Ontario Shores
Centre for Mental Health Sciences

Discovery. Recovery. Hope.

خیر مقدمی کتاب برائے مریضان و اہلِ خانہ

ontarioshores.ca

فہرستِ مندرجات

خیر مقدمی پیغام صفحہ4
اونٹاریو شورز کے متعلق صفحہ5
عزم، نظریہ اور بنیادی اقدار صفحہ6
اونٹاریو شورز کا نقشہ صفحہ7
اہم ٹیلی فون نمبرات صفحہ8
بیرونی کلینکس کا محل وقوع صفحہ9
اہلِ خانہ اور احباب کیلئے ایک نوٹ صفحہ10
ذاتی صحت کی معلومات اور رازداری صفحہ11
معلومات کے طرز عمل کا بیان
رازداری کا احترام صفحہ12
دسترس صفحہ12
دیکھ بھال کی بحالی کا ماڈل (ریکوری ماڈل آف کئیر) صفحہ13
فاؤنڈیشن صفحہ13
اونٹاریو شورز میں دستیاب خدمات صفحہ13
مرکزی تفریح گاہ
کمپیوٹر روم
ایلیویٹرز (لفٹ)
مالیات
کھانے کی خدمات
تحائف کی دوکان
Good Luck Clothing Shop (گُڈ لک ملبوسات کی دوکان)
دفترِ معلومات
مترجم کی خدمات
لانڈری (کپڑوں کی دھلائی)
لائبریری (کُتب خانہ)
ڈاک
پارکنگ
عوامی ذرائع نقل و حمل
وسائل کا کمرہ
روحانی دیکھ بھال
ٹیلیفونز
قیمتی اشیاء
ملاقاتی
ویو لینتھس ہیئر سیلون
مریضوں کی دیکھ بھال اکائی کے اجلاس صفحہ18
پالیسیز صفحہ18
تمباکو نوشی
حفاظت
ہاتھوں کی صفائی
ہراساں کرنا / ایذا رسانی
جنسی ایذا رسانی

اونٹاریو شورز کی تقریبات میں فوٹوگرافی اور وڈیو
ضابطہ برائے طرز عمل
داخلہ اور چھٹی دینا صفحہ22
داخلہ کیلئے رہنما اصول
چھٹّی کیلئے رہنما اصول
جوابی اظہارِ خیال کے طریقۂ کار صفحہ23
اخلاقیات
مریض کا وکیل
مریض کا مشیر
خاندان کا مشیر
مریض کے تجربہ کا سروے
مریضوں کے ساتھ رابطہ کاری
ہمسروں کی معاونت
مریض کے حقوق و فرائض
بحالی کیلئے میری معاونت اور منصوبے صفحہ26

خیر مقدمی پیغام

اونٹاریو شورز سینٹر فار مینٹل ہیلتھ سائنسز (اونٹاریو شورز) میں خیر مقدم۔ آپ کی صحت یابی کا سفر آپ کے یہاں پہنچنے کے ساتھ ہی شروع ہوتا ہے۔ یہاں موجود ہمارا عملہ آپ کے ساتھ کام کر کے اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ آپ کی دیکھ بھال کی ضروریات پوری ہوں اور آپ اپنی فلاح کے اعلی ترین درجہ پر پہنچیں۔

آپ کی صحت یابی کا منصوبہ آپ کی معالج ٹیم کے آپ کےساتھ مسلسل میل ملاپ کا نتیجہ ہے۔ آپ کی ذاتی قوتوں اور مقاصد پر مبنی صحت یابی کے ایک انفرادی منصوبہ کی تیاری میں آپ کے ساتھ کام کرنے کی قدر کو ہم پہچانتے ہیں۔ ہمارے پروگرام اس طرح تیار کیے گئے ہیں کہ ایسی محفوظ اور دافعِ امراض دیکھ بھال فراہم کی جائے جو کہ آپ پر مرکوز ہو۔

مریض کے گرد مرکوز ہماری سوچ، طبی بازآبادکاری پر مبنی اور نفسیاتی طریقۂ کار کو اکٹھا کرتی ہے جو کہ آپ کی انفرادی ضروریات کے مطابق ڈھالے گئے ہوتے ہیں۔ اس بات کو یقینی بنانے کیلئے کہ آپ بہبود کے اعلیٰ ترین درجہ پر پہنچیں ہم آپ، آپ کے اہلِ خانہ یا دیکھ بھال کرنے والوں، دیگر صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والوں اور معاشرہ کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں۔

یہ یقینی بنانے کیلئے کہ آپ کو ممکنہ طور پر بہترین دیکھ بھال ملے، یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی دیکھ بھال کے پروگرام میں ایک سرگرم شرکت دار ہوں۔ آپ ایسا اس طرح کر سکتے ہیں کہ اپنی معالج ٹیم کے ساتھ اپنے مقاصد، اقدار، قوتوں اور اندیشوں، فیصلہ سازی پر بحث و مباحثہ کریں اور جو چیز آپ کی سمجھ میں نہیں آتی اس کےمتعلق سوالات پوچھیں۔

ہم بالغ تا معمر افراد کیلئے ایک محفوظ ، باوقار اور معاشرتی ماحول میں دماغی صحت اور نشہ کی لت کے علاج کی خدمات میں خاصہ رکھتے ہیں۔ ہم آپ کو وہ اقدار مہیا کرنے کیلئے پُر عزم ہیں جو کہ آپ کیلئے صحت یابی کے حصول، اپنی چھُپی ہوئی خوبیوں کو دریافت کرنے اور ایک روشن تر کل کیلئے امید رکھنے کیلئے ضروری ہیں۔

اونٹاریو شورز کے متعلق

اونٹاریو شورز ایک اسپتال ہے جو کہ شدید ذہنی بیماری میں مبتلا افراد بشمول منشیات اور اس قسم کی دیگراشیاء کے غلط استعمال کے مسائل سے دوچار افراد کیلئے مخصوص اور جامع دیکھ بھال فراہم کرتا ہے۔ ہم ذہنی بیماریوں کے علاج اور دیکھ بھال کیلئے جدید سائنسی تحقیق پر مبنی ترقی یافتہ طریقۂ علاج مہیا کرتے ہیں۔ مریض دیکھ بھال کے ایسے ماحول سے استفعادہ کرتے ہیں جو کہ افراد کی بہترین صحت یابی کیلئےمخصوص ، اور رحم، دلی خواہش اور امید کی بنیاد پر تعمر شدہ ہے۔

اونٹاریو شورز دماغی صحت کی دیکھ بھال کے نظام کو مضبوط کرنے کیلئے سائنسی تحقیق کرتا ہے، طلباء اور پیشہ ور افراد کو تعلیم دیتا ہے اور مریضوں، اہلِ خانہ، صحت کی دیکھ بھال مہیا کرنے والوں، حکومتوں اور معاشرتی گروہوں کے اشتراک کے ساتھ کام کرتا ہے۔

عزم، نظریہ اور بنیادی اقدار

عزم
ہم خصوصی علاج، تحقیق، تعلیم اور طرفداری سے قیادت اور دماغی صحت کی مثالی دیکھ بھال فراہم کرتے ہیں۔

نظریہ
ہمارا نظریہ بے باک اور تبدیلی لانے والا ہے۔ اونٹاریو شورز سینٹر فار مینٹل ہیلتھ سائنسز کو بہت سے لوگوں کے ذریعہ دماغی صحت کی دیکھ بھال کے متعلق ایک ایسی سوچ اور منفرد خدمات رکھنے والے ادارے کے طور پر تسلیم کیا جاتا ہے جو کہ دریافت کئے جانے کے ذریعے بحالی، امید اور دلی خواہش پر مرکوز ہیں۔

