Urdu

کیئرر کا جائزہ

(Carer's Assessment)

کیا آپ کو معلوم ہے کہ کیئرر..........

☆ سوشل سروسز سے اپنے جائزے کے لئے کہہ سکتے ہیں۔

☆ جس شخص کی وہ نگہداشت کر رہے ہوں' وہ کسی شدید ذہنی مرض کا شکار ہو اور کسی سوشل ورکر یا مینٹل ہیلتھ ورکر کو یہ بات معلوم ہو' تو وہ جائزے کے لئے کہہ سکتے ہیں جس پر ان کا جائزہ ہونا چاہئے۔

☆ کا یہ قانونی حق ہے کہ ان کا جائزہ لیا جائے۔

☆ انھیں جائزے سے انکار کا حق حاصل ہے۔

یہ معلومات:

☆ یہ واضح کرنے میں مدد دیتی ہیں کہ کیئرر کون ہوتا ہے اور جو کام وہ کرتا ہے اس کی نوعیت کیا ہے۔

☆ یہ واضح کرتی ہے کہ کیئرروں کا جائزہ کس چیز کے بارے میں ہوتا ہے۔

☆ کیئرروں کو ان کے حقوق سے آگاہ کرتی ہے۔

کیئرر کون ہوتے ہیں؟

بچوں' جوانوں اور والدین سمیت' ہر عمر کے لوگ کیئرر ہوتے ہیں۔ اگر آپ اپنے وقت کا کچھ حصہ باقاعدگی سے اپنے کسی ایسے عزیز' ساتھی' والدین میں سے کسی کی' یا کسی دوست کی دیکھ بھال' یا مدد کرنے پر صرف کرتے ہوں جو:

☆ خود مختارانہ طریقے سے رہنے کے قابل نہ ہو اور جو

☆ ا آپ ایک کیئرر ہیں۔

اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ یہ لوگ:

☆ بہت لاغر ہوں

☆ کسی جسمانی معذوری کا شکار ہوں

☆ سیکھنے سے متعلق کسی معذوری کا شکار ہوں

☆ ذہنی صحت سے متعلق کسی مسئلے کا شکار ہوں

☆ جسمانی صحت سے متعلق کسی مسئلے کا شکار ہوں

کیا آپ والدین میں سے کوئی کیئرر ہیں؟

جی ہاں۔ بشرطیکہ آپ کسی ایسے بچے کے والدین میں سے ہوں جس کی اضافی ضروریات ہوں۔

کیا آپ کوئی نوجوان کیئرر ہیں؟

جی ہاں۔ بشرطیکہ آپ 18 سال سے کم عمر کے ہوں اور کسی شخص کی دیکھ بھال' یا مدد کرتے ہوں' جیسے آپ کی والدہ والد' بھائی بہن' دادا دادی' نانا نانی یا کوئی قریبی خاندانی دوست۔ اس کی وجہ کوئی طویل المیعاد بیماری' معذوری اور کسی دوسرے کی محتاجی ہو سکتی ہے' یا یہ اس وقت بھی ہو سکتا ہے کہ جب کنبہ کسی برے وقت سے دوچار ہو' جیسے طلاق یا گھر کے کسی فرد کی موت۔

اگر آپ کو اپنے کنبے میں نگہداشت سے متعلق کچھ ضروریات درکار ہوں' تو بھی آپ ایک نوجوان کیئرر ہیں' باوجود اس کے، کہ شاید آپ اپنی نگہداشت نہ کر رہے ہوں۔

کیئرر کیا کام کرتا ہے؟

کیئرر کئی طریقوں سے مدد کرتے ہیں' مثلاً مندرجہ ذیل طرح سے کسی کی مدد کر کے:

☆ لباس تبدیل کرانا ☆ غسل کرانا ☆ خریداری

☆ کھانا پکانا ☆ صفائی ☆ ادھر ادھر لے جانا

بعض کیئرر کسی شخص کے سامنے رہ کر اس پر نظر رکھتے ہیں تاکہ وہ یہ کوشش اور اطمینان کریں کہ وہ شخص:

☆ خود کو نقصان نہ پہنچائے

☆ اپنی دوائیں باقاعدگی سے لیتا رہے

☆ معاملات بگڑ جانے پر دوسروں کی مدد حاصل کرے

بعض کیئرروں' جیسے ذہنی بیماری' یا سیکھنے میں معذوری کے شکار افراد کی نگہداشت کرنے والوں کے لئے نگہداشت کا کام مسلسل اطمینان بخش اور حوصلہ افزا ہوسکتا ہے۔
بعض لوگوں کے لئے نگہداشت کا کام نفع بخش ہوسکتا ہے' خاص طور پر جب دیکھیں کہ متعلقہ شخص ٹھیک ہے اور ٹھیک ٹھاک طریقے سے گھر پر رہ رہا ہے لیکن بعض اوقات یہ مشکل کام بھی ہوسکتا ہے جب کیئرر اسے تھکا دینے والا کام محسوس کرے اور یہ سمجھے کہ اس کی اپنی کوئی زندگی نہیں ہے۔

میں جائزے کا تکلف کیوں کروں؟

جائزہ لینے کا مقصد یہ تسلی کرنا ہوتا ہے کہ سوشل سروسز' یا آپ سے متعلق مینٹل ہیلتھ ورکر کی آپ پر توجہ ہے اور آپ کو اپنی ضروریات کے سلسلے میں اس کی مدد حاصل ہے تاکہ آپ نگہداشت جاری رکھ سکیں' یا اپنا آئندہ کا لائحہ عمل تیار کرسکیں۔

جائزے میں کیا کچھ ہوگا؟

ایک فارم ہوگا جو آپ خود' یا ڈان کاسٹر پارٹنرشپ فار کیئررز (Doncaster Partnership for Carers) 'سوشل سروسز میں سے کسی کے ذریعے' یا کسی کمیونٹی سائیکاٹرِک نرس کے ذریعے آپ مکمل کرسکتے ہیں۔

جس شخص کی آپ مدد کر رہے ہوں' اگر اسے کوئی شدید ذہنی مرض لاحق ہو' تو اس کے لئے کسی کیئر کوآرڈینیٹر کا بندوبست ہوگا جس کے ذریعے آپ کی ضرورت کا جائزہ ہوسکے گا۔ آپ چاہیں تو جائزے کے لئے کسی اور مینٹل ہیلتھ ورکر کے لئے بھی کہہ سکتے ہیں۔

آپ خود سے' یا جس شخص کی آپ مدد کرتے ہوں' اس سے ملاقات کے لئے کہہ سکتے ہیں۔ جو بھی ہو' جائزے کا کام ہر ممکن طریقے سے سیدھا سادہ اور آسان ہوگا۔ آپ اور آپ کے زیرِ نگہداشت شخص کی سہولت کے مطابق آپ کو وقت اور جگہ سے آگاہ کر دیا جائے گا۔

اب موقع ہے کہ آپ کسی کو آگاہ کرسکیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں اور کس چیز کے باعث آپ کی زندگی آسان ہوسکتی ہے۔ چنانچہ دورے سے قبل ان معاملات پر سوچ بچار کرتے ہوئے کچھ وقت نکالیں' جنہیں آپ مشکل سمجھتے ہوں' یا جو آپ کو مدد دے سکیں۔

تیار رہیں:

اکثر اوقات کیئرروں کے لئے معاملات کو لینا اسی طرح آسان ہوتا ہے' جیسے وہ انہیں اپنی روزمرہ زندگی میں لیتے ہیں۔ پھر بھی جائزہ شروع ہونے سے قبل آپ ان پر تھوڑا بہت غور ضرور کرلیں۔

کوشش کریں کہ مندرجہ ذیل چیزوں کے بارے میں مختصراً لکھ لیں:

صحت:

☆ کیا صحت سے متعلق آپ کسی مسئلے کا شکار ہیں؟
☆ کیا آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کافی سو لیتے ہیں؟
☆ کیا آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ دباؤ، اضطراب یا افسردگی کا شکار ہیں؟
☆ آپ کے زیرِ نگہداشت شخص کو کیا کوئی ایسا مسئلہ درپیش ہے جس سے نمٹنا آپ کیلئے مشکل ہو؟

