NHS

Leeds and York Partnership
NHS Foundation Trust

Urdu

لیڈز کمیونٹی پیرینٹل مینٹل ہیلتھ ٹیم

(Perinatal Mental Health Team The Leeds Community)

مریضوں، دیکھ بھال کرنے والوں اور فیملی کے لئے معلومات

جو کچھ آپ ہم سے کہیں گے وہ راز رہے گا

آپ ہم سے توقع کر سکتے ہیں کہ تشخیص اور علاج کے منصوبے کی تفصیلات، آپ ، ٹیم اور دیگر شامل پیشہ ور افراد کے درمیان خفیہ رہیں ۔ اگر آپ رازداری اور اپنی معلومات کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی 'Your Personal Information' ' آپ کی ذاتی معلومات سے متعلق لیف لیٹ ملاحظہ کیجئے کہ ہم کیسے اِنہیں استعمال کرتے اور خفیہ رکھتے ہیں '

یا ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کیجئے اور اپنے سیکشن کے بارے میں پڑھئیے کہ ہم آپ کی معلومات کیسے استعمال کرتے ہیں۔

علاج کے لئے رضامندی

یہ بہت ضروری ہے کہ علاج پر رضامندی دینے سے پہلے آپ ہر قسم کے خطروں، فائدوں اور متبادل طریقوں کو سمجھ لیں۔ اگر اپنی رضامندی دینے سے متعلق کسی بھی قسم کے خدشات رکھتے ہیں تو براہ کرم مزید معلومات کے لئے اسٹاف ممبر   سے معلوم کیجئے۔

اگر مجھے کمیونٹی ٹیم کے بارے میں رائے، مشورہ، تعریف یا شکایت کرنی ہو تو کیا کرنا ہو گا؟

ہر قسم خیالات خواہ وہ مثبت ہوں یا منفی ہمارے لئے قابلِ قدر ہوں کیونکہ اِس طرح ہم اپنی سروسسز کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ آپ کو کسی اور سے دوسرا مشورہ کرنے کا حق حاصل ہے۔ آپ ہمیں اپنی رائے دے سکتے ہی یا درج ذیل میں دئیے گئے، کسی دوسرے سے مشورے کر سکتے ہیں:

- وہ لوگ جو آپ کی دیکھ بھال میں براہ راست شامل ہیں
- ہماری پیشنٹ ایڈوائز اینڈ لیژون سروس Patient Advice and Liaison Service (PALS) سے **0800 052 5790** پر رابطہ کیجئے یا ای میل کیجئے **pals.lypft@nhs.net:**

اگر آپ شکایت کرنا چاہتے ہیں تو ہمارے شکایات کے ڈیپارٹمنٹ کے نمبر **0800 052 5790** پر فون کیجئے۔

ہمیں کیسے تلاش کیا جائے یا رابطہ کیا جائے؟:

ہمارا پتہ ہے:

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

اگر آپ اپنے اپوئنٹمنٹ پر ڈرائیو کرکے آرہے ہیں تو یہ بات ذہن میں رکھیئے کہ ساتھ جڑی ماؤنٹ یونٹ **The Mount** میں بہت کم پارکنگ کہ جگہ ہے اس میں ڈس ایبلڈ یعنی معذور افرد کی کار پارکنگ بے بھی شامل ہیں۔ اگر وہاں کوئی پارکنگ کی جگہ نہ ملے تو قریب ہی سٹریٹ پارکنگ موجود ہے جو 2گھنٹے کے لئے ہوتی ہے۔ آفس کے اوقاتِ کار(صبح 9بجے سے شام 5 بجے تک)کے بعد اور ایمرجنسی میں، براہ کرم کرائسز اسسمنٹ سروس سے 0300 300 1485 پر رابطہ کیجئے۔

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 پیرینٹل مینٹل ہیلتھ ٹیم میں خوش آمدید

ہم کون ہیں؟

یہ ٹیم ماہر ین کی طرف سے ایسی خواتین کو دیکھ بھال فراہم کرتی ہے جو حمل، بچے کی پیدائش اور بچے کی پیدائش کے بعد ایک سال سے ذہنی صحت کی اہم مشکلات کا سامنا کر رہی ہیں (جسے پیرینٹل پیریڈ بھی کہا جاتا ہے)۔ ہم آؤٹ پیشنٹ کی بنیاد پر مختلف قسم کے علاج اور سپورٹ کے آپشنز یعنی انتخاب پیش کر سکتے ہیں۔

سروس کس کے لیے ہے؟

پیرینٹل یعنی بچے کی پیدائش سے متعلق ذہنی صحت کی مشکلات بہت عام ہیں اور بہت سی خواتین کے لیے یہ انتظام ان کے جی پی ، ہیلتھ وزیٹر یا مقامی مشاورت کی خدمات کے ذریعے ممکن ہے۔ ہماری ٹیم بہت پیچیدہ مشکلات میں مبتلا خواتین یا اُن خواتین کی دیکھ بھال کرتی ہے جن کی مشکلات کو اُوپر دی گئی سروسز حل نہ کر سکی ہوں۔

آپ ہماری ٹیم سے فائدہ اُٹھا سکتے ہیں اگر:

- آپ کا جی پی یا ماہر مڈ وائف ٹیم یہ محسوس کرے کہ آپ اِس وقت ذہنی صحت کی مشکلات سے دو چار ہیں جس کے لئے اسپیشلسٹ یعنی ماہرین کی مدد سے فائدہ ہو سکتا ہے۔
- آپ کی شدید ذہنی صحت کی مشکلات کے تعلق سے ایک ہسٹری ہے اور آپ حاملہ ہونا چاہتی ہیں یا حاملہ ہیں۔
- آپ کی فیملی کی شدید ذہنی صحت کی مشکلات سے متعلق ایک ہسٹری ہے