بہترین صحت کی بازیابی
ہماری ماہرانہ دیکھ بھال صحت یابی اور ذہنی بہتری کی انفرادی راہوں پر توجہ مرکوز کرتی ہے۔ ہمارا اعلیٰ صلاحیت کا حامل عملہ اعلیٰ ترین بہتری کے حصول کا رہنما ہے۔ ہماری جامع خدمات اور متنوع طرزِ علاج ہمارے سماجی شراکت داروں کے ساتھ مربوط ہیں۔

امید کی پرورش
برادری کے تئیں ہماری طرفداری ذہنی بیماری کو ایک کلنک سمجھے جانے کا خاتمہ کر دیتی ہے۔ دیکھ بھال کے ساتھ ہمارا لگاؤ مریض کی صحت یابی سے بھی آگے جاتا ہے اور اپنے اہلِ خانہ اور برادریوں کو تعلیم دینے اور باخبر کرنے تک وسیع ہے۔ ہم فخر کے ساتھ تنوع اختیار کرتے ہیں اور انفرادی دیکھ بھال پیش کرتے ہیں۔

دریافت کی ترغیب دینا
ہم دوسری تنظیموں کے ساتھ مل کر پر جوش انداز میں نئی ترقیات اور تحقیق کی قیادت کر رہے ہیں۔ ہم حفاظت اور اختراعی طریقۂ علاج میں صحت کی دیکھ بھال کرنے والی بین الاقوامی برادری کی قیادت کرتے ہیں۔ نجی شعبہ کے ساتھ ہمارا میل جول نئی راہیں تلاش کرنے کے نادر مواقع فراہم کرتا ہے۔

اقدار
ہمارا ہدف اعلیٰ ترین ہے- قیادت اور سیکھنے کے ذریعے رجائیت، امید اور بحالی کا ایک ماحول برقرار رکھتے ہوئے ، جو کچھ ہم کرتے ہیں ہم اس میں غیر معمولی کارکردگی حاصل کرتے ہیں۔

ہم اختراع (جدت پسندی) کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ تحقیق اور تخلیقی طریقہ ہائے کار کے ذریعے، ہم دماغی صحت کی دیکھ بھال کی ترقی میں معاونت کرتے ہیں۔

ہم حفاظت کو اہمیت دیتے ہیں   ہم اپنے مریضوں کو ایک محفوظ اور صحت بخش ماحول مہیا کرتے ہیں اور اپنے مریضوں کے اہلِ خانہ، اپنے ملازمین اور برادری کیلئے بڑے پیمانے پر تحفظ کا احساس مہیا کرتے ہیں۔

ہم تمام افراد کا احترام کرتے ہیں۔ تنوع کو فروغ دیتے ہوئے اور ہر کسی کے ساتھ عزت کے ساتھ پیش آتے ہوئے، ساتھ ساتھ دوسروں کے حقوق، عقائد، آراء اور کاوشوں کو قبول کرتے ہوئے۔

ہم ایک برادری ہیں- ہم ایک ٹیم کی طرح ، اور اہلِ خانہ، خدمات مہیا کرنے والوں اور عوام کے ساتھ اپنے شراکت داروں کے طور پر ، باہمی اعتماد، شفافیت اور مشترکہ مقصد کو برقرار رکھتے ہوئے اپنے مریضوں کی رندگی کے معیار کو بہتر بنانے کیلئے کام کرتے ہیں۔

اونٹاریو شورز کا نقشہ

Ontario Shores
Centre for Mental Health Sciences

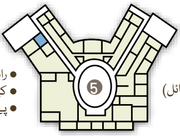
- ☐ مرکزی گلی (Main Street)
- ☐ ایلیویٹرز (لفٹس)
- ☐ خدمات
- ☐ کلینیکل پروگرامز
- ☐ سروس کاریڈور

❸ میزنائن

عمارت 5، درجہ 3
- انتظامیہ
- بورڈ آف ڈائریکٹرز

- رابطہ کاری اور عوامی معاملات
- کیش آفس/فنانس
- پے رول

- ہیومن ریسورسز (انسانی وسائل)



❷ دوسری منزل کا خاکہ

عمارت 5
- دفترِ معلومات
- کانفرنس کی جگہ
- لیکچر تھیٹر
- تحائف کی دوکان
- رضاکار خدمات
- اونٹاریو شورز فاؤنڈیشن
- روحانی دیکھ بھال اور مختلف عقائد کیلئے استعمال کا کمرہ

عمارت 3
- سائیکیاٹرک ریہیبیلیٹیشن B (PRB)
- فارمیسی (دواخانہ)
- انفیکشن، روک تھام اور کنٹرول
- انٹیگریٹڈ ہیلتھ سروسز (صحت کی مربوط خدمات)
- پیشنٹ ایکسپیرئنس ٹیم (مریضان کے تجربہ کی ٹیم)
- پیشہ ورانہ صحت اور فلاح
- تشخیصی، طبی اور دندان سازی کی کلینکس
- ایسسمنٹ اینڈ ری انٹیگریشن پروگرام ایڈمنسٹریشن

عمارت 4
- ہُنر، تربیت، معالجہ اور تعلیم کی جگہ (STEP)
- سائیکیاٹرک انٹینسو کئیر یونٹ (STEP کے اندر)

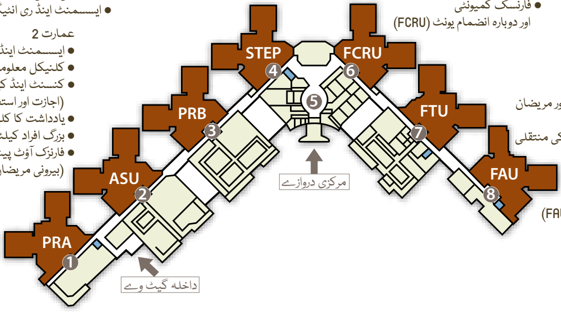
عمارت 6
- فارنسک کمیونٹی اور دوبارہ انضمام یونٹ (FCRU)

عمارت 2
- ایسسمنٹ اینڈ سٹیبلائزیشن یونٹ (ASU)
- کلینکل معلومات
- کنسنٹ اینڈ کیپیسٹی ریویو بورڈ (اجازت اور استعداد کے جائزہ کا بورڈ)
- یادداشت کا کلینک
- بزرگ افراد کیلئے سماجی خدمات
- فارنزک آؤٹ پیشنٹ سروسز (بیرونی مریضان کیلئے فارنزک خدمات) (FOS)

عمارت 7
- فارنزک ٹرانزیشنل یونٹ (FTU)
- خاص دیکھ بھال کے گھر
- کتب خانہ (لائبریری)
- نرسنگ کا پیشہ ورانہ ادارہ
- خطرات سے نمٹنے کا انتظام اور مریضان کی حفاظت
- بین الپیشہ جات تحقیق، علم کی منتقلی
- او ٹی این سٹوڈیو

عمارت 1
- سائیکیاٹرک ریہیبیلیٹیشن A (PRA)
- داخل کرنا
- پارکنگ دفتر
- سوئچ بورڈ
- شِفٹ منیجر کا دفتر
- مخصوص رسائی کی خدمات
- بیرونی بالغ مریضان کی خدمات
- فوری دیکھ بھال کا کلینک

عمارت 8
- فارنزک ایسسمنٹ یونٹ (FAU)



❶ پہلی منزل کا خاکہ

عمارت 5
- لیک ویو کیفےٹیریا
- غذا اور خوراک کی خدمات
- انفارمیشن ٹیکنالوجی
- خریداری
- ماحولیاتی خدمات (سروس کاریڈور)

