PARKINSON'S UK

CHANGE ATTITUDES. FIND A CURE. JOIN US.

پارکنسنز انفارمشن اینڈ سپورٹ

Parkinson's information and support

Urdu

پارکنسنز کی تشخیص آپ کی زندگی کو مکمل طور پر درہم برہم کرسکتی ہے - ہماری طرف رجوع کریں

اگر آپ کو پارکنسنز ہے، یا کوئی دیگر شخص جس کو آپ جانتے ہوں وہ اس سے متاثر ہو، تو آپ کے پاس غالباً بہت سے سوالات اور شاہد چند ایک تفکرات بھی ہوں گے۔ یہ وہی مقام ہے جہاں پارکنسنز یوکے مدد کے لیے پہنچتی ہے۔

ہم پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنے ہر ایک شخص کے لیے متعدد نوعیت کی معلومات اورمعاونت فراہم کرتے ہیں۔ آپ کو جب بھی ہماری ضرورت پیش آئے، اور آپ جب بھی ہمارے ساتھ رابطہ کرنا چاہیں ہم یہاں پر آپ کے لیے موجود ہیں۔

یہ دستی اشتہار ان تمام طریقوں کی وضاحت کرتا ہے جن کے ذریعے آپ پارکنسنز کے بارے میں معلومات اور معاونت حاصل کرسکتے/سکتی ہیں۔ آپ اس چیز کا انتخاب کریں جو کہ آپ کے لیے زیادہ موزوں ہو اور اس کے بعد جونہی آپ کو اس کیفیت کے ساتھ زندگی گزارنے کے بارے میں تھوڑا سا مزید پتا چلے ہمیں مدد کی اجازت دیں۔

میں انٹرنیٹ کے استعمال کے ذریعے پارکنسنز کے بارے میں جاننا چاہتا/چاہتی ہوں۔
ملاحظہ کریں صفحات 6، 8 اور 11

میرے پاس بہت سے سوالات ہیں کیا میں مقامی طور پر کسی کے ساتھ بات چیت کرسکتا/ سکتی ہوں؟
ملاحظہ کریں صفحات 5 اور 7

میرے لیے قابل اعتماد معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں؟
ملاحظہ کریں صفحہ 8

کیا میں کسی کو فون کرکے بات چیت کرسکتا/ سکتی ہوں؟
ملاحظہ کریں صفحات 5 اور 7

میں پارکنسنز کے بارے میں تازہ ترین معلومات پسند کروں گا/گی۔
ملاحظہ کریں صفحہ 10

ہماری کسی بھی مدد اورمعلومات تک رسائی کے لیے فون کریں 0808 800 0303 یا ملاحظہ کریں parkinsons.org.uk/supportnetworks

پارکنسنز یوکے ٹیم کی جانب سے معلومات اور مدد

آج ہی کسی کو فون کریں، یا مقامی طور پر کسی کے ساتھ بات چیت کریں

ہیلپ لائن

ہماری ماہر نرسیں اور صلاح کار پارکنسنز کے ساتھ زندگی گزارنے کے تمام پہلوؤں کے بارے میں معلومات فراہم کرنے کے لیے ہمہ وقت فون پر موجود رہتے ہیں۔

اس میں علامات اورعلاج معالجے کی نگرانی، روزمرہ زندگی کے راز، سوشل کیئر، روزگار، بینی فیٹس اور بہت کچھ شامل ہیں۔

اگر آپ کسی سے پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنے کے بارے میں یا پارکنسنز کی کیفیت میں مبتلا کسی شخص کو جانتے ہیں تو بھی بات کر سکتے ہیں - مثلاً کوئی دوست، گھر کا کوئی فرد یا ہمکار۔

یہ سروس مفت* اور رازدارانہ ہے۔ ترجمہ اور ٹیکسٹ ریلے کی سروس بھی دستیاب ہے۔

*یوکے لینڈ لائنز اور کئی ایک موبائل نیٹ ورکس سے کالز مفت ہیں۔

لوکل انفارمشن اینڈ سپورٹ ورکرز

ہمارے انفارمشن اینڈ سپورٹ ورکرز پارکنسنز اور مقامی سروسز کے بارے میں رازدارانہ اور بالمشافہ معلومات فراہم کرتے ہیں۔

