ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਜ (ਤਾਰੀਖ) ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ: ....

ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ: ....

ਨਾਮ: ....

ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਅਹੁਦਾ: ....

ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ: ....

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ, ਆਡੀਓ ਟੇਪ, ਬ੍ਰੇਲ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ bsmhft.commsteam@nhs.net 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 0121 301 1298 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੀਡਬੈਕ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ, ਚਿੰਤਾ, ਤਾਰੀਫ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜੋ:

ਗਾਹਕ ਸੰਬੰਧ:
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0800 953 0045
ਈਮੇਲ: bsmhft.customerrelations@nhs.net

ਪਰਦੇਦਾਰੀ

ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬਰਮਿੰਘਮ ਅਤੇ ਸੋਲੀਹੁੱਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ **NHS** ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ ਦੀ ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਨੀਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ **www.bsmhft.nhs.uk** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **www.bsmhft.nhs.uk** 'ਤੇ ਜਾਓ

ਰੈਫਰੈਂਸ: RA0001B-122019 • ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਦਸੰਬਰ 2022

NHS
Birmingham and Solihull Mental Health
NHS Foundation Trust

ਲਿਏਜ਼ਨ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਸੇਵਾ

ਸੇਵਾ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਸਹਾਇਕਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚਾ

ਲਿਏਜ਼ਨ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਸੇਵਾ ਕੀ ਹੈ?

ਲਿਏਜ਼ਨ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਬਰਮਿੰਘਮ ਅਤੇ ਸੋਲੀਹੁੱਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ NHS ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ (BSMHFT) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ਼ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸੇਵਾ ਕੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ 16 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਜੋ A&E ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹਨ, ਲਈ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰੀ, ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਤ ਅਤੇ ਕੋਈ ਰਾਇ ਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਦੂਜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੇਂਜ ਗਰੋ ਲਾਈਵ (CGL) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰੇਗਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹਨ। ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ
- ਕਿਸੇ ਆਮ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ 3 ਵਿੱਚੋਂ 2 ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਦਾਖਲੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਦਾਖਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦਾਖਲੇ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ।

ਮੈਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਪਤਾ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਹ ਇਸ ਪਰਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿਥੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਸਹਿਮਤ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।

ਸੇਵਾ ਕਿਸ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ?

ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਨਰਸਾਂ, ਮਨੋਰੋਗ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮਦਦਗਾਰ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ*

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਬਿਊਰੋ
03444 111 444
www.citizensadvice.org.uk

ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈਟਲਾਈਨ
0808 808 4000
www.nationaldebtline.org

ਰੀਚ ਆਉਟ ਰਿਕਵਰੀ - ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਬੇਘਰੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੱਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ
0121 227 5890
www.changegrowlive.org
www.aquarius.org.uk

ਰਿਲੇਟ - ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
0300 100 1234
www.relate.org.uk

FRANK - ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ
0300 123 6600
www.talktofrank.com

ਐਲਜ਼ਾਇਮਰਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ
0300 222 1122
www.alzheimers.org.uk

ਏਜ ਯੂਕੇ
0800 055 6112
www.ageuk.org.uk

ਕੇਅਰਰਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟ
0300 123 1053
www.nhs.uk/carersdirect

ਸਮਾਰੀਟਨਜ਼ - ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ
ਫ੍ਰੀਫੋਨ: 116 123
www.samaritans.org

MIND - ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੈਰਿਟੀ
0300 123 3393
www.mind.org.uk

MIND - ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੈਰਿਟੀ
0808 808 1677
www.cruse.org.uk

ਪਨਾਹ - ਬਰਮਿੰਘਮ
0344 515 1800
www.englan.shelter.org.uk

ਫੌਰਵਰਡ ਥਿੰਕਿੰਗ ਬਰਮਿੰਘਮ
0300 300 0099
www.forwardthinkingbirmingham.org.uk

ਸਿਫਾ ਫਾਇਰਸਾਈਡ
0121 766 1700

ਪੂਰੇ ਵੈਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ
ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:
www.the-waitingroom.org

ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਪਰਚਾ 9 ਪਾਰਟਨਰ ਜ਼ੋਨ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ **www.bsmhft.nhs.uk** ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

* ਸੂਚੀਬੱਧ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ BSMHFT ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। BSMHFT ਇਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।