



ڈڈلی سلف مینجمنٹ پروگرام

کیا آپ طویل عرصہ کیلئے کسی مرض میں مبتلا یا کسی کی
دیکھ بھال کرتے (کیئرر) ہیں؟

ہماری جانب سے آپ کیلئے مفت پروگرام دستیاب ہیں!



پروگرامز کے ذریعے دوسرے لوگوں کی کیسے مدد ہوئی ہے؟

سلف مینجمنٹ پروگرام میں حصہ لینے والے لوگوں نے کہا ہے کہ اس کے ذریعے
ان کی درج ذیل مدد ہوئی ہے:

- ☆ وہ اب زیادہ پر اعتماد اور اپنی زندگی پر زیادہ گرفت محسوس کرتے ہیں۔
- ☆ وہ اب ہیلتھ کیئر پروفیشنلز کے ساتھ مل کر اپنی حالت اور علاج میں
خود انتظامی سے کام لیتے ہیں۔
- ☆ اپنی حالت کے خود اور اپنے کنبے پر اثرات کے بارے میں حقیقت پسند ہیں۔
- ☆ اپنا معیار زندگی بہتر کرنے کے مقصد سے اپنے نئے حاصل کردہ ہنر
اور علم سے استفادہ کرتے ہیں۔

سلف مینجمنٹ پروگرامز سے متعلق مزید معلومات

ڈڈلی برو میں سلف مینجمنٹ پروگرامز سال مختلف مقامات میں منعقد ہوتے
رہتے ہیں۔ ہر کورس ہفتے میں ایک مرتبہ چھ ہفتے کے دورانے پر مشتمل ہوتا ہے
اور اسے ایسے تربیت یافتہ رضا کار چلاتے ہیں جو خود بھی صحت کی طویل مدت
شکایت میں مبتلا ہیں۔ کورس صبح، دوپہر اور شام کے اوقات میں دستیاب ہیں۔

ہمارے کورسز کمیونٹی میں بولی جانے والی زبانوں مثلاً کے طور پر اردو، پنجابی،
ہندی، عربی اور بنگالی میں دستیاب ہیں۔

"مجھے اس کورس کے ذریعے بہت مدد اور تعاون دستیاب
ہوا ہے۔ اب مجھے یہ احساس ہوتا ہے کہ ہر چیز بہت واضح
اور روشن دکھائی دیتی ہے۔ مجھے معلوم ہے کہ میں مستقبل کا
سامنا نہایت اعتماد سے کر سکتا ہوں۔"

اگر آپ کو یہ پرچہ (لیفٹ) آپ کی اپنی زبان میں ترجمہ،
بڑے حروف کی اشاعت یا آڈیو ٹیپ کی صورت میں چاہئے تو براہ
مہربانی فون نمبر 01384 816437 پر رابطہ قائم کریں۔

مزید معلومات کیلئے ڈڈلی سلف مینجمنٹ ٹیم کے ساتھ رابطہ قائم کریں

ٹیلیفون نمبر: 01384 816437

ای میل: smp@dudley.gov.uk

SelfManagementProgrammeDudley



Dudley
Metropolitan Borough Council



هذه الدورة متاحة بعدد من اللغات المتداولة في المجتمع المحلي.

یہ کورس متعدد معاشرتی زبانوں میں دستیاب ہے۔

ਇਹ ਕੋਰਸ ਕਈ ਸਮੁਦਾਇਕ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ 'ਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

এই কোর্সটি অনেকগুলি সাম্প্রদায়িক ভাষায় পাওয়া যায়।

આ અભ્યાસક્રમ સંખ્યાબંધ સામુદાયિક ભાષાઓમાં સુલભ છે.

本課程有多種社區語言版本可提供。

پروگرامز میں آپ کیا سیکھتے ہیں؟

موضوعات میں شامل :

- ☆ رات میں مکمل نیند
- ☆ جذباتی مسائل / ذہنی دباؤ سے نبرد آزمائی
- ☆ آرام (ریکسیشن) کی طریقے اور ورزش
- ☆ صحت مندی کیلئے غذا یا خوراک
- ☆ کنبے کے افراد، احباب اور صحت کے ماہرین کے ساتھ بات چیت
- ☆ درد اور شدید تھکاوٹ سے گزرنا

سلف مینجمنٹ پروگرام میں جانے سے میری کس طرح مدد ہو سکتی ہے؟

- ☆ اپنی صحت کی حالت سنبھالنے کے سلسلے میں نئے ہنر
- ☆ روزانہ اپنی مخصوص حالت سے نبرد آزمائی میں پُر اعتمادی
- ☆ ایک جیسے حالات والے دوسرے لوگوں سے ملاقات اور تجربات کا تبادلہ
- ☆ صحت کی دیکھ بھال سے متعلق ماہرین کے ساتھ تعلقات میں بہتری پیدا کرنے سے متعلق آگاہی اور طریقے



