



સંભાળકર્તાઓ માટે અનિવાર્ય માહિતી



શું તમે એક સંભાળકર્તા (કેરર) છો?

જો તમે કોઈ કુટુંબીજન, સાથી, મિત્ર, કે પડોશીની સંભાળ લેતા હો જેઓને બીમારી, અશક્તતા, નબળાઈ, નબળું માનસિક આરોગ્ય કે વ્યસનને લીધે સહાયતાની જરૂર હોય તો, તમે એક સંભાળકર્તા છો. સંભાળકર્તાઓ કોઈપણ ઉંમરના – બાળકો, પુખ્ત ઉંમરની વ્યક્તિઓ અને વૃદ્ધાવસ્થાના લોકો હોઈ શકે છે.

તમારા દ્વારા રાખવામાં આવતી સંભાળ અને સહાયતાનો પ્રકાર બદલાઈ શકે છે. તેમાં પથારીમાંથી ઉઠવું, અંગત સંભાળ લેવી જેમ કે શરીર ધોવું અને સ્નાન કરવું, દવાઓ લેવામાં અને ભોજન બનાવવામાં મદદ જેવા રોજિંદા કાર્યોમાં મદદ કરવાનો સમાવેશ થઈ શકે છે. કોઈકની સંભાળ રાખવાનો અર્થ વ્યક્તિને ભાવનાત્મક રીતે સહાયતા કરવી, બહારના હિતો અને મિત્રતા જાળવવામાં મદદ કરવી અથવા તેઓને પોતાની નાણાકીય વ્યવસ્થા કરવામાં મદદ કરવાનો પણ થાય છે.

સંભાળકર્તા બનવામાં તમારા પોતાના શારીરિક અને ભાવનાત્મક આરોગ્ય પર અસર થઈ શકે છે. ક્યારેક તે તણાવપૂર્ણ અને કંટાળાજનક બની શકે છે પણ સહાયતા ઉપલબ્ધ છે.

પહેલું પગલું પોતાને સંભાળકર્તા તરીકે ઓળખવાનું હોઈ શકે છે. જુદા જુદા સમુદાયોના લોકો માટે, આ મુશ્કેલભર્યું બની શકે છે કારણ કે તે એવો તબક્કો હોઈ શકે જે પરિચિત કે જાણમાં ન હોય.

મદદ અને સહાયતા તમારા સ્થાનિક સંભાળકર્તા કેન્દ્ર પાસેથી ઉપલબ્ધ છે.

તમારા લોકલ કેરર સેન્ટર (સ્થાનિક સંભાળકર્તા કેન્દ્ર)નો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો તે તમે જાણતા ન હો તો, કૃપા કરી અમારો સંપર્ક **0131 467 2994** નંબર પર અથવા ઇમેઇલથી info@mecopp.org.uk પર કરો અને અમે તમને તેઓના સંપર્કમાં મૂકી શકીએ છીએ.

તમે કેર ઇન્ફર્મેશન સ્કોટલેન્ડની વેબસાઇટ www.careinfoscotland.scot પર પણ તમારું લોકલ કેરર સેન્ટર શોધી શકો છો.



કેરર સેન્ટર (સંભાળકર્તા કેન્દ્ર) શું છે?

એક સંભાળકર્તા (કેરર) તરીકે, એવો સમય આવશે જ્યારે તમને સલાહ, માહિતી, વ્યવહારુ કે ભાવનાત્મક સહાયની જરૂર તમને તમારી સંભાળ રાખવાની ભૂમિકામાં મદદ મેળવવા પડે. આ સેવાઓ તમારા લોકલ કેરર સેન્ટર (સ્થાનિક સંભાળકર્તા કેન્દ્ર) આપી શકે છે.

કેરર સેન્ટર્સ પાસે તાલીમબદ્ધ કર્મચારીગણ અને સ્વયંસેવકો હોય છે જેઓ તમને શ્રેણીબદ્ધ બાબતોમાં મદદ કરી શકે છે. આમાં કલ્યાણ લાભો, સ્થાનિક સેવાઓ અને તમે સેવાઓ કેવી રીતે મેળવી શકો છો તે શોધી કાઢવું, સમૂહોમાં ભાગ લેવો અથવા તમારા મંતવ્યો જાણીતા કરવામાં તમને સહાયરૂપ બનવું જેવી બાબતોનો સમાવેશ થઈ શકે.

તમે તમારા GP, સામાજિક કાર્યકર કે તમને તમારા લોકલ કેરર સેન્ટરના સંપર્કમાં રાખવામાં સહાયક બનતા બીજા કોઈ વ્યવસાયિકને પૂછી શકો છો અથવા તમે તેઓનો સીધો સંપર્ક કરી શકો છો.

તમને મદદરૂપ થવા કેરર સેન્ટર્સ અહીં છે તેથી કૃપા કરી સંપર્ક કરો.

તમારું લોકલ કેરર સેન્ટર ક્યાં છે તે શોધી કાઢવા, કૃપા કરી MECOPPનો સંપર્ક **0131 467 2994** નંબર પર અથવા ઇમેઇલથી info@mecopp.org.uk પર કરો.

તમે કેર ઇન્ફર્મેશન સ્કોટલેન્ડની વેબસાઇટ www.careinfoscotland.scot પર પણ તમારા લોકલ કેરર સેન્ટરને શોધી શકો છો.



પુખ્ત સંભાળકર્તા સહાયતા યોજના (એડલ્ટ કેરર સપોર્ટ પ્લાન) શું છે?

દરેક પુખ્ત સંભાળકર્તા (એડલ્ટ કેરર) પુખ્ત સંભાળકર્તા સહાયતા યોજનાનો અધિકાર ધરાવે છે. જો તમે તમારી સંભાળ ભૂમિકા વિશે પહેલેથી તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલના સંપર્કમાં હો તો, તમને એક ભૂમિકા અપાવી જોઇએ. જો તમને એક ભૂમિકા વિશે કહેવાયું ન હોય તો તમે એક માટે પણ પૂછી શકો છો.

પુખ્ત સંભાળકર્તા સહાયતા યોજના સ્થાનિક કાઉન્સિલ સાથે ચર્ચા કરવાની તક છે કે તમને તમારી સંભાળ રાખવાની ભૂમિકામાં કઈ સહાયતા કે સેવાઓની જરૂર છે. તમે કયા પ્રકારની મદદ કરો છો, તમારું જીવન જીવવામાં આની અસર તમારી પર અને તમારી ક્ષમતા પર કેવી પડે છે અને તમારા માટે મહત્વપૂર્ણ શું છે, તે વિશે તમને પૂછવામાં આવશે.

એક સંભાળકર્તા તરીકે તમને પ્રભાવિત કરી શકતી ઘણી બાબતો હોય છે. તમે તમારા પોતાના જીવનની ગુણવત્તા, તમારા માટે મહત્વપૂર્ણ બાબતો કરવા અથવા તમારી કોઈ નાણાકીય, આરોગ્ય કે ભાવનાત્મક ચિંતાઓ વિશે વધારે સમય કેવી રીતે જાળવવો તેની ચર્ચા કરવા ઇચ્છી શકો. તમે કાયદેસર વિવાદો અથવા તમારા ધરનું વાતાવરણ જેમ કે સહાયતા અને અનુકૂળ સુધારવા શું કરી શકાય છે તે વિશે ચિંતિત હોઈ શકો.

પુખ્ત સંભાળકર્તા સહાયતા યોજના તમને અને કાઉન્સિલને એ ઓળખવામાં મદદરૂપ થશે કે તમને જરૂરી સહાયતા કોણ શ્રેષ્ઠ કરી શકે છે અને આ સહાયતા કેવી રીતે મેળવી શકાય છે.

તમે તમારી પુખ્ત સંભાળકર્તા સહાયતા યોજનામાં શું સમાવવા ઇચ્છો છો તે વિશે વિચારવામાં અમુક સમય વિતાવવો મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમારું લોકલ કેરર સેન્ટર (સ્થાનિક સંભાળકર્તા કેન્દ્ર) તમને આમાં મદદ અને સહાયતા કરી શકે છે.

જો તમે જાણતા ન હો કે તમારા લોકલ કેરર સેન્ટરનો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો તો, કૃપા કરી અમારો સંપર્ક **0131 467 2994** નંબર પર અથવા ઇમેઇલથી info@mecopp.org.uk પર કરો અને અમે તમને તેઓના સંપર્કમાં મૂકી શકીએ છીએ.

તમે કેર ઇન્ફોર્મેશન સ્કોટલેન્ડની વેબસાઇટ

www.careinfoscotland.scot

પર પણ તમારા લોકલ કેરર સેન્ટરને શોધી શકો છો.



