

Stroke: A Carer's Guide

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



فالج:

نگهداشت کننده کا
رہنماء کتابچہ



NO LIFE
HALF LIVED

فالج:

نگہداشت کنندہ کا رہنماء کتابچہ

4

فالج: نگہداشت کنندہ کا رہنماء کتابچہ

4

یہ کتابچہ کس کے لیے ہے؟

4

کتابچہ استعمال کرنے کا طریقہ

5

نگہداشت کنندہ کون ہوتا ہے؟

6

خاندان پر جذباتی اثرات

7

آسان اقدامات

7

آپ اکیلے نہیں ہیں۔

8

مکمل صحت یابی کے امکانات کیا ہیں؟

8

کیا ایسا دوبارہ ہو گا؟

9

ایک اور فالج کی انتہائی علامات

10

تشخیص اور رقم

10

سماجی خدمات سے مدد

11

اپنی مرضی کی مدد

12

تشخیص کا اہتمام کرنا

12

نگہداشت کنندہ کی تشخیص کا کہیں

13

تشخیص سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانا

14

مالیاتی تشخیص

15

رقم اور قانونی معاملات

16

مراعات اور الاؤنسز

16

خودمختار مشورہ

17

نگہداشت کنندہ بننا

17

ہر ممکن حد تک مثبت رہیں

17

حد سے زیادہ فکرمند نہ ہوں

17

بحالی کی مشقوں کے بارے میں محتاط رہیں

18

صبر کریں

20
21

اپنی سماجی زندگی کو بہتر بنائیں
روزانہ کا معمول ترتیب دیں

22

جسمانی ضروریات سے نمٹنا

22

بحالی

23

اٹھانا اور حرکت کرنا

23

نگلنا

24

پیشاب خطا ہونے کے مسائل

25

بات چیت

26

گر جانا

26

مرگی

26

فالج کے بعد اعصابی نظام کا درد

27

جذباتی ضروریات سے نمٹنا

27

جذباتی کنٹرول

28

جذباتی اشتعال کو سمجھنا

28

ادراک اور بصیرت کے مسائل

29

شخصیت میں تبدیلیاں

29

ڈپریشن

30

کردار اور تعلقات

30

دیکھ بھال اور نرسنگ کے کرداروں کو اپنانا

31

فالج کی بیماری کے بعد جنسی عمل

31

خودمختاری کی حوصلہ افزائی

32

کام چھوڑنے کا فیصلہ کرنا

33

نوجوان بالغان

34

خود اپنا خیال رکھنا

35

اپنی صحت کا خیال رکھنا

36

نگہداشت سے وقفہ حاصل کرنا

37

دوسرے نگہداشت کنندگان سے تعاون

38

ایک مثبت مستقبل کی طرف مل کر کام کریں

39

مفید وسائل

فالج: نگہداشت کنندہ کا رہنما کتابچہ

یہ کتابچہ کس کے لیے ہے؟

یہ کتابچہ فالج کے شکار ہونے والے کسی بھی شخص کی دیکھ بھال میں شامل لوگوں کے لیے ہے۔ اگر آپ کو خود فالج ہوا ہے یا آپ کسی نگہداشت کنندہ کے دوست یا رشتہ دار ہیں، تو آپ کے لیے بھی مفید ہو گا۔

یہ کتابچہ فالج کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے اور ان خدشات میں سے کچھ کو حل کرتا ہے جو بطور نگہداشت کنندہ آپ کو لاحق ہو سکتے ہیں۔ اس میں مراعات اور مالیات کے بارے میں عملی معلومات، جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں اس کی جسمانی اور جذباتی ضروریات سے نمٹنا اور اپنی دیکھ بھال کرنے کا طریقہ شامل ہے۔

کتابچہ استعمال کرنے کا طریقہ

کتابچے کو مختلف حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ یہ مواد کی فہرست میں بیان کیے گئے ہیں۔ آپ کو تمام حصوں کو ایک ساتھ پڑھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس کے کچھ

حصے آپ کے لیے ابھی کارآمد ہو سکتے ہیں، جبکہ کچھ حصوں کو آپ پھر کسی بھی وقت پڑھ سکتے ہیں۔

اگر آپ مزید معلومات چاہتے ہیں، تو ہمارے پاس مختلف موضوعات پر بہت سے اور پڑھنے میں آسان 'ضروری'۔

رہنماء کتابچے بھی موجود ہیں جن کے بارے میں اس کتابچے میں ذکر بھی کیا گیا ہے۔ وسائل کی مکمل فہرست دیکھنے اور ان کا آرڈر کرنے، دیکھنے یا ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے، ملاحظہ کریں: www.chss.org.uk/resources-hub یا مزید معلومات کے لیے ایڈوائس لائن نرسوں کو کال کریں۔

0899 801 0808. آن لائن وسیلہ: www.stroke4carers.org بلا معاوضہ دیکھ بھال کرنے والوں، خاندان کے افراد اور کسی ایسے شخص

کے دوستوں کے لیے بھی دستیاب ہے جو فالج سے متاثر ہوا ہے۔ اس میں عملی تجاویز، فلمی کلیپس، انٹرایکٹو گرافکس اور کوئز شامل ہیں۔

نگہداشت کنندہ کون ہوتا ہے؟

ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے آپ کو 'نگہداشت کنندہ' کے طور پر نہ سمجھتے ہوں لیکن اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھی، رشتہ دار یا دوست ہیں جسے فالج ہوا ہے اور ان کی دیکھ بھال میں شامل ہیں، تو یہ کتابچہ آپ کے لیے بھی ہے۔ نگہداشت کنندگان کی عمر یا حالات کچھ بھی ہوں، انہیں بھی ان کے حقوق کے حوالے سے معلومات، عملی مدد اور

معاونت کی ضرورت ہوتی ہے۔ درست پیشہ ورانہ رہنمائی کے ساتھ آپ کی جانب سے حوصلہ افزائی اور مدد، اس شخص کی بحالی کی حالت میں مثبت فرق پیدا کر سکتی ہے جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں۔

فالج کے بعد پہلے چند ہفتوں میں بہت سی چیزوں پر غور کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہت سے نگہداشت کنندگان ایسی معلومات کی بڑی مقدار اور عملی انتظامات سے پریشان محسوس کرتے ہیں جن سے انہیں نمٹنا پڑتا ہے۔ یہاں تک کہ اگر آپ یہ سب کچھ فوری طور پر زیر غور نہیں بھی لا سکتے یا اگر آپ کو نہیں لگتا کہ آپ کو اس کی ضرورت ہوگی، تو پھر بھی آپ کو پیش کی جانے والی تمام معلومات اور مفید رابطوں کو اپنے پاس رکھیں۔ آپ کی ضروریات اور اس شخص کی ضروریات جن کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں وقت کے ساتھ ساتھ تبدیل ہونے لگتی ہیں۔

خاندان پر جذباتی اثرات

فالج آپ کے پورے خاندان / سماجی حلقے کے لیے صدمہ کا باعث بن سکتا ہے۔ آپ اور خاندان کے دیگر قریبی افراد

/ دوست نقصان کا گہرا احساس محسوس کر سکتے ہیں، کیونکہ فالج اس شخص کو بدل سکتا ہے جسے آپ جانتے ہیں اور پیار کرتے ہیں۔ آپ نقصان اور غم کے احساسات سے گزر سکتے ہیں کہ آپ کی زندگی اور اس شخص کی زندگی جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں میں بہت کچھ تبدیل ہو گیا ہے۔

دیکھ بھال مشکل اور ذہنی دباؤ کا باعث ہو سکتی ہے۔ مختلف اوقات میں غصہ، ناراضگی، احساس جرم، اضطراب یا افسردگی کے جذبات کا ہونا کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے۔

یہ احساسات ایک بہت ہی مشکل کام کرنے کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ ابتدائی دنوں میں اکثر یہ اندازہ لگانا ممکن نہیں ہوتا کہ کوئی کتنا ٹھیک ہو جائے گا یا اسے کس سطح کی دیکھ بھال کی ضرورت ہو گی۔

نگہداشت کنندہ بننے کا مطلب اپنی زندگی کو دوبارہ منظم کرنا اور اپنی سابقہ آزادی اور آمدنی میں سے کچھ حصہ کھو دینا ہو سکتا ہے۔

ابتدائی دنوں میں یہ اندازہ لگانا اکثر ممکن نہیں ہوتا کہ کوئی فرد کتنا ٹھیک ہو جائے گا یا اسے کس سطح کی دیکھ بھال کی ضرورت ہو گی۔ نگہداشت کنندہ بننے کا مطلب اپنی زندگی کو دوبارہ منظم کرنا اور اپنی سابقہ آزادی اور آمدنی میں سے کچھ حصہ کھو دینا ہو سکتا ہے۔

آسان اقدامات

شروع میں بہت سے لوگ ایک وقت میں اور ایک ہی دن میں نمٹنا چاہتے ہیں۔ تاہم، یہ طویل مدتی دیکھ بھال کی بنیاد نہیں ہے۔

تجربہ کار نگہداشت کنندگان کہتے ہیں کہ سب سے اہم چیزیں درج ذیل ہیں:

- اس بارے میں معلومات حاصل کریں کہ کون سی سروسز اور معاونتیں دستیاب ہیں
- روزمرہ کے معمولات کے ساتھ عملی مدد کو ترتیب دیں
- لچکدار بنیں
- ایک باقاعدہ وقفہ حاصل کریں

یہ عملی اقدامات ضروری طور پر مشکل یا تکلیف دہ احساسات کو ختم نہیں کریں گے، لیکن یہ آپ کے لیے دیکھ بھال کے روزمرہ کے کاموں سے نمٹنا آسان بنا سکتے ہیں۔

