

نگہداشت فراہم کنندہ کے طور پر آپ کے سفر میں اگلے مراحل

نگہداشت اور خدمات میں منتقلیاں

نگہداشت یا خدمت میں منتقلی اس وقت ہوتی ہے جب آپ کے زیر نگہداشت فرد ایک جگہ یا سروس سے دوسری جگہ یا سروس میں منتقل ہوتا ہے۔ اس منتقلی کو ڈسچارج یا ریفرل بھی کہا جا سکتا ہے۔ منتقلیوں میں نئے معمولات، نئے نگہداشت یا سروس فراہم کنندہ، اور ادویات یا نگہداشت کی ضروریات میں تبدیلیاں شامل ہو سکتی ہیں۔ یہ حقائق نامہ نگہداشت یا سروس میں منتقلی کے ساتھ آنے والی تبدیلیوں کے بارے میں آپ کی رہنمائی کرے گا۔

یاد رکھیں¹

نگہداشت یا سروسز فراہم کنندگان سے معلومات حاصل کرنے سے آپ کو منتقلی کے ساتھ آ سکنے والی عام مشکلات کو سنبھالنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر پہلے سے تبادلہ خیال نہ کیا گیا ہو، تو نگہداشت یا سروس فراہم کنندگان سے اس بارے میں معلوم کریں:

ملاقاتیں

- آپ کہاں، کب اور کس سے ملیں گے/گی
- اپوائنٹمنٹ کس لیے ہے
- اپوائنٹمنٹ پر آنے جانے کے لیے اختیارات

ادویات

- ادویات میں تبدیلیاں اور یہ کہ کوئی تبدیلی کیوں کی گئی ہے
- ادویات کیسے لینی ہیں (یعنی خوراک، تعدد اور طریقہ)
- ضمنی اثرات جن سے آگاہ ہونا چاہیے

ذاتی نگہداشت

- ذاتی نگہداشت اور روزمرہ کے رہن سہن کی سرگرمیوں میں مدد کیسے کی جائے
- اگر ضرورت ہو، تو کس طبی آلے کی ضرورت ہو گی اور اسے کیسے استعمال کیا جائے

کس سے رابطہ کریں

- طبی ایمرجنسی
- ذہنی صحت کی ایمرجنسی
- سماجی خدمات کی معاونت
- عام استفسارات / غیر ہنگامی تحفظات

علامات

- آپ کے زیر نگہداشت شخص کی صحت کی نگہداشت کی تشویش یا تشخیص کی بنیاد پر کن علامات یا تبدیلیوں پر نظر رکھنی چاہیے

کمیونٹی سروسز

- آپ اور آپ کے زیر نگہداشت شخص کے لیے کونسی کمیونٹی سروسز اور وسائل دستیاب ہیں جیسا کہ، کھانا، وقفہ، اور آنے جانے کے لیے خدمات

نگہداشت یا سروس فراہم کنندہ کو بتائیں اگر:

- آپ کو بتائی جانے والی معلومات سمجھ نہیں آ رہی ہے
- آپ کو نگہداشت کے انتظام کے حوالے سے تحفظات ہیں اور مدد کی ضرورت ہے
- آپ کے زیر نگہداشت شخص کے پاس مابعد علاج کے لیے فیملی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر نہیں ہے



نگہداشت کی فراہمی میں درپیش مشکلات اور فوائد²

نگہداشت فراہم کنندہ کی حیثیت سے آپ کو مشکلات کا سامنا ہو سکتا ہے۔ ان مشکلات کو شناخت کرنے سے آپ کو اپنی خوبیوں کو سمجھنے اور نگہداشت کے مثبت پہلوؤں کو تسلیم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ کچھ مشکلات اور فوائد میں مندرجہ ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

