



”میں نگہداشت میں مصروف تھی اور مجھے محسوس ہوا کہ میں مکمل طور پر تنہا ہوں۔ میں ایسی حالت میں تھی کہ آخر کار میں نے فون کیا اور مجھے اپنے لیے دستیاب تمام انتخابات کا معلوم ہوا۔ یہ چیز واقعی زندگی بچانے والی ثابت ہوئی ہے۔“



”مجھے ایسا نہیں لگا کہ جیسے میں اس کی آیا ہوں، میں تو بس اس کی والدہ ہوں۔“



”جب میں بدترین حالات سے دوچار تھی تو انہوں نے ایک گھنٹے کے لیے میری بات سنی، اور اس گھنٹے میں انہوں نے صرف میری بات سنی۔“



A Network Partner of
CARERS TRUST



ہم سے رابطہ کریں

ممکن ہے آپ فون پر ایک فوری چیٹ یا بالمشافہ ملاقات کرنا چاہیں۔

اس پر رابطہ کریں:

Bradford

15 Park View Court
St Paul's Road
Shipley
BD18 3DZ

ٹیلی فون: 01274 449660

Harrogate

11 North Park Road
Harrogate
HG1 5PD

ٹیلی فون: 01423 500555

Skipton

Ronaldsway House
36 Brook Street
Skipton
BD23 1PP

ٹیلی فون: 01756 700888

ای میل: info@carersresource.org

ویب: www.carersresource.org

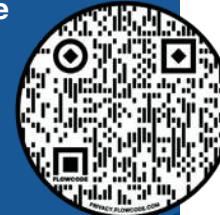
ایونٹس اور وسائل کے بارے میں مزید جاننے کے لیے

ہمیں سوشل میڈیا پر فالو کریں:

[/carersresource](https://www.facebook.com/carersresource)

[@CarersResource](https://www.twitter.com/CarersResource)

Carers' Resource ایک غیر منافع بخش محدود فلاحی کمپنی ہے۔ رجسٹر شدہ فلاحی نمبر 1049278 ہے۔ کمپنی کا برطانیہ میں رجسٹر نمبر 3054273 ہے۔



Welcome to

carers' resource

آپ ان کی نگہداشت کرتے ہیں، ہم آپ کی نگہداشت کرتے ہیں

یہاں میرے لیے کیا معاونت موجود ہے؟

میں کیسے اس کا مقابلہ کروں گا/گی؟

نگہداشت میں نئے ہیں؟



کیا آپ نگہداشت کنندہ ہیں؟

ایک نگہداشت کنندہ وہ شخص ہوتا ہے جو خاندان کے کسی ایسے رکن یا دوست کو بلامعاوضہ مدد فراہم کرتا ہے جو اس کے بغیر گزارا نہ کر سکتا ہو، کیونکہ وہ بہت زیادہ کمزور، معذور یا بیمار ہوتا ہے۔

کیا آپ کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں جو آپ کے بغیر حالات کا سامنا نہیں کر سکتا؟ کیا آپ نگہداشت میں نئے ہیں؟

کسی کی دیکھ بھال کرنے کا جو اثر آپ کی صحت اور بہبود پر ہو سکتا ہے ہم اسے سمجھتے ہیں اور آپ کی معاونت کے لیے پُرعزم ہیں۔

Carers' Resource ایک خود مختار فلاحی ادارہ ہے جو ان بالغان، بچوں اور خاندانوں کی معاونت کرتا ہے جو بریڈ فورڈ، کریون یا بیروگیٹ میں کسی کی نگہداشت کر رہے ہوتے ہیں۔

ہماری سروسز مفت، رازدارانہ اور رائے قائم کرنے سے پاک ہیں، اور آپ کی نگہداشت کرنے کی صورتحال کو آسان بنانے کے طریقے تلاش کرنے میں آپ کی مدد کرتی ہیں۔