وہ آپ کی بیٹریاں ری چارج کرنے کے لیے آپ کو کچھ قیمتی وقت دینے میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔

آپ اکیلے نہیں ہیں۔

اس بارے میں سوچنا بہت ضروری ہے کہ آپ اپنے لیے اور ساتھ ہی ساتھ جس شخص کو فالج ہوا ہے، اس کے لیے کس طرح مدد کا کوئی انتظام کر سکتے ہیں۔ یہ کسی ایسے شخص کے ساتھ انتخاب اور فیصلوں کے ذریعے بات کرنے میں مدد کر سکتا ہے جو سمجھتا ہو کہ آپ کس چیز سے گزر رہے ہیں۔ دیکھ بھال کرنے والے مراکز مقامی معلومات اور مدد کے بہت اچھے ذرائع ہو سکتے ہیں۔ اپنے مقامی کیئررز سنٹر کی تفصیلات کے لیے CHSS ایڈوائس لائن نرسوں کو، لینڈ لائنز اور موبائلز سے، 801 0808 پر مفت فون کریں۔ آپ آن لائن بھی تلاش کر سکتے ہیں یا اپنی مقامی فون بک دیکھ سکتے ہیں۔

CHSS ان لوگوں کو معلومات، مشورہ اور مدد فراہم کرتا ہے جنہیں فالج کا حملہ ہوا ہو اور ان کی دیکھ بھال کرنے والوں کو بھی۔ آپ ہماری ایڈوائس لائن نرسوں سے اعتماد کے ساتھ بات کر سکتے ہیں۔ ہماری ایڈوائس لائن نرسیں آپ کو یہ معلوم کرنے میں بھی مدد دے سکتی ہیں کہ آیا فالج یا نگہداشت کرنے والا کوئی مقامی سپورٹ گروپ موجود ہے جس کے ممبران بہت زیادہ تجربہ، خدمات کا مقامی علم یا صرف کسی سے بات کرنے کے لیے اپنی خدمات پیش کر سکتے ہیں۔

مکمل صحت یابی کے امکانات کیا ہیں؟

فالج سے صحت یاب ہونا ایک تدریجی عمل ہے۔ اس میں لگنے والا وقت اور صحت یاب ہونے کا درجہ ہر شخص میں مختلف ہوتا ہے۔ اس میں ہفتے، مہینے یا کچھ معاملات میں تو کئی سال بھی لگ سکتے ہیں۔ کچھ لوگ مکمل طور پر بہتر ہو جاتے ہیں۔ زیادہ تر لوگ کافی ٹھیک ہو جاتے ہیں چلنے پھرنے، کھانے پینے اور بیت الخلا کے استعمال میں خود مختار ہونا اور مدد کے ساتھ وہ بہت سے ایسے کام بھی کر سکتے ہیں جو وہ پہلے کر لیا کرتے تھے۔ کچھ لوگ صرف تھوڑی سی بہتری ہی آتی ہے اور انہیں طویل مدتی دیکھ بھال اور مدد کی ضرورت رہتی ہے۔

کیا ایسا دوبارہ ہو گا؟

یہ سوال اکثر پہلے سوالات میں سے ایک ہوتا ہے جو لوگ فالج کے بعد پوچھتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ ہر ایک کے اپنے انفرادی خطرے کے عوامل مختلف ہوں گے۔ بہت کچھ ان چیزوں پر منحصر ہوتا ہے جو اس شخص کے لیے مخصوص ہوں گے مثلاً فالج کی قسم، عمر اور صحت کی مجموعی حالت۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ

جو شخص پہلے ہی فالج کا شکار ہو چکا ہو اس کو کسی دوسرے شخص کے مقابلے میں زیادہ خطرات لاحق ہوتے ہیں جسے پہلے کبھی فالج نہیں ہوا تھا۔ تاہم، انفرادی خطرے کے عوامل کو کنٹرول کرنے سے دوسرے فالج کا خطرہ کم ہو جائے گا۔ یہ ثانوی روک تھام کے طور پر جانا جاتا ہے۔ ڈاکٹر ایسا کرنے کے لیے مخصوص علاج تجویز کر سکتا ہے۔ ایسے اقدامات بھی ہیں جو آپ اور وہ شخص جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں، وہ خود بھی کر سکتا ہے (مثال کے طور پر سگریٹ نوشی کو ترک کرنا یا وزن کم کرنا)۔



ایک اور فالج کی انتہائی علامات

اگر آپ کو اس شخص میں کسی نئی علامات کا شبہ ہو جسے فالج ہوا ہے، تو فوراً طبی مدد حاصل کریں۔ بے حسی، جھنجھلاہٹ یا کسی عضو یا جسم کے ایک طرف کی کمزوری، بات کرنے میں دشواری، عارضی طور پر نظر دھندلانا یا بصارت کا بگڑ جانا اور اچانک توازن کھو جانا یہ سب فالج کی علامات ہیں۔

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ آپ جس شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں اس شخص کے فالج کے نتیجے میں ہونے والی تھکاوٹ اس کے مسائل میں عارضی طور پر اضافہ کا سبب بن سکتی ہے۔

مثال کے طور پر بہت سے لوگوں کو اس بات کا تجربہ ہو گا کہ شام کے وقت جب وہ تھکے ہوئے ہوتے ہیں، تو ان کو بات چیت کرنے میں دشواری محسوس ہو گی جبکہ صبح کے اوقات میں جب وہ نیند سے تازہ دم بیدار ہوتے ہیں، تو اس وقت ان کو بات چیت میں نسبتاً کم دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

تشخیص اور رقم

اس بارے میں غیر یقینی محسوس کرنا بالکل معمول کی بات ہے کہ آپ گھر میں دیکھ بھال کیسے کریں گے! ایسی صورت حال میں کسی سماجی کارکن یا صحت کے کسی دیگر پیشہ ورانہ ماہر کے ساتھ بات چیت کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔ اگر آپ ایک بنیادی نگہداشت کنندہ ہیں، تو یقینی بنائیں کہ آپ جانتے ہوں کہ کون سی عملی مدد دستیاب ہے، چاہے آپ کو پہلے اس بات کا اندازہ نہ بھی ہو کہ آیا آپ کو اس کی ضرورت ہو گی یا نہیں۔ پیشہ ورانہ ماہرین اس وقت تک بالکل نہیں سمجھ سکتے کہ آپ کو کسی معاونت یا عملی مدد کی ضرورت ہے، جب تک کہ آپ انہیں بتائیں گے نہیں۔ اگر آپ سے مدد کا وعدہ کیا جاتا ہے، تو یہ لکھ لیں کہ کیا پیشکش کی جاتی ہے، کس کی طرف سے اور کب۔ اگر وعدہ کی گئی مدد نہیں دی جاتی، تو متعلقہ شخص سے رابطہ کر کے اسے یاد دلائیں۔

سماجی خدمات سے مدد

ہر مقامی کونسل میں سماجی کام کا ایک شعبہ موجود ہوتا ہے (جس کو بعض اوقات سماجی نگہداشت یا سماجی خدمات بھی کہا جاتا ہے) جس کی ایک بڑی ذمہ داری یہ ہوتی ہے کہ وہ کمیونٹی کیئر سروسز کو باہم مربوط/منظم کرے۔ اگر کسی شخص کو فالج کے بعد گھر پر کوئی بندوبست کرنے کے لیے سپورٹ سروسز کی ضرورت ہو، تو ان کا انتظام عام طور پر اسی شعبہ کی جانب سے ہی کیا جاتا ہے۔ دستیاب خدمات علاقے کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہیں، لیکن ان میں ذاتی نگہداشت، خصوصی آلات یا موافقت پذیری جیسی چیزیں شامل ہیں

گھر، دن کی دیکھ بھال، گھر کی دیکھ بھال کے معاونین، کھانے کی خدمت اور مہلت کی دیکھ بھال کے لیے۔ ذاتی نگہداشت کے کاموں اور کھانے کی تیاری میں مدد کے لیے ڈسچارج سے پہلے، نگہداشت کے ایک پیکیج کا انتظام کیا جا سکتا ہے، لیکن مریض کے گھر پہنچنے کے بعد بھی اس کا انتظام کرنا ممکن ہے۔



ہر فرد کی ضروریات منفرد ہوتی ہیں: کسی بھی دو افراد کو بالکل ایک جیسی رقم یا معاونت کی ایک ہی قسم کی

ضرورت نہیں ہو گی۔ یہ یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کو وہ مدد ملے جو آپ کے لیے صحیح ہے، اسکاٹ لینڈ میں کچھ خدمات فراہم کرنے کا طریقہ کار بدل رہا ہے۔ مقامی کونسلوں کا اب قانونی فرض ہے کہ وہ آپ کی معاونت کے بارے میں فیصلوں میں آپ کو بھی شامل کریں۔

اپنی مرضی کی مدد

سوشل کیئر (سیلف ڈائریکٹڈ سپورٹ) (اسکاٹ لینڈ) ایکٹ 2013 کو 2014 میں نافذ العمل کر دیا گیا تھا۔ یہ ایکٹ اس شخص کو اپنی (سماجی) نگہداشت وصول کرنے کے حوالے سے کئی اقسام کے اختیارات کا حق دیتا ہے۔

سیلف ڈائریکٹڈ سپورٹ کا مقصد کسی شخص کو اس کی دیکھ بھال کے حوالے سے انتخاب اور کنٹرول دینا ہے: وہ یہ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ وہ اپنے مدد کے انتظامات پر کتنا جاری کنٹرول اور ذمہ داری چاہتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنی دیکھ بھال اور مدد پر بہت زیادہ کنٹرول رکھنے کا انتخاب کرتے ہیں اور کچھ لوگ زیادہ تر فیصلوں/امور کو

