کیئررز (سکاٹ لینڈ) ایکٹ (2016) کا تعارف

URDU

مدد کیلئے اظہارِ تشکر

MECOPP (میکوپ) اِس رہنماء کتابچے کو بنانے اور شائع کرنے کے عمل میں حصہ لینے والے درجِ ذیل افراد کا شکریہ ادا کرتے ہیں:

Anna Ridka (میکوپ میں لاء انٹرنشپ)

Eliza Corr (میکوپ میں لاء انٹرنشپ)

Elite Linguists (اُردو زبان میں ترجمہ)

MECOPP
Maritime House
8 The Shore
Edinburgh
EH6 6QN

☏ **0131 467 2994**

info@mecopp.org.uk

www.mecopp.org.uk

Charity Number: SC029700 Company Number: SC202715

تعارف

کیا آپ کسی شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں کیونکہ وہ کسی جسمانی یا ذہنی بیماری میں مبتلا ہے، معذور ہے یا اپنی عمر کی وجہ سے اُس کی صحت ٹھیک نہیں رہتی۔ آپ والد/والدہ، شوہر یا بیوی، ساتھی، بیٹا یا بیٹی، بھائی یا بہن یا ایک اچھا دوست یا پڑوسی ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کا جواب ہاں ہے تو آپ ایک کیئرر (دیکھ بھال کرنے والا) بھی ہیں۔
کسی شخص کی دیکھ بھال کرنا جسمانی اور جذباتی طور پر تھکا دینے والا کام ہو سکتا ہے۔ یہ کام آپ کی صحت، آپ کے پیسے اور آپ کے رشتوں پر اثر ڈال سکتا ہے۔ لیکن اگر آپ کو اپنی ضرورت کے مطابق صحیح مدد اور سہارا ملے تو یہ کام دلچسپ اور فائدہ مند بھی ہو سکتا ہے۔

یہ بنیادی رہنما معلومات صرف بالغ کیئررز کیلئے ہیں۔

کیئررز ایکٹ (دیکھ بھال کرنے والوں کیلئے قانون) کیا ہے؟

کیئررز ایکٹ سکاٹش قانون کا ایک نیا حصہ ہے۔ اِس کا مطلب ہے کہ یکم اپریل 2018 سے سکاٹ لینڈ کے قانون کے تحت کیئررز کو نئے حقوق حاصل ہیں۔

یہ حقوق سکاٹ لینڈ کے تمام کیئررز کی مدد کیلئے ہیں تا کہ اُن کو مدد و سہارا ملنے کا زیادہ احساس ہو اور وہ جتنے عرصے تک چاہیں دیکھ بھال کے اِس کام کو جاری رکھ سکیں۔

کیئررز کیلئے یہ کیا معنی رکھتا ہے؟

ایک کیئرر کی حیثیت سے آپ کو جو مدد ملتی ہے اُس کی بنیاد اِس بات پر ہونی چاہئے کہ آپ کیلئے کیا اہم ہے۔ اب آپ کی اپنی مرضی اور اختیار ہے کہ آپ اپنی ضروریات کو کیسے پورا کروانا چاہتے ہیں۔ اگر مدد جلد فراہم کی جائے تو آپ دیکھ بھال کرنے کا کام زیادہ بہتر طریقے سے کر سکتے ہیں اور حالات کو قابو میں رکھ سکتے ہیں۔
ایک کیئرر کی حیثیت سے آپ کے نئے حقوق درجِ ذیل ہیں:

1. دیکھ بھال کرنے والے ایک بالغ شخص کی مدد کا منصوبہ بنائے جانے کا حق (ACSP): اِس کو پہلے کیئررز اسسمنٹ (دیکھ بھال کرنے والے کی جانچ) کہا جاتا تھا۔ دیکھ بھال کرنے والے نوجوان افراد کیلئے اِس کو ینگ کیئرر سٹیٹمنٹ (YCS) کہا جاتا ہے۔ یہ آپ کی ضروریات کا ایک ریکارڈ ہوتا ہے کہ یہ کیسے پوری کی جائیں گی۔ آپ اپنی مقامی انتظامیہ (کونسل) سے کہہ سکتے ہیں کہ آپ کیلئے یہ منصوبہ تیار کیا جائے۔ آپ کو اِس کی پیشکش بھی کی جاسکتی ہے اگر اُن کو معلوم ہو یا وہ سوچیں کہ آپ ایک کیئرر ہو سکتے ہیں۔ تمام کیئررز کو یہ حق حاصل ہے لیکن اِس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ مقامی انتظامیہ کو سوشل کیئر سروسز (سماجی دیکھ بھال کی خدمات) فراہم کرنی پڑتی ہیں۔