ہمارا پورا عملہ اس جذباتی اور جسمانی دباؤ کو سمجھتا ہے جو کسی کی دیکھ بھال کرنے میں شامل ہو سکتا ہے۔ ہم رازداری سے آپ کے لیے ممکنہ طور پر پریشان کن کوئی بھی بات سننے کے لیے اور آپ کو پیش آسکنے والے تقریباً ہر مسئلے کے بارے میں مشورہ فراہم کرنے کے لیے حاضر ہیں، کام وغیرہ سے کچھ وقت کی فراغت سے لے کر مالی مدد کے بارے میں جاننے تک۔

”میں نے سیشن کے بعد بہت زیادہ مثبت محسوس کیا۔ میں نے واقعی اس کا لطف اٹھایا۔ نگہداشت کنندہ جن حالات کا سامنا کر سکتے ہیں ان کے بارے میں دیگر نگہداشت کنندگان کی آراء جان کر اچھا لگا۔“

آڈیوالے (Adewale)

”میں ذاتی نگہداشت کے سیشن سے کافی لطف اندوز ہوئی کیونکہ میں اس میں اپنے ذہن کو دنیا کی فکروں سے آزاد کر کے مراقبہ اور سکون حاصل کر سکتی ہوں۔ جب آپ نگہداشت کنندہ ہوں تو پھر ایسا بہت کم ہوتا ہے۔“

آمنہ (Amina)

کسی کی نگہداشت کرنا بہت مشکل ہونے کے ساتھ ساتھ بہت اطمینان بخش بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کو درکار ہر طرح کی معاونت آپ کو حاصل ہو رہی ہے ہم درج ذیل کے حوالے سے آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

معلومات، مشورہ اور معاونت

- آپ کی نگہداشت کی صورتحال کے لیے انفرادی لحاظ سے ڈھالی ہوئی معاونت
- آپ کے نگہداشتی کردار کا جائزہ اور مستقبل کے لیے پلان کرنے میں مدد
- نگہداشت کنندہ کا مفت ID کارڈ
- نوجوان نگہداشت کنندگان، نگہداشت کنندہ والد/والدہ اور ان کے خاندانوں کے لیے معاونت
- نگہداشت کنندگان کے لیے ملازمت کی صلاح اور نگہداشت کنندہ کے طور پر اپنے حقوق جاننا
- نگہداشت کنندگان کے لیے خصوصی مقامی اور قومی معلومات
- نگہداشت کرنے اور وقفہ لینے میں مدد
- نگہداشت کنندہ کے لیے مالی معاونت، وظائف اور گرانٹس
- بات کرنے کے لیے وقت اور توجہ سے بات سننا

سماجی مواقع

- ہمارے دوستانہ گروپس میں دیگر نگہداشت کنندگان سے ملاقات کریں
- ورک شاپس، تربیت، دوروں اور ایونٹس کے لیے ہمارے ساتھ شامل ہوں
- ہمارے نگہداشت کنندگان فورم پر اپنی آرا کا اظہار کریں اور فیصلوں پر اثر انداز ہوں
- نگہداشت کنندگان کی خبروں سے ہر وقت باخبر رہیں اور ہمارا نیوز لیٹر 'Choices' موصول کریں
- ہمارے لیے رضاکار بنیں اور دیگر نگہداشت کنندگان کی مدد کریں

Carers' Resource کی دیگر سروسز

- Care@carersresource ہماری اعلیٰ معیار کی نگہداشت کی سروس حسب ضرورت معاونتی پیکیج فرام کرتی ہے
- 'اسپتال سے گھر' اسپتال سے فارغ ہونے اور گھر میں دوبارہ معمول کی زندگی گزارنے میں لوگوں کی معاونت کرتی ہے
- آرام/وقفے کی مفت سروسز بیروگیٹ/کریون/سیلیبی
- ٹیکنالوجی میں اور آن لائن ہونے میں مدد