اپنی کونسل کی مرضی پر چھوڑ دیتے ہیں۔ جبکہ کچھ لوگ دونوں میں سے کچھ منتخب کر سکتے ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ کسی کے پاس انتخاب کا حق موجود ہونا چاہئیے۔

سیلف ڈائریکٹڈ سپورٹ زیادہ تر لوگوں کے لیے ایک نیا تصور ہے اور یہ شروع میں انہیں تھوڑا سا مشکل لگ سکتا ہے۔ تاہم، اس عمل کو سمجھنے میں آپ کی مدد کے لیے بہت ساری معلومات اور مدد بھی دستیاب ہے۔

مزید معلومات کے لیے اس کتابچے کے آخر میں 'مفید وسائل' کا حصہ ملاحظہ کریں۔

تشخیص کا اہتمام کرنا

یہ جاننے کے لیے کہ کن خدمات کی ضرورت ہے سماجی خدمات اس شخص کے ساتھ تشخیص کا بندوبست کریں گی جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں۔ ہسپتال میں، آپ کو ہسپتال کے سماجی کارکن سے ملوایا جا سکتا ہے جو اس کا انتظام کرنے میں مدد کر سکتا/سکتی ہے۔ اگر ایسا نہیں ہوتا، تو آپ تشخیص کا کہنے کے لیے سوشل سروسز سے براہ راست رابطہ بھی کر سکتے ہیں۔ (آپ کا مقامی سوشل ورک ڈیپارٹمنٹ آپ کی لوکل کونسل کے نام کے نیچے فون بک میں موجود ہوتا ہے اور آپ اپنے قریبی دفتر میں فون کر سکتے ہیں۔)

نگہداشت کنندہ کی تشخیص کا کہیں

اگر آپ ایک نگہداشت کنندہ ہیں، تو آپ دیکھ بھال کرنے والے کی تشخیص کے حقدار ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ جس شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہیں اس کے حوالے سے آپ اپنی ضروریات کا اندازہ بھی لگا سکتے ہیں – چاہے آپ اس کے ساتھ نہ بھی رہ رہے ہوں۔

تشخیص میں درج ذیل کا اندازہ لگایا جاتا ہے:

- آپ کتنی دیکھ بھال فراہم کر رہے ہیں اور کیا آپ اسے جاری رکھ سکتے ہیں۔
- آپ کی تشخیص سے آپ کی مقامی کونسل کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملتی ہے کہ آیا آپ اپنے نگہداشت کے کردار میں مدد کے اہل ہیں یا نہیں ہیں۔

مثال کے طور پر، اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ فالج کا شکار ہونے والے شخص کی باقاعدہ دیکھ بھال کے دوران آپ کو آرام کا وقفہ دینے کے لیے کسی متبادل بندوبست کا انتظام کیا جا سکتا ہے۔ سماجی خدمات کے کچھ محکمے نگہداشت کنندگان کو مخصوص مدد فراہم کرتے ہیں، لیکن دستیاب مدد کی قسم ہر علاقے میں مختلف ہو سکتی ہے۔

تشخیص سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانا

تشخیص سے پہلے سب سے اہم سوچنے کی بات یہ ہوتی ہے کہ آپ دونوں کو کس قسم کی مدد کی ضرورت ہے۔ فالج کا شکار ہونے والے شخص کی روزمرہ کی ضروریات اور آپ کی دیکھ بھال کے کاموں کو ریکارڈ کرنے کے لیے آپ کو ایک ہفتے تک کی ڈائری رکھنا مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

آپ جس شخص کی دیکھ بھال کرتے ہوں، اس کے حوالے سے ان چیزوں کے بارے میں اپنے خیالات لکھیں جو اس شخص کو زیادہ خود مختار بننے میں مدد دیں گی۔ ان چیزوں کے بارے میں بھی سوچیں، جو آپ دونوں سب سے زیادہ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

ان میں درج ذیل چیزیں شامل ہو سکتی ہیں:

- عملی کام – مثال کے طور پر، سامان، گھر میں تبدیلیاں، مواصلات کی مشکلات کو دور کرنا اور ذاتی دیکھ بھال میں مدد فراہم کرنا
- سماجی اہداف – مثال کے طور پر، باہر نکلنا، نئے دوستوں سے ملنا، ٹرانسپورٹ میں مدد دینا
- جذباتی مدد – مثال کے طور پر، آپ کے لیے دوسری کمپنی یا آپ جس شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں یا وہ طریقے جن سے آپ ذہنی دباؤ کو کم کر سکتے ہیں

سماجی خدمات کو وقتاً فوقتاً آپ کی صورت حال کا جائزہ لینا چاہئے کہ آپ جس شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہیں آیا اس کی ضروریات تبدیل تو نہیں ہو گئی ہیں۔ لیکن اگر آپ کی صورتحال بدل جاتی ہے اور جس شخص کو فالج ہوا ہے اسے زیادہ یا مختلف اقسام کی مدد کی ضرورت ہو، تو فوراً نظرثانی کرنے کے لیے کہیں۔

مالیاتی تشخیص

سماجی خدمات اپنی سپورٹ سروسز کے لیے فیس بھی وصول کر سکتی ہیں۔ تشخیص میں ذاتی مالیات کے بارے میں سوالات شامل ہوں گے تاکہ یہ معلوم کیا جا سکے کہ جس شخص کو فالج ہوا ہے، وہ کتنی رقم ادا کرنے کا متحمل ہو سکتا ہے۔

سروسز کی فیسیں علاقے کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہیں، لیکن سماجی خدمات کو فرد کی ادائیگی کی صلاحیت کو مدنظر رکھنا چاہیے۔ اگر فیسیں نامناسب معلوم ہوتی ہوں، تو دیکھ بھال کی ضرورت والے شخص کو سماجی خدمات سے نظرثانی کروانے کا حق حاصل ہے۔

اگر آپ کو نگہداشت کی ضرورت والے شخص کی تشخیص حاصل کرنے میں دشواری پیش آتی ہے، آپ کو ایسی سروسز سے انکار کر دیا جاتا ہے جن کی آپ کو واقعی ضرورت ہے یا آپ کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ کوئی فیس نامناسب ہے، تو سوشل سروسز کسٹمر سروسز سے رابطہ کریں۔

سیکشن۔ ان کا کام مسئلہ کو حل کرنے میں آپ کی مدد کرنا ہے یا آپ کو یہ بتانا ہے کہ نظرثانی کروانے یا باقاعدہ شکایت کرنے کا طریقہ کیا ہے۔ ایسا کرنے سے پہلے، اپنے مقامی سٹیزن ایڈوائس بیورو سے مشورہ لینا اچھا خیال ہے۔



رقم اور قانونی معاملات

کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کرنا جس کو فالج کا دورہ پڑا ہو اس میں اضافی اخراجات شامل ہونے کا امکان بھی ہوتا ہے، مثلاً کسی کو ادائیگی کرنا

دیکھ بھال، بیٹنگ کے بلوں، اضافی سامان یا شاید گھر میں تبدیلیوں میں مدد فراہم کرنے کے لیے۔

اگر آپ خود یا جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں اسے کام چھوڑنا پڑتا ہے، تو اس کا مطلب آمدنی میں کمی بھی ہو سکتا ہے۔ آپ دونوں مالی مراعات کے حقدار

ہو سکتے ہیں، جو آپ کو ان اخراجات میں سے کچھ کو پورا کرنے میں مدد دیں گے۔

دیگر مالی اور قانونی انتظامات بھی زیرغور لائے جا سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، جس شخص کو فالج ہوا ہے اسے اپنے معاملات کو چلانے

میں مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اگر آپ میں سے کوئی بھی کام چھوڑ دیتا ہے، تو یہ چیک کرنا ایک اچھا خیال ہو سکتا ہے کہ

آپ اپنی پنشن سکیم کے تحت کس مدد کے حقدار ہیں، یا آیا

آپ اپنے پنشن کے حقوق کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ ان معاملات کے سلسلے میں ہمیشہ آزادانہ مشورہ طلب کریں۔



مراعات اور الاؤنسز

مراعات کا نظام پیچیدہ ہے اور اکثر تبدیل بھی ہوتا رہتا ہے، اس لیے یہ ایک اچھا خیال ہے کہ آپ بارے میں مشورہ حاصل کریں کہ آپ کس چیز کے حقدار ہیں اور کلیم فارم کو کیسے پُر کیا جائے۔ ان لوگوں کے لیے جو بیمار یا معذور ہیں، ان لوگوں کے لیے جو کسی کی دیکھ بھال کرنے والے ہیں اور کم آمدنی والے لوگوں کے لیے مراعات اور الاؤنسز مختلف ہوتے ہیں۔ کم آمدنی والے لوگ گھر کے کرایہ میں اعانت، کونسل ٹیکس میں مدد اور NHS کے اخراجات مثلاً ہسپتال آنے اور جانے میں مدد کے حصول کے لیے، ہاؤسنگ بینیفٹ بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

کچھ مراعات 'ذرائع آمدن کی جانچ' پر مبنی ہوتی ہیں، یعنی آپ کی اہلیت کا انحصار اس پر ہوگا کہ آپ اور آپ کی شریک حیات/جیون ساتھی کتنی آمدنی رکھتے ہیں۔

آپ کی مراعات کو ڈیپارٹمنٹ آف ورکس اینڈ پنشن کے ذریعے منتظم کیا جاتا ہے، جو پہلے بینیفٹس ایجنسی کے نام سے جانا جاتا تھا۔ gov.uk ویب سائٹ پر مالی مدد اور مراعات کے بارے میں بہت ساری مفید معلومات موجود ہیں بشمول بینیفٹس کا ایک آن لائن ایڈوائزر کیلکولیٹر۔