یہ لوگ اس کیفیت سے متاثرہ کسی بھی شخص کو مدد دیتے ہیں – بشمول خاندان کے افراد اور دوستوں کو۔ اگر ضرورت پڑے تو وہ مقامی سپورٹ سروسز اور ہیلتھ اینڈ سوشل کیئر کے شعبہ سے وابستہ افراد کےساتھ رابطہ کرنے کے ذریعے بھی آپ کی ضروریات پوری کرنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

ہمارے انفارمشن اینڈ سپورٹ ورکرز بینی فٹس سے لے کر جذباتی پشت بانی تک کے بارے میں معلومات فراہم کرنے کی خاطر آپ کی مدد کے لیے موجود رہتے ہیں۔

مزید معلومات کے لیے اس پر فون کریں **0808 800 0303**
(ٹیکسٹ ریلے **18001 0808 800 0303**) انٹرپریٹر
سروس دستیاب ہے۔

وہ کوئی جو کہ سمجھتا ہو

پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنے والے دیگر لوگوں کے ساتھ بات چیت کرنا۔

ویب سائیٹ فورم

ہمارا فورم پارکنسنز سے متعلق تجربات اور اس کیفیت سے متاثرہ دیگر افراد کے ساتھ بذریعہ ویب تبادلہ خیال کرنے کے لیے ایک بہت اچھا ذریعہ ہے۔ یہ فورم پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنے والے افراد، ان کے اہل خانہ اور دوستوں کے لیے ہے۔

آپ اپنے خیالات اور تجربات مثلاً تشخیص کا ردعمل، روزمرہ زندگی کو قدرے آسان بنانے کے راز وغیرہ پر تبادلہ خیال کرنے کے لیے اس سائیٹ کا استعمال کرسکتے ہیں۔

ہم خیال امدادی سروس

اگر آپ پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنے والے کسی دیگر شخص کے ساتھ، جو کہ اسی نوعیت کے مسائل سے دوچار ہو، فون پر بات چیت کرنا چاہیں تو ہم آپ کو ایک تربیت یافتہ رضاکار معاون سے متعارف کروا سکتے ہیں۔

آپ پارکنسنز سے متعلق کسی بھی چیز کے بارے میں بات چیت کرسکتے ہیں مثال کے طور پر علاج معالجہ کے بارے میں ذاتی تجربہ، کیفیت کے ساتھ نمٹنے کے طریقے اور پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنے والے کسی شخص کی دیکھ بھال کے طریقے۔

ہمارے رضاکار اس وقت بھی آپ کی مدد کرنے میں خوشی محسوس کریں گے جب آپ پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنے والے کسی شخص کے ساتھ صرف بات چیت کرنا چاہتے ہوں۔ یہ سروس مفت اور رازدارانہ ہے۔ ہمارے رضاکار آپ کے لیے موزوں وقت پر آپ کو فون کریں گے۔

لوکل گروپس

ہمارے لوکل گروپس کے ذریعہ پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنے والے افراد اور دیگر دوستوں کے ساتھ ملاقات کریں اور مدد کی راہیں تلاش کریں۔

لوکل گروپس ہر شکل میں پائے جاتے ہیں اورچند ایک خاص طور پر پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنے والے نوجوان افراد کے لیے ہوتے ہیں۔

دوستی اور مدد کے علاوہ کئی ایک گروپس متعدد سرگرمیاں بھی پیش کرتے ہیں مثلاً ڈانس اور ورزش کی کلاسیں، ایک دن کی سیروتفریح اور پارکنسنز سے متعلق بہت سے موضوعات کے بارے میں بات چیت۔

مزید معلومات کے لیے اس پر فون کریں **0808 800 0303**
(ٹیکسٹ ریلے **18001 0808 800 0303**) انٹرپریٹر سروس دستیاب ہے۔