مشکلات	فوائد
نگہداشت اور ہم آہنگی نگہداشت، ادویات، آلات، اور اپوائنٹمنٹس میں مدد کرنا	مقصد اور کامیابی معنی تلاش کرنا، سہارا دینا اور مدد کرنے کے قابل ہونے میں کامیاب محسوس کرنا
اپنی جیب سے ادا کیے جانے والے اخراجات پارکنگ، نقل و حمل، کھانا	مضبوط تعلقات نگہداشت کے عمل کے ذریعے
جسمانی اور ذہنی صحت اٹھانا/جھکنا، اپنی ضروریات کو ایک طرف رکھنا، کردار اور تعلقات میں تبدیلی	اپنا باطنی سپر ہیرو تلاش کریں مقابلہ کرنے کی حکمت عملی بنانے اور دوسروں سے مدد قبول کرنے کے لیے اپنی خوبیوں کا استعمال کرنا

خود کی نگہداشت کی حکمت عملیاں³

خود کی نگہداشت کا مطلب ہے کہ اپنی ان چیزوں کے لیے وقت نکالیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے/ہوتی ہیں یا جن سے آپ بہتر محسوس کرتے/کرتی ہیں۔ یہاں خود کی نگہداشت کی کچھ سرگرمیاں ہیں جو آپ کے تناؤ کو کم کرنے اور بطور نگہداشت کار آپ کے کردار میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں:

اس بارے میں بات کریں۔ کسی سے رابطہ کریں، جیسے دوست، خاندان کا فرد، معاون گروپ، یا معالج سے، اور اپنے تجربات یا جو چیز آپ کو پریشان کر رہی ہو، اس بارے میں بتائیں۔	
پرسکون رہیں۔ ہر روز باقاعدگی سے پرسکون ہونے کے لیے وقت نکالنے کی کوشش کریں۔ آپ پرسکون چہل قدمی کرنا، آہستہ اور گہری سانسیں لینا، یا مراقبہ کر سکتے/سکتی ہیں۔	
ایسی سرگرمیاں کریں جن سے آپ لطف اندوز ہوں۔ ان سرگرمیوں میں دوستوں سے ملنا، فلم دیکھنا، کتاب پڑھنا، موسیقی سننا، یا اپنی پسندیدہ چیز پکانا شامل ہو سکتا ہے۔	
صحت مند غذا کھائیں اور اچھے سے سوئیں۔ کھانا نہ چھوڑیں۔ پھل اور سبزیاں کھانے کی کوشش کریں، پانی کی کمی نہ ہونے دیں، کم صحت بخش کھانوں کو کم کریں، اور ہر رات 7 سے 9 گھنٹے کی نیند لیں۔	
جسمانی طور پر متحرک رہیں۔ اپنی جسمانی تندرستی کے لیے باقاعدگی سے ورزش کرنے کی کوشش کریں۔ آپ تیز چہل قدمی کر سکتے/سکتی ہیں یا سائیکل چلا سکتے/سکتی ہیں یا ایپ استعمال کر سکتے/سکتی ہیں۔	

دیگر خدمات

ناردرن یارک ساؤتھ سمکو اونٹاریو ہیلتھ ٹیم
مقامی کمیونٹی، صحت اور سرکاری خدمات تلاش کریں۔
nyssoh.ca/community-resources

ایلیز بائی ایس ای ہیلتھ (Elizz by SE Health)

نگہداشت کی خدمات اور نگہداشت فراہم کنندہ کے لیے وسائل
تک رسائی کے لیے۔
1-866-565-0065  elizz.com 

اونٹاریو کیئر گیور آرگنائزیشن
نگہداشت فراہم کنندہ کی خدمات اور معاونت کے بارے میں معلومات
تک رسائی کے لیے۔

1-833-416-2273  ontariocaregiver.ca 

ہوم اینڈ کمیونٹی کیئر سپورٹ سروسز

گھر پر نگہداشت کے لیے نگہداشت میں ہم آہنگی اور علاقائی خدمات۔
1-888-470-2222  healthcareathome.ca 