خودمختار مشورہ

مشاورت کے مقامی مراکز مثلاً سٹیزن ایڈوائس بیورو یا کیئررز سینٹرز فوائد کے نظام کے بارے میں بہتر طریقہ کار جانتے ہیں اور اگر آپ یہ جاننے کی کوشش کر رہے ہیں کہ آپ کو کس چیز کا دعویٰ کرنا چاہیے، تو وہ آپ کو آزادانہ مشورہ دے سکتے ہیں۔ آپ کا مقامی کونسل آفس آپ کو اپنے مقامی فلاح و بہبود یا مراعات کے مشورے کے مراکز کے بارے میں تفصیلات بھی دے سکتا ہے جن پر آپ جا سکتے ہیں یا انہیں فون کر سکتے ہیں۔ آپ کی اسٹروک نرس کو یہ بھی معلوم ہوگا کہ مقامی طور پر کیا دستیاب ہے۔

نگہداشت کنندہ بننا

بر ممکن حد تک مثبت رہیں

فالج کے بعد بحالی ایک سست عمل ہوتا ہے اور یہ عام بات ہے کہ جس شخص کو فالج کا حملہ ہوا ہو، گھر واپس آنے کے بعد وہ کافی پریشان اور افسردہ محسوس کرتا ہے۔ آپ جس شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں اسے آپ اور خاندان کے دیگر افراد سے بہت زیادہ حوصلہ افزائی کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ پیش رفت کی ہر نشانی کی تعریف کریں، چاہے وہ چھوٹی ہی کیوں نہ ہو۔

حد سے زیادہ فکرمند نہ ہوں

فالج کا شکار ہونے والے شخص کی مدد کرنا ایک فطری عمل ہے، لیکن یہ ضروری ہے کہ مدد کرنے اور اس کی خودمختاری کی کوششوں کی حوصلہ افزائی کے درمیان ایک مناسب توازن کو بھی برقرار رکھا جائے۔ جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ شروع سے ہی اتنا کام کرے جتنا وہ کر سکتا یا سکتی ہے۔ یہ ایک وقت میں چھوٹے مراحل کا ایک بہت ہی تدریجی عمل ہو سکتا ہے۔ یہ شروع میں وقت طلب اور مایوس کن ہو سکتا ہے، لیکن طویل عرصے میں یہ اس شخص کی مدد کرنے کا بہترین طریقہ ہے جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں تاکہ وہ اپنی مہارتوں کی بحالی اور دوبارہ اعتماد اور خودمختاری حاصل کر سکے۔

بحالی کی مشقوں کے بارے میں محتاط رہیں

لوگ اکثر ہسپتال چھوڑنے کے بعد اپنی بحالی کی مشقیں جاری رکھنے کی ترغیب سے محروم ہو جاتے ہیں۔ تاہم، باقاعدگی سے ورزش کرنا بحالی میں اضافہ کرتا ہے۔ تھوڑی اور اکثر مشق کریں۔ فالج کے بعد لوگ بہت آسانی سے تھک جاتے ہیں۔ کم کثرت سے کی جانے والی لمبی نشستوں کی بجائے دن کے دوران چھوٹی چھوٹی نشستوں میں ورزش کرنا زیادہ بہتر رہتا ہے۔

صبر کریں

بعض اوقات ایسا لگتا ہے کہ جس شخص پر فالج کا حملہ ہوا ہے وہ خود سے کوئی کوشش نہیں کر رہا یا جان بوجھ کر عجیب و غریب حرکتیں کرنا شروع کر دیتا ہے۔ ایسا عام طور پر نہیں ہوتا ہے، لیکن ایسا کیوں لگتا ہے اس کی بہت سی وجوہات ہیں۔

فالج دماغ کی بافتوں کو بھی نقصان پہنچاتا ہے، جس سے آسان ترین کاموں کو دوبارہ سیکھنا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

یہ افہام و تفہیم، یادداشت اور بات چیت میں بھی مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ یہ توازن اور نقل و حرکت کے کنٹرول کو متاثر کر سکتا ہے۔ یہ سینے، جوڑوں یا اعضاء کے ساتھ موجود سابقہ پریشانیوں کو مزید بڑھا سکتا ہے، جس کی وجہ سے نقل و حرکت زیادہ مشکل بن جاتی ہے اگرچہ ان میں

کوئی حقیقی فالج نہیں ہوتا۔ یہ علامات کسی بھی فرد کو سست یا اس کے رویے کو ضدی بنا سکتی ہیں جبکہ وہ حقیقت میں اپنی پوری کوشش کر رہے ہوتے ہیں۔





فالج کے بعد تھکاوٹ ایک عام بات ہے اور اگر اس شخص نے ایک دن بہت زیادہ کام کر لیا ہے، تو وہ اگلے دن اتنا زیادہ نہیں کر سکے گا۔ آگاہ رہیں کہ فالج سے متاثر ہونے والے شخص کا گھر پر رہنا یا باہر رہنا بھی کافی مشکل ہو سکتا ہے۔

اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ انہیں بہت زیادہ شور اور مزید بہت کچھ محسوس ہو سکتا ہے، مثلاً کسی سپرمارکیٹ میں یا کسی ہجوم میں جانا ان کے لیے مشکل ہو سکتا ہے۔ گھر میں ان کے لیے پڑھنا یا بات چیت پر توجہ مرکوز کرنا مشکل ہو سکتا ہے، بالخصوص اگر کوئی اور مداخلت بھی ہو جیسے پس منظر میں شور وغیرہ۔ کچھ لوگوں کو ٹیلی ویژن دیکھنا پریشان کن لگتا ہے۔ بنیادی طور پر آپ یہ فرض نہیں کر سکتے کہ وہ چیزیں جن سے اس شخص نے پہلے لطف اٹھایا تھا وہ فالج کے بعد بھی وہی ہوں گی۔

اپنی سماجی زندگی کو بہتر بنائیں

بہت سے لوگ جن پر فالج کا حملہ ہوا ہو وہ اپنی کمزوریوں یا بولنے میں دشواری کے بارے میں شرمندگی محسوس کرتے ہیں۔ وہ خود کو لاغر اور اعتماد کی کمی محسوس کر سکتے ہیں۔ جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں وہ دوستوں کو دیکھنے یا باہر جانے میں ہچکچاہٹ محسوس کر سکتا ہے۔ اس کے دوستوں کو بھی

رابطے سے گریز کرنا چاہئے، کیونکہ انہیں شاید یہ ادراک نہ ہو کہ کسی ایسے شخص کو کیا کہنا ہے یا کیسا برتاؤ کرنا ہے جسے فالج ہوا ہے۔

جو ہوا ہے، اس کے بارے میں دوستوں سے بات کریں۔ وضاحت کریں کہ جس شخص کا آپ خیال رکھ رہے ہیں اسے کسی ہمدردی یا یہ کہنے کی ضرورت نہیں ہے کہ کچھ بھی نہیں ہوا۔ اس کے بجائے، انہیں ایماندارانہ پہچان کی ضرورت ہے کہ وہ فالج سے بدل گیا ہے لیکن پھر بھی ایک مکمل شخص ہے جسے دوستوں کی ضرورت ہے۔ حوصلہ افزائی کریں

دوستوں سے ملاقات! ایک دوست سے ملاقات شروع کر کے مختصر عرصے کے بعد اس سے دوبارہ ملاقات کرنا مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

اپنی سماجی زندگی کو بتدریج از سر نو تعمیر کرنے کے طریقوں پر توجہ دیں تاکہ آپ دوستوں کو ملتے رہیں اور اگر ہو سکے تو شروع سے ہی اکٹھے باہر جائیں۔

آپ کو یہ قبول کرنا پڑ سکتا ہے کہ آپ کی کچھ دوستیاں ختم بھی ہو سکتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ وہ مشترکہ سرگرمی پر مبنی ہیں جسے آپ جس شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں وہ اب مزید نہیں کر سکتا۔

آپ کو ان لوگوں کے ساتھ نئی دوستیاں اور سماجی سرگرمیاں بنانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے جو آپ کی دلچسپیوں کا اشتراک کرتے ہیں۔ فالج اور کیئر سپورٹ گروپس ایک اچھا نقطہ آغاز ہو سکتا ہے۔

روزانہ کا معمول ترتیب دیں

روزمرہ کا معمول بنانے کا مقصد آپ کی دونوں ضروریات کو پورا کرنا ہے۔ اس میں شروع میں وقت اور استقامت کی ضرورت ہو سکتی ہے، لیکن باقاعدہ معمول سے بحالی میں مدد ملے گی۔ روزمرہ کے ایسے ضروری کاموں کے بارے میں سوچیں جو آپ کی دیکھ بھال کرنے والا فرد آزادانہ طور پر کر سکتا ہو، دوبارہ سیکھنا شروع کر سکتا ہو یا اس میں مدد کی ضرورت ہو۔ ان کے لیے جو وقت درکار ہو گا اس کی منصوبہ بندی کریں۔ کچھ کھوئی ہوئی مہارتوں کو دوبارہ سیکھنے کے لیے چھوٹے چھوٹے اقدامات کی فہرست بنائیں۔ تحریکوں، مشقوں اور مہارتوں کی مشق کرنے کے لیے دن میں مختصر مگر بار بار وقفہ کریں۔

جس شخص کو فالج ہوا ہو اسے باقاعدگی سے آرام کرنے کی ترغیب دیں کیونکہ وہ آسانی سے تھک جاتا ہے۔

