Punjabi

# ਦੇਖਭਾਲਕ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ
# (Carer's Assessment)

**ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲਕ..........**

- ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ ਕੋਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲਕ ਦੇ ਜਾਇਜ਼ੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵਰਰਕ ਨੂੰ ਉਸ ਵਾਰੇ ਗਿਆਨ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜਾਇਜ਼ੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜਾਇਜ਼ਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਕਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ
- ਕਿਸੇ ਜਾਇਜ਼ੇ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਰੱਖਦੇ ਹਨ

**ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ:**

- ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲਕ ਕੌਣ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਕੁੱਝ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲਕ ਦੇ ਜਾਇਜ਼ੇ ਦਾ ਕੀ ਮਕਸਦ ਹੈ
- ਦੇਖਭਾਲਕ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ

**ਦੇਖਭਾਲਕ ਕੌਣ ਹਨ?**

ਦੇਖਭਾਲਕ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਦੇਖਭਾਲਕਾਂ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੇਖਭਾਲਕ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ:

- ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਜੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ:

- ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ।
- ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਅਯੋਗਤਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ।
- ਸਿਖਲਾਈ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਅਯੋਗਤਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ।
- ਸਰੀਰਕ ਸੇਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ।

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਾਪੇ ਦੇਖਭਾਲਕ ਹੋ?**

**ਹਾਂ** – ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਿਸੇਬਲਡ ਬੱਚੇ, ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲਕ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਦੇ ਮਾਪੇ ਹੋ।

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨੌਜਵਾਨ ਦੇਖਭਾਲਕ ਹੋ?**

**ਹਾਂ** – ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਤਾ, ਪਿਤਾ, ਭਰਾ, ਭੈਣ, ਦਾਦਾ/ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ/ਨਾਨੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਲੰਮੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਅਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਨਿਰਭਰਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਸੇ ਬੁਰੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦਾ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ।

ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਨੌਜਵਾਨ ਦੇਖਭਾਲਕ ਹੋ।

**ਦੇਖਭਾਲਕ ਕੀ ਕੁੱਝ ਕਰਦੇ ਹਨ?**
ਦੇਖਭਾਲਕ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ:

- ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਾਉਣੇ
- ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ
- ਸੌਦਾ-ਪੱਤਾ ਖਰੀਦਣਾ
- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

- ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ
- ਕਿਤੇ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ

ਕੁੱਝ ਦੇਖਭਾਲਕ ਕਿਸੇ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਦੁਆਰਾ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਕਿ:

- ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੱਟ-ਪੇਟ ਨਾ ਲਵਾ ਲੈਣ
- ਉਹ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ
- ਜੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ

ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸਬੰਧੀ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਦੇਖਭਾਲਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਬੜਾ ਫਲਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ; ਪਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਹ ਕਠਨ ਮਹਿਨਤ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਤਾਕਤ ਲਗਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਮੈਂ ਜਾਇਜ਼ਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਖੇਚਲ ਕਿਉਂ ਕਰਾਂ?**

ਜਾਇਜ਼ਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਮਕਸਦ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਸਿਜ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਸਕਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਜ਼ਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਰ ਸਕਣ।

**ਜਾਇਜ਼ੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?**

ਇਕ ਫਾਰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਡੌਨਕਾਸਟਰ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਵਲੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਸਿਜ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸਾਈਕਾਟ੍ਰਿਕ ਨਰਸ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਈ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕ 'ਕੇਅਰ ਕੋ-ਆਰਡੀਨੇਟਰ' ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈ ਸਕੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਵਲੋਂ ਜਾਇਜ਼ਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਾਇਜ਼ਾ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ-ਸਾਦਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਵਾਰੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾ ਲਈ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਸੰਭਾਲੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਅਸਾਨ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਣ ਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੁਖਾਲੀ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਿਲਣੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੋਚਣ ਵਾਸਤੇ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਠਨਾਈਆਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ!**

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਦੇਖਭਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਣੀ ਅਸਾਨ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਾਇਜ਼ਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉ।

ਹੇਠ ਲਿਸਟ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਰੇ ਕੁੱਝ ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ:

**ਸੇਹਤ:**

- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਹੋ ਰਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਣਾਉ, ਤੌਖਲਾ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਉ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕੀ ਉਸਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਐਸੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਠਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

**ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ:**

ਸਿਰਫ ਇਤਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 'ਕੰਮ' ਤੇ ਕਿਤਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਸਮਾਂ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਵਰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹੋ। ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਦਾ-ਪੱਤਾ ਖ੍ਰੀਦਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਿਤਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਿਆ - ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਨਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਿਤਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ! ਕੀ ਕੁੱਝ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਪਰ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਛੁੱਟੀ ਕਰਨੀ:

- ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਕਦੋਂ ਸੀ?
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੀਡੇ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਦਾ ਕੀ ਬਣਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

**ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:**

- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ-ਪਰੋਖੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

- ਕੀ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋ?

