

Financial Support

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



ਵਿੱਤੀ ਸਹਿਯੋਗ



ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ

Punjabi

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਛਾਤੀ, ਦਿਲ, ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ:

- ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਿੱਤੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਸ ਵਿੱਤੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਕੰਮ ਅਤੇ ਵਿੱਤ

ਛਾਤੀ, ਦਿਲ, ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਹੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ, ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਚੈਸਟ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ **ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ** ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ।

ਲੰਬੀ ਅਰਸੇ ਤਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਉੱਪਰ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਵੀ ਹੋਣ, ਅਜਿਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਲਾਭ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਰਚਾ

ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਤਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਾਧੂ ਖਰਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਟ੍ਰੋਕ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਪੈਸਾ ਅਲੱਗ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇ:

ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ, ਆਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਦੂਜੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ **ਆਵਾਜਾਈ**।

ਕੋਈ ਵੀ ਸਥਾਈ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ **ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ**।

ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ **ਘਰੇਲੂ ਸਹਾਇਕ ਰੱਖਣ** ਦੀ ਲੋੜ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿੰਗੇ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਣ ਸਾਂਭਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ **ਬੀਮੇ ਦੇ ਵਾਧੂ ਖਰਚੇ**।

ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਬਣਨਾ



“ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ” ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਤਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਪਾਰਟਨਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਉਸ ਸਹਿਯੋਗ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਮੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਪੇਚੀਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਰੇ ਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਵਿਹਾਰਕਤਾ ਬਾਰੇ ਚੈਸਟ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦਾ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਲੀਫਲੈੱਟ ਹੈ।

ਵਿੱਤੀ ਸਹਿਯੋਗ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ, ਦਿਲ, ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਿਯੋਗ ਜਾਂ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਵੋ।

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਅਕਸਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਵਿੱਤੀ ਲਾਭ ਸਹੀ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੁਝ ਸਰੋਤ ਇਹ ਹਨ:

ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ

ਵੈਲਫੇਅਰ ਰਾਈਟਸ ਆਫਿਸਰ

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਥਾਨਕ ਸੈਂਟਰ

ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਸੈਂਟਰ

ਕੁਝ ਲਾਭ "ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ" (means-tested) ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਰਕਮ ਬਚਤਾਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਆਮਦਨ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਬਾਲਗ ਅਪਾਹਜਤਾ ਭੁਗਤਾਨ (Adult Disability Payment)

ਅਗਸਤ 2022 ਤੋਂ, ਇਸ ਨੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਭੁਗਤਾਨਾਂ (Personal Independence Payments - PIP) ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ADP ਉਹਨਾਂ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਲਾਭ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਬਚਤਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਰਕਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ) ਅਤੇ ਇਹ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਭੱਤਾ, ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਭੱਤਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਦੋਵਾਂ ਲਈ।

ਹਾਜ਼ਰੀ ਭੱਤਾ (Attendance Allowance)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕੰਮ ਤਕ ਪਹੁੰਚ (Access to Work)

ਇਹ ਸਰਕਾਰੀ ਗ੍ਰਾਂਟ ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਐਂਪਲੌਇਅਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰਨੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਭੱਤਾ (Carer's Allowance)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 35 ਘੰਟੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਲਾਭ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਭੱਤਾ ਕਲੇਮ ਕਰ ਸਕੋ। 16-18 ਸਾਲ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯੰਗ ਕੇਅਰਰਜ਼ ਗ੍ਰਾਂਟ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਗ੍ਰਾਂਟ (Community Care Grant)

ਇਹ ਗ੍ਰਾਂਟ ਉਦੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਕੌਂਸਲ ਟੈਕਸ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਕਲੇਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੌਂਸਲ ਟੈਕਸ ਦੇ ਬਿੱਲ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ (Universal Credit) ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਾਗੂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਗ੍ਰਾਂਟ (Crisis Grant)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਅਣਕਿਆਸੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਤੋਂ ਇੱਕਮੁਸ਼ਤ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਰਕੇ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਬਰਖਾਸਤਗੀ।

ਅਖਤਿਆਰੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਭੁਗਤਾਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭ ਜਾਂ ਆਮਦਨ ਕਿਰਾਏ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨੂੰ ਕਵਰ ਲਈ ਬਥੇਰੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ - ਇੱਕ ਅਖਤਿਆਰੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਭੁਗਤਾਨ - ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ।

ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਭੱਤਾ (Employment and Support Allowance - ESA)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਤਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ, ESA ਵਿੱਤੀ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੈਨਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ (Pension Credit)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2016 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਜ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਸੀ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ ਆਮਦਨ

ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਰਕਮ ਤਕ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਰਕਮ ਨੂੰ ਕਲੇਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2016 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ UC ਭੁਗਤਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਨਿੱਜੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਭੁਗਤਾਨ (Personal Independence Payment - PIP)

ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ। ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ PIP ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਅਵਾਰ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਬਾਲਗ ਅਪਾਹਜਤਾ ਭੁਗਤਾਨ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਟੈਚੂਟਰੀ ਸਿਕ ਪੇਅ (Statutory Sick Pay - SSP)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ £120/ਹਫ਼ਤਾ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਐਂਪਲੌਇਅਰ ਲਈ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦੇ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਰਕਮ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ (Universal Credit)

ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ (UC) ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਮੁੱਖ ਲਾਭ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਭ ਹੋਰਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭਾਂ - ਹਾਊਸਿੰਗ ਲਾਭ, ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ, ਜੌਬਸੀਕਰਜ਼ ਅਲਾਓਂਸ, ਅਤੇ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਰੈਗੂਲਰ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਹੈ।

ਯੰਗ ਕੇਅਰਰਜ਼ ਗ੍ਰਾਂਟ (Young Carers Grant)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 16 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 16 ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਅਪਾਹਜਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੁਝ ਲਾਭ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਸਲਾਨਾ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਚਾਹੋ, ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

[www.gov.uk/financial-help-disabled/
disability-and-sickness-benefits](http://www.gov.uk/financial-help-disabled/disability-and-sickness-benefits)

ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਾਇਨਾਂਸ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੁਆਰਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ (**ਪੇਅਡੇਅ ਲੋਨ**) ਜਾਂ ਲਾਭਾਂ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ਗੀ ਭੁਗਤਾਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਨੂੰਨੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਇਜ਼ ਕਰਜ਼ੇ ਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੇਅਡੇਅ ਕਰਜ਼ੇ ਅਕਸਰ ਬੇਹੱਦ ਉੱਚੀਆਂ ਵਿਆਜ ਦਰਾਂ ਵਸੂਲਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਪੈਸਾ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਦੇਣਾ ਸੀ।

ਕਰਜ਼ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬੜ੍ਹੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਰਜ਼ੇ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘੱਟ ਪੈਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਵਾਪਸੀ-ਭੁਗਤਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਕਾਹਲੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਅਗਲੇ ਪੇਜਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਲਾਹੇਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ

ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ ਆਨਲਾਈਨ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਲੇਮ ਕਰਨਾ ਹੈ।

www.gov.uk/browse/benefits/entitlement

ਕੇਅਰਰਜ਼ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (Carers Scotland)

ਕੇਅਰਰਜ਼ ਯੂਕੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0808 808 7777 (ਸੋਮ - ਸ਼ੁੱਕਰ ਸਵੇਰੇ
10 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ)

www.carersuk.org/scotland

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (Citizens Advice Scotland - CAS)

CAS ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ ਬਿਊਰੋ ਸੰਗਠਨ ਹੈ। ਇਹ ਵਿੱਤ, ਲਾਭ, ਲਾਭਾਂ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਹਾਉਸਿੰਗ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ, ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਸਲਾਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ CAS ਦਫਤਰ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ

www.cas.org.uk/bureaux

ਆਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ

www.citizensadvice.org.uk/scotland

ਹੋਮ ਐਨਰਜੀ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (Home Energy Scotland)

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਇਹ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਲਾਹ, ਸਹਿਯੋਗ, ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0808 808 2282

www.energysavingtrust.org.uk/scotland

NHS ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ (Healthy Working Lives)

ਐਂਪਲੌਇਅਰਾਂ (ਮਾਲਕਾਂ) ਲਈ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਿਹਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦੌਰਿਆਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸਮੇਤ, ਐਂਪਲੌਇਅਰਾਂ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0800 019 2211

www.healthyworkinglives.scot

ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈੱਟਲਾਈਨ (National Debtline)

ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਰਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈੱਟਲਾਈਨ ਨਾਲ ਫੋਨ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0808 808 4000 (ਸੋਮ - ਸ਼ੁੱਕਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ, ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9:30 ਵਜੇ - ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ)

www.nationaldebtline.org

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਸੀਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡਾਂ ਸਮੇਤ, ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਲਈ www.chss.org.uk/resources-hub 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਭਰ ਵਿੱਚ, 1 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ – ਮਤਲਬ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ – ਛਾਤੀ, ਦਿਲ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ www.chss.org.uk/supportus 'ਤੇ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼

ਉਰਦੂ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ



ਮੈਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

E13

ਅਕਤੂਬਰ 2022 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ

ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ ਅਕਤੂਬਰ 2025 ਵਿੱਚ

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਅਧੂਰਾ ਨਾ ਰਹੇ

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ
(ਨੰ SC018761)