جس شخص پر فالج کا حملہ ہوا ہے اس کے لیے دن کا وقت بہترین ہو سکتا ہے – اسے ان چیزوں کے لیے استعمال کریں جو وہ سب سے زیادہ کرنا چاہتا ہے، نہ کہ تھکا دینے والے کاموں کے لیے۔ اس شخص کی حوصلہ افزائی کریں جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں وہ مشاغل، دلچسپیوں یا دیگر باقاعدہ امور کو جاری رکھنے کے لیے جو اب بھی ممکن ہیں، اور ان کے لیے وقت کی منصوبہ بندی کریں۔

دن کو منظم کرنے کی کوشش کریں تاکہ آپ کو اپنے لیے بھی کچھ وقت ملے۔ اگر آپ کو ضرورت ہو، تو خاندان کے افراد یا دوستوں سے مخصوص کاموں میں مدد کا کہیں۔ وہ لوگ جو مدد کرنے کی پیشکش کرتے ہیں، وہ عام طور پر حقیقی طور پر چاہتے ہیں۔ لیکن انہیں آپ کو یہ بتانے کی ضرورت ہے کہ یہ کیسے کرنا ہے۔

جسمانی ضروریات سے نمٹنا

اسکاٹ لینڈ میں فالج کا شکار ہونے والے مریضوں کو ہسپتال میں داخل کیا جانا چاہئے یا ہسپتال کے فالج کے کلینکس میں ان کا جائزہ لیا جانا چاہئے۔



بحالی

یہ ضروری ہے کہ بحالی جلد از جلد شروع کی جائے۔ اگر نرسیں اور معالج آپ کو بھی شامل کریں، تو یہ مددگار ثابت ہو سکتا ہے اور وہ آپ کو سکھائیں کہ آپ کس طرح اس شخص کی بہترین مدد اور حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں۔

اٹھانا اور حرکت کرنا

فزیو تھراپسٹ، نرس یا پیشہ ورانہ معالج آپ کو دکھا سکتے ہیں کہ آپ جس شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں اسے آپ کیسے سنبھالیں گے اور منتقل کریں گے تاکہ اسے یا خود آپ کو

کوئی چوٹ نہ پہنچے۔ اگر فالج کے نتیجے میں بازو کمزور ہو گیا ہو، تو خیال رکھیں کہ آپ جس شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں اسے کھینچ کر کبھی نہ اٹھائیں۔ یہ کندھے کو چوٹ پہنچا سکتا ہے یا یہاں تک کہ کندھا نکل بھی سکتا ہے۔

نگلنا

نگلنے میں بہت سے مختلف عضلات اور اعصاب شامل ہوتے ہیں۔ اگر فالج ان میں سے کسی کو متاثر کرتا ہے، تو یہ کھانے پینے میں دشواری کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر اس مسئلے سے نمٹا نہ جائے تو نگلنے میں مشکلات دیگر مسائل کا باعث بن سکتی ہیں جیسے پانی کی کمی اور قبض (سیال کی کمی کی وجہ سے) یا سینے میں انفیکشن (کیونکہ کھانا یا تھوک

ہوا کی نالی میں بھی جا سکتا ہے)۔ نگلنے کی دشواریوں کا اندازہ اسپیش اور لینگویج تھراپسٹ کرے گا، جو محفوظ طور پر نگلنے اور کھانا کھلانے کے تمام پہلوؤں کے بارے میں آپ کی رہنمائی کرے گا۔



پیشاب خطا ہونے کے مسائل

فالج کے نتیجے میں مٹانے کے کنٹرول (پیشاب کی بے ضبطگی)، آنتوں کی حرکت پر کنٹرول (پاخانہ کی بے ضبطگی) یا دونوں (دوبری بے ضبطگیوں) کا مسئلہ پیدا ہو سکتا ہے۔ اس کا لازمی مطلب یہ نہیں ہے کہ یہ بے ضبطگی مستقل ہو گی۔ پیشاب اور پاخانے کا کنٹرول بہت سی مختلف وجوہات سے متاثر ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے یہ مسئلہ عارضی ہوتا ہے - عمومی بحالی کے ساتھ کنٹرول میں بہتری آئے گی۔ کچھ لوگوں کو اس کے لیے مخصوص مدد یا علاج کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔

اپنے ہسپتال کے ڈاکٹر یا جی پی سے اس مسئلہ پر بات کریں۔ وہ ٹیسٹ کرائیں گے، مشورہ دیں گے اور اگر ضروری ہو تو آپ کو ڈسٹرکٹ نرس یا ماہر کونٹینینس نرس کے پاس بھیجیں گے، اگر آپ کے علاقے میں ان میں سے کوئی موجود ہو۔ آپ بے ضبطگی کے آلات کے اضافی اخراجات کے لیے مالی مدد حاصل کرنے کے اہل بھی ہو سکتے ہیں۔

گر جانا

جو شخص دوبارہ چلنا سیکھ رہا ہو اس کا آسانی سے گرنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اس کے لیے تیار رہیں، لیکن جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں

اسے فعال ہونے سے ہر گز نہ روکیں، کیونکہ اس کی وجہ سے اس کی صحت یابی میں کمی آئے گی۔ فرش کو رکاوٹوں اور ڈھیلی چٹائیوں وغیرہ سے صاف رکھتے ہوئے ماحول کو ہر ممکن حد تک محفوظ بنانے کی کوشش کریں۔ ناہموار سطحوں سے گریز کریں اور چھڑی یا چلنے کے فریموں کے استعمال کی حوصلہ افزائی کریں، اگر وہ فراہم کی گئی ہوں۔ اگر کسی کو بصری مسائل ہوں، تو ان کی حفاظت متاثر ہو سکتی ہے اور انہیں مزید مدد کی بھی ضرورت ہو سکتی ہے۔

ایک فزیو تھراپسٹ یا پیشہ ورانہ معالج حفاظتی امور پر مشورہ اور رہنمائی پیش کر سکتا ہے۔ اس شخص کو تنہا سیڑھیاں استعمال نہ کرنے دیں جب تک کہ اس کے محفوظ ہونے کا یقین نہ ہو۔

مرگی

چند لوگوں میں، فالج کے نتیجے میں دماغ کو پہنچنے والا نقصان مرگی کے دورے پڑنے کا سبب بن سکتا ہے، جو بعض اوقات کئی ہفتوں یا مہینوں تک چل سکتا ہے۔ اگر کسی کو پہلی بار دورہ پڑا ہو، تو فوری طبی امداد حاصل کرنا ضروری ہے۔ آپ کا جی پی بھی اس بارے میں مشورہ دے سکتا ہے

اس کے بعد پڑنے والے کسی بھی دورے کے لیے ابتدائی طبی امداد۔ زیادہ تر لوگ جنہیں دورے پڑتے ہوں، انہیں اس پر قابو پانے میں مدد کے لیے دوائیں دی جاتی ہیں۔

فالج کے بعد اعصابی نظام کا درد

جن لوگوں کو فالج ہوتا ہے ان کی ایک چھوٹی سی تعداد کو فالج کے بعد اعصابی درد کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ یہ ایک جلن، اچانک تیز یا دھڑکنے والا اعصابی درد ہوتا ہے جو عام طور پر استعمال ہونے والی درد کش دوا لینے سے بھی کم نہیں ہوتا۔ درد کے کلینک کا ریفرل اکثر ضروری ہوتا ہے۔

جذباتی ضروریات سے نمٹنا

فالج نفسیاتی اور جسمانی تبدیلیوں کا سبب بن سکتا ہے۔ عام تبدیلیوں میں تھکاوٹ؛

ارتکاز یا رغبت؛ کمزور قلیل مدتی میموری؛ اور چڑچڑاپن، غصہ یا مایوسی شامل ہیں

جذباتی کنٹرول

فالج اکثر جذبات پر قابو پانے کی صلاحیت کو متاثر کرتا ہے۔ جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں وہ شدید احساسات کا تجربہ کر سکتا ہے جسے وہ کنٹرول کرنے سے قاصر ہوتا ہے۔ ضرورت سے زیادہ رونا یا ہنسنا – بعض اوقات نامناسب اوقات میں – جذباتی طور پر پھٹ پڑنا اور بے قابو قسمیں کھانا جیسے مسائل بھی فالج کے نقصان کا نتیجہ ہو سکتے ہیں۔ یہ اکثر اس شخص کے لیے اتنا ہی تکلیف دہ ہوتا ہے جس کو فالج ہوا ہے جتنا کہ وہ دوسروں کے لیے ہوتا ہے۔ اس شخص کو یقین دلائیں جس کا آپ خیال رکھتے ہیں کہ یہ مسائل ان کے فالج کا ایک اور اثر ہیں۔



جذباتی اشتعال کو سمجھنا

مدد کے بغیر کھانے پینے، بات چیت کرنے، چلنے پھرنے، کپڑے پہننے، نہانے اور بیت الخلاء استعمال کرنے کی صلاحیت ہماری خود اعتمادی کا مرکز ہے۔ اس کی وجہ سے، آپ جس شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں وہ ان کو حاصل کرنے کی کوشش میں بہت زیادہ کوششیں کرنے کا امکان ہے۔ آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ چھوٹی چھوٹی ناکامیاں بھی شدید ناامیدی، مایوسی یا غصے کو جنم دے سکتی ہیں۔

اپنے آپ کو جذباتی اشتعال سے دور رکھنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ پرسکون رہ سکتے ہیں اور اس شخص کی مدد کرتے ہیں جس کا آپ خیال رکھ رہے ہیں، تو ان مسائل پر خصوصی توجہ مرکوز کرتے ہوئے آپ ان پر قابو پانے کے طریقے تلاش کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، کسی کام یا مشکل سے چھوٹے چھوٹے اقدامات سے نمٹنا

