NHS
Leeds and York Partnership
NHS Foundation Trust

Punjabi Pakistani

دی لیڈز کمیونٹی پیرینیٹل مینٹل ہیلتھ ٹیم

(Perinatal Mental Health Team The Leeds Community)

مریضان، کیئررز اورخاندان کےاراکین
کےلئےمعلومات

کیا میری طرف سےکہی جانےوالی ہربات کوخُفیہ رکھا جائےگا؟

آپ توقع کرسکتی ہیں کہ کسی جانچ اورعلاج کی تفصیلات آپ، ٹیم اورملوث ماہرین کےدرمیان خُفیہ رہیں گی۔

اگرآپ رازداری اوراپنےبارےمیں رکھی گئی معلومات کےبارےمیں مزید جاننا چاہیں، توبرائےمہربانی 'آپ کی ذاتی معلومات۔ ہم انہیں کیسےاستعمال کرتےہیں اورخُفیہ رکھتےہیں' پرچہ دیکھیں۔

یا ہماری ویب سائٹ وزٹ کریں اورہم آپ کےبارےمیں معلومات کیسےاستعمال کرتےہیں حصہ دیکھیں۔

علاج کےلئےرضامندی

ہماری سروس کوبہتربنانےمیں مدد کےلئےکسی بھی تبصرےکی، چاہےمثبت یا منفی، کی تعریف کی جاتی ہے۔ آپ کودوسری رائےکا حق بھی حاصل ہے۔ آپ ہمیں تبصرہ دے سکتی ہیں یا مندرجہ ذیل کی طرف سےدوسری رائےکی درخواست کرسکتی ہیں:

- آپ کی دیکھ بھال میں براہ راست طورپرملوث لوگوں کےساتھ بات کرنا
- ہماری پیشنٹ ایڈوائس لائن اینڈ لائیزان سروس (پی اےایل ایس) سے **0800 052 5790** پررابطہ کرنا یا **pals.lypft@nhs.net** **پرای میل کرنا**

اگرآپ شکایت کرنا چاہتی ہیں، توبرائےمہربانی **0800 052 5790** پرہمارے کمپلینٹس ڈیپارٹمنٹ کوفون کریں۔

ہمیں کیسےتلاش کیا جائے اوررابطہ کیا جائے

ہمارا پتہ ہے:

Perinatal Mental Health Service
Parkside Lodge
16 Stanningley Road
Armley
Leeds
LS12 2AE
فون: 0113 855 5505

اگرآپ اپنی اپائنٹمنٹ پرگاڑی چلاکرجارہی ہیں توبرائےمہربانی نوٹ فرمائیں کہ کارپارکنگ کےلئےجگہ بہت محدود ہے، بشمول معذوروں کےلئے اگلےدروازےپردی ماؤنٹیونٹ پرپارکنگ بیزکی دستیابی کے۔ اگرکوئی جگہیں دستیاب نہ ہوں تونزدیک ہی گلی میں مُفت پارکنگ کی جگہیں دستیاب ہیں جہاں پارکنگ 2 گھنٹوں تک محدود ہے۔

اوقات کارکےعلاوہ (5بجےشام - 9بجےصبح) اورہنگامی صورتحال میں، برائےمہربانی **0300 300 1485** پرکرائسس اسیسمنٹ سروس سےرابطہ کریں۔

Would you like this information in an alternative format?
For a translation of this document, an interpretor, a sign language interpretation or a version in:

Braille or Large Print or Audio or Easy Read

please contact the Interpretation and Translation Support Team on 0113 85 56418/9 or translation.lypft@nhs.net