ہر وہ بات جو آپ کو جاننے کی ضرورت ہے

معلومات جن پر آپ اعتماد کر سکتے ہیں

معلوماتی وسائل

ہمارے تازہ ترین وسائل معلومات کی کوالٹی کے تسلیم شدہ معیارات پر پورا اترتے ہیں۔ پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنے کے تمام پہلوؤں سے متعلق مزید معلومات حاصل کرنے کا یہ ایک اہم ذریعہ ہیں۔

ہمارے وسائل کئی ایک موضوعات کا احاطہ کرتے ہیں بشمول پارکنسنز کیا ہے اور اس کا علاج کیسے ہوتا ہے کے بارے میں معلومات۔ یہ جذباتی مسائل اور کیفیت روزمرہ زندگی پر کس طرح سے اثرانداز ہوتی ہے کا بھی جائزہ لیتے ہیں۔ علاوہ ازیں ہمارے پاس فیملی اور دوستوں کے لیے بھی وسائل ہیں۔

تمام وسائل مفت منگوائے یا ڈاؤن لوڈ کیے جا سکتے ہیں۔ آپ ان تک دیگر زبانوں میں بھی رسائی حاصل کرسکتے ہیں۔

ویب سائیٹ

ہمارا ویب سائیٹ پارکنسنز کے بارے میں معلومات سے بھرا پڑا ہے۔ آپ اس کیفیت کے بارے میں مزید معلومات بھی حاصل کرسکتے ہیں مثلاً اس کے ساتھ زندگی کیسے بسر کی جاتی ہے اور پارکنسنز کے بارے میں تازہ ترین تحقیقات کیا ہیں۔

آپ ہماری تمام انفارمشن اینڈ سپورٹ سروسز کے بارے میں بھی تفصیلات معلوم کرسکتے ہیں جس میں آپ کے قریب ترین انفارمشن اینڈ سپورٹ ورکر اور لوکل گروپس شامل ہیں۔

مقامی معلوماتی پروگرامز

ہم سارا سال پورے یو کے میں معلوماتی پروگراموں کا انعقاد کرتے ہیں۔ آپ آکرمعلوم کر سکتے ہیں کہ آپ کے لیے کونسی لوکل سپورٹ سروسز دستیاب ہیں اور اپنی مقامی پارکنسنز یو کے ٹیم کے ساتھ ملاقات بھی کرسکتے ہیں۔

آپ پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنے کے بارے میں بھی معلومات حاصل کرسکتے ہیں۔ کوئی بھی شخص جو اس کیفیت سے متاثر ہو اس کو ہمارے معلوماتی پروگرام میں خوش آمدید کہا جائے گا۔

مزید معلومات کے لیے اس پر فون کریں **0808 800 0303** (ٹیکسٹ ریلے **18001 0808 800 0303**) انٹرپریٹر سروس دستیاب ہے۔

رابطے میں رہنا

تمام تازہ ترین معلومات حاصل کریں اور پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنے والے دیگر افراد کی باتیں سنیں۔

پارکنسنز یوکے کی رکنیت

اگر آپ ہمارے ساتھ معلومات، معاونت اور خبروں کے لیے رابطہ رکھنا چاہتے ہوں تو پارکنسنز یوکے کے ممبر کیوں نہیں بن جاتے؟

ممبر حضرات کو سہ ماہی میگزین دی پارکنسنز (*The Parkinson*) وصول ہوتا ہے۔ ہر اشاعت پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنے والے افراد کی آپ بیتیوں، تجربات اور کیفیت کے بارے میں تازہ ترین معلومات سے بھری پڑی ہوتی ہے۔

آپ کو پروگرس (*Progress*) میگزین بھی ملے گا جس میں تحقیق کے اندر کامیابیوں اورتازہ ترین معلومات کا ذکر ہوتا ہے۔

علاوہ ازیں ہم آپ کو آپ کے مقامی ایریا کے حالات کے بارے میں بھی کہ وہاں کیا ہو رہا ہے مثلاً خبریں، پروگرامز اور مقامی لوگوں کی کہانیاں روانہ کریں گے۔