تاکہ آپ اسے بتدریج حل کر سکیں۔ جو لوگ پرعزم ہوتے ہیں وہ فالج کے بعد بہتر صحت یاب ہوتے ہیں۔ آپ کی تعریف، حوصلہ افزائی اور بحالی میں

عملی مدد اس میں حقیقی فرق پیدا کر سکتی ہے۔

ادراک اور بصیرت کے مسائل

فالج انسان کے ادراک کو متاثر کر سکتا ہے، جس سے مراد یادداشت، مسائل حل کرنے، کاموں کی منصوبہ بندی اور توجہ مرکوز کرنے کے مسائل ہیں۔ یہ بصیرت کو بھی متاثر کر سکتا ہے جس کی وجہ سے جگہ اور فاصلے کا اندازہ لگانا، اشیاء کو پہچاننا، کاموں کو صحیح ترتیب میں مرتب کرنا یا جسم کی کسی ایک جانب یا حصے کو نظر انداز کرنے جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ ایک بار جب آکیوپیشنل تھراپسٹ کے ذریعہ ان مسائل کا صحیح اندازہ لگایا جائے، تو علاج میں مدد کے لیے ایک منصوبہ تیار کیا جائے گا۔



شخصیت میں تبدیلیاں

کچھ لوگ فالج کے بعد کسی شخص کی شخصیت میں رونما ہونے والی تبدیلیوں کے بارے میں بات کرتے ہیں۔ درحقیقت، ایسا ہو سکتا ہے کہ فالج کسی شخص کے کردار کے پہلوؤں کو بھی بدل دیتا ہے۔ اگر آپ کو ان میں سے کسی تبدیلی کو سمجھنا یا اس کا مقابلہ کرنا مشکل ہو رہا ہو، تو مدد اور مشورے کے لیے اپنے ڈاکٹر، تھراپسٹ یا اسٹروک نرس سے بات کریں۔

ڈپریشن

فالج کے دورے کے بعد بعض اوقات موڈ میں کمزوری محسوس کرنا ایک عام بات ہے۔ تاہم، طویل اور زیادہ بار طبیعت کا اداس ہونا بعض اوقات ڈپریشن کا باعث بن سکتا ہے۔

اگر علاج نہ کیا جائے۔ ڈپریشن کی عام علامات یہ ہیں: بھوک میں تبدیلی؛ نیند کے انداز میں تبدیلی؛ ظاہری شکل میں دلچسپی کا فقدان؛ موڈ میں تبدیلی؛ حوصلہ افزائی اور توانائی کا فقدان؛ توجہ مرکوز کرنے میں دشواری اور بہت جلدی پریشان ہو جانا یا بہت زیادہ رونا۔

یہ ضروری ہے کہ ڈپریشن کو پہچانا جائے تاکہ علاج کیا جا سکے۔ علاج عام طور پر بہت مؤثر ثابت ہوتا ہے۔ اگر آپ پریشان ہیں کہ جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں وہ افسردہ ہو رہا ہے، تو اپنے ڈاکٹر یا اسٹروک نرس سے بات کریں۔

کردار اور تعلقات

فالج اس شخص کی زندگی کو بدل سکتا ہے جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں اور خاندان کے دیگر قریبی افراد/دوستوں کی زندگیاں بھی بہت سے مختلف طریقوں سے بدل سکتی ہیں۔ جس شخص پر فالج کا حملہ ہوا ہو اس کا روزمرہ کے چھوٹے موٹے فیصلوں پر کنٹرول بھی کمزور پڑ سکتا ہے

بغیر سوچے سمجھے کچھ کرنا مثلاً چائے کا کپ کب پینا ہے، کسی دوست کو فون کرنا ہے یا ٹی وی آن کرنا ہے۔ آپ اور خاندان کے دیگر افراد کو نئے کرداروں اور ذمہ داریوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ آپ کو اپنے آپ کو

کھانا پکانے، گھر کے کام کاج کرنے یا خاندان کے مالی معاملات کو سنبھالنے جیسے کاموں میں اچانک مصروف ہونا پڑ سکتا ہے، کیونکہ جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں وہ اب ایسے کام نہیں کر سکتا۔

دیکھ بھال اور نرسنگ کے کرداروں کو اپنانا

کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کرنا جو اب خود مختار نہیں ہے، بیشک آپ کے درمیان تعلقات کو بدل دیتا ہے۔ دیکھ بھال کرنے والے بعض اوقات مجرم محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں کہ شاید انہوں نے فالج کا سبب بننے کے لیے کچھ کیا ہے، جس شخص سے وہ پیار کرتے ہیں اس پر فالج کے اثرات سے پریشان، دیکھ بھال کے مطالبات سے مغلوب

اور بعض اوقات اس شخص سے ناراض بھی ہوتے ہیں جس کی وہ دیکھ بھال کر رہے ہوتے ہیں۔ دیکھ بھال کی ضرورت والا شخص

اپنی زندگی پر کنٹرول کھونے پر مایوسی، اداسی یا غصہ محسوس کر سکتا ہے اور یہ احساسات آپ اور خاندان کے دیگر قریبی افراد/دوستوں پر ڈال سکتے ہیں۔

ان احساسات کو تسلیم کرنا اور یہ تسلیم کرنا ضروری ہے کہ یہ ذہنی دباؤ کی وجہ سے اس کا ایک عام ردعمل ہیں۔ ایک بار جب آپ ان کو تسلیم کر لیتے ہیں، تو آپ ان کے بارے میں کچھ کرنا شروع کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اہم دیکھ بھال کرنے والے ہیں، تو اپنی دیکھ بھال کرنا اتنا ہی اہم ہے جتنا اس شخص کی دیکھ بھال کرنا جس کا آپ خیال رکھ رہے ہیں۔



فالج کی بیماری کے بعد جنسی عمل

کچھ لوگ اس بارے میں فکر مند ہوتے ہیں کہ آیا وہ فالج کے بعد جنسی زندگی کو جاری رکھ سکیں گے یا نہیں۔ کچھ لوگ تو پوری طرح سے دلچسپی کھو دیتے ہیں۔ ایک عام پریشانی یہ ہے کہ جنسی عمل ایک اور فالج کا سبب بن سکتا ہے۔ زیادہ تر لوگوں کے ساتھ یہ معاملہ نہیں ہوتا، لیکن ہائی بلڈ پریشر والے کسی ایسے شخص کو جس کو بیمار کی قسم کا فالج ہوا ہو اسے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ لینا چاہئے۔

خودمختاری کی حوصلہ افزائی

اگر آپ یقینی نہیں ہیں کہ آپ جس شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں وہ کن سرگرمیوں کے قابل ہے، تو اس حوالے سے اسٹروک نرس یا معالجین سے بات کر سکتے ہیں۔ اگر فالج والے شخص کو کوئی کام دیا جائے جو غیر موزوں ہو یا اس کی صلاحیت سے بڑھ کر ہو، تو یہ اس کے حوصلے پست کر سکتا ہے۔ کاموں کو مزید قابل عمل مراحل میں تقسیم کرنے سے اس وقت تک مدد مل سکتی ہے جب تک کہ وہ شخص بہتر نہ ہو جائے اور اپنی بحالی کے ساتھ آگے بڑھنے کے لیے اعتماد نہ حاصل کر لے۔ جب وہ تیار ہوں تو نئی چیزیں آزمائیں۔ سب کچھ سنبھالنے کے بجائے معاونت اور نگرانی کریں۔ ایک بار جب آپ دونوں پُر اعتماد ہو جائیں، تو پھر آپ اسے اجازت دے سکتے ہیں کہ

اب وہ آزادانہ طور پر کام کرے۔ اس سے انہیں کامیابی کا ایک بڑا احساس ملے گا۔

کام چھوڑنے کا فیصلہ کرنا

فالج متاثرہ شخص کے لیے کام جاری رکھنا مشکل یا ناممکن بنا سکتا ہے۔ اگر یہ ممکن ہو، تو کام کو مکمل طور پر روکنے کے فیصلے میں اس وقت تک تاخیر کرنا سمجھ میں آتا ہے جب تک کہ یہ واضح نہ ہو جائے کہ اس شخص کے صحت یاب ہونے کا امکان کہاں تک ہے۔ کبھی کبھار کام سے چھٹی کا بندوبست کرنا یا کسی کام کو مکمل طور پر ترک کرنے کے بجائے جزو وقتی کام پر جانا ممکن ہو سکتا ہے۔ اگر ایسا ہے، تو اپنے آجر یا HR ڈیپارٹمنٹ سے بات کریں۔

آپ کے لیے بطور نگہداشت کنندہ، دیکھ بھال کے لیے زیادہ وقت نکالنے کے لیے کام کو روکنا ایک سمجھدار فیصلہ معلوم ہو سکتا ہے۔ تاہم، مضمرات کے بارے میں احتیاط سے سوچیں۔ اپنی ملازمت چھوڑنے کا مطلب آمدنی میں کمی کا امکان ہے جبکہ اس وقت آپ کو سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے اور آپ کے گھر سے باہر سماجی رابطے بھی کم ہو جاتے ہیں۔ دوسرے متبادلات کو زیر غور لانا بھی اہم ہو سکتا ہے، مثلاً یہ کہ اپنے کام کے اوقات کو کم کرنا اور اگر ممکن ہو، تو گھر کے قریب کوئی پارٹ ٹائم جاب تلاش کرنا۔