2. آپ کو ایک کیئرر کی حیثیت سے مدد حاصل کرنے کا حق ہے اگر آپ اپنی مقامی انتظامیہ کی جانب سے مقرر کردہ حدود کو پورا کرتے ہیں:
ACSP مقامی انتظامیہ کی مدد کرے گا اِس بات کا پتہ لگانے میں کہ آیا آپ اِس لیول (اُن کی جانب سے مقرر کردہ حدود) پر پورا اُترتے ہیں جو کہ اُنہوں نے مقرر کیا ہے اِس سے قبل کہ آپ مدد حاصل کر سکیں۔ اگر آپ اِس لیول (حدود) پر پورا اُترتے ہیں تو یہ ضروری ہے کہ وہ آپ کو مدد فراہم کریں۔ یہ مدد کئی طریقوں سے فراہم کی جاسکتی ہے جن کا آپ انتخاب کر پائیں گے۔ اگر آپ اِس لیول (حدود) پر پورا نہیں اُترتے تو مقامی انتظامیہ پھر بھی آپ کی مدد کر سکتی ہے، وہ مقامی کمیونٹی میں موجود وسائل اور معلومات تک رسائی حاصل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، وہ ایک مقامی امدادی تنظیم سے آپ کا رابطہ کروا سکتے ہیں۔
آپ کے ایڈلٹ کیئرر سپورٹ پلان میں وہ معلومات بھی شامل ہونی چاہئیں جو کہ اُس شخص کیلئے بنائے گئے منصوبوں کے بارے میں ہوں جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں کہ اگر کوئی ناگہانی حالات پیش آئیں تو کیا ہو گا۔ ایسا اِس لئے ضروری ہو سکتا ہے کہ اگر آپ کو ہسپتال داخل ہونا پڑے یا آپ کو ذاتی طور پر کوئی ناگہانی صورتحال پیش آئے۔ اِن انتظامات کو 'ایمرجنسی پلان' کے نام سے لکھا جاتا ہے۔ یہ ایک ریکارڈ ہوتا ہے کہ جب آپ دیکھ بھال کے کام کیلئے موجود نہ ہوں تو کیا کرنے کی ضرورت ہے۔

3. ہسپتال سے فارغ ہونے کے متعلق آپ کو رائے دینے کا حق: اگر وہ شخص ہسپتال میں داخل ہے جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں، اُن کو مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے جب وہ ہسپتال سے واپس گھر آتے ہیں۔ اُن کا کیئرر ہونے کی حیثیت سے آپ کو یہ حق حاصل ہے کہ آپ ہسپتال سے فارغ ہوتے وقت اپنی رائے دیں تاکہ مناسب انتظامات کئے جائیں۔ میڈیکل سٹاف کو جلد از جلد اِس بات کا علم ہونا ضروری ہے کہ آپ کیئرر ہیں تاکہ وہ آپ سے بات چیت کرنے کیلئے مناسب اور عملی اقدامات کر سکیں۔

4. مشورے اور معلومات کے حصول کا حق: مقامی انتظامیہ کیلئے اِس بات کا یقین کرنا ضروری ہے کہ اُن کے علاقے میں موجود کیئررز کی مشورے اور معلومات کی سروسز تک رسائی ہو۔ کیئررز کی مدد کیلئے اچھا معیاری مشورہ اور معلومات نہایت اہم ہیں۔ کیئررز کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ اُس طریقے سے معلومات حاصل کریں جو کہ اُن کی ضروریات کے مطابق مناسب ہو۔ مثال کے طور پر ایک مختلف زبان میں۔ مقامی انتظامیہ کو اپنے علاقے میں شارٹ بریک سروسز (تھوڑے عرصے کیلئے آرام کا وقفہ) کے بارے میں بھی معلومات فراہم کرنی چاہئیں۔