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਚੋਣ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ?

- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਕਦੇ ਡਰ ਵੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

**ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜੋ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ:**

- ਕੀ ਸੌਦਾ-ਪੱਤਾ ਖ਼ੀਦਣ, ਸਫਾਈ ਕਰਨ, ਇਸ਼ਨਾਨ-ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਵਰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਮੱਦਦ ਚਾਹੋਗੇ?

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਮੱਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸੱਭ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵ-ਪੂਰਨ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

**ਰਹਾਇਸ਼:**

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ?

- ਕੀ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੀ ਹੈ?

- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜਨਾਂ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਗੁਆਂਡੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੋਵੇ।

**ਜਾਇਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?**

ਜੇ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਰੇ ਪੂਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਮੱਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ। ਮੱਦਦ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੰਭਾਲੇ ਜਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ਸੱਭ ਕਾਸੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਕੀ ਕੁੱਝ ਸੋਹਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ

- ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

- ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

- ਬਿਪਤਾ ਸਮੇਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਕ ਰੀਕਾਰਡ ਵਿਚ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸੰਭਾਲੇ ਜਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਜੋ ਕਾਸੇ ਵਾਰੇ ਸਹਿਮਤੀ ਹੋਈ ਸੀ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੈ ਹਰ ਸਾਲ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਇਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਰੀਵਿਊ ਕਰੇਗਾ। ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਰੀਵਿਊ ਫਾਰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

**ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਵਸਿਜ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵੀ ਵਸੂਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ?**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ੇ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਅਦਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਸਿਜ ਦੇਖਭਾਲਕ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲੇ ਜਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵਸੂਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੇਅਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵਸੂਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੀਮਤ ਵਾਰੇ ਖੋਲਕੇ ਦੱਸੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰਵਿਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਗੱਲ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ।

**ਤੁਸੀਂ ਜਾਇਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?**

- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੇ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਸਿਜ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ, ਆਪ ਆਵੋ ਜਾਂ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖੋ:

The Council House,
PO Box 251
College Road
Doncaster
DN1 3DA
ਈ-ਮੇਲ: Social Services
ਟੈਲੀਫੋਨ (01302) 737777
ਟੈਕਸਟਫੋਨ/ਮਿਨੀਕਾਮ (01302) 737796
ਲਰਨਿੰਗ ਡਿਸੇਬਿਲਟੀਜ਼ ਟੀਮ (01302) 737715, 737718, 737788
ਸੈਂਸਰੀ ਟੀਮ ਸਰਵਿਜ ਵਾਈਸ/ਘੱਟ-ਸੁਨਣ ਵਾਲੇ/ਬਹਿਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਟੈਕਸਟਫੋਨ (01302) 737783
ਸੈਂਸਰੀ ਟੀਮ ਸਰਵਿਜ ਘੱਟ-ਨਿਗਾਹ ਵਾਲੇ/ਨੇਤਰਹੀਣ (01302) 737785

1 Main Street
Mexborough
Doncaster
S64 9LU
ਟੈਲੀਫੋਨ (01302) 735700
ਟੈਕਸਟਫੋਨ/ਮਿਨੀਕਾਮ (01302) 735730

Thorne Hall
Ellison Street
Thorne
Doncaster
DN5 0BD
ਟੈਲੀਫੋਨ (01302) 735976
ਟੈਕਸਟਫੋਨ/ਮਿਨੀਕਾਮ (01302) 735979

Cooke Street
Bentley
Doncaster
DN8 5LA
ਟੈਲੀਫੋਨ / ਟੈਕਸਟਫੋਨ/ਮਿਨੀਕਾਮ (01302) 735465

**Medical Social Work Teams**

Social Services Department
Doncaster Royal Infirmary
ਟੈਲੀਫੋਨ (01302) 366666 Ex 3652 ਜਾਂ 4022