યંગ કેરર સ્ટેટમેન્ટ (જુવાન સંભાળકર્તાનું નિવેદન) શું હોય છે?

યંગ કેરર્સ (જુવાન સંભાળકર્તાઓ) બાળકો અથવા 18 થી ઓછાં વર્ષની ઉંમરના જુવાનિયાઓ હોય છે જેઓ અન્ય કુટુંબીજન અશક્ત કે અસ્વસ્થ હોવાને લીધે તેઓની સંભાળ રાખે છે. જો તમારી ઉંમર 18 વર્ષ અને હજુ પણ સ્કૂલે જતા હો તો, તમે પણ યંગ કેરર છો.

તમે માતા-પિતા, બા-દાદા, ભાઈ, બહેન કે અન્ય કુટુંબીજનને રસોઈ બનાવવામાં, સફાઈ અને સ્નાન કરવામાં મદદ કરી શકો. તમે તેઓને કપડાં પહેરવામાં, આસપાસ હરવા-ફરવામાં અને દવા લેવામાં પણ મદદ કરી શકો છો.

એક યંગ કેરર તરીકે તમે પૂરી પાડેલી વધારાની મદદથી તમારું શિક્ષણ અને તમારું સામાજિક જીવન પ્રભાવિત થઈ શકે છે. તમને ધરકામ કરવામાં કે તમારા મિત્રો સાથે સમય વિતાવવા સમય કાઢવામાં સંઘર્ષ કરવો પડી શકે. એક યંગ કેરર બનવાથી તમારું શારીરિક અને ભાવનાત્મક આરોગ્ય પણ પ્રભાવિત થઈ શકે છે.

એક યંગ કેરર તરીકે તમે યંગ કેરર સ્ટેટમેન્ટ ભરવાને પાત્ર બનો છો. આનાથી એક યંગ કેરર બનવામાં તમને શું કરવું પડે છે તે વ્યવસાયિકને જણાવવામાં તમને મદદ મળશે. તે એક લેખિત રેકોર્ડ છે જેમાં સામેલ છે તમારા દ્વારા અપાતી મદદનો પ્રકાર, તે કેવી રીતે તમને અસર કરે છે અને સૌથી મહત્વપૂર્ણ, તે તમારા માટે મહત્વપૂર્ણ શું છે અને તમે શું હાંસલ કરવા ઇચ્છો છો તેનો રેકોર્ડ છે. યંગ કેરર સ્ટેટમેન્ટમાંની માહિતી તમને સહાયરૂપ થવાની શ્રેષ્ઠ રીત ઓળખી કાઢવા ઉપયોગમાં લેવાશે.

જો તમારા સ્થાનિક સત્તાવાળા જાણતા હોય કે તમે એક યંગ કેરર છો તો, તેઓએ તમને યંગ કેરર સ્ટેટમેન્ટ પૂરું પાડવું રહ્યું. અન્ય વ્યાવસાયિકો જેમ કે તમારી સાથે સામેલ તમારા માર્ગદર્શન શિક્ષક કે આરોગ્ય વ્યાવસાયિક પણ યંગ કેરર સ્ટેટમેન્ટ તૈયાર કરી શકે છે. તમે લોકોને એ પણ જણાવી શકો છો કે તમે એક યંગ કેરર છો અને યંગ કેરર સ્ટેટમેન્ટની વિનંતી કરો છો.

જો તમને યંગ કેરર સ્ટેટમેન્ટ જોઇતું ન હોય તો તમારી પાસે તે હોવું અનિવાર્ય નથી. તે તમારી પસંદગી છે પણ એક પસંદગી ખાતરી કરાવશે કે તમને સાંભળવામાં આવી રહ્યાં છે, ખાસ કરીને તમને અસર કરી શકતા કોઈ નિર્ણયો વિશે.

તમે તમારા યંગ કેરર સ્ટેટમેન્ટમાં શું સમાવવા ઇચ્છો છો તે વિશે વિચારવામાં અમુક સમય વિતાવવો મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમારી સ્થાનિક યંગ કેરર સર્વિસ કે કેરર સેન્ટર (સંભાળકર્તા કેન્દ્ર) તમને આમાં મદદ અને સહાય કરી શકે છે.