عمارت 3
- جیریاٹرک سائیکیاٹری یونٹ (GPU)
- ووکیشنل ریہیبیلیٹیشن (پیشہ ورانہ بحالی)
- پتہ برائے رابطہ
- ویڈیو سٹور
- گروو اسکول
- کشور آؤٹ پیشنٹ اور آؤٹ ریچ سروسز

عمارت 4
- عمر رسیدہ منوبرنش یونٹ (GDU)

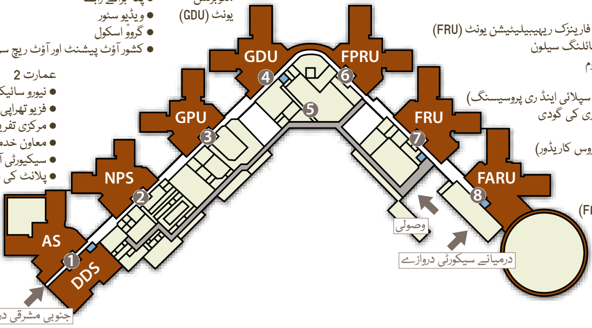
عمارت 6
- فورینزک نفسیاتی بحالی کا یونٹ (FPRU)

عمارت 7
- فورینزک بحالی یونٹ فارنزک ریہیبیلیٹیشن یونٹ (FRU)
- ویو لینتھس ہئیر اسٹائلنگ سیلون
- کارپوریٹ ٹریننگ روم
- کمرہ ڈاک
- سی ایس آر (سینٹرل سپلائی اینڈ ری پروسیسنگ)
- سٹورز/وصولی/بار کاری کی گودی (سروس کاریڈور)
- میدان اور باغات (سروس کاریڈور)

عمارت 2
- نیورو سائیکاٹری سروس (NPS)
- فزیو تھراپی
- مرکزی تفریح گاہ
- معاون خدمات
- سیکیورٹی آفس
- پلانٹ کی خدمات (سروس کاریڈور)

عمارت 1
- کم عمر افراد کیلئے خدمات (AS)
- دوہری تشخیص کی خدمات
- مین اسٹریٹ کیفے
- ادھار دینے والی لائبریری (DDS)

عمارت 8
- فارنزک ایسسمنٹ اینڈ ریہیبیلیٹیشن یونٹ (FARU)



April 2013 Urdu

اہم ٹیلی فون نمبرز

شعبہ	ٹیلی فون نمبر/ایکسٹینشن
مین لائن	905.430.4055
بحران میں خدمات	800.263.2679
سوئچ بورڈ	0
کیش آفس	6360
اخلاقیات	6779
فاؤنڈیشن	6027
تحائف کی دوکان	6630
ہئیر سیلون (حجام)	6230
صحت کی معلومات کی خدمات	6854
انفیکشن، روک تھام اور کنٹرول	6368
دفترِ معلومات	6631
کتب خانہ کی خدمات	4015
طبی کلینک	6164
مریضوں سے رابطہ کاری	6391
مریضوں کا وکیل	6812
پیشنٹ کاونسل کوآرڈینیٹر	6260
مریضوں کے تحفظ کا رہنما	6714
ہمسروں کی معاونت	6301 اور 6398
وسائل کا کمرہ	6200
مُشیرِ حقوق	6814
سیکیورٹی آفس	6645
روحانی دیکھ بھال	6286
رضاکار خدمات	6592

ADOL	6040	FTU	6730
ASU	6070	GDU	6308
DDS	6689	GPU	6295
FARU	6842	NPS	6253
FAU	6568	PICU	6572
FCRU	6674	PRA	6564
FPRU	6742	PRB	6335
FRU	6752	STEP	6408

بیرونی کلینک کا محل وقوع

ڈرہم کمیونٹی کلینک (Durham Community Clinic)
وِٹبی شورز پلازہ (Whitby Shores Plaza)
Victoria Street West, Unit 116B 617
Whitby, ON L1N 0E4
ٹیلی فون 905.668.2975

وِٹبی اسرٹیو کمیونٹی ٹریٹمنٹ ٹیم (Whitby Assertive Community Treatment Team)
وِٹبی مال، ویسٹ ٹاور (Whitby Mall, West Tower)
Dundas Street East 202-1615
Whitby, ON L1N 2L1
ٹیلی فون 905.432.4121

پیٹر بورو اسرٹیو کمیونٹی ٹریٹمنٹ ٹیم
(Peterborough Assertive Community Treatment Team)
349A George Street North
Peterborough, ON K9H 3P9
ٹیلی فون 705.742.9022

یارک ریجن کمیونٹی کلینک (York Region Community Clinic)
Davis Drive, Unit 201 615
Newmarket, ON L3Y 2R2
ٹیلی فون 905.895.4242 فیکس 905.895.3834

میپل میموری کلینک (Maple Memory Clinic)
Keele Street 10424
Maple, ON L3Y 1J6
ٹیلی فون 866.967.5582 یا 905.303.0133

کوارتھا لیکس کمیونٹی کلینک (Kawartha Lakes Community Clinic)
Lindsay Street South 40
Lindsay, ON K9V 2L8
ٹیلی فون 705.878.1013 یا 1.855.714.4300 فیکس 705.878.1014

اہلِ خا نہ اور دوستوں کیلئے ایک نوٹ

اپنے دوست یا عزیز کی بحالی میں شمولیت اہم ہے، تاہم، ہمیں لازمی طور پر اپنے ان مریضوں کی خواہشات کا احترام کرنا چاہیئے جو یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ وہ اپنی بحالی کو آپ کے علم میں لانا چاہیں گے یا نہیں۔ اگر آپ کا عزیز یا دوست آپ کو شامل کرنا پسند کرتا ہے تو علاج کی بہترین منصوبہ بندی کا فیصلہ کرنے میں مدد کیلئے آپ کو دیکھ بھال کی منصوبہ بندی کی میٹنگز (کئیر پلاننگ میٹنگز) اور کانفرنسز میں میں شرکت کیلئے کہا جا سکتا ہے۔

اگر آپ کو اپنے عزیز کی دیکھ بھال کے متعلق معلومات درکار ہوں، تو اس کیلئے ان کی طرف سےمنظوری لازم ہے۔ اگر آپ معالج، سماجی کارکن یا معالجہ کی ٹیم کے کسی دیگر رکن سے بات کرنا چاہیں تو وقتِ ملاقات طے کر لینا بہتر ہے۔

اونٹاریو شورز مہیا کی جانے والی دیکھ بھال کے متعلق آپ کے خیالات میں دلچسپی رکھتا ہے اور آپ کو دعوت دیتا ہے کہ فراہم کئے گئے معالجہ اور خدمات کی منصوبہ بندی اور قدر پیمائی میں حصہ لیں۔ ہم آپ کو کسی پروگرام ایڈوائزری کمیٹی، فیملی کاؤنسل، والنٹیئر ایسوسی ایشن (رضا کار تنظیم) میں شامل ہونے یا اونٹاریو شورز کمیٹی کا رُکن بننے کیلئے خوش آمدید کہیں گے۔ اگر آپ اس میں دلچسپی رکھتے ہیں تو براہِ مہربانی ایکسٹنشن 6970 پر کال کیجئے ۔

جب آپ کے عزیز کو سماجی مراعات حاصل ہو جائیں گی تو وہ گھر والوں سے ملنے کیلئے اونٹاریو شورز سے باہر جا سکے گا/ جا سکے گی۔ یہ ملاقاتی دورے بحالی کے عمل کا ایک اہم حصّہ ہیں اور ہم آپ سے چاہتے ہیں کہ آپ اس ملاقاتی دورہ کے بعد اپنے تجربہ کے متعلق معالج ٹیم کو بتلائیں۔