میں پروگرام میں جگہ کیسے حاصل کروں؟

کسی بھی پروگرام میں اپنی جگہ محفوظ کروانے کیلئے براہ مہربانی ایس ایم پی کی ٹیم کے ساتھ ٹیلیفون نمبر 01384 816437 یا اس پتہ پر ای میل کے ذریعے

رابطہ قائم کریں smp@dudley.gov.uk

مجھے کون سے سلف مینجمنٹ پروگرامز دستیاب ہیں؟

☆ ایکسپریٹ پیسنٹس پروگرام (ای پی پی)

ای پی پی طویل عرصے کے لئے صحت کی خراب حالت میں مبتلا، بالغ لوگوں کیلئے چھ ہفتوں کا کورس ہے جس کا مقصد روزانہ اپنی حالت کو بہتر طریقے سے سنبھالنے کے سلسلے میں آپ کو نئے ہنر سکھاتے ہوئے صحت پر بہتر گرفت کیلئے آگاہی مدد ہے۔

☆ لگ ایگ آفٹری (ایل اے ایم)

دیکھ بھال کرنے والوں (کیئررز) کیلئے کورس

ایل اے ایم ان لوگوں کیلئے چھ ہفتوں کا کورس ہے جو طویل عرصے کیلئے صحت کی خراب حالت یا معذوری میں مبتلا، افراد کی دیکھ بھال کا فرض ادا کرتے ہیں۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ آپ اپنی صحت کی ضرورتیں پوری کرنے کیلئے بھی وقت نکالیں۔ یہ صورت حال پر بہتر گرفت اور اپنی زندگی میں فرق پیدا کرنے میں آپ کی مدد کیلئے ہے۔

☆ لگ ایگ آفٹری (ایل اے ایم)

ڈیپنٹیا (نسیان کا شدید مرض)

یہ کورس خاص طور پر ان لوگوں کیلئے ہے جو ڈیپنٹیا میں مبتلا، افراد کی دیکھ بھال کا فرض ادا کرتے ہیں۔ اس کا مقصد دیکھ بھال کرنے والوں کی اپنی صحت اور اپنی بہتری کی جانب سوچنے میں مدد ہے۔

☆ ڈائی بیٹیز (ڈیابیطس یا پیشاب میں شکر آنا) سلف مینجمنٹ پروگرام

(ڈی ایس ایم پی)

ڈی ایس ایم پی ڈائی بیٹیز ٹائپ 2 میں مبتلا لوگوں کی روزانہ اپنی حالت کو بہتر طریقے سے سنبھالنے کے سلسلے میں مدد کیلئے چھ ہفتے کا کورس ہے۔ یہ ای پی پی کی بنیاد پر ہے مگر اس میں مختلف موضوعات زیر بحث آتے ہیں۔ مثال کے طور پر ڈائی بیٹیز کے کتبے ہیں؟ باقی پوز پر گرفت رکھیں۔ صحت مندر سے کیلئے خوراک، اپنے پیروں کا خیال رکھیں اور بہت سے اور۔

سلف مینجمنٹ پروگرامز کیسے کہتے ہیں؟

نئے ہنر سکھاتے اور معلومات فراہم کرتے ہوئے سلف مینجمنٹ پروگرامز (ایس ایم پی) روزانہ بہتر خود انتظامی کے سلسلے میں آپ کی مدد اور معیار زندگی کو بہتر بنانے کا ذریعہ ہیں۔

چھ ہفتے کے عرصے پر مشتمل اڑھائی گھنٹہ فی ہفتہ

دورانہ کے یہ تمام کورسز مفت فراہم کئے جاتے ہیں۔

”

"یہ بہت اعلیٰ اور نہایت موثر کورس ہے۔ اس کے ذریعے دوسرے لوگوں کے ساتھ بات کرنے اور اپنی حالت سے نبرد آزما ہونے میں (کم ایگ ٹو ٹرمز) مجھے بہت مدد حاصل ہوئی ہے۔

اپنی حالت سنبھالنے (ڈیل) اور اپنی زندگی

گزارنے کے طریقے میں یہ کورس میرے لئے بہت بڑی مدد کا ذریعہ ثابت ہوا ہے۔

ان جماعتوں (کلاسز) میں شامل ہونے سے

مجھے ذہنی طور پر مزید لطافت (ہلکا پھلکا ہونا) کا

احساس ہوا ہے۔“