چونکہ معاشرے میں کام کرنے والے کو قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے، اس کی وجہ سے، نوکری ترک کرنے سے آپ کی اپنی قدر و قیمت اور عزت نفس کو شدید متاثر ہو سکتی ہے۔ اگر آپ میں سے کوئی بھی کام بند کرنے کا فیصلہ کرتا ہے، تو یہ ایک اچھا خیال ہے کہ دوسری باقاعدہ سرگرمیوں میں شامل ہونے کی تلاش کریں - یا تو الگ سے یا اکٹھے - جو آپ کو آپ کے گھر سے باہر لے جائیں گی اور آپ کو دوسرے لوگوں کے ساتھ رابطے میں لائیں گی۔



نوجوان بالغان

اگرچہ فالج بڑی عمر کے لوگوں میں زیادہ عام ہے مگر یہ ہر عمر کے لوگوں کو متاثر کر سکتا ہے۔ نو عمر بالغ افراد جن پر فالج کا حملہ ہوتا ہے ان کو زیادہ مالی نقصان ہو سکتا ہے اور ان کی خاندانی ذمہ داریاں

متاثر ہو سکتی ہیں۔ مزید برآں، معذوری کے خیال اور امیدوں اور امنگوں کے ضائع ہونے کے ساتھ سمجھوتہ کرنا بہت مشکل ہو سکتا ہے۔

جس شخص پر فالج کا حملہ ہوا ہو اس کے جیون ساتھی اور بچوں کو عملی اور جذباتی دباؤ کے ایک نئے انداز سے نمٹنا پڑتا ہے

اور ان سے مطابقت پیدا کرنے میں اکثر کافی وقت لگتا ہے۔ بچوں کو نئے کردار اور ذمہ داریاں سنبھالنی پڑ سکتی ہیں اور اس کے بعد انہیں والدین کی جانب سے ہو سکتا ہے کہ کم وقت دیا جائے جس کی انہیں عادت ڈالنی پڑ سکتی ہے۔ بچوں سے کھل کر بات کرنا ضروری ہے کہ کیا ہو گیا ہے اور یہ کہ اس سے ان کی خاندانی زندگی کیسے بدل جائے گی۔

خود اپنا خیال رکھنا

کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کرنا جو آپ پر انحصار کرتا ہو، ایک بہت بڑی ذمہ داری ہے۔ یہ بات حقیقت پسندانہ ہے اور خود غرضی نہیں ہے کہ نگہداشت کنندہ مریض کی دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ خود اپنی صحت کا بھی خیال رکھا جائے۔ اگر آپ اپنا خیال نہیں رکھتے، تو آپ اس قدر ذہنی دباؤ یا تھک جانے کا خطرہ مول لے سکتے ہیں کہ آپ اس شخص کی دیکھ بھال کرنے کے قابل نہیں رہیں گے جسے فالج ہوا ہے۔



اپنی صحت کا خیال رکھنا

اس بارے میں سوچیں کہ آپ اپنی صحت کی دیکھ بھال کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔ عام مسائل میں شامل ہیں: کمر کا تناؤ (دیکھ بھال کی ضرورت والے شخص کو اوپر اٹھانے یا منتقل کرنے سے)، تھکاوٹ اور ذہنی دباؤ۔ ذہنی دباؤ نیند کی کمی، بھوک میں کمی، شدید اضطراب اور افسردگی کا سبب بن سکتا ہے۔

کچھ دیکھ بھال کرنے والے جو پہلے سے سگریٹ پیتے ہوں یا شراب پیتے ہوں وہ اپنے ذہنی دباؤ کو دور کرنے کے لیے خود کو زیادہ سگریٹ اور شراب نوشی میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ یہ قلیل مدت میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے، لیکن طویل مدت میں سگریٹ اور ضرورت سے زیادہ شراب نوشی آپ کی اپنی صحت کو بھی نقصان پہنچائے گی۔ اگر آپ اپنی صحت کے بارے میں فکر مند ہوں یا مثال کے طور پر، آپ سگریٹ نوشی یا شراب نوشی کو کم کرنا چاہتے ہوں، تو اپنے جی پی سے بات کریں۔

ایک آکوپیشنل تھراپسٹ آپ کو پرسکون رہنے کے طریقے بتا سکتا ہے جو تھکاوٹ اور ذہنی دباؤ کی علامات میں آپ کے لیے مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ پرسکون رہنے کی تکنیکوں کے بارے میں آپ کچھ کتابیں/اسی ڈیز خرید سکتے ہیں – جو کتابوں کی مقامی دکان یا آن لائن طور پر مل سکتی ہیں۔ آپ کچھ اچھی ایپس (سمارٹ فونز کے لیے) بھی

حاصل کر سکتے ہیں جو ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے لیے عملی مشورے اور تجاویز پیش کرتی ہیں۔ اگر آپ ایک ہلکی ورزش کرنے کا انتظام کرتے ہیں، جس میں آپ کو ہفتے میں کئی بار آدھے گھنٹے کے لیے گھر سے باہر جانا ہو، تو یہ آپ کی توانائی کی سطح کو بڑھا سکتی ہے اور آپ کو زیادہ مثبت محسوس کرنے میں مدد فراہم کر سکتی ہے۔

نگہداشت سے وقفہ حاصل کرنا

بہت سے نگہداشت کنندگان کہتے ہیں کہ باقاعدگی سے وقفہ لینا - اور اس کا بھرپور استعمال کرنا، انہیں پرسکون رہنے یا لطف اندوز ہونے کے قابل بناتا ہے - جو انمول ہے۔ Carers UK کی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ

دیکھ بھال کرنے والوں کو وقفہ دینا ان کی مدد کرنے کے سب سے مؤثر طریقوں میں سے ایک ہے۔

'ریسپائیٹ کیئر' وہ اصطلاح ہے جو بنیادی نگہداشت کنندہ کو وقفہ دینے کے لیے بنائی گئی سروسز کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ ریسپائیٹ کیئر درج ذیل شکلوں میں دی جا سکتی ہے:

- گھر میں تربیت یافتہ کیئر اسسٹنٹ رضاکار یا کسی دوست کی جانب سے ہفتے میں چند گھنٹوں کے لیے دیکھ بھال
- گھر سے باہر دیکھ بھال، مثال کے طور پر، ڈے سینٹر، لنچ کلب یا سوشل کلب میں شرکت
- طویل وقفے - چند دنوں سے چند ہفتوں تک - نجی رہائشی یا نرسنگ ہوم یا ممکنہ طور پر NHS ہسپتال میں

ریسپائیٹ کیئر فراہم کرنے کے لیے دستیاب خدمات مختلف علاقوں میں مختلف ہو سکتی ہیں۔ سماجی خدمات سے پوچھیں کہ آپ کے علاقے میں، رضاکارانہ تنظیموں، جیسا کہ شیئرڈ کیئر اور NHS وغیرہ سے آپ کو کیا معاونت دستیاب ہو سکتی ہے۔ ریسپائیٹ کیئر کی کچھ خدمات فیس بھی وصول کر سکتی ہیں یا آپ سے اخراجات میں کچھ حصہ ڈالنے کے لیے کہہ سکتی ہیں۔

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو کسی خوشگوار ماحول میں چھٹیاں گزارنے کے لیے جانا ہے، تو ایسی تجربہ کار تنظیمیں بھی ہوتی ہیں جو انتظامات میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔ یہ مدد آپ کو ٹرانسپورٹ کی صورت میں، عملی دیکھ بھال کی فراہمی یا ایک مناسب اور قابل رسائی رہائش کی تلاش کی صورت میں دی جا سکتی ہے۔

دوسرے نگہداشت کنندگان سے تعاون

ہو سکتا ہے کہ پہلے آپ اپنے آپ کو 'نگہداشت کنندہ' نہ سمجھیں۔ ہر نگہداشت کنندہ کا ایک ضرورت مند انسان ہوتا ہے اور نگہداشت کی ہر صورت منفرد ہوتی ہے۔ لیکن، آپ کو یہ معلوم ہوگا کہ زیادہ تر لوگ جنہیں کسی دوسرے بالغ کی دیکھ بھال کرنے کا تجربہ نہ ہو، وہ نہیں جانتے کہ اس میں کیا کچھ شامل ہو سکتا ہے۔

نگہداشت کنندگان میں بہت کچھ مشترک ہوتا ہے اور دوسرے لوگوں سے ملنا اور ان سے بات چیت کرنا ان کے لیے بہت مددگار ثابت ہو سکتا ہے جو بخوبی سمجھتے ہیں کہ آپ کس صورت حال سے گزر رہے ہیں۔

یہ معلوم کرنا اچھا خیال ہو سکتا ہے کہ کیا آپ کے علاقے میں نگہداشت کنندگان کا کوئی گروپ موجود ہے۔ ایسے گروپ میں شرکت کرنے سے آپ کو دوسرے نگہداشت کنندگان سے بات چیت کرنے کا موقع ملتا ہے۔

مشترکہ مسائل اور باہمی تعاون فراہم کرنا۔

اگر آپ کو کسی گروپ میں شامل ہونے کا خیال پسند نہیں ہے اور بہت سے لوگ یہ پسند بھی نہیں کرتے، تو پھر بھی گروپ آرگنائزر سے رابطہ کرنا آپ کے لیے مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ وہ فون کے ذریعے آپ کے ساتھ رابطے میں رہنے کی پیشکش کر سکتے ہیں یا آپ کو آپ کے علاقے میں ہی موجود کسی دوسرے نگہداشت کنندہ سے رابطے میں رکھنے کی پیشکش کر سکتے ہیں۔ یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آیا

آپ کے علاقے میں کوئی گروپ موجود ہے CHSS ایڈوائس لائن نرسوں کو فری فون 0808 801 0899 پر ٹیلی فون کریں۔