જો તમે જાણતા ન હો કે તમારી સ્થાનિક યંગ કેરર સર્વિસ કે કેરર સેન્ટરનો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો તો, કૃપા કરી અમારો સંપર્ક **0131 467 2994** નંબર પર અથવા ઇમેઇલથી

info@mecopp.org.uk પર કરો અને અમે તમને તેઓના સંપર્કમાં મૂકી શકીએ છીએ.

તમે કેર ઇન્ફર્મેશન સ્કોટલેન્ડની વેબસાઇટ www.careinfoscotland.scot પર પણ તમારા લોકલ કેરર સેન્ટરને શોધી શકો છો.

હોસ્પિટલ ડિસ્ચાર્જ (હોસ્પિટલમાંથી રજા મળવી)

વ્યક્તિ હોસ્પિટલમાંથી ઘરે આવે છે ત્યારે, કોઇપણ સંભાળકર્તા (કેરર) માટે તે તૃણાવપૂર્ણ સમય બની શકે છે. તેઓ ઘરે સુરક્ષિત પરત આવી શકતા હોવાની ખાતરી કરવા તેઓને વધારાની સંભાળ અને સહાયતાની જરૂર પડી શકે. તમને નવા કામો કરવાની ટેવ પાડવી પડે તેવું બની શકે જેમ કે દવા આપવી અથવા તમે જાણતા ન હો તેવા સાધનનો ઉપયોગ કરવો.

તેઓ હોસ્પિટલથી ઘરે પરત આવે તે પહેલાં જો તમે ચર્ચા કરીને કામોનું આયોજન કરી શકો તો તે મદદરૂપ બની શકે છે.

તેઓની ક્યારે ઘરે આવવાની શક્યતા અને કઈ મદદ પૂરી પાડવામાં આવશે તે અંગે તમે માહિતી મેળવી શકો છો. તમે તમારા વિચારો હોસ્પિટલ કર્મચારીગણને પણ જણાવી શકો છો કે તેઓના સંભાળકર્તા તરીકે તમને વધારાની કઈ સહાયતાની જરૂર પડી શકે અને તમે કેવી રીતે તેનું સંચાલન કરશો. તેઓ પાસે કઈ દવા છે અથવા કયા સામુદાયિક આરોગ્ય વ્યાવસાયિકો સામેલ થશે જેવા પ્રશ્નો પૂછી શકો છો. મહત્વની બાબત એ છે કે તમે હોસ્પિટલ કર્મચારીગણને જણાવો કે તમે વહેલામાં વહેલી તકે ઉપલબ્ધ સંભાળકર્તા છો. તેઓને કહો કે તમે કામમાં સામેલ થવા ઇચ્છો છો નહિતર તેઓ તમારા મંતવ્યો ધ્યાનમાં ના પણ લઈ શકે.

જુદા જુદા આરોગ્ય અને સામાજિક વ્યાવસાયિકો હોસ્પિટલમાંથી રજા આપવામાં સામેલ થાય તેવું બની શકે જેથી યોગ્ય સહાયતા આપવામાં આવતી હોવાની ખાતરી કરી શકાય.

મદદ અને સહાયતા તમારા લોકલ કેરર સેન્ટર (સ્થાનિક સંભાળકર્તા કેન્દ્ર) પાસેથી ઉપલબ્ધ છે.

તમારા લોકલ કેરર સેન્ટરનો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો તે તમે જાણતા ન હો તો, કૃપા કરી અમારો સંપર્ક **0131 467 2994** નંબર પર અથવા ઇમેઇલથી info@mecopp.org.uk પર કરો અને અમે તમને તેઓના સંપર્કમાં મૂકી શકીએ છીએ.

તમે કેર ઇન્ફર્મેશન સ્કોટલેન્ડની વેબસાઇટ www.careinfoscotland.scot પર પણ તમારું લોકલ કેરર સેન્ટર શોધી શકો છો.



ટૂંકા વિરામો (શોર્ટ બ્રેક્સ)



અન્ય વ્યક્તિ માટે સંભાળ લેવી લાભદાયી બની શકે છે, પણ તે તણાવપૂર્ણ પણ બની શકે છે. તે તમારા શારીરિક અને ભાવનાત્મક આરોગ્ય અને સુખાકારી બંને પર અસર કરી શકે છે. તમારી સંભાળ ભૂમિકા અને જવાબદારીઓમાંથી સમય કાઢવાથી તમને તમારી પોતાની સંભાળ રાખવામાં પણ અને તમારી સંભાળ રાખવાની સ્થિતિમાં મદદરૂપ બની શકે છે.