5. منصوبہ بندی میں شمولیت کا حق: مقامی انتظامی اداروں کو ایک منصوبہ تیار کرنا پڑتا ہے کہ وہ اپنے علاقے میں موجود کیئررز کی مدد کیسے کریں گے۔ وہ ایک مقامی کیئرر حکمتِ عملی تیار کریں گے۔ مقامی انتظامی اداروں اور ہیلتھ بورڈز کیلئے ضروری ہے کہ وہ اپنی سروسز کی منصوبہ بندی کے عمل میں کیئررز کو شامل کریں۔ کیئررز اور تنظیمیں جو کیئررز کی مدد کرتی ہیں اُن کی حوصلہ افزائی کی جائے کہ وہ سروسز کی منصوبہ بندی میں حصہ لیں، اِس بات کا یقین کرنے کیلئے کہ ایسے منصوبے تیار کئے جائیں جن کی کیئررز کو خواہش اور ضرورت ہے۔
جہاں ممکن ہو مقامی اداروں کیلئے یہ ضروری ہے کہ جب وہ ایک شارٹ بریکس سروسز سٹیٹمنٹ کی تشکیل کر رہے ہوں تو وہ کیئررز کی آراء اور اُن اداروں کے بارے میں بھی سوچیں جو کیئررز کی مدد کرتے ہیں۔

6. آپ کو یہ حق حاصل ہے کہ آپ اُن فیصلوں میں شریک ہوں کہ ایک کیئررز کی حیثیت سے آپ کو کس قسم کی مدد کی ضرورت ہے۔ مقامی انتظامیہ کیلئے ضروری ہے کہ وہ آپ کی آراء کو بھی اہمیت دیں جو کہ اُس شخص کو فراہم کی جانے والی مدد کے بارے میں ہے جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں جہاں ایسا کرنا ممکن ہو۔

ایڈلٹ کیئررسپورٹ پلان (دیکھ بھال کرنے والے ایک بالغ شخص کی مدد کا منصوبہ)

ایک ایڈلٹ کیئررسپورٹ پلان کیا ہے؟

ایک ایڈلٹ کیئررسپورٹ پلان اُس سپورٹ کے متعلق بات چیت کرنے میں آپ کی مدد کرتا ہے جو آپ اُس شخص کو فراہم کرتے ہیں جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں اور آپ کیلئے کیا اہم ہے۔ اِس میں عملی مدد، کام کو جاری رکھنے کیلئے سپورٹ، اپنے دوستوں سے ملاقات یا نئی دلچسپیاں اپنانا شامل ہو سکتا ہے۔ یہ آپ کو فیصلہ کرنے میں مدد دیتا ہے کہ اِن مقاصد کو پورا کرنے کیلئے کس قسم کی مدد کی ضرورت ہے۔ ایڈلٹ کیئررسپورٹ پلان میں آپ کے ایمرجنسی پلان کی تفصیلات بھی شامل ہوں گی تاکہ دیگر پیشہ ور افراد، فیملی ممبرز اور کوئی دیگر افراد جو اُس شخص کی دیکھ بھال کے کام میں حصہ لیتے ہیں، وہ اِس بات سے واقف ہوں کہ جب آپ موجود نہ ہوں تو اُنہیں کیا کرنا ہے۔

ایک ایڈلٹ کیئررسپورٹ پلان کیوں اہم ہے؟

کیئررز کو مدد کی ضرورت ہوتی ہے اگر وہ دیکھ بھال کے کام کو جاری رکھنا چاہتے ہیں۔ ایک ایڈلٹ کیئررسپورٹ پلان یہ پتہ لگانے میں آپ کی مدد کرتا ہے کہ آپ کو ایک کیئررز کی حیثیت سے کس قسم کی سپورٹ کی ضرورت ہے۔ یہ آپ کی ضروریات کا ریکارڈ ہوتا ہے کہ اِن کو کیسے پورا کیا جائے گا۔