ایک مثبت مستقبل کی طرف مل کر کام کریں

جب آپ کو وقفہ لینے کے لیے نئی دلچسپیوں اور چیزوں کی تلاش ہو، تو ان چیزوں کو بھی تلاش کرنے کی کوشش کریں جن سے آپ دونوں لطف اندوز ہو سکتے ہوں۔ تسلیم کریں کہ فالج آپ کی زندگی بدل سکتا ہے۔ تاہم، اس سے آپ کو مستقبل کے لیے نئی امیدیں اور اہداف حاصل کرنے سے رک نہیں جانا چاہئے۔

آپ دونوں کے لیے یہ فیصلہ کرنا ہے کہ آپ زندگی میں سب سے زیادہ کیا کرنا چاہتے ہیں۔ منصوبہ بنائیں کہ آپ اپنی حدود کو دیکھتے ہوئے اپنے مقاصد کے حصول کے لیے کون سے عملی اقدامات اٹھا سکتے ہیں۔ ایک سادہ ہدف کے ساتھ شروع کرنے کی کوشش کریں جو چند دنوں میں حاصل کرنا آسان ہو۔ دیکھیں کہ جب آپ اسے حاصل کر لیتے ہیں، تو آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ جب آپ اداس محسوس کر رہے ہوں گے تو آپ دیکھیں گے کہ آپ چھوٹی کامیابیوں سے بڑی کامیابیوں تک آہستہ آہستہ آگے بڑھتے ہوئے چیزوں کو تبدیل کر سکتے ہیں۔



مفید وسائل

چیست ہارٹ اینڈ سٹروک اسکاٹ لینڈ

روزبیری ہاؤس، 9 بیمارکیٹ ٹیرس ایڈنبرا EH12 5EZ

ٹیلی فون: 6963 225 0131

www.chss.org.uk

ایڈوائس لائن: 0808 801 0899 (پیر تا جمعہ صبح 9:30 تا شام 4

بجے تک) ای میل: advice@chss.org.uk

چیست ہارٹ اینڈ سٹروک اسکاٹ لینڈ میں سینے، دل اور فالج کے حالات سے متاثر شدہ لوگوں کی مدد کی جاتی ہے۔ ہم یہ کام یہ یقینی بنانے کے لیے کرتے ہیں کہ ہر کمیونٹی میں ہر اس شخص کے لیے معاونت اور مدد موجود ہو، جسے اس کی ضرورت ہے۔

دوستی کرنے والے نیٹ ورکس

www.befriending.co.uk ٹیلی فون: 8799 261 0131

ای میل: info@befriending.co.uk

دوستی کرنے والے نیٹ ورکس کے پاس پورے اسکاٹ لینڈ میں دوستی کی خدمات کی ایک ڈائرکٹری موجود ہے۔

بریدنگ سپیس

www.breathingspace.scot ٹیلی فون: 87 85 83 0800

ہفتے کے دن: پیر تا جمعرات، شام 6 تا رات 2 بجے تک، ویک اینڈ: جمعہ شام 6 تا پیر صبح 6 بجے تک

بریدنگ سپیس ایک مفت رازدارانہ فون اور ویب پر مبنی سروس ہے جو ہر اس شخص کے لیے دستیاب ہے جو اداسی یا ڈپریشن کا شکار ہو۔

کیئر انفارمیشن اسکاٹ لینڈ

www.careinfoscotland.scot ہیلپ لائن نمبر: 3200 011 0800

اگر آپ کسی کی دیکھ بھال کر رہے ہیں اور آپ کو اپنی دیکھ بھال کی ضرورت ہے یا اپنی مستقبل کی دیکھ بھال کی ضروریات کے لیے منصوبہ بنا رہے ہیں، تو یہ آپ کو معلومات اور مشورہ فراہم کرتا ہے۔

کیئررز سکاٹ لینڈ

www.carersuk.org/scotland ٹیلی فون: 3070 445 0141
ایڈوائس لائن: 0808 808 7777 ای میل: info@carerscotland.org
کیئررز سکاٹ لینڈ دیکھ بھال سے متعلق تمام امور کے بارے میں
معلومات فراہم کرتی ہے۔

کیئررز ٹرسٹ

www.carers.org ٹیلی فون: 7701 772 0300
ای میل: scotland@carers.org
کیئررز ٹرسٹ خاندان کے کسی فرد یا دوست کی دیکھ بھال کے چیلنجوں
کے ساتھ رہنے والے ہر فرد کے لیے مدد، خدمات اور شناخت کو بہتر بنانے
کے لیے کام کرتا ہے۔

سٹیزن ایڈوائس سکاٹ لینڈ (CAS) اپنا مقامی

CAS آفس تلاش کرنے کے لیے، یہاں جائیں: www.cas.org.uk/bureaux
آن لائن مشورے اور معلومات کے لیے ملاحظہ کریں:
www.citizensadvice.org.uk/scotland
ٹیلی فون: 9060 800 0808

سٹیزن ایڈوائس سکاٹ لینڈ (CAS) سکاٹ لینڈ میں سٹیزن ایڈوائس
بیورو ہے۔ CAS مالیات، بینیفٹس، ملازمت، رہائش اور دیگر کئی مسائل
کے حوالے سے مفت، رازدارانہ اور غیر جانبدارانہ معلومات فراہم کرتی ہے۔

منی ایڈوائس سروس

www.moneyadviceservice.org.uk (ویب چیٹ بھی دستیاب ہے)
ٹیلی فون: 777 138 0800
ٹائپ ٹاک: 4622 915 0800 18001
(صبح 8 تا شام 6 بجے تک، پیر تا جمعہ)
مفت، غیر جانبدارانہ مالی مشورہ فراہم کرنے کے لیے حکومت کی طرف
سے قائم کردہ ایک آزاد سروس۔

شیئرڈ کیئر سکاٹ لینڈ

www.sharedcarescotland.com ٹیلی فون: 622462 01383

ای میل: office@sharedcarescotland.com

شیئرڈ کیئر کے پاس پورے سکاٹ لینڈ میں نگہداشت کنندگان کی معاونتی خدمات کا ڈیٹا بیس موجود ہے۔ ان کے پاس چھٹیوں کی فراہمی، دوستی کی اسکیموں اور دستیاب خدمات کے بارے میں بھی معلومات ہیں۔

آن لائن وسائل

www.direct.gov.uk

برطانیہ کی حکومت کی ویب سائٹ جو عوام کے بارے میں معلومات اور عملی مشورے تک رسائی کا ایک نقطہ فراہم کرتی ہے۔

خدمات۔ اس میں مالی مراعات کے ساتھ ساتھ معذور افراد اور دیکھ بھال کرنے والوں کے بارے میں بھی معلومات موجود ہیں۔ (توجہ فرمائیں: اسکاٹ لینڈ میں کچھ پالیسیاں / خدمات مختلف ہو سکتی ہیں۔)

www.selfdirectedsupportscotland.org.uk

سکاٹش گورنمنٹ کی سیلف ڈائریکٹڈ سپورٹ (SDS) ویب سائٹ۔ یہ ان لوگوں کے لیے ہے جو سماجی نگہداشت کی خدمات اور صحت اور سماجی نگہداشت کے ماہر افراد استعمال کرتے ہیں اور یہ ان کے لیے سیلف ڈائریکٹڈ سپورٹ کے بارے میں معلومات کے لیے ایک اسٹاپ شاپ ہے۔

www.stroke4carers.org

کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کرنے والے کے لیے ایک آن لائن وسیلہ جو فالج کی بیماری سے متاثر ہوا ہو۔



بماری اشاعتیں

ہمیں امید ہے کہ یہ معلومات آپ کے لیے مفید رہی ہیں۔
بماری اشاعتیں سکاٹ لینڈ میں کسی بھی ایسے شخص کے
لیے ہیں، جس کو ان کی ضرورت ہو۔
ہمارے کسی بھی وسائل کو دیکھنے، ڈاؤن لوڈ کرنے یا آرڈر کرنے
کے لیے، وزٹ کریں: www.chss.org.uk/publications
اگر آپ ہماری اشاعتوں کے بارے میں مزید معلومات چاہتے
ہیں، تو براہ کرم ہماری ہیلتھ انفارمیشن ٹیم سے رابطہ کریں:

www.chss.org.uk



healthinformation@chss.org.uk



6963 225 0131



روزبیری ہاؤس،
9 بیمارکیٹ ٹیرس، ایڈنبرگ
EH12 5EZ



ہماری اشاعتیں سکاٹ لینڈ میں کسی بھی ایسے شخص کے لیے دستیاب ہیں، جس کو ان کی ضرورت ہو۔ ہمارے تمام وسائل، بشمول اس سیریز کے دیگر ضروری رہنماء کتابچے، کے لیے www.chss.org.uk/resources-hub پر جائیں۔

پورے سکاٹ لینڈ میں، ایک ملین سے زائد لوگ - ہم میں سے ہر پانچ میں سے ایک - چھاتی، دل یا فالج کے مسئلے کے اثرات کے ساتھ رہ رہے ہیں۔ ہم کسی بھی ایسے شخص کی معاونت کے لیے موجود ہیں، جسے ہماری ضرورت ہو۔ مگر ہمیں ایسا کرنے کے لیے آپ کی معاونت کی ضرورت ہے۔ یہ جاننے کے لیے www.chss.org.uk/supportus پر جائیں کہ آپ سکاٹ لینڈ میں زیادہ لوگوں کی مدد کیسے کر سکتے ہیں۔

یہ دستاویز اردو، پنجابی، یوکرینیائی اور پولش زبانوں میں بھی دستیاب ہے



مجھے اسکین کریں

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



کوئی زندگی آدھی
نہیں جینی

سکاٹش چیرٹی (نمبر SC018761)

E31

اشاعت 2023