

اپنے لئے فیصلہ کریں!

یاد داشت کے مسائل یا ڈیمینشیاء (ایک ذہنی خرابی) سے دوچار افراد اور ان کے خاندانوں
کے لئے فیصلوں کے کرنے سے متعلق رہنمائی

جیرالڈین پوائٹل اور کیتھرن لڈون

مئی 2012

صفحہ نمبر	مندرجات
3	تعارف
3	مینٹل کیپسٹی ایکٹ
4	فیصلے کرنے سے متعلق اہم باتیں
5	مدد حاصل کرنا اور مدد قبول کرنا
6	فیصلے کرنے کے لئے کسی دوسرے کی مدد کرنے سے متعلق اہم باتیں
7	وہ فیصلے، جو ہم روزانہ کرتے ہیں
19	مشکل فیصلے کرنا
25	دیگر وسائل اور متعلقہ تنظیمیں
30	اعتراف خدمات

تعارف

اس رہنمائی میں روزمرہ زندگی اور معمول کے فیصلوں کے متعلق بتایا گیا ہے جو ہم روزانہ کی بنیاد پر کرتے ہیں مثلاً کونسی خریداری کرنے کی ضرورت ہے اور کونسے بلوں کی ادائیگی کرنی ہے۔ بعض اوقات ہم سب کو فیصلے کرنے میں مشکل کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور یہ ہمیشہ واضح نہیں ہوتا کہ کیا کرنا چاہئے۔ اگر آپ کو یادداشت کے مسائل ہیں یا ڈیمینشیا ہے تو آپ کو بعض اوقات فیصلے کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ جن افراد کو اس کا علم یا معلومات ہوتی ہیں ان سے تھوڑا بہت مشورہ کر لینے سے فیصلے کرنے میں ہم سب کو قدرے آسانی ہو جاتی ہے۔ اس لئے اس رہنمائی کا مقصد آپ کو بتانا ہے کہ کس طرح دوسرے خاندان صورت حال سے نمٹتے ہیں اور ان کے تجربات دوسروں کو بتانا ہے۔ یہ رہنمائی اُس ریسرچ (تحقیق) پر مبنی ہے جو ہم نے ان جوڑوں کے متعلق کی تھی جو ڈیمینشیا کے ساتھ رہ رہے ہیں انہوں نے ہمیں اپنی کہانیاں بتائیں اور زندگی کو زیادہ آسان بنانے کے لئے تجاویز دیں۔

ہمیں اُمید ہے کہ آپ اس رہنمائی کو مفید پائیں گے۔

مینٹل کیپسٹی ایکٹ

مینٹل کیپسٹی ایکٹ ایک اہم قانون ہے جو ان افراد کے حقوق کی حفاظت کرتا ہے جن کو فیصلے کرنے میں مشکل پیش آ سکتی ہے۔ یہ قانون ان افراد کو فیصلے کرنے کا حق دیتا ہے جن کو ڈیمینشیا ہے لیکن وہ اب بھی فیصلے کرنے کے قابل ہیں۔ اگر آپ کا خاندان کے کسی ایسے فرد سے تعلق ہے جس کو یادداشت کے مسائل ہیں تو آپ کے رشتہ دار کو ایسے فیصلے کرنے کا موقع فراہم کرنا اہم ہے جہاں وہ اب بھی کر سکتے ہیں۔ اس طریقے سے شامل ہونے سے آپ کے عزیز رشتہ دار کی فلاح و بہبود میں بہت بڑی تبدیلی آ سکتی ہے۔

اس کے علاوہ آپ اپنے رشتہ دار کی جو رہنمائی کرتے ہیں اُس سے، جس طرح وہ اپنے لئے فیصلے کرتے ہیں، میں کافی تبدیلی آ سکتی ہے۔

فیصلے کرنے سے متعلق اہم باتیں

- ❖ فیصلے کرنے کے لئے مناسب وقت لیں!
- ❖ اپنے خاندان سے کہیں کہ وہ آپکو چیزوں کے متعلق وضاحت کے ساتھ بتائیں۔
- ❖ جب آپ ذہنی طور پر دباؤ میں ہوں تو فیصلے کرنے سے گریز کریں۔ اُسوقت کا انتظار کریں جب آپ خوش اور پرسکون ہوں۔
- ❖ فیصلوں کو مرحلہ وار کریں۔
- ❖ محدود تعداد میں دستیاب صورتوں پر توجہ دینے سے فیصلے کرنا قدرے آسان ہو جاتا ہے۔
- ❖ کسی چیز کے متعلق زیادہ عرصہ پہلے منصوبہ بندی کرنے سے گریز کریں۔
- ❖ اپائنٹمنٹوں یا خاندانی تقریبات کے متعلق اپنی یاد دہانی کے لئے ڈائری یا کیلنڈر کا استعمال کریں۔
- ❖ اگر آپکو مدد کی ضرورت ہو تو مدد کے لئے کہیں۔
- ❖ اپنے متعلق اچھا محسوس کریں - آپ ایک سٹار ہیں!

مدد حاصل کرنا اور مدد قبول کرنا

اگرچہ بعض اوقات فیصلے کرنا قدرے چیلنج ہو سکتا ہے۔ اس بات کو تسلیم کرنا اور اپنے خاندان اور دوستوں سے کہنا کہ وہ آپ کی مدد کریں، سے مدد ملتی ہے۔ یادداشت کے مسائل سے دوچار دوسرے افراد سے مشورہ حاصل کرنے سے بھی مدد مل سکتی ہے۔ آپ اُن کے ساتھ ویل بی انگ کیفے یا سپورٹ گروپوں میں ملاقات کر سکتے ہیں (مثال کے طور پر، جن کو الیزبرہ سوسائٹی چلاتی ہے) دوسروں کو بتائیں اگر آپ کو بھی عملی مدد کی ضرورت ہو۔ ہم سب کو بعض اوقات مدد کی ضرورت پڑتی ہے۔ بلاشبہ مدد ایک دوطرفہ چیز ہے۔ اپنے آپ کو شاباش دیں جب آپ کسی دوسرے کی مدد کریں مثال کے طور پر گھر بیلو کاموں میں مدد یا کسی بیمار دوست کی تیمارداری کے لئے جانا

اگر آپ کسی ایسے فرد کے رشتہ دار ہیں جسکو یادداشت کے مسائل ہیں تو یہ اہم ہے کہ انہیں اُن چیزوں کو کرنے کا موقع دیا جائے جن کو کرنے سے وہ اب بھی لطف اندوز ہوتے ہیں (مثلاً کھانا پکانا یا خریداری کرنا)۔ تاہم، ہو سکتا ہے کہ انہیں ان کاموں کو کرنے کے لئے آپ کی معمولی رہنمائی یا مدد کی ضرورت ہو۔ اُن چیزوں کو کرنے سے گریز کریں جو آپ کا رشتہ دار اب بھی اپنے آپ کرنے کے قابل ہے۔ بصورت دیگر اگر وہ اب بھی وہی کام کر رہے ہیں جو اُس کی بجائے آپ کر سکتے ہیں (مثلاً گھریلو کام کاج) تو اُن میں مدد کرنے کی کوشش کریں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ اس وقت کو کوئی دوسری ایسی چیزیں کرنے کے لئے استعمال کر سکیں جن سے وہ لطف اندوز ہوتے ہیں (مثلاً مشاغل) جن سے اُن کی فلاح و بہبود میں اضافہ کرنے میں مدد ملتی ہو۔

فیصلے کرنے کے لئے کسی دوسرے کی مدد کرنے سے متعلق اہم باتیں

فیصلوں کے لئے تیاری کرنا

- ❖ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے رشتہ دار کو فیصلے کرنے کا موقع دیں۔
- ❖ یہ فرض نہ کریں کہ وہ اس کو نہیں کر سکتے جب تک کہ انہوں نے کوشش نہ کی ہو۔
- ❖ کسی چیز کے متعلق زیادہ عرصہ پہلے منصوبہ بندی کرنے سے گریز کریں۔
- ❖ دن کے باقی حصے میں کیا کرنا ہوگا پر غور و خوض کرنے کے لئے دن کے شروع ہونے کے وقت ایسا کریں۔
- ❖ تحریری مواد، تصاویر یا فوٹوز کو استعمال کرنے سے چیزوں کو کرنے میں قدرے آسانی ہو جاتی ہے۔
- ❖ اگر آپ اپنے آپکو تھکا ہوا محسوس کرتے ہیں یا ذہنی دباؤ کا شکار ہیں - اُسوقت کا انتخاب کریں جب آپ اپنے آپکو پرسکون محسوس کریں۔
- ❖ بات کرنے سے پہلے بات کو تو لیں!
- ❖ کسی بھی فیصلے میں اگر تھوڑا سا مزاح پایا جائے تو وہ آسان ہو جاتا ہے۔

فیصلے کرنا

- ❖ اپنے رشتہ دار کو تیاری کے لئے وقت دیں (مثال کے طور پر اگر آپ ملاقاتیوں کے آنے کی توقع کر رہے ہیں تو وضاحت کریں)۔
- ❖ چیزوں کے متعلق اچھی طرح سوچنے اور غور کرنے کے لئے انہیں وقت دیں۔
- ❖ چیزوں کے متعلق زیادہ آسان زبان میں وضاحت کریں (مثلاً مختلف طریقے سے بیان کریں)۔
- ❖ اگر انہیں فیصلہ کرنے میں مشکل پیش آرہی ہو تو فیصلے کو اُسوقت تک کے لئے ملتوی کر دیں جب وہ زیادہ واضح اور اچھی طرح سوچ سکتے ہوں۔
- ❖ جو بات وہ کر رہے ہیں اُس کو سنیں۔
- ❖ آپ کا رشتہ دار جو کچھ محسوس کر رہا ہے اُس کو تصور میں لائیں۔
- ❖ اُن کی حرکات و سکنات پر توجہ دیں (اگر اُن کا بات کرنے کا انداز متاثر ہوا ہے)۔
- ❖ اپنے رشتہ دار کے ساتھ صبر سے کام لیں اور اُس حالت کو قبول کریں جس میں وہ اُسوقت ہوں۔
- ❖ اپنے اندر صبر پیدا کریں۔

وہ فیصلے، جو ہم روزانہ کرتے ہیں

اس بات کا فیصلہ کرنا کہ کیا پہنا جائے

اپنے لئے خود فیصلہ کریں!



جو آپ پہننا چاہتے ہیں وہ منتخب کریں۔



اگر آپ صرف دو چیزوں پر توجہ دیں گے تو اس سے قدرے آسانی ہوگی۔



کپڑے پہننے کے لئے مناسب وقت لیں۔ جلدی نہ کریں۔

فیصلہ کرنے میں کسی دوسرے شخص کی مدد کرنا

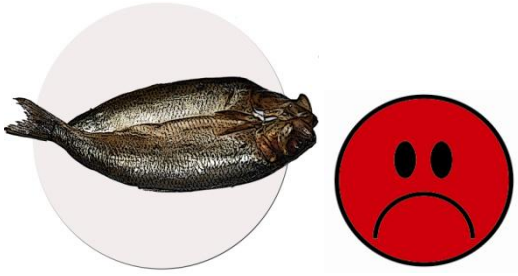
- ↔ کپڑے منتخب کرنے میں اپنے رشتہ دار کو موقع دیں۔
- ↔ منتخب کئے گئے کپڑوں کی تعداد محدود رکھیں (دو چیزوں میں سے منتخب کرنا بہترین صورت ہے)۔
- ↔ جو کپڑے دستیاب ہیں، وہ اُنہیں دکھائیں (مثال کے طور پر مختلف قمیضیں)۔
- ↔ خود آگے ہو کر نہ کریں بلکہ اُنہیں ایسا کرنے دیں۔
- ↔ ایسے کپڑے خریدیں جن کو باندھنا یعنی پہننا آسان ہو۔
- ↔ جب وہ اچھا کریں تو اُنہیں بتائیں کہ اُنہوں نے اچھا کیا ہے۔

فیصلہ کرنا کہ کیا کھایا جائے

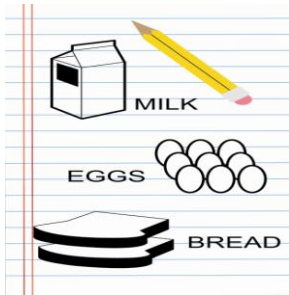
اپنے لئے خود فیصلہ کریں!



اُن کھانے کی چیزوں کے متعلق سوچیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔



اپنے خاندان کو بتائیں جو آپ اس وقت کھانا نہیں چاہتے۔



چیزیں خریدنے کی فہرست تیار کریں تاکہ آپ کو یاد رہے کہ سپر مارکیٹ سے کیا کچھ خریدنا ہے۔



جو آپ کو اچھا لگتا ہے، اُس کا کچھ حصہ لینا آپ کے لئے خوشگوار ثابت ہوگا!

فیصلہ کرنے میں کسی دوسرے شخص کی مدد کرنا

- ↔ کھانے کی چیزوں کی تعداد کم کریں۔
- ↔ کھانے کے لئے جو چیزیں دستیاب ہوں، وہ دکھائیں (مثال کے طور پر مچھلی یا سالن)۔
- ↔ کھانے کی چیزوں کی تصاویر دکھائیں (مثلاً کھانوں کی تراکیب کی کتاب)۔
- ↔ جب آپ کا رشتہ دار کسی دوسرے طریقے سے اپنی پسند کا اظہار کرے تو اُس پر توجہ دیں (مثال کے طور پر مسکرانا یا کسی خاص کھانے کی چیز کو پکڑنا)
- ↔ اگر انہیں کسی پسند کی چیز کو ظاہر کرنے میں مشکل پیش آرہی ہو تو ان کی پسندیدہ کھانے کی چیزوں کو مد نظر رکھیں۔

فیصلہ کرنا کہ کون کھانا پکائے گا

اپنے لئے خود فیصلہ کریں!



کھانا پکانے کی کتاب (کوکری بک) استعمال کریں اگر کھانا تیار کرنے کی ترکیب یاد رکھنا مشکل ہے۔



اگر کھانے کی کوئی چیزیں پکانا اب مشکل ہے تو سادہ کھانے پکائیں۔



کوکر کا ٹائم استعمال کریں تاکہ جب کھانا تیار ہو جائے تو آپ کو پتہ چل جائے۔



اگر آپ کو کسی حد تک مدد کی ضرورت ہو، تو اپنے خاندان سے کہیں۔

فیصلہ کرنے میں کسی دوسرے شخص کی مدد کرنا

- ⇐ اپنے رشتہ دار کو پکانے کا موقع دیں اگر وہ اب بھی ایسا کرنا چاہتے ہیں۔
- ⇐ اس کام کو اپنے ہاتھ میں لینے سے گریز کریں یعنی آگے بڑھ کر خود کرنے نہ لگیں۔ اس کی بجائے اُن کی مدد کرنے کی کوشش کریں۔
- ⇐ آپ چیزوں کو تلاش کرنے میں اُن کی مدد کر سکتے ہیں (مثلاً ساس پین اور غذائی اجزاء)۔
- ⇐ خاندان ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں۔ کھانا ملکر پکائیں!

فیصلہ کرنا کہ کونسا گھریلو کام کرنے کی ضرورت ہے

اپنے لئے خود فیصلہ کریں!



گھریلو کام کا ج ایک مشکل کام ہے۔ اپنے خاندان کو مدد کرنے کے لئے کہیں۔



جو کام آپ کر سکتے ہیں اُس کے متعلق فخر محسوس کریں۔



اگر آپ اب گھریلو کام کا ج نہیں کر سکتے ہیں تو اپنے خاندان کو بتائیں۔

فیصلہ کرنے میں کسی دوسرے شخص کی مدد کرنا

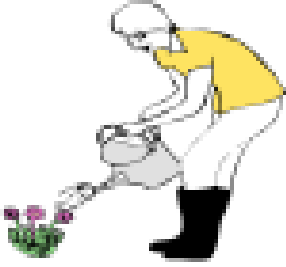
- ↔ آپ کو گھریلو کام کاج ترتیب دینے میں مدد کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے (مثال کے طور پر سپر مارکیٹ جانے کا پروگرام طے کرنا)۔
- ↔ آپ کے رشتہ دار کو کبھی کبھار یاد دلانے کی ضرورت ہو سکتی ہے (مثال کے طور پر واشنگ مشین کو سیٹ کرنا)۔
- ↔ دیکھیں کہ آپ کا رشتہ دار اب کوئی زیادہ کام کاج تو نہیں کر سکتا ہے۔
- ↔ گھریلو کام کاج میں ہاتھ بٹائیں!

اس بات کا فیصلہ کرنا کہ دن کے دوران کیا کچھ کرنے کی ضرورت ہے

اپنے لئے فیصلہ کریں!



اپنی پسندیدہ چیزیں (مشاغل وغیرہ) کرنے پر وقت گزاریں (مثلاً ڈانس کرنا)۔



اگر آپ کو اپنا مشغلہ جاری رکھنے میں مشکل پیش آرہی ہو، تو کوئی نیا مشغلہ شروع کرنے کی کوشش کریں۔



اپنے دوستوں اور خاندان کے افراد سے رابطہ رکھیں۔



نئے دوست بنانا اچھی بات ہے۔

فیصلہ کرنے میں کسی دوسرے شخص کی مدد کرنا

- ⇐ اپنے رشتہ دار کو فیصلہ کرنے کا موقع دیں کہ وہ کس طرح اپنا وقت گزارنا چاہتے ہیں۔
- ⇐ اگر ان کو اپنا ذہن بنانے میں مشکل پیش آرہی ہے، تو ان کو چند چیزیں تجویز کریں۔
- ⇐ ملکر چیزوں کو کرنا اچھا ہوتا ہے؛ اور کسی دوسرے وقت پر کسی قسم کی دیگر مختلف دلچسپیوں (مشاغل وغیرہ) کو کرنا اچھا ہوتا ہے۔
- ⇐ اگر آپ زیادہ مدت کے لئے کہیں جا رہے ہیں تو اپنے دوست سے کہیں کہ آپ کے رشتہ دار کے پاس رہے (یا چیک کریں کہ آیا کوئی بی فرینڈنگ یا دیگر سپورٹ سروس دستیاب ہے)۔
- ⇐ اپنے خاندان اور دوستوں کو بتائیں جب آپ کو ان کی مدد کی ضرورت ہو۔

اس بات کا فیصلہ کرنا کہ کونسی چیزیں خریدنی ہیں اور کونسے بل ادا کرنے ہیں

اپنے لئے فیصلہ کریں!



اگر آپ کو پوری طرح یقین نہیں ہے کہ چیزوں کے لئے کیا ادا کرنا ہے، تو اپنے خاندان سے کہیں۔



آپ اپنے بلوں کی اپنے آپ ادائیگی کا طریقہ طے کر سکتے ہیں (بینک اکاؤنٹ سے باقاعدہ ادائیگی)۔



بینک یا پوسٹ آفس کا عملہ آپ کی مدد کر سکتا ہے (انہیں بتائیں کہ آپ کو یادداشت کے مسائل درپیش ہیں)۔



جب آپ خود بلوں کی ادائیگی کریں تو اپنے آپ کو شاباش دیں۔

فیصلہ کرنے میں کسی دوسرے شخص کی مدد کرنا

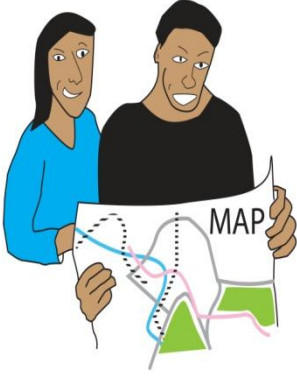
- ⇨ اپنے رشتہ دار کو موقع دیں کہ وہ دکانوں سے خریداری کے وقت خود ادائیگی کرے۔
- ⇨ اُن کی مدد کریں جب انہیں ضرورت پیش آئے (مثلاً رقم گننا)۔
- ⇨ اپنے رشتہ دار کی مہارتوں کو تسلیم کریں (مثلاً اگر وہ اب بھی بل ادا کرتے ہیں)۔
- ⇨ اگر ممکن ہو تو اپنے رشتہ دار کو موقع دیں کہ وہ بڑے اہم مالی فیصلوں میں اپنی رائے کا اظہار کریں (مثلاً اپنے مکان کو فروخت کرنا)۔
- ⇨ اگر آپ خیال کرتے ہیں کہ آپ کو کسی مرحلے میں بلوں کی ادائیگی وغیرہ کا انتظام سنبھالنے کی ضرورت ہوگی تو ابھی سے اُس کے لئے تیار رہیں تاکہ آپ کو علم ہو کہ کیا کرنے کی ضرورت ہے۔
- ⇨ اگر آپ کو رقم کے سنبھالنے (لین دین) کے متعلق مشورے کی ضرورت ہے تو اپنے خاندان سے کہیں یا کسی مالی مشیر سے بات کریں (مشورہ دینے والی تنظیموں سے رابطے کی تفصیلات آگے دی گئی ہیں)۔

مشکل فیصلے کرنا

اگرچہ اس رہنمائی میں اُن فیصلوں پر توجہ مرکوز کی گئی ہے جو ہم روزانہ کرتے ہیں، اکثر ڈیمیشیا سے متاثرہ افراد کے لئے زیادہ مشکل فیصلے کرنے میں بھی شامل ہونا ممکن ہوتا ہے۔ اس قسم کے فیصلوں میں یہ بھی شامل ہوتا ہے کہ آیا آپ کے رشتہ دار کو گاڑی چلاتے رہنا چاہئے یا ڈے سینٹر میں جانا چاہئے یا مستقل مختار نامے کے لئے درخواست دینی چاہئے۔ اگر مسئلے کو آسان بنا دیا جائے تو کسی کے لئے بھی مشکل فیصلہ کرنا قدرے آسان ہو جاتا ہے۔ فیصلے کے لئے سوچنے کا وقت دیا جائے اور دستیاب صورتوں کے متعلق رہنمائی کی جائے۔ کسی بڑے فیصلوں میں اپنے رشتہ دار کو اپنی رائے کے اظہار کا موقع دینا، ہم ہے اگرچہ موضوع کتنا ہی جذبات انگیز کیوں نہ ہو۔ ذہن میں رکھیں کہ مینٹل کیپسٹی ایکٹ ڈیمیشیا سے دوچار افراد کو فیصلے کرنے کا حق دیتا ہے جب وہ ایسا کرنے کے اب بھی قابل ہوں۔ خواہ فیصلے بڑے ہوں یا چھوٹے اُن میں ڈیمیشیا سے دوچار افراد کو شامل کرنا انہیں مقصد کا احساس دلاتے ہیں اور اُن کی فلاح و بہبود میں اضافہ کرتے ہیں۔

فیصلہ کرنا کہ آیا ڈرائیونگ (گاڑی چلانے) کو جاری رکھنا چاہئے

اپنے لئے فیصلہ کریں!



اگر راستے کی سمت یاد رکھنا مشکل ہو، تو اپنے خاندان سے کہیں کہ آپ کی رہنمائی کریں۔

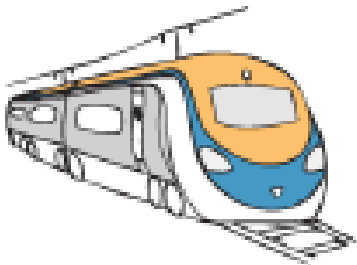


خاندان کے کسی فرد سے کہیں کہ آپ کے ساتھ چلیں جب آپ گاڑی چلائیں۔



اگر آپ گاڑی چلانا مشکل ہے، تو اپنے خاندان سے کہیں کہ وہ گاڑی چلانے کا کام سنبھال لیں۔

اگر آپ کو ڈیپیمیشیا ہے تو ڈرائیور اینڈ وہیکل لائسنسنگ ایجنسی (DVLA) کو بتائیں۔



بس یا ٹرین میں سفر کرنے سے رقم میں بچت ہوتی ہے۔

فیصلہ کرنے میں کسی دوسرے شخص کی مدد کرنا

- ↔ اپنے رشتہ دار کو فوری توجہ دلائیں اگر وہ راستہ بھول جائیں۔
- ↔ اگر آپ کے رشتہ دار کے لئے گاڑی چلانا مشکل ہو رہا ہے لیکن وہ چھوڑنا نہیں چاہتا تو اپنے خاندان یا صحت سے متعلقہ پیشہ ور افراد سے مشورہ کریں۔
- ↔ اپنے رشتہ دار کو گاڑی چلانے سے روکنے کے کسی بھی فیصلے میں انہیں اپنی رائے کے اظہار کا موقع دیں۔

مستقبل کے لئے منصوبہ بندی کرنا

اپنے لئے فیصلہ کریں!

ہم سب اپنے مستقبل کے لئے منصوبہ بندی کرنا چاہتے ہیں۔

وصیت تیار کریں تاکہ آپ کی خواہش کے مطابق آپ کی رقم اور جائیداد تقسیم کی جائے جب آپ وفات یائیں۔

**My Last Testament
and Will**

اگر آپ کے لئے خود فیصلے کرنا مشکل ہو جائے تو آپ یہ خواہش کر سکتے ہیں کہ کوئی رشتہ دار آپ کے لئے فیصلے کرے (مثال کے طور پر رقم یا کسی قسم کی دیکھ بھال کی ضرورت کے متعلق)

**Lasting Power of
Attorney**

اسکو مستقل مختار نامہ کہا جاتا ہے۔

اپنے لئے فیصلے کرنے کے لئے کسی ایسے شخص کو منتخب کرنے سے، جس پر آپ اعتماد کرتے ہیں، آپ کو ذہنی سکون مل سکتا ہے۔



فیصلہ کرنے میں کسی دوسرے شخص کی مدد کرنا

- ⇐ اپنے رشتہ دار سے پوچھیں کہ آیا وہ مستقل مختار نامہ دینا چاہتے ہیں۔
- ⇐ مستقل مختار نامے کا اطلاق اُن کی ذاتی فلاح و بہبود یا اُن کی جائیداد اور مالی امور (یادوں) کے متعلق فیصلوں پر ہوتا ہے۔
- ⇐ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ آفس آف داپبلک گارڈین کے پاس مستقل مختار نامے کو رجسٹر کروائیں (رابطے کی تفصیلات کے لئے آگے دیکھیں)۔
- ⇐ اگر آپ مستقل مختار نامہ استعمال کرتے ہوئے اپنے رشتہ دار کی طرف سے فیصلہ کرتے ہیں تو آپ کو اُن کے بہترین مفادات میں لازمی فیصلہ کرنا چاہئے۔

پیشگی فیصلہ کرنا

اپنے لئے فیصلہ کریں!

آپ پیشگی فیصلہ کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ بعد میں اس فیصلے کو نہ کر سکیں (مثال کے طور پر دیکھ بھال کی ترجیحات کے متعلق)



اگر آپ کوئی پیشگی فیصلہ کرتے ہیں تو اپنی خواہشات کے متعلق اپنے خاندان کو بتائیں۔



اپنی خواہشات کو لکھ لینا ایک اچھا خیال ہے۔

آپ واضح کر سکتے ہیں کہ اگر آپ بہت زیادہ بیمار ہو جائیں تو آپ بعض طبی علاج نہیں کروانا چاہتے (مثلاً زندگی کو تقویت و سہارا دینے کے لئے علاج)



آپ اس کے متعلق مشورہ حاصل کر سکتے ہیں (مثلاً کسی نرس سے)۔

دیگر وسائل اور متعلقہ تنظیمیں

اگر آپ کو کوئی خاص فیصلے کرنے کے لئے مزید معلومات یا مشورے کی ضرورت ہو تو مندرجہ ذیل وسائل اور تنظیموں سے رابطہ کریں:

اپنی صحت، فلاح و بہبود یا مالی امور ---- کے متعلق فیصلے کرنا۔ جب آپ نہیں کر سکتے تو کون فیصلہ کرتا ہے؟

یہ ایسے افراد کے لئے مینٹل کیسٹی ایکٹ کے متعلق مختصر رہنمائی ہے جو اپنے لئے بعض فیصلے کرنے کے قابل نہیں ہو سکتے ہیں۔ اس میں بتایا گیا ہے کہ قانون آپ کے حقوق کی کس طرح حفاظت کرتا ہے اور کس طرح مدد حاصل کی جاسکتی ہے اگر آپ کو فیصلے کرنے کے لئے مدد کی ضرورت ہوتی ہے یا خود یہ فیصلے نہیں کر سکتے۔

یہ رہنمائی منسٹری آف جسٹس، آفس آف ڈاٹھنگ گارڈین اور ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ نے تیار کی تھی۔ یہ مندرجہ ذیل ویب سائٹ سے حاصل کی جاسکتی ہے:

www.justice.gov.uk/downloads/guidance/protecting-the-vulnerable/mca/opg-601-0409.pdf

فیصلے کرنا: خاندان، دوستوں اور دیگر بلا معاوضہ کام کرنے والے افراد (دیکھ بھال کرنے والے افراد) کے لئے رہنمائی

یہ ایک مختصر رہنمائی ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ آپ خاندان کے کسی فرد یا دوست کی مدد کر سکتے ہیں جو اپنے لئے خود بعض فیصلے نہیں کر سکتا ہے۔ یہ مندرجہ ذیل ویب سائٹ سے حاصل کی جاسکتی ہے:

<http://www.justice.gov.uk/downloads/protecting-the-vulnerable/mca/opg-602-0409.pdf>

الزیمرز سوسائٹی

الزیمرز سوسائٹی ڈیمینشیا سے متاثرہ افراد، اُن کی خاندانوں اور دیکھ بھال کرنے والے افراد کے لئے رہنما مدد اور ریسرچ چیریٹی (خیراتی ادارہ) ہے۔ یہ سوسائٹی ڈیمینشیا کے ہر پہلو میں مدد کے لئے تازہ ترین معلومات فراہم کرتی ہے۔

اُن سے رابطے کی تفصیلات:

الزیمرز سوسائٹی

ڈیون ہاؤس

58 سینٹ کیتھنز وے

لندن E1W 1LB

اُن کی ہیلپ لائن کا فون نمبر ہے: (0845) 300336

متبادل طور پر، آپ انہیں ای میل بھی کر سکتے ہیں: enquiries@alzheimers.org.uk

اُن کی ویب سائٹ کا پتہ: www.alzheimers.org.uk

الزیمرز سوسائٹی کے انگلینڈ اور ویلز میں مقامی دفاتر ہیں جہاں سے آپ معلومات اور مشورہ حاصل کر سکتے ہیں اور آپ کے علاقے میں دستیاب مدد کے متعلق معلوم کر سکتے ہیں (بشمول سیاہ فام اور اقلیتی طبقوں سے تعلق رکھنے والے افراد کے لئے سروسز)۔ اُن کی ویب سائٹ پر بھی معلومات دستیاب ہیں اور لیز بین، گے، بائی سیکسول اور ٹرانس جینڈر مدد کے لئے اُن کی فون لائن پر بھی رابطہ کیا جاسکتا ہے۔ آپ ٹیلی فون ڈائریکٹری میں یا سوسائٹی کی ہیلپ لائن پر فون کر کے رابطے کی تفصیلات بھی معلوم کر سکتے ہیں۔

کیئررز ٹرسٹ

کیئررز ٹرسٹ ہر کسی فرد کے لئے مدد، سروسز اور تسلیم کئے جانے کو بہتر بنانے کے لئے کام کرتا ہے جو دیکھ بھال کے چیلنجوں کے ساتھ بلا اجرت خاندان کے کسی ایسے فرد یا دوست کی دیکھ بھال کرتا ہے جو بیمار، کمزور، معذور ہے یا ذہنی صحت یا نشے کے مسائل ہیں۔

اُن سے رابطے کی تفصیلات:

کیئررز ٹرسٹ

32-36 لوئین سٹریٹ

لندن SE1 0EH

اُن کا ٹیلی فون نمبر: (0844) 800 4361

آپ انہیں ای میل کر سکتے ہیں: info@carers.org

ان کی ویب سائٹ کا پتہ: www.carers.org

ٹرسٹ کا مقامی کیئررز سینٹروں اور سیکیموں کا ایک نیٹ ورک ہے تاکہ برطانیہ میں تمام دیکھ بھال کرنے والوں کے لئے معلومات، مشورے اور عملی مدد کو یقینی بنایا جاسکے۔ ویب سائٹ میں دیکھ بھال (کیئرر) بننے کے متعلق مفید معلومات دی گئی ہیں۔ آپ ویب سائٹ یا اوپر دیئے گئے نمبر پر فون کر کے اپنی مقامی سروسز کی تفصیلات حاصل کر سکتے ہیں۔

سٹیٹزنز ایڈوائس بیورو

سٹیٹزنز ایڈوائس بیورو ایک مفت، آزادانہ، رازدارانہ ایڈوائس سروس ہے جو افراد کو اپنے قانونی، مالی اور دوسرے مسائل حل کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ ان کی مقامی شاخیں بھی ہیں جہاں سے آپ ذاتی طور پر جا کر معلومات اور مشورہ حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ اپنی قریبی مقامی شاخ کے متعلق ٹیلی فون ایڈوائس سروس سے یا ان کی ویب سائٹ سے بھی معلوم کر سکتے ہیں۔

ان سے رابطے کی تفصیلات:

سٹیٹزنز ایڈوائس بیورو

میڈلٹن ہاؤس

123-115 پیٹن وائل روڈ

لندن N1 9LZ

ٹیلی فون پر مشورے کے لئے (انگلینڈ میں) 111444 (08444)

ان کی مین ویب سائٹ کا پتہ: www.citizensadvice.org.uk

ان کی اپنی مدد آپ کی ویب سائٹ کا پتہ: www.adviceguide.org.uk

ایج یو کے

ایج یو کے کا مقصد ہر کسی کی بڑھاپے کی زندگی کو بہتر بنانا ہے۔ وہ زیادہ عمر کے افراد کو مختلف مسائل کے متعلق مشورہ اور ایڈووکیسی فراہم کرتے ہیں۔ کئی مقامی علاقوں میں ایج یو کے سروسز اور گروپس بھی موجود ہیں۔

اُن سے رابطے کی تفصیلات:

ٹیوس ہاؤس

6-1 ٹیویسٹاک سکوائر

لندن WC1H 9NA

ٹیلی فون پر مشورے کے لئے: (0800) 1696565

اُن کی ویب سائٹ کا پتہ: www.ageuk.org.uk

پبلک گارڈین کا دفتر

پبلک گارڈین کا دفتر ایسے افراد کو تحفظ دیتا ہے جو اپنے لئے فیصلے نہیں کر سکتے۔ وہ مختلف قسم کی معلومات فراہم کرتے ہیں بشمول کس طرح مستقل مختار نامہ حاصل کیا جاسکتا ہے، کے متعلق مشورہ

اُن سے رابطے کی تفصیلات:

آفس آف ڈاؤننگ سٹریٹ

پوسٹ باکس نمبر: 16185

برمنگھم

B2 2WH

اُن کا ٹیلی فون نمبر: (0300) 456 0300

آپ انہیں ای میل کر سکتے ہیں: customerservices@publicguardian.gsi.gov.uk

اُن کی ویب سائٹ کا پتہ: www.justice.gov.uk/about/opg.htm

اڈلٹ سوشل کیئر

آپ کی لوکل کونسل کا اڈلٹ سوشل کیئر ڈیپارٹمنٹ ڈیمینشیا سے متاثرہ افراد اور اُن کی دیکھ بھال کرنے والے افراد کے لئے دستیاب مقامی سروسز اور مدد کے متعلق مشورہ دے سکتے ہیں۔ آپ اُن سے رابطے کی تفصیلات مقامی فون ڈائریکٹری یا انٹرنیٹ سے حاصل کر سکتے ہیں۔

کیئر کوالٹی کمیشن

کیئر کوالٹی کمیشن ایک قومی تنظیم ہے جو چیک کرتی ہے کہ آیا ہسپتال، کیئر ہومز اور کیئر سروسز گورنمنٹ کے معیارات کو پورا کر رہی ہیں یا نہیں۔ اگر آپ کو کسی شخص کی حفاظت یا فلاح و بہبود کے متعلق انتہائی تشویش ہو یا فراہم کردہ دیکھ بھال کی قسم اور کسی کیئر سروس کے متعلق پائی جانے والی تشویش کی رپورٹ کرنا چاہتے ہوں تو معلومات اور مشورے کے لئے اُن سے رابطہ کیا جاسکتا ہے۔

اُن سے رابطے کی تفصیلات:

کیئر کوالٹی کمیشن

نیشنل کسٹومرز سروس سینٹر

سٹی گیٹ، گیلو گیٹ

نیوکاسل آپ آن ٹائن

NE14PA

اُن کے نیشنل کسٹومرز سروس سینٹر سے رابطے کے لئے فون نمبر: (03000) 616161

اُن کی ویب سائٹ کا پتہ: www.cqc.org.uk/

ایکوائٹٹی اینڈ ہیومن رائٹس کمیشن

ایکوائٹٹی اینڈ ہیومن رائٹس کمیشن ایک قومی تنظیم ہے جو 6 پہلوؤں سے امتیازی برتاؤ برتتے جانے سے نمٹنے کے لئے قائم کی گئی ہے بشمول عمر اور معذوری۔ وہ عمر کی وجہ سے امتیازی برتاؤ برتتے جانے کے متعلق معلومات اور مشورہ فراہم کرتے ہیں۔

امتیازی برتاؤ کے متعلق مشورہ حاصل کرنے کے لئے فون کریں: (0845) 6046610 (انگلینڈ) یا (0845) 6048810 (ویلز)

اُن کی ویب سائٹ کا پتہ: www.equalityhumanrights.com/

اعتراف خدمات



یہ تحقیق جس پر یہ رہنمائی مبنی تھی کے لئے اکنامک اینڈ سوشل ریسرچ کونسل نے گرانٹ کے ذریعے مالی مدد کی تھی (بریڈ فورڈ یونیورسٹی کی جیرالڈین بوائز اور شفیڈ یونیورسٹی کی لورنا وارن کو دی گئی تھی)۔ کیٹھرن لڈون اور ایلین آرگائل بطور پروجیکٹ ریسرچ اسسٹنٹس تھیں۔
تصاویر سیمونل وائٹ اور کیلزے ایمبلو نے ڈیزائن کی تھیں؛ بریڈ فورڈ کالج کی گرافک ڈیزائن کورس کی طالبات۔

ہم ان تمام جوڑوں کا شکریہ ادا کرنا چاہتے ہیں جنہوں نے ہماری تحقیق میں حصہ لیا۔

اگر آپ نے اس رہنمائی کو مفید پایا ہے تو براہ مہربانی ہمیں بتائیں۔

سینئر فارا پلائیڈ سوشل ریسرچ، بریڈ فورڈ یونیورسٹی کو بذریعہ فون یا ای میل اپنے خیالات سے آگاہ کریں۔

ٹیلی فون نمبر: 236602 (01274)

ای میل: g.m.boyle@bradford.ac.uk

ویب سائٹ: www.applied-social-research.brad.ac.uk/