

# اگر آپ ان کاموں میں کسی رشتہ دار یا دوست کی مدد کرتے ہیں:



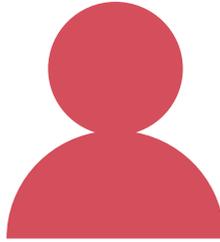
سودا سلف کی خریداری اپنا خیال رکھنا



کھانوں کی تیاری



مالی معاملات



دوائیاں دینا



جذباتی سہارا

## --- آپ کیئرر ہوں گے

کیا کسی کو سنبھالنے کی وجہ سے آپ کے اپنے جذبات، کام یا پڑھائی کرنے یا سوشل میل جول رکھنے پر اثر پڑتا ہے؟

Carers WA آپ کو کئی قسموں کی مفت مدد دے سکتی ہے

1800 422 737

## ہمارا تعارف

Carers WA ایک کمیونٹی تنظیم ہے جو WA میں کیئررز کو مفت مدد اور ایڈووکیسی (عملی حمایت) فراہم کرتی ہے۔

ہم بہت سے پروگرام اور خدمات پیش کرتے ہیں جن سے آپ کو بحیثیت کیئر اپنی ذمہ داریاں سنبھالنے اور اپنا خیال رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

## Carers WA اور Carer Gateway کے ذریعے خدمات دستیاب ہیں

**کاؤنسلنگ (ماہرانہ مشورہ)** اگر آپ ذہنی دباؤ، گھبراہٹ یا اداسی محسوس کرتے ہیں یا بحیثیت کیئر اپنے فرائض کی وجہ سے آپ پر بہت بوجھ ہے تو ایک کاؤنسلر آپ کے ساتھ روبرو ملاقات میں یا فون پر آپ کی پریشانیوں کے متعلق بات کر سکتا ہے۔ 

**عملی مدد** بحیثیت کیئر آپ کے کاموں میں مدد یا تعلیم یا ملازمت کے حصول میں کئی قسموں کی عملی مدد دینے کے لیے فنڈنگ دستیاب ہے۔ 

اس میں گھریلو کاموں میں مدد، میڈیکل اپائنٹمنٹس کے لیے ٹرانسپورٹ، ریسپائیٹ (کیئر کو وقفہ دلانے کے لیے وقتی نگہداشت) یا ٹریننگ کورس جیسی چیزوں کے لیے مدد شامل ہو سکتی ہے۔

**دوسرے کیئررز کے ساتھ تعلق** مقامی کمیونٹی کے پروگراموں اور ورکشاپس میں ان لوگوں سے ملیں جو آپ کی طرح کسی کو سنبھالتے ہیں۔ ایک دوسرے کو اپنی داستانیں اور مشورے بتائیں اور بحیثیت کیئر اپنے فرائض سے وقفہ لیں۔ 

متعلقہ مفت مدد اور خدمات حاصل کرنے کے لیے ہمیں کال کریں تاکہ ہم بحیثیت کیئر آپ کی ضروریات کے متعلق ایک سادہ سا پلاننگ سیشن مکمل کر سکیں۔

## ہم سے رابطہ کریں

پیر تا جمعہ صبح 8 بجے سے شام 5 بجے کے درمیان 1800 422 737 پر فون کریں اور Carers WA سے بات کرنے کے لیے 1 دبائیں۔

Carers WA تحریری اور زبانی ترجمے کا انتظام کر سکتی ہے۔ 

[www.carerswa.asn.au](http://www.carerswa.asn.au) 

[info@carerswa.asn.au](mailto:info@carerswa.asn.au) 