ذاتی صحت کی معلومات اور رازداری

معلومات کے طرز عمل کا بیان
اونٹاریو شورز ہمارے مریضوں کی ذاتی صحت کی معلومات کی رازداری کے تحفظ کیلئے پُر عزم ہے۔

ہم آپ کے متعلق ذاتی صحت کی معلومات براہِ راست آپ یا آپ کی نمائندگی کرنے والے فرد سے حاصل کرتے ہیں۔ مثال کے طور پرذاتی صحت کے متعلق جو معلومات ہم جمع کرتے ہیں ان میں شامل ہو سکتا ہے، آپ کا نام، تاریخِ پیدائش، پتہ، صحت کے کوائف، آپ کی دیکھ بھال کا ریکارڈ۔ جب ہمیں آپ کی اجازت حاصلِ ہو، یا جب قانون اس کی اجازت دیتا ہو، تو ہم آپ کے متعلق صحت کی ذاتی معلومات دوسرے ذرائع سے حاصل کرتے ہیں۔

اونٹاریو شورز آپ کی صحت کی ذاتی معلومات ان مقاصد کیلئے استعمال کرتا ہے:

- آپ کے علاج اور دیکھ بھال کیلئے
- اپنے اندرونی معاملات کی منصوبہ بندی، تکمیل اور نظم و نسق کیلئے
- خطرات سے بچاؤ کی سرگرمیاں مکمل کرنے کیلئے
- معیار بہتر بنانے کی سرگرمیاں منعقد کرنے کیلئے (جیسے مریضوں کی تسلی کے سروے بھیجنا)
- تعلیم دینے کیلئے
- تحقیق منعقد کرنے کیلئے
- اعداد و شمار مرتب کرنے کیلئے
- قانونی اور انضباطی تقاضوں کو پورا کرنے کیلئے
- قانون کے تحت مجوزہ یا درکار دیگر مقاصد پورے کرنے کیلئے
- صحت کی دیکھ بھال کی اپنی خدمات اور پروگرامز کیلئے رقوم اکٹھا کرنے کیلئے
- آپ کے علاج اور دیکھ بھال کیلئے معاوضہ حاصل کرنے کیلئے (او ایچ آئی پی، ڈبلیو ایس آئی بی، آپ کے نجی بیمہ کار یا دیگر سے)۔

اونٹاریو شورز یہ یقینی بناتا ہے کہ ہر وہ شخص جو کہ ہمارے لئے خدمات بجا لاتا ہے وہ آپ کی رازداری کا تحفظ کرے اور آپ کی ذاتی صحت کی معلومات کو صرف ان مقاصد کیلئے ہی استعمال کرے جن کیلئے آپ نے اجازت دی ہے (قانونی استثنٰی لاگو ہو گا)۔

ہماری وفاقی اور صوبائی حکومتوں نے کینیڈا کے باشندوں کو ایک الیکٹرانِک ہیلتھ ریکارڈ (ای ایچ آر) فراہم کرنے کا ہدف مقرر کیا ہے۔ یہ آپ کی صحت تک رسائی اور اس کی انتظام کاری میں بہتری لانے، مریض کے تحفظ کو بڑھانے، انتظار کے دورانیوں کو کم کرنے، دہری جانچ کاری سے بچنے اور آپ کو صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والوں کیلئے آپ کی صحت کی معلومات تک بروقت رسائی فراہم کیے جانے کیلئے کیا جائے گا۔ جوں جوں یہ نظام تکمیل پاتے جائیں گے، آپ کی معلومات باحفاظت طریقہ سے معلومات کے مشترکہ ڈیٹا بیسز پر محفوظ کی جائیں گی، جو کہ بااختیارصحت کی خدمات فراہم والوں کیلئے قابل رسائی ہوں گی۔

آپ کو کلینیکل معلومات کے ذریعے اپنی ذاتی صحت کی معلومات تک رسائی حاصل کرنے اور اس میں درستگیاں کروانے کی درخواست کرنے کا حق حاصل ہو گا۔

آپ کو حق حاصل ہے کہ آپ اپنے معالجہ کی ٹیم یا کلینکل معلومات سے رابطہ کر کے اپنی ذاتی

صحت کی معلومات کے جمع کئے جانے یا ظاہر کئے جانے کے متعلق اپنی طرف سے دی گئی اجازت کو واپس لے لیں ((قانونی استثنٰی لاگو ہو گا)۔

اونٹاریو شورز کی ایسی پالیسیز اور دستور العمل ہیں جو کہ مندرجہ ذیل کا احاطہ کرتے ہیں:

- آپ کی صحت کی ذاتی معلومات کو چوری، ضائع ہونے اور بلا اجازت رسائی، نقل کئے جانے، تبدیلی کئے جانے، استعمال، ظاہر کئے جانے اور فروخت کئے جانے سے بچانے کیلئے تحفظ کے طریقہ ہائے کار
- ہمارے رازداری پر پوری اترنے کی نگرانی اور نظم و نسق کیلئے آڈٹ کرنا اور تحقیقات مکمل کرنا۔

ہم سے رابطہ کرنے کا طریقہ
رازداری کے تحفظ کے ہمارےطریقہ ہائے کار کے متعلق مزید معلومات کیلئے، یا اپنے کسی اندیشے کا اظہار کرنے کیلئے جو کہ آپ کو ہمارے طریقہ ہائے کار کے متعلق ہو، لیڈر، پرائیویسی اینڈ ایکسس سے اس پتہ پر رابطہ کیجئے:
اونٹاریو شورز مرکز برائے دماغی صحت سائنسز
(Ontario Shores Centre for Mental Health Sciences)
700 Gordon Street, Whitby, Ontario L1N 5S9
فون: 905.430.4055 ایکسٹنشن 6712 فیکس: 905.430.4040
ontarioshores.ca

اگر آپ کو محسوس ہو کہ ہم نے آپ کے حقوق کی خلاف ورزی کی ہے تو آپ کو انفارمیشن اینڈ پرائیویسی کمشنر /اونٹاریو سے شکایت کرنے کا حق حاصل ہے۔ کمشنر سے اس پتہ پر رابطہ کیا جا سکتا ہے:
انفارمیشن اینڈ پرائیویسی کمشنر /اونٹاریو
(Information and Privacy Commissioner/Ontario)
2 Bloor Street East, Suite 1400 Toronto, Ontario M4W 1A8
فون: 416.326.3333 ای میل: info@ipc.on.ca
www.ipc.on.ca

رازداری کا احترام

ملحوظِ خاطر رہےکہ ہمارے تمام مریضان، ملاقاتیوں اور عملہ کی رازداری کا تحفظ کرنے کی خاطرتصاویر بنانایا ویڈیو یا آڈیو ریکارڈنگ کرنا ممنوع ہے۔ اگر مریضان یا ملاقاتی سیل فون یا کسی دیگر ذاتی برقی آلہ سے تصاویر یا ریکارڈنگ کریں گے تو وہ آلہ بزنس آفس میں رکھ کر تالہ لگا دیا جائے گا یا اسے گھر واپس بھیج دیا جائے گا۔ ہمارے مریضان، ملاقاتیوں اور عملہ کی رازداری کا احترام کرنے پر آپ کا شکریہ۔