مقامی انتظامیہ کو اگر آپ کو سپورٹ فراہم کرنی پڑے تو اُنہیں فیصلہ کرنے میں مدد ملتی ہے، ہر مقامی انتظامیہ اپنی مقرر کردہ حدود کو مدِ نظر رکھتے ہوئے آپ کی ضروریات کی تشخیص کرے گی۔ اگر آپ اِس لیول پر پورا اُترتے ہیں تو آپ کو یہ حق حاصل ہوتا ہے کہ آپ مقامی انتظامیہ سے مدد حاصل کریں۔ یہ سپورٹ مختلف طریقوں سے فراہم کی جا سکتی ہے۔ آپ کو معلومات فراہم کی جانی چاہئیں تاکہ آپ اپنی ضروریات کو پورا کرنے کیلئے سپورٹ کا انتخاب کر سکیں۔
اگر آپ اِس لیول پر پورا نہیں اُترتے تو پھر بھی آپ کو معلومات اور مشورہ لینے کا حق حاصل ہے اور آپ اپنی مقامی کمیونٹی میں دستیاب دیگر سروسز تک بھی رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ کا مقامی کیئررز سنٹر آپ کو مدد اور مشورہ دے سکے گا۔

آپ ایک ایڈلٹ کیئرر سپورٹ پلان کیسے تیار کرتے ہیں؟

ایک ایڈلٹ کیئرر سپورٹ پلان معلومات پر مشتمل ہوتا ہے، صرف اُس سپورٹ کے بارے میں معلومات نہیں جو آپ ایک کیئرر کی حیثیت سے فراہم کرتے ہیں بلکہ وہ دیگر باتیں بھی شامل ہوتی ہیں جو آپ کیلئے اہم ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر، ہو سکتا ہے کہ آپ واپس کام پر جانا چاہتے ہوں یا کوئی نیا مشغلہ اپنانا چاہتے ہوں۔اِن کو 'نتائج' کہا جاتا ہے۔ یہ اہم ہیں کیونکہ یہ آپ کو بہتر اور معیاری زندگی گزارنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

ایڈلٹ کیئرر سپورٹ پلان بنانے کیلئے آپ کو تیاری کرنے میں مدد دینے کیلئے، یہ بات مفید ہو سکتی ہے کہ آپ سوچیں کہ جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں، آپ اُس کیلئے روزانہ کیا کرتے ہیں۔اِس میں اُن کو نہانے دھونے میں مدد دینا، کھانا تیار کرنا، اُن کو دوائی دینا، اُن کو اپوائنٹمنٹس پر لے کر جانا اور خاندان اور دوستوں کے ساتھ رابطہ رکھنے میں اُن کی مدد کرنا شامل ہو سکتا ہے۔ ایک کیئرر کی حیثیت سے آپ کو ہر روز مختلف کام کرنے پڑ سکتے ہیں، اِس کا انحصار اِس بات پر ہے کہ اُس شخص کی صحت کیسی ہے۔اِن حالات میں یہ بات مفید ہو سکتی ہے کہ آپ سوچیں کہ ایک اچھا دن اور ایک بُرا دن کیسا ہوتا ہے۔ آپ کو یہ بھی سوچنا چاہئے کہ آپ کو کس قسم کی سپورٹ کی ضرورت ہے جو آپ کو دیکھ بھال کا کام کرنے میں مدد دے گی۔

یہ معلومات لکھی جائیں گی اور اِس کے علاوہ وہ اقدامات بھی لکھے جائیں گے جو آپ کی مدد کیلئے اُٹھائے جائیں گے۔ یہ آپ کا ایڈلٹ کیئرر سپورٹ پلان ہے۔ آپ کو اِس کی ایک نقل اپنے پاس رکھنے کا حق ہے۔ اگر آپ انگلش نہیں پڑھ سکتے تو آپ اپنی مرضی کی زبان میں ترجمے کیلئے کہہ سکتے ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو اِس کی ایک نقل کسی اور شخص کو بھی مل سکتی ہے جس کا آپ انتخاب کریں۔

ایک ایڈلٹ کیئرر سپورٹ پلان بنانے کے بارے میں مجھے مزید معلومات کیسے مل سکتی ہیں؟

سکاٹ لینڈ میں مختلف مقامی اداروں میں مختلف انتظامات کئے جاتے ہوں گے۔ آپ کے مقامی کیئرر سنٹر سے آپ کو مشورہ مل سکتا ہے یا آپ مزید معلومات لینے کیلئے اپنی مقامی انتظامیہ سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