لیڈز کمیونٹی پیرینیٹل مینٹل ہیلتھ ٹیم کی طرف سے خوش آمدید

ہم کون ہیں؟

ٹیم ایسی خواتین کو ماہرانہ دیکھ بھال مُہیا کرتی ہے جو حمل، بچے کی پیدائش اور بچے کی پیدائش کے بعد پہلے سال (جسے پیرینیٹل پیریڈ کے طور پر بھی جانا جاتا ہے) میں ذہنی صحت کی اہم مُشکلات کا تجربہ کر رہی ہیں۔ ہم آؤٹ پیشنٹ بُنیادوں پر علاج اور تعاون کے اختیارات کے ایک سلسلے کی پیشکش کر سکتے ہیں۔

یہ سروس کس کے لئے ہے؟

پیدائش کے وقت سے مُتعلق ذہنی صحت کی مُشکلات بہت عام ہیں اور بہت سی خواتین کے لئے یہ مُمکن ہے کہ اُن کا اُن کے جی پی، ہیلتھ وزیٹر یا کاؤنسلنگ کی مقامی خدمات کے ذریعے انتظام کیا جائے۔ ہماری ٹیم زیادہ پیچیدہ مُشکلات والی خواتین کا خیال رکھے گی یا جب مندرجہ بالا خدمات نے اُن کی مُشکلات کو حل نہ کیا ہو۔

- آپ کا جی پی یا اوبسٹیٹرک ٹیم یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ اس وقت ذہنی صحت کی مُشکلات کا تجربہ کر رہی ہیں جن کو ہماری ماہرانہ مدد سے فائدہ حاصل ہوگا
- آپ ذہنی صحت کی سنگین مُشکلات کی ہسٹری رکھتی ہیں اور حمل کی منصوبہ بندی کر رہی ہیں یا حاملہ ہیں
- آپ ذہنی صحت کی سنگین مُشکلات کی خاندانی ہسٹری رکھتی ہیں جیسا کہ بائی پولرڈس آرڈر یا پوسٹ پارٹم سائیکوسس*۔ یہ حالتیں حمل کے دوران یا پیدائش کے بعد آپ کے بیمار ہوجانے کے خطرے میں اضافہ کرسکتی ہیں۔

***پوسٹ پارٹم سائیکوسس کیا ہے:**
یہ ایک نادر لیکن سنگین نوعیت کی بدنظمی ہے جس میں سوچ میں تبدیلیاں (وسوسے) یا خلاف معمول تجربات (سُننا یا چیزیں دیکھنا)، بوکھلاہٹ، شدید بے چینی، حد سے زیادہ سرگرمی اور رویے میں تبدیلیاں شامل ہوسکتی ہیں۔ یہ بہت زیادہ قابل علاج ہے لیکن اس کی شدت کی وجہ سے، عام طور پر ہسپتال میں داخلہ ضروری ہوتا ہے۔

میں اس سروس تک کیسے رسائی کرسکتی ہوں؟

آپ کو صحت سے متعلق کسی ماہر کی طرف سے ٹیم کی طرف ریفر کیا جاسکتا ہے بشمول آپ کے جی پی، مڈوائف، ہیلتھ وزیٹر، اوبسٹیٹریشئین، سائیکاٹرسٹ یا کمیونی مینٹل ہیلتھ ٹیم کے۔ معذرت خواہ ہیں لیکن ہم ذاتی ریفرلز قبول نہیں کرتے

مُعائنہ کروانے کے لئے مُجھے کتنی دیر انتظار کرنا ہوگا؟

ہمارا ہدف فوری نوعیت کے ریفرلز کو 48 گھنٹوں میں دیکھنے کا ہے یا 14 دنوں میں اگر یہ کم فوری نوعیت کا ہے۔ ہم تشخیصات (اسیسمنٹس) کے لئے ماؤں سے سوموار تا جُمعہ دفتری اوقات کے دوران ملتے ہیں۔