دسترس

اونٹاریو شورز کی دماغی صحت کی ایسی دیکھ بھال فراہم کرنے کی روایت ہے جو کہ اپنائیت اور شمولیت کے اصولوں کی بنیاد پر ہوتی ہے۔ ہم بالکل یہی اصول دسترس پر بھی لاگو کرتے ہیں یہ یقینی بنانے کیلئے کہ آپ یہ محسوس کریں آپ کو قبول کرلیا گیا ہے اور شامل کیا گیا ہے۔

ہم دسترس کو بہتر بنانے اور معذوریوں کے ساتھ منسوب کلنک کو کم کرنے کیلئے پُرعزم ہیں۔ اس عزم کا ساتھ دینے کیلئے، اونٹاریو شورز اپنی عمارات، سہولیات، خدمات اور پروگرامز تک رسائی کو بہتر بنانے کیلئے مسلسل کام کرتا ہے۔

یہ یقینی بنانے کیلئے کہ ہم اونٹاریو شورز میں بہترین تجربہ فراہم کر رہے ہیں ہم ان افراد کے ساتھ اشتراک کرنے کی جستجو میں رہتے ہیں جو معذوریوں کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں۔

دیکھ بھال کی بحالی کا ماڈل (ریکوری ماڈل آف کئیر)

اونٹاریو شورز پورے ادارہ میں دیکھ بھال کا بحالی پر مبنی ایک ماڈل استعما ل کرتا ہے۔
پیشہ جات کے مابین اشتراک پر مبنی بحالی کا نمونہ (انٹر پروفیشنل کولیبوریٹیو ریکوری ماڈل کی بنیاد زندگی میں عطاءِ اختیار، امید، بحالی، اشتراک، شناخت، ذمہ داری اور بامعنی ہونے پر ہے۔ یہ نمونہ مریض پر مرکوز نظریّہِ کلیّت پر مبنی سوچ رکھتا ہے۔ یہ ذہنی مرض کے علاج میں طبّی، بحالی پر مبنی اور نفسیاتی پیش منظروں کو یکجا کرتا ہے۔ اونٹاریو شورز شمولیت اور مریضان کو عطائے اختیار اور علاج کے ایسے دستیاب راستوں کو فروغ دیتا ہے جو کہ مریضوں کی انفرادی ضروریات کے مطابق تیار کئے جاتے ہیں تاکہ ان کی بہبود میں معاونت کریں۔

مریضان ایک ایسے ماحول میں اپنی بہبود کے اہداف کی شناخت کرنے میں ایک سرگرم کردار ادا کرتے ہیں جو کہ قوتوں، خود اختیاری اور ثابت قدمی کی قدر کرتا ہے۔ عملہ یہ یقینی بنانے کیلئے کہ مریضان اپنی بہترین بحالی تک پہنچیں مریضوں، اہلِ خانہ، دوسرے صحت کی خدمت فراہم کرنے والوں اور معاشرہ کے اشتراک کے ساتھ کام کرتا ہے۔

فاؤنڈیشن

اونٹاریوشورز فاؤنڈیشن برائے دماغی صحت 2009 میں اونٹاریو شورز اور اس کے ان ساتھی اداروں کی مبنی بر حکمتِ عملی ترجیحات کیلئے رقوم جمع کرنے کیلئے قائم کی گئی تھی جو مریضوں کی دیکھ بھال کرنے اور ان کو خدمت فراہم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ عطیات پروگرام میں جدّت، تحقیق اور تعلیم؛ دماغی صحت کا فروغ، دماغی صحت کے متعلق آگاہی پیدا کرنے اور اس کو کلنک سمجھے جانے میں کمی؛ اور بحالی پر مرکوز ماحول تخلیق کرنے کی معاونت کرتے ہیں۔ مزید معلومات کیلئے یا عطیہ دینے کیلئے فاؤنڈیشن سے رابطہ کریں یا ontarioshoresfoundation.ca پر جائیں۔

اونٹاریو شورز میں دستیاب خدمات

مرکزی تفریح گاہ
تفریح کی سہولیات عمارت 2، منزل 1 پر واقع ہیں اور ان اوقات میں کھُلی ہوتی ہیں:
- پیر تا جمعہ صبح 8:30 بجے تا سہ پہر 4:30 بجے

- پیر اور جمعرات کی شاموں میں 6:00 بجے تا رات 9:00 بجے
- ہفتہ وار تعطیلات (ویک اینڈز) میں صبح 8:30 تا سہ پہر 4:30 بجے

جمنازیم باسکٹ بال، فلور ہاکی، والی بال، بیڈمنٹن اور دیگر سرگرمیوں کی سہولیات سے آراستہ ہے۔ ایک کنڈیشننگ روم بھی موجود ہے جو ایک یونیورسل مشین، علیحدہ وزن، سٹیپ کلائمبرز، الیپٹکل مشینز، ٹریڈ مِلز اور ایکسر سائز بائیسیکلز سے آراستہ ہے۔

پُول کب دستیاب ہوتا ہے یہ جاننے کیلئے ، براہِ مہربانی اس ایکسٹنشن پر کال کریں۔ 6439

بیرونی/اندرونی مریضان کیلئے بند اور کھُلے پروگرامز کی وسیع اقسام دستیاب ہیں، جیسے پرسنل ٹریننگ، ایکویٹِک ایکسرسائز کلاسِز، ایکسر سائز کلاسز، اسپورٹس نائٹ وغیرہ۔ پروگرامز کی مکمل فہرست کیلئے براہِ مہربانی ہمارا ماہانہ پروگرام شیڈول ملاحظہ کریں۔

مرکزی تفریح گاہ میں ایک گیمز روم بھی موجود ہے، جس میں شامل ہے ایک باؤلنگ ایلی، بلیئرڈ ٹیبلز، ٹیبل ٹینس، فُوسبال ٹیبلز، پیانو اور گیمز ایریا۔

18 سال یا زیادہ عمر کے اہلِ خانہ/ دیکھ بھال کرنے والے شعبہ اندرونی مریضان میں موجود اپنے کنبہ کے ارکان کے ساتھ تفریح کی سہولیات تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ اہلِ خانہ کو ایک عمومی حلف نامہ پر دستخط کرنا ہوں گے اور ایک PAR-Q ہیلتھ فارم کامیابی کے ساتھ مکمل کرنا ہوگا۔ ان کو ان کے پہلے دورہ پر ایک تعارف بھی دیا جائے گا اور ان کو جم اور کنڈیشننگ روم کے اندر جانے اور باہر آنے کے وقت پر دستخط بھی کرنا ہوں گے۔

مرکزی تفریح گاہ میں اور اس کی طرح ہر یونٹ میں بھی اہلِ خانہ کیلئے مکمل پیکج دستیاب ہیں۔ اس بارے میں مزید معلومات کیلئے کہ مرکزی تفریح گاہ کی سہولیات یا اس کے پروگرامز تک کس طرح رسائی حاصل کی جائے، ایکسٹنشن 6444 یا 6134 پر ایک تھراپیوٹِک ریکریئشنسٹ سے رابطہ کیا جا سکتا ہے۔

کمپیوٹر روم

کمپیوٹر روم عمارت 3، منزل 1 پر واقع ہے۔ آپ کو کمپیوٹر استعمال کرنے کی بخوشی اجازت ہے، لیکن اس سے پہلے آپ لاگ آن کریں آپ کے پاس ایک تحریری اجازت نامہ ہونا لازم ہے۔ کمپیوٹر کے استعمال کرنے کے متعلق مخصوص معلومات کیلئے، براہِ مہربانی اپنا علاج کرنے والی ٹیم کے کسی رُکن سے بات کریں۔

ایلیویٹرز(لفٹس)