***پوسٹپارٹم سائیکوسسز کیا postpartum psychosis ہے؟ :**

ایک بہت کم مگر سنگین عارضہ ہے جس میں سوچ میں تبدیلی (وہم) یا غیر معمولی تجربات (چیزیں سننا یا دیکھنا) ، اُلجھن ، شدید اضطراب ، حد سے زیادہ متحرک اور رویے میں تبدیلی شامل ہو سکتی ہے۔ یہ قابل علاج ہے لیکن اس کی شدت کی وجہ سے عام طور پر ہسپتال میں داخل ہونا ضروری ہوتا ہے۔

ہم سروسز تک کس طرح رسائی حاصل کر سکتے ہیں؟

آپ کو ہیلتھ پروفیشنلز کی طرف سے ٹیم کو ریفر کیا جاسکتا ہے اس میں جی پی، مڈ وائف، ہیلتھ وزیٹر، ماہر مڈ وائف، ماہر نفسیات یا کمیونٹی مینٹل ہیلتھ ٹیم شامل ہیں۔ معذرت کے ساتھ ہم ذاتی طور پر دئیے گئے ریفرل کو قبول نہیں کرتے۔

ہمیں دکھانے کے لئے کتنا انتظار کرنا پڑے گا؟

ہم کوشش کرتے ہیں فوری نوعیت کے ریفرل کو48 گھنٹے کے اندر یا اگر فوری نوعیت نہ ہو تو 14دن کے اندر دیکھ لیں۔ ہم ماؤں کا اسسمنٹ یعنی جانچ کا عمل آفس کے اوقاتِ کار میں پیر تا جمعہ انجام دیتے ہیں۔

ہم کیا توقع رکھتے ہیں؟

ایک مینٹل ہیلتھ پروفیشنل آپ کے ساتھ ابتدائی تشخیص مکمل کرے گا جو عام طور پر ماؤنٹ انیکسی Mount Annexe کی عمارت میں کی جائے گی جہاں ہم مقیم ہیں۔ یہ تقریبا 90 منٹ تک جاری رہے گا۔ اگر آپ کو اپوئنٹمنٹ پر آنے میں کسی مشکل کا سامنا ہوا تو ہم اِس ملاقات کا انتظام گھر پر بھی کر سکتے ہیں۔

یہ اپوئنٹمنٹس آپ کو اِس بات کی سہولت فراہم کرتے ہیں کہ آپ موجودہ مشکلات کے بارے میں ہم سے بات کر سکیں اور ہم پس منظر کے بارے میں کچھ معلومات حاصل کر سکیں تاکہ ہم میں مشترکہ طور پر ایسی سمجھ بوجھ پیدا ہو جو آپ کی صحتیابی کے لئے مدد گار ثابت ہو سکے۔

میں کیا اور کس کو اپنے ساتھ لا سکتی ہوں؟

آپ اپنے پارٹنر، رشتہ دار یا کسی دوست کو اپنے ساتھ لا سکتی ہیں۔ ہم آپ کی حوصلہ افزائی کریں گی اگر آپ اپنے بے بی کو اپنے ساتھ لائیں۔ بڑے بچوں کے ارد گرد رہ کر مشکل مسائل پر بات کرنا اکثر مناسب نہیں ہوتا اور ان کے لئے بچوں کی دیکھ بھال کے متبادل انتظامات کیے جانے چاہئیں۔

اگر آپ حاملہ ہیں تو حمل سے متعلق نوٹ اپنے ساتھ رکھیں۔

پارٹنر اور فیملی ممبرز کو (آپ کی رضامندی سے) آپ کی دیکھ بھال، علاج اور ڈسچارج پلاننگ سے متعلق بات چیت میں شامل رکھا جا سکتا ہے۔

آئندہ کیا ہو گا؟

اگر یہ طے ہو گیا ہے کہ جو ہم نے جو آفر کی ہے وہ آپ کے لیے صحیح ہے تو ہماری ٹیم کا ایک رکن مقرر کیا جائے گا جو آپ کی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے طے شدہ کے منصوبے پر مل کر آپ کے ساتھ کام کرے گا۔ ہم مختلف قسم کی سپورٹ کے آپشنز یعنی انتخاب فراہم کرتے ہیں جس میں شامل ہے:

- مستقبل کی دیکھ بھال کی منصوبہ بندی اور سپورٹ کے بارے میں آگاہ کرنے کے لیے دیگر پیشہ ور افراد کے ساتھ رابطہ سمیت ایک مکمل تشخیص۔
- پیش بینی یعنی مستقبل کے لئے کونسلنگ۔
- بچے کی پیدائش سے متعلق دیکھ بھال کی منصوبہ بندی اور باہمی تعاون۔
- خطرات سے متعلق ماہرانہ مشورہ حمل کے دوران دوائیوں اور ماں کا دودھ پلانے کے فائدے۔
- نرسری کی نرس کے ساتھ سیشنز جس میں بے بی کی مالیش اور حسیاتی کھیل شامل ہیں۔
- بذریعہ ویڈیو رہنمائی_ ماں اور بچے کے درمیان لگاؤ اور تعلق کو بہتر بنانا
- گروپ کے ساتھ کام
- فیملی کے ساتھ کام
- ساتھی کی سپورٹ
- پارٹنر کی سپورٹ
- نوجوان کئیرر زکی سپورٹ اور
- نفسیاتی سپورٹ جیسے کے بولنے سے متعلق تھراپی