ہمارے سہ ماہی نیوز لیٹر کے لیے سائن اپ کریں۔ یہ نگہداشت کی ذمہ داریوں والے افراد کے لیے مفید معلومات سے بھر پور ہے۔

”ایک مرد نگہداشت کنندہ کے طور پر میں جانتا تھا کہ میں اقلیت میں آتا ہوں گا اور اس بارے میں کچھ فکرمند تھا کہ میں کسی میننگ کے لیے موزوں کیسے ہوں گا۔ ویڈیو میننگز کا اچھا نظم کیا گیا ہے اور ہر رکن کو بااعتماد ہونے اور خیر مقدم کیے جانے کا احساس دلایا گیا ہے۔ موضوعات نے نگہداشت کنندگان کے خدشات کی عکاسی کی ہے۔“

رچرڈ (Richard)

ہماری فری فون مشورے کی لائن
0808 501 5939
پر معلومات اور معاونت کے لیے کال کریں

اگر آپ کو معاونت یا درج بالا کسی بھی معلومات کے متعلق مزید تفصیلات درکار ہوں تو ہم سے رابطہ کریں:

بریڈ فورڈ: 01274 449660 | بیروگیٹ: 01423 500555 | اسپکٹن: 01756 700888 | www.carersresource.org | info@carersresource.org

کیا آپ نگہداشت کنندہ ہیں؟

ایک نگہداشت کنندہ وہ شخص ہوتا ہے جو خاندان کے کسی ایسے رکن یا دوست کو بلعاموضہ مدد فراہم کرتا ہے جو اس کے بغیر گزارا نہ کر سکتا ہو، کیونکہ وہ بہت زیادہ کمزور، معذور یا بیمار ہوتا ہے۔

کیا آپ کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں جو آپ کے بغیر حالات کا سامنا نہیں کر سکتا؟ کیا آپ نگہداشت میں نئے ہیں؟

کسی کی دیکھ بھال کرنے کا جو اثر آپ کی صحت اور بہبود پر ہو سکتا ہے ہم اسے سمجھتے ہیں اور آپ کی معاونت کے لیے پُرعزم ہیں۔

Carers' Resource ایک خود مختار فلاحی ادارہ ہے جو ان بالغان، بچوں اور خاندانوں کی معاونت کرتا ہے جو بریڈ فورڈ، کریون یا بیروگیٹ میں کسی کی نگہداشت کر رہے ہوتے ہیں۔

ہماری سروسز مفت، رازدارانہ اور رائے قائم کرنے سے پاک ہیں، اور آپ کی نگہداشت کرنے کی صورتحال کو آسان بنانے کے طریقے تلاش کرنے میں آپ کی مدد کرتی ہیں۔

ہمارا پورا عملہ اس جذباتی اور جسمانی دباؤ کو سمجھتا ہے جو کسی کی دیکھ بھال کرنے میں شامل ہو سکتا ہے۔ ہم رازداری سے آپ کے لیے ممکنہ طور پر پریشان کن کوئی بھی بات سننے کے لیے اور آپ کو پیش آسکنے والے تقریباً ہر مسئلے کے بارے میں مشورہ فراہم کرنے کے لیے حاضر ہیں، کام وغیرہ سے کچھ وقت کی فراغت سے لے کر مالی مدد کے بارے میں جاننے تک۔

”میں نے سیشن کے بعد بہت زیادہ مثبت محسوس کیا۔ میں نے واقعی اس کا لطف اٹھایا۔ نگہداشت کنندہ جن حالات کا سامنا کر سکتے ہیں ان کے بارے میں دیگر نگہداشت کنندگان کی آراء جان کر اچھا لگا۔“

آڈیوالے (Adewale)

”میں ذاتی نگہداشت کے سیشن سے کافی لطف اندوز ہوئی کیونکہ میں اس میں اپنے ذہن کو دنیا کی فکروں سے آزاد کر کے مراقبہ اور سکون حاصل کر سکتی ہوں۔ جب آپ نگہداشت کنندہ ہوں تو پھر ایسا بہت کم ہوتا ہے۔“