ایلیویٹرز عمارات 1، 5 اور 7 میں موجود ہیں۔

مالیات

مریضوں کی اپنے کمرے میں یا یونٹ میں پیسے رکھنے کی حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی ہے۔ مریضوں سے تقاضا کیا جاتا ہے کہ اپنے پیسے کو اپنے بینک اکاؤنٹ میں رکھیں یا عمارت 5، منزل 3 پر واقع کیش آفس میں جمع کروائیں۔ کیش آفس لین دین کیلئے پیر تا جُمعہ صبح 10:00 بجے تا دوپہر 12:00بجے اور دوپہر 1:00 بجے تا سہ پہر 3:00 بجے کھُلا ہوتا ہے؛ یہ ہفتہ وار تعطیلات (ویک اینڈز) اور سرکاری تعطیلات میں بند رہتا ہے۔ عمارت 5، منزل 2 پر ایک بینک مشین ہے جہاں سے رقوم براہِ راست اپنے بینک اکاؤنٹ سے نکلوائی جا سکتی ہیں، تاہم یہ اکاؤنٹ میں جمع کرنے کیلئے رقوم وصول نہیں کرتی۔ اونٹاریو شورز کیش آفس میں رکھے گئے پیسے کا ذمہ دار ہے۔ اگر آپ اپنے پیسے اپنے کمرے میں رکھنا چاہیں، تو آپ کی اپنی ذمہ داری ہے۔

کھانے کی خدمات

اونٹاریو شورز کے دو کیفیٹیریا ہیں:

- مین اسٹریٹ کیفے، عمارت2، منزل 1
  - پیر تا جمعہ صبح 10:00 بجے تا شام 6:30 بجے
  - ہفتہ ، اتواراور تعطیلات کو دوپہر 12:00 بجے تا سہ پہر 3:00 بجے
- لیک ویو مارکیٹ پلیس، عمارت 5، منزل 1
  - پیر تا جمعہ صبح 8:00 بجے تا سہ پہر 3:00 بجے

تحائف کی دوکان

اونٹاریو شورز کی تحائف کی دوکان عمارت 5، منزل 2 پرمرکزی لابی میں واقع ہے۔ اس کو والنٹیئر سروسز چلاتی ہے، اور وہاں سے آپ تحائف، کارڈز، کھانے پینے کی ہلکی پھلکی اشیاء، ڈاک ٹکٹ اور ذاتی دیکھ بھال سے متعلق اشیاء خرید سکتے ہیں۔ یہ رضا کار کی دستیابی کے مطابق عموماً پیر تا جمعرات صبح 10:00 بجے تا سہ پہر 3:30 بجے کھُلی ہوتی ہے۔

Good Luck Clothing Shop (گُڈ لک ملبوسات کی دوکان)

گُڈ لک ملبوسات کی دوکان عمارت 7، منزل 1 پر واقع ہے اور اس کو والنٹیئر سروسز چلاتی ہے۔ دوکان میں دستیاب ملبوسات 25 سینٹ کی ہیں، اور ملبوسات کا انتخاب کرنے میں آپ کی مدد کرنے کیلئے رضا کار موجود ہیں۔

اگر آپ کو اس وقت ملبوسات درکار ہوں جبکہ دوکان بند ہو، تو براہِ مہربانی والنٹیئر سروسز سے رابطہ کریں۔

دفترِ معلومات

دفترِ معلومات عمارت 5، منزل 2 پر مرکزی لابی واقع ہے۔ اس میں پیر تا جمعہ صبح 8:00 بجے تا سہ پہر 4:00 بجےعملہ موجود ہوتا ہے۔ دفتر میں مقامی اخبارات بلامعاوضہ دستیاب ہیں۔

مترجم کی خدمات

اونٹاریو شورز اپنے مریضوں کے متنوع برادریوں کے پسِ منظر کی معاونت کرنے اور اس کو تسلیم کرنے کیلئے بخوشی مترجم کی خدمات فراہم کرتا ہے۔

ہم نے لسانیات کےایسے مستند مترجمان جو کہ 200 سے زائد زبانوں میں گفتگو کرتے ہیں تک رسائی فراہم کرنے کیلئے فخریہ طور پر ملٹی لِنگول کمیونٹی انٹرپریٹر سروسز (ایم سی آئی ایس) کے ساتھ اشتراک کیا ہے۔

مترجم کی خدمات تک ان ذرائع سے رسائی حاصل کی جا سکتی ہے:
- ٹیلی فون
- ویڈیو کانفرنس
- آمنے سامنے (ذاتی طور پر)

اونٹاریو شورز میں مترجم کی خدمات تک رسائی کو بہتر بنانا ادارے کے اندر ثقافتی صلاحیت کو تقویت دینے، احترام اور شمولیت کے ماحول کو پروان چڑھانے اور تمام ثقافتوں کے افراد کیلئے دیکھ بھال کے معیار میں اضافہ کرنے کے ہمارے مجموعی ہدف میں معاونت دیتا ہے۔

لانڈری (کپڑوں کی دھلائی) (صرف اندرونی مریضان کیلئے)
آپ کے یونٹ میں ایک واشر اور ڈرائیر دستیاب ہیں اور ضرورت پڑنے پر معاونت بھی فراہم کی جاسکتی ہے۔ اگر آپ اپنے کپڑے خود دھونے کے قابل نہیں ہیں تو براہِ مہربانی کپڑوں کی دھلائی کی خدمات تک رسائی کیلئے اپنے معالجین کی ٹیم کے کسی رکن سے رابطہ کریں۔ آپ کے ملبوسات پر دھلائی کی خدمات کیلئے بھیجے جانے سے قبل آپ کا نام اور یونٹ لازمی طور پر درج کیا جانا چاہیئے۔

کتب خانہ (لائبریری)
کتب خانہ عمارت 7، منزل 2 پر واقع ہے۔ مریضوں اور عملہ کیلئے کتابیں، رسائل اور ٹیپس دستیاب ہیں، اور معاونت کیلئےایک لائبریرین موجود ہے۔ کتب خانہ پیر تا جمعہ صبح 7:30 بجے تا 3:30 بجے کھُلا ہوتا ہے، ماسوائے یہ کہ لائبریرین میٹنگز کی وجہ سے دستیاب نہ ہو۔

ڈاک (صرف اندرونی مریضان کیلئے)
آپ کی ذاتی ڈاک آپ کے یونٹ کو ارسال کر دی جائے گی اور آپ باہر جانے والی ڈاک بھیجنے کیلئے اپنے خطوط پیشنٹ کئیر یونٹ کے کلرک کے پاس چھوڑ سکتے ہیں۔ ڈاک ٹکٹ تحائف کی دوکان پر دستیاب ہیں۔ درخواست کئے جانے پرخطوط تحریر کرنے کی معاونت دستیاب ہے۔

پارکنگ
اونٹاریوشورز میں محدود پارکنگ ہے اور اگر آپ اپنی گاڑی ساتھ رکھنا چاہیں تو آپ کو اس کو مریضوں کیلئے مختص شدہ حصہ میں پارک کرنا ہو گا۔ آپ اپنی چابیوں اور ڈرائیورز لائسنس کو اسپتال کی تجوری میں باحفاظت رکھے جانے کیلئے کہہ سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کومشورہ دے گا کہ آیا اونٹاریو شورز میں علاج کروانے کے دوران آپ کو گاڑی چلانا چاہیئے یا نہیں۔ کیش آفس رعایتی نرخ پر پارکنگ پاسز کی پیشکش کرتا ہے۔ دیگر مقامات پر پارکنگ کیلئے براہِ مہربانی اپنے اوّلین کلینیشن سے بات کریں۔

عوامی ذرائعِ نقل و حمل

ڈرہم ریجن ٹرانزٹ پورے ہفتہ کے دوران باقاعدگی کے ساتھ عمارات 1 اور5 کے داخلہ پر رُکتی ہے۔ اپنے مقام کے متعلق بس روٹس اور شیڈولز کے بارے میں مزید معلومات کیلئے براہِ مہربانی اپنے اوّلین کلینیشن سے دریافت کریں یا بس شیڈول کی ایک نقل حاصل کرنے کیلئے دفترِ معلومات چلے جائیں۔

ریسورس روم
ریسورس روم مین اسٹریٹ کیفے میں عمارات 1 اور 2 کے درمیان واقع ہے۔ آپ ریسورس روم سے کتابیں اور رسائل مستعار لے سکتے ہیں یا سرگرمیوں میں حصہ لے سکتے ہیں۔

روحانی دیکھ بھال
چیپل (عبادت گاہ) عمارت5، منزل 2 پر واقع ہے اور مختلف مذاہب کیلئے عبادت کی خدمات فراہم کرتا ہے۔ یہ نجی عبادت کیلئے بھی کھُلا ہے۔ آپ اونٹاریو شورز کے ایک مذہبی پروگراموں کے نگران (چیپلین) تک ایکسٹنشن 6286 پر کال کر کے یا ایک پیسٹورل کئیر ریکویسٹ فارم پُر کر کے رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔آپ خود اپنے مذہبی رہبر، ربی یا منسٹر سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔

مختلف عقائد کے مطابق خدمات اور رسومات مختلف گروپس کے ذریعے مہیا کی جاتی ہیں۔

پروٹسٹنٹ *	اتوار 1:30 بجے دن۔
رومن کیتھولک	سوموار 7:00 بجے شام۔
پروٹسٹنٹ	منگل 1:30 بجے دن۔
اینجلیکن	بدھ 1:30 بجے دن۔
سنگ الانگ	بدھ 7:00 بجے شام۔
مسلم	جمعرات 2:30 بجے دن (ہفتے میں دو دن)
ہندو	جمعرات 2:30 بجے دن (ہفتے میں دو دن)

* ان عقائد کی خدمات مختلف اور بدلتے اوقات میں دی جاتی ہیں:
- اینجلیکن، عیسائی، ریفارمرڈ، لوتھیرن، پینٹیکوسل، یونائیٹڈ

ٹیلیفون (صرف اندرونی مریضوں کیلئے)
آپ صرف بلڈنگ نمبر 1 اور 5 میں لوکل کال کیلئے مریضوں والے فون استعمال کرسکتے ہیں یا قیمت ادا کرکے فون کرسکتے ہیں۔ اگر آپ دور دراز کال کرنا چاہیں تو نرس سے بات کریں یا مین اسٹریٹ کیفے سے کالنگ کارڈ خریدیں۔

قیمتی اشیاء (صرف اندرونی مریضوں کیلئے)
انگوٹھیاں، گھڑیاں، زیورات اور دیگر قیمتی اشیاء کو گھر چھوڑ دیں یا اپنے خاندان کے ذریعے گھر واپس بھجوادیں۔ اونٹاریو شورز آپکے اہم کاغذات، دیگر ملکیتی چیزوں اور قیمتی اشیاء کو کیش آفس میں حفاظت سے رکھ سکتا ہے۔ ہم ان چیزوں کو آپکے قیام کے دوران رکھ سکتے ہیں اور آپ ضرورت پڑنے پر انکو حاصل کرسکتے ہیں۔ آپ اپنے کمرے میں پڑی اشیاء کے خود ذمہ دار ہیں۔

مکمل حفاظتی معلومات اور یہ جاننے کیلئے کہ آپ اونٹاریو شورز میں کس طرح حفاظت کو یقینی بناسکتے ہیں، مریضوں کے حفاظتی کتابچے کا مطالعہ کریں۔

اپنی قیمتی اشیاء کی حفاظتی معلومات کیلئے اپنی معالج ٹیم کے کسی رکن سے بات کریں۔

ملاقاتی (صرف اندرونی مریضوں کیلئے)
آپکے دوست اور خاندان کے افراد آپ سے ہر روز صبح نو بجے سے رات نو بجے تک ملاقات کرسکتے ہیں۔ حالانکہ ہر یونٹ کے ملاقات کے اوقات الگ ہیں مگر ملاقاتیوں سے ملنا آپکی مرضی پر منحصر ہے۔ عملے کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ آپکے ملاقاتیوں کوواپس جانے کا کہہ دیں اگرملاقات غیر مناسب ہو یا آپکے ٹھیک ہونے کے عمل میں رکاوٹ بن رہی ہو۔

ویو لینتھ(Wave Length) بالوں کا سیلون (صرف اندرونی مریضوں کیلئے)
بالوں کا سیلون اونٹاریو شورز میں عمارت 7 کے لیول 1 پر واقع ہے اور مریضوں کے بال کاٹنے اور

سٹائل بنانے کی مختلف خدمات فراہم کرتا ہے۔ حجام سوموار سے جمعہ تک صبح نو سے سہ پہر تین بجے تک موجود ہوتا ہے اور اگر درخواست کی جائے تو یونٹ کے اندر بھی آسکتا ہے۔

مریضوں کی دیکھ بھال کی یونٹس کی ملاقاتیں

(صرف اندرونی مریضوں کیلئے)

مریضوں کا علاج کرنے والی ہر یونٹ ملاقاتیں منعقد کرتی ہے۔ ملاقاتیں کب اور کتنی بار کی جائیں گی، اسکا دارومدار انفرادی یونٹوں پر ہے۔ ان ملاقاتوں میں عملہ اور مریض شامل ہوتے ہیں اور ان میں صحت کی بہتری، مریض کی دیکھ بھال کی پوری یونٹ پر اثرانداز ہونے والے عوامل اور آپکے مسائل کے بارے میں گفتگو کی جاتی ہے۔

پالیساں

سگریٹ نوشی

اونٹاریو شورز صحت مند معاشرے اور محفوظ ماحول کے قیام کے لیے اسپتال کی حدود میں مریضوں، عملے یا ملاقاتیوں کی جانب سے تمام تمباکو سے بنی مصنوعات کی خرید و فروخت اور استعمال پر پابندی عائد کرتا ہے۔ اسپتال کی حدود میں اونٹاریو شورز کا میدان، ساحلی پگڈنڈی، پارکنگ کی جگہیں، عمارات، گاڑیاں، ملنے کی عام جگہیں یا علاج کے سلسلے میں کیے گئے رابطوں کے دوران بیرونی جگہیں بھی شامل ہیں۔ مریضوں کی یونٹوں میں آمد کے وقت تمباکو نوشی کا مواد مخصوص کردہ جگہ پر محفوظ کردیں۔ سگریٹ نوشی کے خلاف ہماری پالیسی یا سگریٹ نوشی سے چھٹکارے کے پروگراموں کے بارے میں مزید معلومات کیلئے اپنی معالج ٹیم سے رجوع کریں یا اضافی معلومات کیلئے اپنی معلومات یا لتوں کے مشیر سے رجوع کریں۔

حفاظت

حفاظت ہماری بنیادی اقدار میں شامل ہے۔ مریضوں، انکے خاندانوں، ہمارے ملازمین اور معاشرے کیلئےمحفوظ اور صحت درست کرنے والے ماحول کی دستیابی کیلئے ہم کوشاں ہیں۔