آپ کا وقت:

یہ محض وہ وقت نہیں ہے جو آپ اپنے ذمے ''کام'' کرنے میں صرف کرتے ہیں، اس لئے یہ اطمینان کرلیں کہ آپ نے اس سارے وقت کا شمار کرلیا ہے جس میں آپ نے کسی شخص پر محض نظر رکھی ہو۔ اپنے کیئے جانے والوں کاموں کی فہرست بنائیں، جیسے مثلاً خریداری اور اس کے لئے نکالا گیا وقت۔ شاید آپ کے لئے یہ حیران کن ہو کہ آپ نے کیا کچھ کیا اور یہ کام کتنی دیر میں ہوا۔ کیا کوئی ایسے کام ہیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں لیکن نگہداشت کرنے کے باعث آپ نہیں کرسکے؟

وقفے کا حصول:

☆ آخری دفعہ کون سا موقع تھا جب آپ کے پاس پورا ایک دن تھا جس میں آپ وہ سب کچھ کرسکتے تھے جو آپ کرنا چاہتے تھے؟
☆ جب آپ چھٹی پر جاتے ہیں، تو آپ کے زیرِ نگہداشت شخص کا کیا ہوتا ہے؟
☆ کیا آپ کوئی چھٹی کرسکتے ہیں؟

آپ کے احساسات:

☆ کیا آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کی ضروریات نظرانداز ہوتی ہیں؟
☆ کیا کوئی ایسا شخص ہے، جس سے آپ اپنے احساسات کے بارے میں گفتگو کرسکیں؟
☆ کیا آپ محسوس کرتے ہیں کہ نگہداشت سے متعلق آپ کا اپنا کوئی انتخاب نہیں ہے؟
☆ کیا آپ کبھی یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ اپنے زیرِ نگہداشت شخص سے خوفزدہ ہیں؟

اپنے زیرِ نگہداشت شخص کے لئے کیئے جانے والے آپ کے کام:

☆ کیا کوئی اور شخص بھی ہے جو بعض کاموں میں آپ کی مدد کرتا ہو، جیسے خریداری، صفائی، غسل یا ان ضروریات پر محض نظر رکھنا؟
☆ کیا آپ کچھ مدد لینا پسند کریں گے؟
☆ ان کاموں کی فہرست بنائیں جن میں آپ مدد لینا چاہتے ہوں، یہ بھی بتائیں کہ آپ کے لئے ان میں سے انتہائی اہم کام کون سے ہیں؟

ہاؤسنگ:

☆ کیا آپ اپنے زیرِ نگہداشت شخص کے ساتھ ہی رہتے ہیں؟
☆ کیا یہ کوئی مسئلہ ہے، یا ایسی کوئی بات نہیں؟
☆ کیا آپ کے لئے مسائل پیدا ہونے کی وجہ یہ ہے کہ آپ کے زیرِ نگہداشت شخص کے معاملات اس کے اپنے گھر پر نہیں نمٹائے جاسکتے، جیسے سیڑھیاں چڑھنا، نہانا دھونا، اس شخص کے رویئے کے باعث اردگرد کے لوگوں کی ناراضگی۔

جائزے کے بعد کیا ہوتا ہے؟

اگر کسی ضرورت کی نشاندہی کرلی گئی، تو کسی ورکر کا آپ سے اس پر تبادلہ خیال ہوگا کہ کس طرح کی مدد اور تعاون فراہم کیا جاسکتا ہے جس کے بعد اس کا انتظام کردیا جائے گا۔ یہ تعاون، یا تو آپ کو، یا

اگراس پراتفاق ہوجائۓ تو آپ کے زیرِنگہداشت شخص کوفراہم کیا جاسکتا ہے۔ کچھ بھی ہوٗ سب کچھ آپ کی رضامندی سے ہوگا اور اسے کیئر پلان کے حصے کے طور پر لکھا جائے گا۔

کیئر پلان میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہوں گی:

- ☆ کیا کچھ درست طریقے سے ہو رہا ہے
- ☆ کیا چیز مسائل پیدا کر رہی ہے اور اس کے لئے کیا مدد فراہم کی گئی
- ☆ کیئر پلان کے ذریعے کس چیز کے حصول کی توقع ہے
- ☆ کسی مشکل کی صورت میں کس سے رابطہ کیا جائے

کیئر پلان کی ایک کاپی آپ کو فراہم کی جائے گی اور ایک کاپی ریکارڈ کے لئے رکھ لی جائے گی۔ آپ کی رضامندی کے بغیر آپ کے جائزے اور کیئر پلان سے متعلق امور آپ کے زیرِنگہداشت شخص کو نہیں بتائے جائیں گے۔

یہ اطمینان کرنے کے لئے کہ جس چیز پر اتفاق ہوا تھاٗ وہ ابھی تک مفید ہےٗ ضرورت پڑنے پر آپ سے مل کر آپ کے جائزے اور کیئر پلان پر کوئی شخص ہر سالٗ یا اس سے پہلے نظر ثانی کیا کرے گا۔ نظر ثانی کے لئے ایک مختصر سا فارم پر کیا جائے گا جس کی ایک کاپی آپ کو بھی دی جائے گی۔

کیا سروسوں کے لئے کوئی ادائیگی کرنا پڑے گی؟

جائزے کے لئے آپ کو کوئی ادائیگی نہیں کرنا پڑتی۔ اکثر صورتوں میں سوشل سروسزٗ کیئرریا اس کے زیرِنگہداشت شخص کو فراہم کردہ سروسوں کی ادائیگی کرتی ہے۔ تاہم نگہداشت کا انتظام کرنے والا شخص ادائیگیاں کے بارے میں واضح کرے گا تاکہ جس چیز پر آپ اتفاق رائے کرنے جا رہے ہیں اس کے بارے میں سروس کے آغاز سے قبل آپ کو معلوم ہو۔

آپ جائزہ کیسے کرا سکتے ہیں؟

- ☆ آپ کے زیرِنگہداشت شخص کے معاملات میں کوئی سوشل ورکریا مینٹل ہیلتھ ورکر شریک ہوٗ تو آپ انہیں اس کام کے لئے کہہ سکتے ہیں
- ☆ مندرجہ ذیل جگہوں پر سوشل سروسز کو فون کریںٗ ان سے ملیںٗ یا انہیں خط لکھیں:

The Council House
PO Box 251, College Road,
Doncaster, DN1 3DA

ای میل: Social Services

فون : 737777 (01302)

ٹیکسٹ فون/منی کام : 737796 (01302)

لرننگ ڈس ایبلٹی ٹیم : 737715, 737718, 737788 (01302)

سینسوری ٹیم سروسزٗ سماعت میں مسائل کے شکار/بہرے افراد کے لئے وائس/ٹیکسٹ فون: 737783 (01302)

سینسوری ٹیم سروسز جزوی نابینا/نابینا افراد : 737785 (01302)

1 Main Street,
Mexborough,Doncaster, S64 9LU

فون : 735700 (01302)

ٹیکسٹ فون/منی کام : 735730 (01302)

Thorne Hall,
Ellison Street, Thorne, Doncaster, DN5 0BD

فون : 735976 (01302)

ٹیکسٹ فون/منی کام: 735979 (01302)

Cooke Street,
Bentley, Doncaster, DN8 5LA

فون/ٹیکسٹ فون/منی کام: (01302) 735465

میڈیکل سوشل ورک ٹیمیں

Social Services Department
Doncaster Royal Inflrmary

فون: (01302) 366666 ایکسٹنشن 3652 یا 4022

Social Services Department
Tickhill Road Hospital

فون : (01302) 796416

Social Services Department
Montagu Hospital
Mexborough

فون: (01709) 585171 ایکسٹنشن 5316 یا فون: (01302) 366666 ایکسٹنشن 5316

کمیونٹی مینٹل ہیلتھ ٹیمیں

Doncaster Royal Infirmary

فون: (01302) 366666 ایکسٹنشن 417234، Netherhall Road فون: (01302) 349448

Stapleton Centre
Stapleton Road, Warmsworth

فون: (01302) 734795

East Dene Centre
Landsdowne Road Intake

فون: (01302) 734050/55 اور فون یا منی کام/ٹیکسٹ فون: (01302) 734065

Assertive Outreach Team
Loversall Hospital, Weston Road
Balby, DN4 8NX

فون: (01302) 796292

رضاکار تنظیمیں:

Doncaster Partnership for Carers
The Lansdowne Centre
Lansdowne Road
Intake, Doncaster

فون: (01302) 341240

Young Carers Project
Oswin House
Oswin Avenue, Balby
Doncaster DN4 ONR

فون: (01302) 570077

Care Services (Home Visiting Team)
Oswin House
Oswin Avenue, Balby
Doncaster, DN4 ONR

فون: (01302) 311700

یاد رکھیں: اگر آپ کیئرر ہیں، تو آپ کو جائزے کا استحقاق حاصل ہے کیونکہ ....

یہ آپ کا قانونی حق ہے۔

☆ اگر آپ کے زیرِ نگہداشت شخص کی ضروریات سے متعلق اس کا جائزہ کمیونٹی کیئر ایکٹ 1990ء کے تحت ہو چکا ہو، یا یہ جائزہ ہونے کو ہو، تو کیئررز (ری کوگنیشن اینڈ سروسز) ایکٹ 1995ء کے تحت آپ جائزے کا تقاضا کر سکتے ہیں۔

☆ اگر آپ کے زیرِ نگہداشت شخص جائزہ کرانے سے انکار کر چکا ہو، تو بھی آپ کیئررز اینڈ ڈس ایبلڈ چلڈرن ایکٹ 2000ء کے تحت اپنی ضروریات کے جائزے کے لئے کہہ سکتے ہیں۔

حکومت کی پالیسی یہ ہے کہ:

☆ نگہداشت کے کام میں مصروف تمام تنظیمیں اب لازماً کیئرر اور اس کے زیرِ نگہداشت شخص پر توجہ مبذول کریں۔ (فروری 1999ء سے شروع ہونے والی نیشنل اسٹریٹجی فار کیئررز، کیئرنگ اباؤٹ کیئررز)۔

☆ نیشنل سروس فریم ورک برائے مینٹل ہیلتھ 1999ء کا اسٹینڈرڈ سکس، لوگوں کے ان کیئرروں کو بیان کرتا ہے جو کیئر پروگرام اپروچ (Approach) پر ہوں۔ CPA

مندرجہ ذیل چیزیں پیش کی جانا چاہئیں:

☆ اس کی نگہداشت کا اور جسمانی اور ذہنی صحت سے متعلق ضروریات کا جائزہ

☆ اس کا اعادہ سالانہ بنیادوں پر ہونا چاہیئے

☆ اس کا اپنا تحریری کیئر پلان ہو

شدید ذہنی امراض کے شکار افراد کو صحت اور سماجی نگہداشت بہم پہنچانے کے لئے سی پی اے (CPA) ذہنی صحت کی خصوصی سروسوں کی استعمال کی جانے والی اصطلاح ہے۔

ستائش اور شکایات:

اگر آپ ہماری سروسوں کے بارے میں تاثرات دینا چاہیں، یا کوئی شکایت کرنا چاہیں، تو سوشل سروسز کے مذکورہ بالا دفاتر میں سے ایک لیف لیٹ بعنوان ویو پوائنٹ (Viewpoint) دستیاب ہے۔ شکایت کرنے کا پہلا مرحلہ سروس مینیجر سے بات چیت کرنا ہے۔

درخواست کرنے پر یہ معلومات بریل میں، بڑے پرنٹ، یا آڈیو ٹیپ پر فراہم کی جا سکتی ہیں۔

اگر آپ سوشل سروسز کے بارے میں معلومات خود اپنی زبان میں چاہتے ہوں، تو براہ کرم ترجمانی سے متعلق ہماری سروس سے بات کریں۔