آمنہ (Amina)

کسی کی نگہداشت کرنا بہت مشکل ہونے کے ساتھ ساتھ بہت اطمینان بخش بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کو درکار ہر طرح کی معاونت آپ کو حاصل ہو رہی ہے ہم درج ذیل کے حوالے سے آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

معلومات، مشورہ اور معاونت

- آپ کی نگہداشت کی صورتحال کے لیے انفرادی لحاظ سے ڈھالی ہوئی معاونت
- آپ کے نگہداشتی کردار کا جائزہ اور مستقبل کے لیے پلان کرنے میں مدد
- نگہداشت کنندہ کا مفت ID کارڈ
- نوجوان نگہداشت کنندگان، نگہداشت کنندہ والد/والدہ اور ان کے خاندانوں کے لیے معاونت
- نگہداشت کنندگان کے لیے ملازمت کی صلاح اور نگہداشت کنندہ کے طور پر اپنے حقوق جاننا
- نگہداشت کنندگان کے لیے خصوصی مقامی اور قومی معلومات
- نگہداشت کرنے اور وقفہ لینے میں مدد
- نگہداشت کنندہ کے لیے مالی معاونت، وظائف اور گرانٹس
- بات کرنے کے لیے وقت اور توجہ سے بات سننا

سماجی مواقع

- ہمارے دوستانہ گروپس میں دیگر نگہداشت کنندگان سے ملاقات کریں
- ورک شاپس، تربیت، دوروں اور ایونٹس کے لیے ہمارے ساتھ شامل ہوں
- ہمارے نگہداشت کنندگان فورم پر اپنی آرا کا اظہار کریں اور فیصلوں پر اثر انداز ہوں
- نگہداشت کنندگان کی خبروں سے ہر وقت باخبر رہیں اور ہمارا نیوز لیٹر 'Choices' موصول کریں
- ہمارے لیے رضاکار بنیں اور دیگر نگہداشت کنندگان کی مدد کریں

Carers' Resource کی دیگر سروسز

Care@carersresource

ہماری اعلیٰ معیار کی نگہداشت کی سروس حسب ضرورت معاونتی پیکیجز فراہم کرتی ہے

- 'اسپتال سے گھر' اسپتال سے فارغ ہونے اور گھر میں دوبارہ معمول کی زندگی گزارنے میں لوگوں کی معاونت کرتی ہے
- آرام/وقفے کی مفت سروسز بیروگیٹ/کریون/سیلی
- ٹیکنالوجی میں اور آن لائن ہونے میں مدد



ہمارے سہ ماہی نیوز لیٹر کے لیے سائن اپ کریں۔ یہ نگہداشت کی ذمہ داریوں والے افراد کے لیے مفید معلومات سے بھر پور ہے۔

” ایک مرد نگہداشت کنندہ کے طور پر میں جانتا تھا کہ میں اقلیت میں آتا ہوں گا اور اس بارے میں کچھ فکرمند تھا کہ میں کسی میٹنگ کے لیے موزوں کیسے ہوں گا۔ ویڈیو میٹنگز کا اچھا نظم کیا گیا ہے اور ہر رکن کو بااعتماد ہونے اور خیر مقدم کیے جانے کا احساس دلایا گیا ہے۔ موضوعات نے نگہداشت کنندگان کے خدشات کی عکاسی کی ہے۔“

رچرڈ (Richard)

ہماری فری فون مشورے کی لائن
0808 501 5939
پر معلومات اور معاونت کے لیے کال کریں

اگر آپ کو معاونت یا درج بالا کسی بھی معلومات کے متعلق مزید تفصیلات درکار ہوں تو ہم سے رابطہ کریں:

بریڈ فورڈ: 01274 449660 | بیروگیٹ: 01423 500555 | اسپیشن: 01756 700888 | www.carersresource.org | info@carersresource.org