پارکنسنز یو کی رکنیت پرسال میں صرف 4 پونڈ لاگت آتی ہے۔

مزید معلومات کے لیے ہمیں اس پر فون کریں
020 7932 1344 یا یہ ویب سائیٹ ملاحظہ کریں
parkinsons.org–.uk/supportnetworks

سوشل میڈیا

اگرآپ ویب کا استعمال کرتے ہوں تو چیرٹی، تحقیقاتی کامیابیوں، اور پارکنسنزسے متعلق دیگر خبروں کے لیے ’مائیکرو بلاگینگ سائیٹ‘ ٹویٹر کے ذریعہ تازہ ترین خبریں وصول کریں۔

تازہ ترین خبروں اور واقعات سے با خبر رہنے اور پارکنسنزکے ساتھ زندگی بسر کرنے والے دیگر افراد کے ساتھ اپنے تجربات پر تبادلہ خیال کرنے کے لیے فیس بک کا استعمال کریں۔

www.facebook.com/parkinsonsuk

www.twitter.com/parkinsonsuk

یوکے میں ہر گھنٹہ بعد کسی نہ کسی کو بتایا جاتا ہے کہ آپ کو پارکنسنز ہے۔ چونکہ ہم یہاں پر موجود ہیں اس لیے کسی کو بھی اکیلے میں پارکنسنز کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔

ہم اپنے لوکل گروپس، ویب سائیٹ اور مفت رازدارانہ ہیلپ لائن کے ذریعہ پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنے والے افراد، ان کے کیئررز اور خاندانوں کو اکٹھا کرتے ہیں۔ ماہر نرسیں، ہمارے ساتھ تعاون کرنے والے افراد اورعملہ پارکنسنز کے ہر پہلو کے بارے میں معلومات اور تربیت فراہم کرتے ہیں۔

ہم یوکے میں پارکنسنز کے لیے ایک خیراتی امدادی اور تحقیقی ادارے کے طور پر اس کیفیت کا علاج تلاش کرنے میں قیادت فراہم کررہے ہیں۔ ہم روپیے تبدیل کرنے کی مہم بھی چلا رہے ہیں اور بہتر خدمات کا مطالبہ کرتے ہیں۔

ہمارا کام مکمل طور پرعطیات پر انحصار کرتا ہے۔ پارکنسنز کے ساتھ زندگی بسر کرنے والے ہر شخص کے لیے علاج کی تلاش اور ان کی زندگی کو بہتر کرنے کے لیے ہماری مدد کریں۔

پارکنسنز یوکے

مفت* رازدارانہ ہیلپ لائن **0808 800 0303**
ٹیکسٹ ریلے **18001 0808 800 0303**
سوموار تا جمعہ صبح 9 بجے تا شام 8 بجے تک، ہفتہ صبح 10 بجے تا سہ پہر 2 بجے تک۔ ترجمانی دستیاب ہے۔

*یوکے لینڈ لائنز اور کئی ایک موبائل نیٹ ورکس سے کالز مفت ہیں۔

parkinsons.org.uk/supportnetworks
hello@parkinsons.org.uk

This resource is supported by The Medtronic Foundation and we are grateful for their generous gift. Our supporters don’t have any input into the content of our publications.

اس مطبوعات کو دی میڈٹرونک فاؤنڈیشن کی طرف سے تعاون فراہم کیا گیا ہے اور ہم ان کے اس فیاضانہ ہدیہ کے لئے شکر گزار ہیں۔ ہمارے معاونین ہماری مطبوعات کے مواد کے ضمن میں کوئی دخل نہیں رکھتے ہیں۔

© پارکنسنز یوکے، اگست 2012۔ پارکنسنز یوکے برطانیہ کی پارکنسنز ڈیسیسز سوسائٹی کا تجارتی نام ہے۔ انگلینڈ اور ویلز (258197) اور اسکاٹ لینڈ (SC037554) میں رجسٹرڈ شدہ ایک خیراتی ادارہ۔

L025U