તમારી સંભાળ ભૂમિકામાંથી સમય કાઢવાને ઘણીવાર ‘ટૂંકો વિરામ’ અથવા ક્યારેક ‘રાહત (રિસ્પાઇટ)’ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ટૂંકા વિરામો સંભાળકર્તા માટે પોતાને ગમતી પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાની, કંઈક જુદું અજમાવવાની કે મિત્રો સાથે મોજમજા કરવાની, અથવા પોતાની રીતે અમુક સમય આનંદ માણવાની તક હોય છે.

યાદ રાખવાની મહત્વપૂર્ણ બાબત એ છે કે સંભાળકર્તા માટે ટૂંકા વિરામનો હેતુ તેઓને પોતાની સંભાળ રાખવાની ભૂમિકામાંથી વિરામ અપાવવા અને તેઓના પોતાના આરોગ્ય અને સુખાકારીને સહાયરૂપ થવા માટેનો છે. શ્રેષ્ઠ ટૂંકો વિરામ એ છે જે તમારી જરૂરિયાતોને અનુરૂપ હોય.

ટૂંકા વિરામો ઘણાં સ્વરૂપે લઈ શકાય છે અને તમારી જાતે અથવા તમે સંભાળ લેતા હો તે વ્યક્તિ સાથે લઈ શકાય છે. વિરામ એક દિવસીય પ્રવાસ, અઠવાડિક પ્રવૃત્તિઓ જેમ કે કોઈ સમૂહ કે વર્ગમાં જવું, રાતભરના પ્રવાસો કરવા અથવા લાંબા સમયગાળા માટે ઘરેથી દૂર જવાનો હોઈ શકે છે. તેમાં થોડાક સમય માટે સંભાળ રાખવાની ભૂમિકા નિભાવવા તમારા ઘરમાં આવતી કોઈ વ્યક્તિ પણ સામેલ થઈ શકે છે જેથી તમે પોતાના માટે થોડોક સમય વિતાવી શકો છો.

ટૂંકા વિરામોમાં તમે સંભાળ રાખતા હો તે વ્યક્તિ પોતાના માટે ઘરથી દૂર વિરામ લે તેનો સમાવેશ પણ થઈ શકે છે જેથી તમે તમારા પોતાના માટે સમય આપી શકો.

જો તમે ટૂંકા વિરામો અને વિરામો કેવી રીતે મેળવવા તે વિશે વધુ જાણવા ઇચ્છતા હો તો, તમે તમારા લોકલ કેરર સેન્ટર (સ્થાનિક સંભાળકર્તા કેન્દ્ર)નો સંપર્ક કરી શકો છો.

તમે કેર ઇન્ફર્મેશન સ્કોટલેન્ડની વેબસાઇટ www.careinfoscotland.scot પર તમારા લોકલ કેરર સેન્ટરને શોધી શકો છો.

તમને યોગ્ય ટૂંકો વિરામ શોધવામાં મદદ કરવા શેર્ડ કેર સ્કોટલેન્ડ પાસે શ્રેણીબદ્ધ માહિતી પણ છે જેમાં સર્વિસીસ ડિરેક્ટરી, માહિતી પત્રિકાઓ, અને ભંડોળ માહિતીનો સમાવેશ થાય છે. તમે શેર્ડ કેર સ્કોટલેન્ડની વેબસાઇટ www.sharedcarescotland.org.uk પર વધુ માહિતી મેળવી શકો છો.

અથવા તમે અમારો સંપર્ક **0131 467 2994** નંબર પર અથવા ઇમેઇલથી info@mecopp.org.uk પર કરો અને અમે તમને યોગ્ય સંસ્થાના સંપર્કમાં રહેવામાં મદદ કરીશું.



MECOPP
Norton Park
57 Albion Road
Edinburgh
EH7 5QY

0131 467 2994

info@mecopp.org.uk

www.mecopp.org.uk

MECOPP gratefully acknowledges the financial support provided by the Charities Aid Foundation in making the production and publication of this resource possible. We would also like to thank the Scottish Young Carers Services Alliance and Shared Care Scotland for their contribution to the relevant content.

Minority Ethnic Carers of People Project (MECOPP) is a charity registered in Scotland, Charity no. SC029700, and a registered company, no. SC202715.