਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਊਰਜਾ ਵਰਤੀ ਹੈ - ਕੋਈ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਬਜਟ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਐਪਾਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੂਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬੈਕ-ਅੱਪ ਸੰਸਕਰਣ ਹੋਵੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਦੇ ਦਖਲ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਮੁੱਖ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਰੀਡਰ ਮੋਡ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਡੀਕਲ ਆਈਡੀ ਸੈਟਿੰਗ ਵੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੈ।

ਕਨੈਕਟਡ ਡਿਵਾਈਸਾਂ - ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਰਟ ਬਲਬ ਜਾਂ ਬਲਾਇੰਡਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰੋਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਰਟ ਹੀਟਿੰਗ ਨਿਯੰਤਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੀਟਿੰਗ ਚਾਲੂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਚਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਡਿਵਾਈਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Siri ਜਾਂ Alexa) ਵੀ ਅਪਾਹਜ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਜਦਕਿ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਲਾਗਤਾਂ ਵੀ ਵਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਟੀਮ ਨੂੰ advice@carersuk.org 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅੱਖੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਰਾ

ਪ੍ਰਾਇਓਰਟੀ ਸਰਵਿਸੇਜ਼ ਰਜਿਸਟਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਸਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਅਸਥਾਈ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਸਾਰੇ ਊਰਜਾ ਸਪਲਾਇਰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਿਸੇ ਅਣਪਛਾਤੀ ਘਟਨਾ ਕਾਰਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਪੜ੍ਹੋ:

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

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਭੱਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਦੱਸ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਭੱਤੇ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਭੱਤੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਯੋਗ ਅਧਿਕਾਰਤਾ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਵਿੱਚ ਡਿਮੈਬਿਲਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਅਲਾਊਂਸ (DLA) ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਮੱਧ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਦਰ, ਪਰਸਨਲ ਇੰਡਿਪੈਂਡੈਂਸ ਪੇਮੈਂਟ (PIP) ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਦਰ, ਜਾਂ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭੱਤੇ ਦੀ ਦਰ, ਨਿਰੰਤਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭੱਤਾ (ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ) ਅਤੇ ਆਰਮਡ ਫੋਰਸਿਜ਼ ਇੰਡਿਪੈਂਡੈਂਸ ਪੇਮੈਂਟ (AFIP) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 35 ਘੰਟੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ £151 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹੋ (ਕਰੈਂਡੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)।
- ਤੁਸੀਂ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟੇਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਸਮੇਤ ਕੁਝ ਹੋਰ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਭੱਤੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੋ।



ਇੱਥੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੇ
carerswales.org/
carersallowance

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਦਾਅਵਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਭੱਤੇ ਦੀ 'ਨਿਹਿਤ ਹੱਕਦਾਰੀ' ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਜੇ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਖੁਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਭੱਤੇ ਲਈ ਇਹ 'ਨਿਹਿਤ ਹੱਕਦਾਰੀ' ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਨਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਾਭ ਅਤੇ ਕੌਸਲ ਕਰ ਕਰੈਂਡੀ), ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਲ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੇਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਦੁਆਰਾ ਕੌਮੀ ਬੀਮਾ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਭੱਤੇ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਭੱਤੇ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਡਿਮੈਬਿਲਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਅਲਾਊਂਸ (DLA), ਪਰਸਨਲ ਇੰਡਿਪੈਂਡੈਂਸ ਪੇਮੈਂਟ (PIP), ਹਾਜ਼ਰੀ ਭੱਤੇ ਜਾਂ ਸਟੇਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਰਕਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਭੱਤੇ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲਾਭਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਰੁਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਲ ਆਮਦਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਭੱਤੇ ਦੀ ਇਕਾਈ: gov.uk/carers-allowance-report-change ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੇਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਦੁਆਰਾ ਕੌਮੀ ਬੀਮਾ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਭੱਤੇ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੀਮਾ ਯੋਗਦਾਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ (ਜੋ ਸਟੇਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਕਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ)।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਭੱਤਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਕਾਰਡ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 20 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਿਲਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਡਿਸੇਬਿਲਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਅਲਾਊਂਸ (DLA) ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਮੱਧ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਦਰ
- ਜਾਂ ਤਾਂ ਪਰਸਨਲ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਸ ਪੇਮੈਂਟ (PIP) ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਦਰ
- ਜਾਂ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭੱਤੇ ਦੀ ਦਰ
- ਨਿਰੰਤਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭੱਤਾ
- ਆਰਮਡ ਫੇਰਸਿਜ਼ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਸ ਪੇਮੈਂਟ (AFIP)।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਿਨੈ-ਪੱਤਰ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਭਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਬੈਂਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਭੱਤੇ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਬਣਨ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਭੱਤੇ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਦੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ 20 ਘੰਟੇ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੀਮਾ ਯੋਗਦਾਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਨੂੰ ਗੁਆਏ ਬਗ਼ੈਰ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬੈਂਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇੱਥੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ carerswales.org/carerscredit


ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅਪਾਹਜਤਾ ਲਾਭ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਵਾਧੂ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਪਾਹਜਤਾ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਪਾਹਜਤਾ ਲਾਭ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਪੈਸਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੀਮਾ ਰਿਕਾਰਡ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਸ਼ਰਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ।


ਡਿਸੇਬਿਲਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਅਲਾਊਂਸ (DLA)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ DLA ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। DLA ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਦੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ) ਜਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਜਿਸ ਮਦਦ ਦੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਵਾਲੇ ਉਸੇ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। DLA ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਦੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।


 ਇੱਥੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ carerswales.org/dla

ਪਰਸਨਲ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਸ ਪੇਮੈਂਟ (PIP)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 16 ਸਾਲ ਅਤੇ ਸਟੇਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ PIP ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। PIP ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਦੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। PIP ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਉਦੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 16 ਅਤੇ ਸਟੇਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

 ਇੱਥੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ carerswales.org/pip
ਹਾਜ਼ਰੀ ਭੱਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਟੇਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭੱਤੇ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਜ਼ਰੀ ਭੱਤਾ ਉਦੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ), ਜਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਟੇਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

 ਇੱਥੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ carerswales.org/attendanceallowance

ਕੰਮਕਾਜੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ - ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ 223,000 ਕੰਮਕਾਜੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹਨ।

ਕਾਰਜਸਥਾਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ ਜੋ ਕੰਮ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਧੂ ਇਕਾਰਨਾਮੇ ਸੰਬੰਧੀ ਅਧਿਕਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਿਹਤਰ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੰਬੰਧਤ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ (ਸਫ਼ਾ 39 ਦੇਖੋ), ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੰਮ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਹੱਕਾਂ 'ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ।

ਕੰਮ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਚਨਬੱਧਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਦਦ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਸਾਡਾ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਗਾਈਡ - 'ਲਜ਼ ਕੰਮ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

carerswales.org/workingcarers



ਲਚਕੀਲੇ ਕੰਮਕਾਜ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਫਿਲਮ ਦੀ ਲੜੀ ਦੇਖੋ:

carerswales.org/flexibleworking

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਓ ਲਚਕਦਾਰ ਕੰਮਕਾਜ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ:

carerswales.org/flex-working-guide

ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ, ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੀਤੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਛੁੱਟੀ।

ਕੁਝ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਹ ਪੈਕ। ਟਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਵੀ ਮਦਦ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਸਹਿਯੋਗੀ ਹਨ, ਜਾਂ ਖੁਦ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਜਰੀਏ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਸਫ਼ਾ 13 ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ dewis.wales ਵੇਖੋ।

ਸਾਡਾ ਆਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ Carers Connect ਦੂਜੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ - carerswales.org/forum ਵੇਖੋ।

ਇਸ ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਲਈ - ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਵਜੋਂ ਜੁੜੋ: carerswales.org/join

Carers UK ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ 'ਤੇ ਮਾਲਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਿਆਂ ਮਾਲਕ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

Employers for Carers Wales Hub ਵੈਲਸ਼ ਮਾਲਕਾਂ ਲਈ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ Employers for Carers Wales Hub ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - employersforcarers.org/about-us/wales-hub 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

efc wales
employers for carers

ਅਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਜੀਵਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਅਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੈਲਥ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮੰਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ, ਸੇਨੇਡ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, NHS, ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੌਂਸਲਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਨਤਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



ਅਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਅਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹਾਂ ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੇ ਉਹ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੇਭਾਸ਼ੀ **ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਸੀਲਿਆਂ** ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਗਾਈਡ, ਸਿਖਲਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਬਿਨਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਲੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹਨ। **ਅਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ।**



ਆਨਲਾਈਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ, ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣਾ, ਦੂਜੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਮਝ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਆਨਲਾਈਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਵਰਚੁਅਲ **ਮੀ ਟਾਈਮ (Me Time)** ਸੈਸ਼ਨ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਆਨਲਾਈਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੱਥ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਉਪਲਬਧ - ਅਭਿਆਸ ਵੀਡੀਓ ਸਮੇਤ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। **carerswales.org/onlinesupport** ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮ ਆਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਸਾਡਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਨਰ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਕਾਲਤ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਅਸੀਂ ਫੋਕਸ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਫੀਡਬੈਕ ਸੈਸ਼ਨ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਰੂਪ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਦੂਜੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਫੋਕਸ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਅਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ



ਅਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

carers
WALES

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਮੁਫਤ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ

Carers Wales, Carers UK ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। Carers UK ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਅੰਦੋਲਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਆਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਮਿਲੇਗੀ, Carers Wales ਅਤੇ Carers UK ਤੋਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਸੁਣਨਗੇ।

Carers UK ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਸਾਡੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 808 7777 'ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (advice@carersuk.org)

ਵਲੰਟੀਅਰ

ਅਸੀਂ Carers Wales ਦੇ ਨਾਲ ਵਲੰਟੀਅਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਨਵੇਂ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਫੀਡਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨੀਤੀ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੁਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਝ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਪੂਰੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਤੱਕ।

Carers Wales ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।

ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਆਨਲਾਈਨ ਦੇਖੋ

www.carerswales.org, ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

info@carerswales.org ਜਾਂ 029 2081 1370 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ Facebook ਅਤੇ Twitter 'ਤੇ ਵੀ ਫਾਲੋ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। Carers Wales, Unit 5, Ynys Bridge Court, Cardiff, CF15 9SS

ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ।

Adferiad Recovery

ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

T 02920 407 407

adferiad.org.uk

Age Cymru

60 ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ।

T 0300 303 44 98

ageuk.org.uk/cymru

Alzheimer's Society

ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ।

T 0333 150 3456

alzheimers.org.uk

Care Inspectorate Wales

ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਆਜ਼ਾਦ ਰੈਗੂਲੇਟਰ। T 0300 7900 126

careinspectorate.wales

Carers Trust Wales

ਸਥਾਨਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈਟਵਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

T 029 2009 0087

carers.org/wales

Citizens Advice Cymru

ਲਾਭਾਂ, ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ/ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਦਫ਼ਤਰ।

citizensadvice.org.uk

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਜੋ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਖ਼ਾਸ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

T 0808 808 3555

contact.org.uk

Disabled Living Foundation

ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਉਪਕਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ।

T 0300 999 0004

dlf.org.uk

DrugFAM

ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਲਤ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਜੱਦੋ-ਜਹਿਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

T 0300 888 3853

drugfam.co.uk

Independent Age

ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ।

T 0800 319 6789

independentage.org

Macmillan ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ

ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ।

T 0808 808 00 00

macmillan.org.uk

Marie Curie

ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ।

T 0800 090 2309

mariecurie.org.uk

Mencap

ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ।

T 0808 808 1111

mencap.org.uk

Relate

ਜੇੜੇ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ। relate.org.uk

Rethink Mental Illness

ਰੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ।

T 0808 801 0525

rethink.org

Shelter Cymru

ਘਰੇਲੂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ।

T 08000 495 495

sheltercymru.org.uk

Stroke Association

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ।

T 0303 3033 100

stroke.org.uk

Turn2us

ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ।

T 0808 802 2000

turn2us.org.uk

ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ carerswales.org/localsupport

Carers UK ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਅਸੀਂ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਾਂਗੇ। E





ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਆਮ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 311,000 ਲੋਕ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਅਪਾਹਜ਼ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਪ੍ਰੰਤੂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, Carers UK ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

E advice@carersuk.org

T 0808 808 7777

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਮਾਣ ਨਾਲ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗਾਈਡ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲੀ www.surveymonkey.co.uk/r/ZN7JCYS



Carers Wales

T 029 2081 1370 | E info@carerswales.org | carerswales.org



@carerswales



/carerswales



/carerswales



@carers_uk

ਇਹ ਗਾਈਡ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਹੈ, ਅਸੀਂ Carers UK ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

Carers Wales Carers UK ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ (246329) ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039307) ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ (864097) ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਗਰੈਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸੰਮਤ ਇੱਕ ਕੰਪਨੀ ਹੈ। ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਫਿਸ 20 ਗ੍ਰੇਟ ਡੇਵਰ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਲੰਡਨ SE1 4LX।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕੋਡ: W9040 © Carers Wales, ਅਪ੍ਰੈਲ 2023। ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ ਅਪ੍ਰੈਲ 2024।