کیئررز کیلئے سپورٹ

اگر آپ سپورٹ کیلئے اپنی مقامی انتظامیہ کی جانب سے مقرر کردہ حدود پر پورا اُترتے ہیں تو یہ اُن کی قانونی ذمہ داری ہے کہ وہ آپ کی مدد کریں۔ سپورٹ کئی طریقوں سے فراہم کی جا سکتی ہے۔ آپ کو معلومات دی جانی چاہئیں تاکہ آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملے کہ آپ کیا چاہتے ہیں اور یہ آپ کو کیسے فراہم کیا جائے۔

اگر آپ مقرر کردہ حدود پر پورا نہیں اُترتے تو اِس کا یہ مطلب نہیں ہوتا کہ آپ کو کوئی مدد نہیں ملے گی۔ مقامی انتظامیہ کو اِس بات کا یقین کرنا چاہئے کہ کیئررز کو اُن کے علاقے میں دُرست، اچھی اور معیاری معلومات ملنی چاہئیں جو اُن کی مدد کر سکیں۔

آپ کی مقامی انتظامیہ یا کیئرر سنٹر آپ کو مشورہ دے سکیں گے۔

ایمرجنسی پلاننگ (ناگہانی صورتحال کے متعلق منصوبہ بندی)

ایمرجنسی پلان کیا ہوتا ہے؟

یہ انتظامات کا ایک تحریری ریکارڈ ہوتا ہے، اگر آپ کو کسی ناگہانی صورتحال کا سامنا کرنا پڑے تو اُس شخص کیلئے یہ انتظامات کئے جاتے ہیں جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کو ہسپتال جانا پڑ سکتا ہے یا آپ بیمار ہو سکتے ہیں اور جب تک آپ ٹھیک نہیں ہوتے آپ دیکھ بھال نہیں کر پاتے۔

ایمرجنسی پلان کیوں اہم ہے؟

ناگہانی صورتحال ہم سب کو پیش آ سکتی ہے لیکن جب آپ ایک کیئرر ہوتے ہیں تو آپ کو یہ پریشانی ہو سکتی ہے کہ آپ جس شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں اُس کا کیا ہو گا جب تک یہ صورتحال ٹھیک نہیں ہو جاتی۔اِس صورت میں ایمرجنسی پلاننگ مدد کر سکتی ہے۔ ناگہانی صورتحال سے نمٹنے کیلئے پلان بنانے سے آپ کو مدد مل سکتی ہے، آپ زیادہ پُراعتماد محسوس کرتے ہیں کہ جس

شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں اُس کو مدد کی فراہمی جاری رہے گی۔ ناگہانی حالات پیش آنے کی صورت میں کیا کرنا ہے، اِن معلومات کے بارے میں بات چیت کرنی چاہیئے اور یہ آپ کے ایڈلٹ کیئرر سپورٹ پلان کا ایک حصہ ہونا چاہیئے۔

ایمرجنسی پلان میں مجھے کس کو شامل کرنا چاہیئے؟

کسے شامل کرنا ہے یہ آپ کی مرضی ہے۔ ایمرجنسی پلان کو مکمل کرنا خاندان اور دوستوں کے ساتھ بات چیت کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہو سکتا ہے کہ اگر ناگہانی صورتحال پیش آئے تو کیا وہ کوئی مدد کر سکتے ہیں۔ فیملی اور دوستوں کو شامل کرنے سے مدد مل سکتی ہے اور اُس شخص کے معمول میں آنے والی کسی رُکاوٹ میں کمی کی جاسکتی ہے جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں۔
جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں آپ کو اُس کے ساتھ ایمرجنسی پلان کے بارے میں بات چیت کرنی چاہیئے اِس بات کا یقین کرنے کیلئے کہ انتظامات کے متعلق جو تجاویز پیش کی جارہی ہیں کیا وہ اُن سے خوش ہیں۔

میں ایمرجنسی پلان میں کیا شامل کر سکتا/سکتی ہوں؟

آپ کو اُس دیکھ بھال کے کام اور سپورٹ کے بارے میں معلومات شامل کرنی چاہئیں جو آپ فراہم کرتے ہیں اِس کے علاوہ ناگہانی صورتحال پیش آنے پر رابطہ کرنے کیلئے فون نمبرز جیسے کہ اُن کا ڈاکٹر۔ آپ کو اُن کی صحت کی ضروریات کے بارے میں اور وہ کیسے کام کروانا پسند کرتے ہیں، اِس کے بارے میں معلومات بھی شامل کرنی چاہئیں۔ یہ سوچنا بھی ضروری ہے کہ آپ کے پلان کی نقل کس کو ملنی چاہیئے۔ اِس میں آپ کا/کی سوشل ورکر، یا کوئی اور شامل ہو سکتا ہے جو آپ کو سپورٹ فراہم کرنے کے کام میں حصہ لیتا ہے یا کوئی خاندان کا فرد۔

میں ایمرجنسی پلان بنانے کے بارے میں مزید معلومات کیسے لے سکتا/سکتی ہوں؟

آپ کی مقامی انتظامیہ یا مقامی کیئرر سنٹر آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں۔

ہسپتال میں قیام کے بعد واپس گھر جانا

ہوسپٹل ڈسچارج کیا ہے؟

جب ایک شخص ہسپتال سے فارغ ہوتا ہے تو اُسے دیکھ بھال اور سپورٹ کی ضرورت ہو سکتی ہے اِس بات کا یقین کرنے کیلئے کہ وہ گھر واپس جا کر آرام سے اور محفوظ رہ سکتا ہے۔ ہوسپٹل ڈسچارج اِس بات کا پتہ لگانے میں مدد کرتا ہے کہ کیا مدد فراہم کی جاسکتی ہے اور یہ مدد کون فراہم کرے گا۔ ہیلتھ اور سوشل ورک سے متعلقہ مختلف پیشہ ور افراد ہوسپٹل ڈسچارج میں حصہ لے سکتے ہیں اِس بات کا یقین کرنے کیلئے کہ صحیح مدد فراہم کی جائے۔

ہوسپٹل ڈسچارج میں حصہ لینا کیوں اہم ہوتا ہے؟

جب ایک شخص ہسپتال سے گھر آتا ہے تو یہ کسی بھی کیئرر کیلئے پریشانی کا وقت ہو سکتا ہے۔ آپ کو نئے کام کرنے کا عادی بننا پڑ سکتا ہے جیسے کہ دوائی دینا یا کوئی سامان استعمال کرنا جس کی آپ کو عادت نہیں ہے۔ جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں اُس کو پہلے سے زیادہ مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ یہ سوچنا چاہیں کہ ایک کیئرر کی حیثیت سے اِس کا آپ پر کیسا اثر پڑے گا۔
پلاننگ کے بارے میں ہونے والی بات چیت کا ایک حصہ ہوتے ہوئے ہوسپٹل ڈسچارج آپ کو اُس شخص کی گھر واپسی کیلئے تیار ہونے میں مدد دے گا۔ آپ کو یہ معلومات مل سکتی ہیں کہ وہ کب تک گھر واپس آئے گا/گی اور کون سی مدد فراہم کی جائے گی۔ آپ ہسپتال کے عملے کو بھی بتا سکتے ہیں کہ آپ کیا سوچتے ہیں کہ آپ دیکھ بھال کا کام کر پائیں گے اور آپ کو ایک کیئرر کی حیثیت سے کون سی مزید مدد درکار ہو سکتی ہے۔ آپ اُن کی دوائی کے بارے میں سوالات کر سکتے ہیں یا پوچھ سکتے ہیں کہ کون سے ہیلتھ سے متعلقہ پیشہ ور افراد شامل ہوں گے۔

یہ ضروری ہے کہ آپ جلد از جلد ہسپتال کے عملے کو بتائیں کہ آپ کیئرر ہیں۔ اُنہیں بتائیں کہ آپ بھی اِن باتوں میں حصہ لینا چاہیں گے۔ اگر اُن کو اِس بات کا علم نہ ہو تو ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کی آراء کو مدِ نظر نہ رکھ سکیں۔

مجھے کس کو شامل کرنا چاہئے؟

جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں آپ اُس سے بات کریں، اِس بات کا یقین کرنے کیلئے کہ وہ اِس بات پر خوش ہیں کہ آپ اُن کی دیکھ بھال کی ضروریات اور ہوسپٹل سے ڈسچارج کے بارے میں بات چیت کریں۔ اگر وہ آپ کو اجازت نہیں دیتے تو ہسپتال کا عملہ اِس شخص کے بارے میں آپ سے بات چیت نہیں کر پائے گا۔ ایسا مریض کے بارے میں رازداری رکھنے کی خاطر کیا جاتا ہے۔ پھر بھی ممکن ہو سکتا ہے کہ چند عام معلومات لی جا سکیں کہ کس بات کی توقع کی جائے۔

میں ہوسپٹل ڈسچارج کے بارے مزید معلومات کیسے لے سکتا/سکتی ہوں؟

آپ ہسپتال میں وارڈ کے عملے سے ہوسپٹل ڈسچارج کے انتظامات کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں۔ جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں اگر اُس کے پاس کوئی سوشل ورکر یا کیئرر منیجر ہے تو وہ آپ کی مدد کر سکیں گے۔ آپ معلومات اور مشورہ لینے کیلئے اپنے مقامی کیئرر سنٹر سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔

کیئررز کیلئے مشورہ اور معلومات

مقامی انتظامیہ کو اِس بات کو یقینی بنانا چاہئے کہ کیئررز دُرست اور تازہ ترین معلومات تک رسائی کر سکتے ہوں۔ زیادہ تر مقامی بااختیار ادارے پہلے ہی ایک مقامی کیئرر سنٹر کی مدد کر رہے ہوں گے اور آپ کو عام طور پر پہلے اِن ہی سے رابطہ کرنا ہو گا۔ جہاں مقامی کیئرر سنٹر نہیں ہے وہاں پر مقامی انتظامیہ خود ہی آپ کو مشورہ اور معلومات فراہم کر سکتی ہے۔
آپ کا یہ حق ہے کہ آپ یہ معلومات اُس طریقے سے حاصل کر سکتے ہیں جس طریقے سے آپ کو سمجھ آ سکتی ہو۔ مثال کے طور پر، اگر آپ انگلش نہیں بولتے تو آپ ایک مترجم کیلئے پوچھ سکتے ہیں یا آپ کو آپ کی مرضی کی زبان میں معلومات مل سکتی ہیں۔

پلاننگ میں کیئررز کی شمولیت

بہت سے ایسے طریقے ہیں جن کے ذریعے آپ لوکل کیئرر سروسز کی پلاننگ میں شامل ہو سکتے ہیں۔ مقامی اتھارٹیز کو اپنے مقامی علاقے کیلئے ایک پلان تیار کرنا چاہئے کہ وہ کیئررز کی کیسے مدد کریں گے۔ اِس کو لوکل کیئرر سٹریٹیجی کہا جاتا ہے۔

لوکل کیئرر سٹریٹیجی (حکمتِ عملی) کیا ہوتی ہے؟

لوکل کیئرر سٹریٹیجی بتاتی ہے کہ لوکل اتھارٹی، ہیلتھ بورڈ اور دیگر کیئرر سپورٹ آرگنائزیشنز کیسے کیئررز کی ضروریات کا پتہ لگائیں گے اور مدد فراہم کریں گے۔ اِس کی بنیاد اِس بات پر ہو گی کہ مقامی علاقے میں کیئررز کے بارے میں کیا معلومات ہیں۔ کیئررز اور یہ آرگنائزیشنز (تنظیمیں) جو کہ کیئررز کی مدد کرتی ہیں اُن کو یہ موقع ملے گا کہ وہ اپنے خیالات کا اظہار کریں اِس سے پہلے کہ سٹریٹیجی کو حتمی شکل دی جائے۔
لوکل کیئرر سٹریٹیجی کی اشاعت لوکل اتھارٹی کی جانب سے ہونا ضروری ہے۔ آپ اِس سٹریٹیجی کی نقل لینے کیلئے پوچھ سکتے ہیں اور یہ آپ کو اپنی لوکل اتھارٹی کی ویب سائٹ پر بھی مل سکتی ہے۔

مجھے اِس کام میں کیوں حصہ لینا چاہئے؟

لوکل کیئرر سٹریٹیجی ایک اہم دستاویز ہے۔ یہ اِس بات کو بیان کرتی ہے کہ مقامی طور پر کون سی سروسز فراہم کی جائیں گی۔ اگر کیئررز کے خاص گروپوں کے بارے میں معلومات موجود نہ ہوں تو اِس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ اِس سٹریٹیجی میں کیئررز کی ضروریات کو شامل نہیں کیا گیا ہے یا ترجیح نہیں دی گئی ہے۔

میں کیسے حصہ لے سکتی/سکتا ہوں؟

آپ کا مقامی کیئرر سنٹر آپ کو معلومات دے گا کہ آپ کیسے حصہ لے سکتے ہیں۔

کیئررز کیلئے شارٹ بریکس (تھوڑے عرصے کیلئے آرام کا وقفہ)

لوکل اتھارٹیز کو اَب ایک سٹیٹمنٹ (بیان) تیار کرنی چاہئے کہ اُن کے علاقے میں کس قسم کی شارٹ بریک سروسز دستیاب ہیں۔ جہاں ممکن ہو سکے یہ ضروری ہے کہ وہ اُن کیئررز اور تنظیموں کی آراء حاصل کرنے کی کوشش کریں جو سٹیٹمنٹ تیار کرنے میں کیئررز کی مدد کرتے ہیں۔

شارٹ بریک کیا ہوتی ہے؟

شارٹ بریکس آپ کو آپ کی روزمرہ کی دیکھ بھال کی ذمہ داریوں سے آرام کا وقفہ فراہم کرتی ہیں۔

شارٹ بریکس مختلف قسموں کی ہوتی ہیں۔ آپ کیلئے کس قسم کی شارٹ بریک مناسب ہے اِس کا انحصار آپ کی اپنی ضروریات اور حالات پر ہے۔ شارٹ بریکس کی مثالوں میں درجِ ذیل شامل ہو سکتی ہیں:

- چھٹیاں (اُس شخص کے ساتھ جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں یا اُس کے بغیر)؛
- جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں وہ کیئر ہوم میں رہنے کیلئے جاتا ہے؛
- جس شخص کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں، کوئی اور شخص اُس کی چند گھنٹوں کیلئے دیکھ بھال کرتا ہے؛ یا،
- فنڈنگ (پیسہ) جس سے آپ کچھ کر سکتے ہیں جو آپ کرنے کی خواہش رکھتے ہوں جیسے کہ کوئی مشغلہ یا دوستوں کے ساتھ باہر جانا۔

شارٹ بریک کیوں ضروری ہے؟

شارٹ بریکس سے آپ کی جسمانی اور جذباتی صحت کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔ اِن سے فیملی اور رشتوں کو مدد مل سکتی ہے اور شارٹ بریکس اِس بات کو یقینی بناتی ہیں کہ آپ اپنی مرضی سے اپنا وقت گزارتے ہیں۔

میں شارٹ بریکس کے بارے میں مزید معلومات کیسے لے سکتا/سکتی ہوں؟

لوکل اتھارٹی کو شارٹ بریکس سروسز کے بارے میں ایک سٹیٹمنٹ کی اشاعت کرنی پڑتی ہے جو آپ کو بتائے گی کہ آپ کے مقامی علاقے میں کیا دستیاب ہے۔

آپ کو ایک ایڈلٹ کیئرر سپورٹ پلان مکمل کرنا پڑ سکتا ہے یہ پتہ کرنے کیلئے کہ اگر آپ ایک شارٹ بریک حاصل کر سکتے ہیں۔

دی کیئررز چارٹر

سکاٹش گورنمنٹ نے ایک ایسی دستاویز تیار کی ہے، جس کو کیئررز چارٹر کہا جاتا ہے جو سکاٹ لینڈ میں ایک بالغ یا نوجوان کیئرر کی حیثیت سے آپ کو ملنے والے حقوق کی وضاحت کرتی ہے۔

اگر آپ کیئررز چارٹر کی ایک نقل لینا چاہتے ہیں تو آپ کا لوکل کیئرر سنٹر آپ کی مدد کرے گا۔