Social Services Department
Tickhill Road Hospital
ਟੈਲੀਫੋਨ (01302) 796416

Social Services Department
Montagu Hospital
Mexborough
ਟੈਲੀਫੋਨ (01709) 585171 Ex 5316 ਜਾਂ (01302) 366666 Ex 5316

ਕਮਿਊਨਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਟੀਮਜ

Doncaster Royal Infirmary
ਟੈਲੀਫੋਨ (01302) 366666 Ex 417234 Netherhall Road (01302) 349448

Stapleton Centre
Stapleton Road
Warmsworth
ਟੈਲੀਫੋਨ (01302) 734795

East Dene Centre
Landsdowne Road
Intake
ਟੈਲੀਫੋਨ (01302) 734050/55 ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟਫੋਨ/ਮਿਨੀਕਾਮ (01302) 734065

Assertive Outreach Team
Loversall Hospital
Weston Road
Balby
DN4 8NX
ਟੈਲੀਫੋਨ (01302) 796292

**Voluntary organisations**

Doncaster Partnership for Carers
The Lansdowne Centre
Lansdowne Road
Intake
Doncaster
ਟੈਲੀਫੋਨ (01302) 341240

Young Carers Project
Oswin House
Oswin Avenue
Balby
Doncaster
DN4 ONR
ਟੈਲੀਫੋਨ (01302) 570077

Care Services (Home Visiting Team)

Oswin House
Oswin Avenue
Balby
Doncaster
DN4 ONR
ਟੈਲੀਫੋਨ (01302) 311700

**ਯਾਦ ਰੱਖੋ**! – ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲਕ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਇਜ਼ੇ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ............. .

ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ:

- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹੋ ਜੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਕੇਅਰ ਐਕਟ 1990 ਅਧੀਨ ਉਸਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੇਅਰਜ਼ (ਰੈਕੋਗਨੀਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸਰਵਿਸਿਜ) ਐਕਟ 1995 ਅਧੀਨ ਜਾਇਜ਼ੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਤੁਹਡੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਜੇ ਜਾਇਜ਼ਾ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਨਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਅਰ੍ਜ ਐਂਡ ਡਿਸੇਬਲਡ ਚਿਲਡ੍ਰਨ ਐਕਟ 2000 ਅਧੀਨ ਜਾਇਜ਼ੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

**ਇਹ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਨੀਤੀ ਹੈ:**

- ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸੰਭਾਲੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੁਣ ਦੇਖਭਾਲਕ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ (ਦੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟ੍ਰੈਟਜੀ ਫਾਰ ਕੇਅਰ੍ਜ, ਕੇਅਰਿੰਗ ਅਬਾਊਟ ਕੇਅਰ੍ਜ ਲਾਂਚਡ ਫਰਵਰੀ 1999)

- ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਪਰੋਚ (ਸੀਪੀਏ) ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਾਰੇ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ 1999 ਵਾਸਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਰਵਿਸ ਫਰੇਮਵਰਕ ਦਾ ਸਟੈਂਡਰਡ ਛੇ ਵਰਨਣ ਕਰਦਾ ਹੈ

**ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:**

- ਸੰਭਾਲ, ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਸਬੰਧੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਜਾਇਜ਼ੇ ਦੀ

- ਇਹ ਸਾਲਾਨਾ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਲਿਖਤੀ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ

ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਚਿਰਸਥਾਈ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਸਿਜ ਵਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਨਾਮ **ਸੀਪੀਏ** ਹੈ।

**ਸ਼ਲਾਘਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਾਇਤਾਂ**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਰੇ ਕੋਈ ਟਿੱਪਣੀ ਜਾਂ ਸ਼ਕਾਇਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲਿਸਟ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਸਿਜ ਆਫਿਸ ਤੋਂ ਵਿਊਪੁਆਇੰਟ ਨਾਮ ਦਾ ਇਕ ਲੀਫਲੈਟ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਾਇਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਸਰਵਿਸ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਤੇ ਬ੍ਰੇਅਲ, ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਅਤੇ ਆਡੀਉ ਟੇਪ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਜੇ ਤੁਸੀ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਸਿਜ ਵਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਇੰਟਰਪ੍ਰੇਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛੋ।