લીડ્સમાં સંભાળ રાખવી

વિરામ મેળવવો

શું તમે ઘરમાં કોઈ મિત્ર, સંબંધી કે પાડોશીની સંભાળ રાખવામાં મદદ કરો છો ?

તમને સમયાંતરે વિરામની જરૂર હોય છે ?

www.leeds.gov.uk/caringinleeds

લીડ્સમાં સંભાળ રાખવી

વિરામ કેવી રીતે મેળવવો

લીડ્સ સિટી કાઉન્સિલની સામાજિક સંભાળ, સંભાળની જરૂર હોય તેવા પુખ્ત કે બાળકની સંભાળ રાખવામાં મદદ કરનારા લોકો માટે વિરામો પૂરા પાડે છે અને ગોઠવે છે. જો તમે સંભાળકર્તા હો તો વિરામ મેળવવાની ઘણી રીતો છે, પણ મોટાભાગના કિસ્સામાં તમારે પહેલાં મૂલ્યાંકન કરાવવું પડે. સંભાળકર્તા મૂલ્યાંકન એ તમારી સંભાળની ભૂમિકા નિભાવવાનું ચાલુ રાખવા તમને સક્ષમ કરવા માટે તમારી વિરામ અને અન્ય આધારની જરૂરિયાત પર વિચાર કરવા માટે તમારા અને સામાજિક સંભાળ સેવાઓના કર્મચારી વચ્ચેની બેઠક છે.

નીચેની કોઈપણ સેવાઓ મેળવવા માટે સંભાળકર્તા મૂલ્યાંકનની માંગ કરવા **ટેલિફોન કેન્દ્ર**નો સંપર્ક કરો, સિવાય કે સંસ્થાનો સીધો સંપર્ક કરવા માટે ટેલિફોન નંબર આપેલ હોય.

ટેલિફોન કેન્દ્ર :	**☏ 0113 222 4401 પુખ્તોના સંભાળકર્તાઓ**
	☏ 0113 222 4403 બાળકોના સંભાળકર્તાઓ

ટૂંકા વિરામો/સિટિંગ સ્કીમ્સ - *જો તમે પુખ્તની સંભાળ રાખતા હો*

આ યોજનાઓ તમે જેની સંભાળ રાખતા હો તે વ્યક્તિના ઘરમાં દિવસના સમયે કે સાંજે થોડા કલાક માટે તાલીમબદ્ધ સંભાળ કાર્યકર પૂરા પાડે છે. તે તમને કદાચ સામાજિક કે નવરાશની પ્રવૃત્તિ અથવા તમે ઇચ્છો તેવું બીજું કંઈ કરવા માટે પોતાની જાતને સમય આપવા માટે છે. જો શક્ય હોય તો, અને જે વ્યક્તિની સંભાળ રાખવામાં આવતી હોય તે જો ઇચ્છે તો, અવેજી સંભાળ કાર્યકર તેમને બહાર લઈ જઈ શકે છે.

આ પ્રકારના વિરામો પ્રસંગોપાત એક આખા દિવસ માટે કે એક જ વાર પૂરા પાડી શકાય છે. બહુ જ અઘરી સંભાળ પરિસ્થિતિઓમાં તેનો ઉપયોગ એક આખી રાતને આવરી લેવા માટે કરી શકાય છે.

આ પ્રકારના વિરામ માટે તમારું નામ સૂચવવા માટે તમે રહેતા હો તે લીડ્સના વિસ્તારને આવરી લેતા સામેના નંબર પર ફોન કરો.

આ સંભાળકર્તાઓને ઉપલબ્ધ વિરામો અને તે કેવી રીતે મેળવવા તે અંગેની સંક્ષિપ્ત માર્ગદર્શિકા છે. સંભાળકર્તાઓ માટે વિરામો અને અન્ય સેવાઓ વિશે વધુ વિગતવાર માહિતી 'સંભાળકર્તાઓ માટે પસંદગીઓ (ચૉઇસીસ ફૉર

કૅરર્સ)' નિર્દેશિકામાં આપેલ છે. નકલ માટે ☏ 0113 247 8629 પર ફોન કરો અથવા વેબસાઇટ www.leeds.gov.uk/caringinleeds પર જુઓ

વિરામ મેળવવો

• **પશ્ચિમ લીડ્સ**	**કૅર UK**	**0113 240 4164**
• **ઉત્તર પશ્ચિમ**	**લીડ્સ કૅર UK**	**0113 240 4164**
• **દક્ષિણ લીડ્સ**	**ઝાઝકા કૅર**	**0113 274 1900**
• **ઉત્તર પૂર્વ લીડ્સ**	**મૂરકૅર**	**0113 268 4211**
• **પૂર્વ લીડ્સ સંયુક્ત**	**હેલ્થકૅર**	**0113 223 7321**
• **લીડ્સ ફૅમિલી પ્લેસમેન્ટ સર્વિસનો કોઈપણ ભાગ**		
	• પુખ્ત યોજના (એડલ્ટસ સ્કીમ)	**0113 247 8659**
	• બાળ યોજના (ચિલ્ડ્રન્સ સ્કીમ)	**0113 247 8655**
• **લીડ્સ સંયુક્ત હેલ્થકૅરનો કોઈપણ ભાગ**		**0113 223 7321**
અશ્વેત અને લઘુમતિ નૃવંશીય સંભાળકર્તાની નિષ્ણાત સેવા		

કૌટુંબિક ઘરમાં વધુ લાંબા વિરામો
- જો તમે પુખ્ત કે બાળકની સંભાળ રાખતા હો

સામાજિક સંભાળ સેવાઓ ખાતેની ફૅમિલી પ્લેસમેન્ટ સ્કીમ તેમના સંભાળકર્તાના કૌટુંબિક ઘરમાં વિરામો ગોઠવી શકે છે. ફૅમિલી પ્લેસમેન્ટ સંબંધિત સંભાળ કાર્યકરો વિવિધ પશ્ચાદ્‌ભૂમાંથી આવતા હોય છે અને તેઓને સ્કીમ પર કામ કરતા પહેલાં કાળજીપૂર્વક પસંદ કરવામાં અને તાલીમ આપવામાં આવે છે. સ્કીમના સામાજિક કાર્યકરો પૈકી એક દ્વારા તમારી અને તમે જેની સંભાળ રાખો છો તે વ્યક્તિની કાળજીપૂર્વક બરાબરી ફૅમિલી પ્લેસમેન્ટ સંભાળકર્તા સાથે કરવામાં આવશે. તમારે સ્કીમનો ઉપયોગ કરવો છે કે નહીં તે નક્કી કરતા પહેલાં તમને સંભાળકર્તાને મળવાની તક મળશે.

જુદા જુદા લોકોની જરૂરિયાતોને અનુકૂળ થવા માટે સ્કીમને લવચીક બનાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે અને તે દિવસ અથવા સાંજ, રાત તેમજ વધુ લાંબા સમયગાળા દરમિયાન સંભાળ પૂરી પાડી શકે છે.

- વધુ માહિતી માટે કૉલ કરો
  ફૅમિલી પ્લેસમેન્ટ
  • પુખ્ત યોજના (એડલ્ટસ સ્કીમ) ☏ 0113 247 8659
  • બાળ યોજના (ચિલ્ડ્રન્સ સ્કીમ) ☏ 0113 247 8655

સંભાળ ઘરો અને હોસ્ટેલોમાં વિરામો

તમે જેની સંભાળ રાખતા હો તે વ્યક્તિની સંભાળ જરૂરિયાતો અથવા સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિના કારણે તેઓને ઘરથી અલગ, હેતુસર નિર્માણ કરેલી અથવા નિષ્ણાત સુવિધા ખાતે વધુ લાંબા વિરામ માટે રહેવાની જરૂર પડી શકે છે.

આ પ્રકારનો વિરામ સામાજિક કાર્યકર દ્વારા ગોઠવવાની જરૂર પડે છે, જે યોગ્ય સ્થાન શોધવામાં તમને મદદ કરશે.

રજાઓ

- તમે સંભાળની જવાબદારીઓમાંથી ઘણી મહેનત બાદ મેળવેલો વિરામ લો તે દરમિયાન પુખ્ત સામાજિક સંભાળ મારફતે તમે જેની સંભાળ રાખતા હો તે વ્યક્તિ માટે રહેવાની વૈકલ્પિક સગવડ ગોઠવી શકાય છે.

- તમે જેની સંભાળ રાખતા હો તે વ્યક્તિ સાથે જો તમે રજા લેવા ઇચ્છતા હો તો તમને અનુકૂળ સુવિધાઓ વિશે સલાહ લેવાની જરૂર પડી શકે છે.
  કૅરર્સ લીડ્સ ☏ 0113 246 8338, અને **D.I.A.L ☏ 0113 214 3630**
  એ અસમર્થતાઓ ધરાવતા લોકો અને તેમના સંભાળકર્તાઓ માટે રજાની તકો વિશેની માહિતીના સારા સ્ત્રોતો છે.

- નાણાંકીય સહાય - રજાના ખર્ચની ચુકવણી કરવામાં મદદ કરવા કેટલીક પ્રકારની નાણાંકીય સહાય ઉપલબ્ધ છે (સામાન્યપણે ફક્ત એક વાર). તમે **કૅરર્સ લીડ્સ ☏ 0113 246 8338** પાસેથી વિગતો મેળવી શકો છો. એવી એક નાણાંકીય સહાય છે પુખ્ત સામાજિક સંભાળનું 'ટાઇમ ફૉર કૅરર્સ' ફંડ જે અન્ય પ્રકારના વિરામોનો ઉપયોગ ન કરી શકતા હોય તેવા લોકો માટે છે.

યુવાન સંભાળકર્તાઓ માટે વિરામો અને આધાર

- **વિલોસ યંગ કૅરર્સ પ્રોજેક્ટ ☏ 0113 240 8368**
  કોઈપણ સંભાળ પરિસ્થિતિથી પ્રભાવિત હોય તેવા બાળકો અને યુવાનો માટે.

વિરામ મેળવવો

અસમર્થતાઓ ધરાવતા બાળકોના સંભાળકર્તાઓ માટેના વિરામો

- લીડ્સ સિટી કાઉન્સિલની સામાજિક સંભાળ સેવાઓ, વાલી સંભાળકર્તાઓ માટે વિરામો અને અન્ય આધાર ગોઠવવા માટે જવાબદાર છે. વિવિધ પ્રકારની સુવિધાઓ છે - કૌટુંબિક વિરામો અને સિટિંગ સ્કીમ; રમત યોજનાઓ અને રમત ક્લબ્સ; સંભાળની વધુ પેચીદા જરૂરિયાતો ધરાવતા બાળકો માટે રાત્રિ રાહત યોજનાઓ.
  આ તમામ યોજનાઓ સ્વાસ્થ્ય અથવા સામાજિક સંભાળ મૂલ્યાંકન દ્વારા ગોઠવવામાં આવે છે.

- **ધી વીકેન્ડર્સ ક્લબ ☏ 0113 216 5133** એ મહિને એક વખત યોજનામાં જોડાનારા અસમર્થતાઓ ધરાવતા બાળકો માટે અઠવાડિયાના અંતનું પ્લે ક્લબ છે.
- બૉસ્ટન સ્પામાં આવેલું **માર્ટિન હાઉસ ☏ 01937 845 045** એ બાળકોની ધર્મશાળા છે જે બાળકો અને તેમના કુટુંબને ધર્મશાળા ખાતે રાહત રોકાણ પૂરું પાડે છે.
- છેવટે, શાળાઓ અથવા સામુદાયિક ઇમારતોમાં યોજાતી શાળાની રજાને લગતી રમત યોજનાઓ છે, જોકે તે શહેરમાં સરખી રીતે ફેલાયેલી નથી. વધુ માહિતી માટે **☏ 0800 731 0640**

લીડ્સમાં કુટુંબો માટે *ધી ફૅમિલી હબ* નામક માહિતી નિર્દેશિકા છે.
www.thefamilyhubleeds.org
☏ 0800 731 0640
અથવા ઈમેલ **familyhub@leeds.gov.uk**

લીડ્સમાં સંભાળ રાખવી

સંભાળકર્તાઓ માટે ઉપયોગી સંપર્કો

- **પુખ્ત સામાજિક સંભાળ ☏ 0113 222 4401**
- **કૅરર્સ લીડ્સ ☏ 0113 246 8338** – આધાર અને સલાહ માટે
  www.carersleeds.org.uk

- **આલ્ઝાઇમર્સ ☏ 0113 231 1727 www.alzheimers.org.uk**
- **કૅરર્સ UK** – સલાહ માટે, **રાષ્ટ્રીય હેલ્પલાઇન ☏ 0808 808 7777**
- **NHS ડાયરેક્ટ ☏ 0845 4647** – તબીબી સલાહ માટે
- **કટોકટીની ફરજને લગતી સામાજિક સંભાળ સેવાઓ [ઈમર્જન્સી ડયુટી સોશ્યિલ કૅર સર્વિસીસ]** (*કામકાજના સમય પછીનો ટેલિફોન નંબર*) અને **☏ 0113 240 9536**
- **સંભાળકર્તાઓની કટોકટી યોજના સ્કીમ [કૅરર્સ ઇમરજન્સી પ્લાન સ્કીમ] ☏ 0845 026 8923**

આ શ્રેણીમાં 2 અન્ય પત્રિકાઓ છે :

સંભાળકર્તાઓ માટેની સેવાઓનો સારાંશ
સંભાળકર્તાઓ માટે મૂલ્યાંકન

આ પત્રિકાઓ મોટા અક્ષરોમાં, બ્રેઇલમાં અને ઑડિયો ટેપ પર તેમજ નીચેની ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ છે :
બંગાળી, કૅન્ટોનીઝ, પંજાબી અને ઉર્દૂ.

લીડ્સમાં સંભાળકર્તાઓ માટેની સેવાઓ વિશે એક નિર્દેશિકા પણ ઉપલબ્ધ છે : *'સંભાળકર્તાઓ માટે પસંદગીઓ (ચૉઇસીસ ફૉર કૅરર્સ)'*

ઉપરની કોઈપણ પત્રિકા કે નિર્દેશિકાની નકલો મેળવવા માટે, કૃપા કરી
☏ 0113 227 8629 પર ટેલિફોન કરો

લીડ્સ સિટી કાઉન્સિલ દ્વારા પ્રકાશિત ઑક્ટોબર 2009