میں کیا توقع رکھ سکتی ہوں؟

ایک مینٹل ہیلتھ پروفیشنل آپ کے ساتھ ایک ابتدائی اسیسمنٹ مُکمل کرے گا /گی جو عام طور پر ماؤنٹ انیکسی کی عمارت میں واقع ہوتی ہیں جہاں ہم واقع ہیں۔ اس میں تقریباً 90 منٹ لگیں گے۔ گھر کے دورے کا انتظام کیا جاسکتا ہے اگر آپ کو یہاں اپائنٹمنٹ پر حاضر ہونے میں مُشکل درپیش ہے۔

یہ اپائنٹمنٹس آپ کے لئے کسی موجودہ مُشکلات پر بات چیت کرنے کا موقع ہیں اور ہمارے لئے پس منظر کی کُچھ معلومات حاصل کرنے کا تاکہ ہم اس بات کی ایک مُشترکہ سمجھ حاصل کرسکیں کہ کیا چیز بحال ہونے میں آپ کی مدد کرسکتی ہے۔

اگر یہ محسوس کیا جاتا ہے کہ ہماری ٹیم آپ کے لئے موزوں ترین نہیں ہے، تو ہم دیگر مُفید خدمات پر بات چیت کریں گے جو آپ کی مدد کرنے کے قابل ہوسکتی ہیں۔

میں اپنے ساتھ کس کو اور کیا لاسکتی ہوں؟

ہوسکتا ہے آپ اپنے ساتھ اپنے پارٹنر، رشتہ دار یا دوست کو لانا چاہیے۔ ہم آپ کی اپائنٹمنٹس پر اپنے نونہال کو ساتھ لانے کی حوصلہ افزائی کریں گے۔ یہ اکثر مناسب نہیں ہوتا کہ بڑے بچوں کی موجودگی میں مُشکل معاملات پر بات چیت کی جائے اور اُن کے لئے دیکھ بھال کے مُتبادل انتظامات کئے جانے چاہییں۔ اگر آپ حاملہ ہیں تو برائے مہربانی اپنے ہینڈ ہیلڈ میٹرنٹی نوٹس ساتھ لے کر آئیں۔

پارٹنرز اور خاندان کے اراکین (آپ کی رضامندی کے ساتھ) کو آپ کی دیکھ بھال، علاج اور ڈسچارج کی منصوبہ بندی کے بارے میں بات چیتوں اور فیصلوں میں شامل کیا جاسکتا ہے۔

آگے کیا ہوگا؟

اگر یہ فیصلہ کیا جاتا ہے کہ وہ آپ کے لئے درُست ہے جس کی ہم آپ کے لئے پیشکش کرتے ہیں، آپ کو ہماری ٹیم کے ایک رُکن کے لئے مُختص کردیا جائے گا جو آپ کی ضروریات پوری کرنے کے لئے آپ کے ساتھ ایک کیئر پلان پر اتفاق کرے گا / گی۔ ہم تعاون کے اختیارات کے ایک سلسلے کی پیشکش کرتے ہیں بشمول:

- ایک مُکمل اسیسمنٹ کے، بشمول مُستقبل میں دیکھ بھال کی منصوبہ بندی اور تعاون کو باخبر رکھنے کے لئے دیگر ماہرین کے ساتھ رابطے کے
- استقرار حمل سے پہلے مشاورت
- پیدائش کے وقت کے حوالے سے دیکھ بھال کی منصوبہ بندی اور ارتباط
- حمل اور چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران ادویات کے خطرات اور فوائد کے بارے میں ماہرانہ مشورہ
- نرسری نرس سیشنز بشمول بچے کی مالش اور حسی کھیل کے
- وڈیو کے ذریعے تعامل کے بارے میں رہنمائی ۔ وابستگی اور ابلاغ کو بہتر بنانے کے لئے ماں اور بچے کے حوالے سے مداخلت
- گروپ ورک
- فیملی ورک
- پیئر سپورٹ
- پارٹنر سپورٹ
- دیکھ بھال کرنے والے کمسن افراد کے لئے تعاون، اور
- نفسیاتی تھراپیز جیسا کہ ٹاکنگ تھراپیز