



ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ
ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ
ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ, ਸਾਥੀ, ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ, ਅਪਾਹਜਤਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਬੱਚੇ, ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕਿਸਮ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉਠਾਉਣਾ, ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣਾ, ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ, ਬਾਹਰੀ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਤੇ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਣਾਉਣੀ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਾਕੰਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਨਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ **0131 467 2994** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ info@mecopp.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕੇਅਰ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (Care Information Scotland) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.careinfoscotland.scot 'ਤੇ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਸੈਂਟਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਵੈਸੇਵਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਲਾਭ, ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੇਂਦਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ MECOPP ਨਾਲ **0131 467 2994** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ info@mecopp.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕੇਅਰ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (Care Information Scotland) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.careinfoscotland.scot 'ਤੇ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਹਰ ਬਾਲਗ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾ (Adult Carer Support Plan) ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਡਲਟ ਕੇਅਰਰ ਸਪੋਰਟ ਪਲਾਨ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ, ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵਿੱਤੀ, ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ।

ਅਡਲਟ ਕੇਅਰਰ ਸਪੋਰਟ ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਕਾਉਂਸਿਲ ਦੀ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੌਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਲਗ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੇਂਦਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ **0131 467 2994** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ info@mecopp.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕੇਅਰ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (Care Information Scotland) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.careinfoscotland.scot 'ਤੇ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਨੈਜਵਾਨ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਲਈ ਬਿਆਨ ਕੀ ਹੈ?



ਨੈਜਵਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੈਜਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇੱਕ ਨੈਜਵਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਭਰਾ, ਭੈਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣਨ ਵਿੱਚ, ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਨੈਜਵਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਮਵਰਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਨੈਜਵਾਨ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਨੈਜਵਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨੈਜਵਾਨ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਲਈ ਬਿਆਨ (Young Carer Statement) ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਨੈਜਵਾਨ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਮਦਦ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਲਿਖਤੀ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਇਸਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ। ਯੰਗ ਕੇਅਰਰ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨੈਜਵਾਨ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨੈਜਵਾਨ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਲਈ ਬਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਵੀ ਇੱਕ ਨੈਜਵਾਨ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਲਈ ਬਿਆਨ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨੈਜਵਾਨ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨੈਜਵਾਨ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਲਈ ਬਿਆਨ ਵਾਸਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੰਗ ਕੇਅਰਰ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਬਿਆਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਯੰਗ ਕੇਅਰਰ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਨੈਜਵਾਨ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੇਂਦਰ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਨੈਜਵਾਨ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ **0131 467 2994** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ info@mecopp.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕੇਅਰ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (Care Information Scotland) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.careinfoscotland.scot 'ਤੇ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਲਈ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਪਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਣ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਦੋਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਜੋ ਉਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਹੜੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਹ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਕੰਮ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਸਪਤਾਲ ਡਿਸਚਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ **0131 467 2994** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ info@mecopp.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕੇਅਰ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (Care Information Scotland) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.careinfoscotland.scot 'ਤੇ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੁੱਟਿਆਂ



ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਭੂਮਿਕਾ ਤੋਂ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਨੂੰ ਅਕਸਰ 'ਸ਼ੇਅਰਡ ਕੇਅਰ' (ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੁੱਟੀ) ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ 'ਆਰਾਮ' ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਹ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਦਲਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਸਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਇੱਕ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਭੂਮਿਕਾ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਕਈ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ, ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ, ਰਾਤ ਭਰ ਦੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਕੱਢ ਸਕੋ।

ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਖੁਦ ਘਰੋਂ ਦੂਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕੇਅਰ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (Care Information Scotland) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.careinfoscotland.scot 'ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ੇਅਰਡ ਕੇਅਰ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (Shared Care Scotland) ਕੋਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੀਫਲੈੱਟਸ, ਅਤੇ ਫੰਡਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ ਸਹੀ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੇਅਰਡ ਕੇਅਰ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.sharedcarescotland.org.uk 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ **0151 467 2994** 'ਤੇ ਜਾਂ info@mecopp.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ।



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.