اونٹاریو شورز میں ہر شخص صحت اور حفاظت کو بہتر بنانے کیلئے پرعزم ہے۔ آپ بحفاظت رہنے کیلئے مندجہ ذیل اقدامات کرسکتے ہیں:

- اپنا شناختی بازوبند ہر وقت پہنے رہیں
- اپنی دوا کے بارے میں جانیں
- گرنے سے بچیں
- اپنے آپ کو جراثیم سے بچائیں
- جسم کو صحت مند رکھیں
- اپنی قیمتی چیزوں کی حفاظت کریں
- غیر محفوظ حالات کی فوری اطلاع عملے کودیں

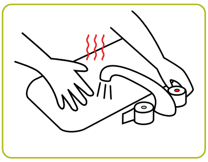
● آگ بجھانے کی ماہانہ مشقوں میں حصہ لیں
● سوالات کریں

ہاتھوں کی صفائی

ہاتھوں کی صفائی بیماریوں سے بچنے اور بیماریوں کے پھیلنے کا عمل کم کرنے کیلئے آسان ترین اور پراثر عمل ہے۔

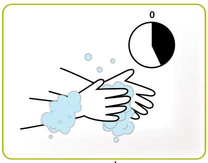
ہاتھوں کی صفائی پر عمل کریں:

● اسپتال یا یونٹ میں داخل ہوتے ہوئے
● کھانا بنانے سے پہلے اور بعد میں
● کھانے سے پہلے
● باتھ روم استعمال کرنے کے بعد
● پالتو جانور کے علاج سے پہلے اور بعد میں
● کھانسنے، چھینکنے اور ناک صاف کرنے کے بعد
● کچرے کو ہاتھ لگانے کے بعد
● جسمانی مائع جیسے کہ خون، تھوک اور دیگر مادوں کو چھونے سے پہلے اور بعد میں
● جب آپ بیمار ہوں توزیادہ بار

1.

گرم پانی استعمال کریں۔

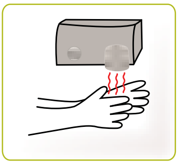
2.

ہاتھ بھگوئیں اور صابن لگائیں۔

3.

بیس سیکنڈ تک ہاتھ ایک دوسرے کے ساتھ ملیں۔

4.

اچھی طرح پانی سے دھوئیں۔

5.

ہاتھ خشک کریں۔

6.

جراثیم کش محلول ہاتھوں پر لگائیں۔

جب بھی محسوس کریں کھ ہاتھ چپچپے یا گندے ہوگئے ہیں تو ہمیشھ صابن اور پانی سے ہاتھ دھو لیں۔

صحت مند رہنے کی دیگر تراکیب:

1. کھانسنے اور چھینکنے کے آداب اختیار کریں ہاتھوں کی بجائے آستینوں پر کھانسیے یا چھینکیے۔

2. فلو کے انجیکشن لیں اونٹاریو شورز فلو کے انجیکشن کے کلینک فراہم کرتا ہے اور عملے اور مریضوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے کھ وہ وہاں شرکت کریں۔

3. سماجی طور پرفاصلہ رکھنا:

● بخار، کھانسی، الٹی یا پیچش کی علامات خود محسوس کریں اور گروپ کی مصروفیات

سے صحت مند ہونے تک دور رہیں۔
- اپنے ملاقاتیوں کو ان کی بیماریوں کے بارے میں یاد کروائیں اور بیماری کے صورت میں ملاقات سے گریز کریں۔

ذاتی رپورٹ اگر آپ بیماری محسوس کریں تو اس کے بارے میں آپ اپنی علاج کرنے والی ٹیم کے کسی بھی رکن کو بتائیں۔ بیماری کی چند علامات مندجہ ذیل ہیں:

- کھانسی
- چھینکیں
- ناک بہنا
- گلا خراب ہونا
- قئے
- اسہال
- سرخباد

ہراساں کرنا/اذیت رسانی
کسی بھی شخص یا گروپ کو کسی شخص یا گروپ کی جانب سے غصہ دلانا، ناقابل قبول باتیں کہنا، اشارے کرنا، گالی یا دھمکی دینا ہراساں کرنا کہلاتا ہے اور تخصیص کے زمرے میں آتا ہے۔ یہ اونٹاریو کے انسانی حقوق کے قانون کی خلاف ورزی میں شمار کیا جاتا ہے۔ تمام ایسے کام ہراساں کرنے میں شمار کیے جاتے ہیں جن میں دوسرے شخص کو برا معلوم ہو یا وہ مناسب طور پر کہہ سکے کہ ایسا برتاؤ برا ہے۔ اگر آپ کو ہراساں کیا جائے تو فوری طور پر اس واقعے کے بارے میں اپنی علاج کرنے والی ٹیم کو بتائیے۔

جنسی ایذا رسانی
کسی کی جانب جنسی حرکت، جنسی حرکت کی درخواست اور ایسی زبانی یا جسمانی حرکت جو کہ اپنی یا کسی دوسری جنس کے کسی فرد سے کی جائے جس سے خوف و ہراس پیدا ہوتا ہو، جنسی ہراس کے زمرے میں آتا ہے۔ آپ کو حق ہے کہ اگر کوئی شخص جنسی طور پر آگے بڑھنے لگے تو انکار کردیں۔ اگر آپ کو جنسی حرکت کیلئے کہا جائے تو اس واقعے کے بارے میں فوری طور پر اپنی علاج کرنے والی ٹیم کو بتائیں۔

اونٹاریو شورز کی تقریبات میں فوٹوگرافی اور وڈیو
اونٹاریو شورز کئی تقریبات منعقد کرتا ہے جن میں مریضوں کا خیر مقدم کیا جاتا ہے۔ برائے مہربانی یاد رکھیں کہ ان تقریبات کے دوران اکثر فوٹو اور وڈیو بنائی جاتی ہے۔ ہم اپنے مہمانوں اور تقریبات میں شرکت کرنے والے افراد کو فوٹو گرافی سے منع نہیں کرسکتے، اسلیئے اگر آپ فوٹو یا وڈیو نہ بنوانا چاہیں یا کسی فوٹو میں شامل نہ ہونا چاہیں تو براہ مہربانی کسی تقریب میں شرکت نہ کریں۔

ضابطہ برائے طرز عمل

اونٹاریو شورز مرکز برائے دماغی صحت سائنسز عملہ، رضاکاروں، مریضوں اور ملاقاتیوں کے تحفظ کیلیے ہر معقول احتیاطی تدبیر اپناتا ہے۔

اونٹاریو شورز ہر ایک سے توقع کرتا ہے کہ وہ:

1. دوسروں کے حقوق، تحفظ اور احترام کو ملحوظ خاطر رکھیں
2. مناسب طور پر بات چیت کریں
3. ایک غیر جارحانہ انداز اختیار کریں

ضابطہ برائے طرزعمل کی خلاف ورزی کی صورت میں ہم کاروائی کرنے کا اختیار رکھتے ہیں۔

Ontario Shores
Centre for Mental Health Sciences

Discovery. Recovery. Hope.

داخلہ اور اخراج

داخلے کے رہنما اصول

- داخلے کا عمل اشتراکی بحالی جیسا کہ معالجاتی وابستگی، فروغ امید اورآپ کے ساتھ اعتماد سازی، آپکے متبادل فیصلہ ساز (SDM)، آپ کے خاندان اور آپ کے معاونتی نظام کے ساتھ اعتماد کے قیام پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔

- داخلہ جائزے اس مفروضے پر کام کرتے ہیں کہ آپ اپنی بحالی کے ضمن میں ماہر ہیں اور یہ کہ آپ اپنی ذہنی بیماری کے ساتھ زندگی گزارنا اور کام کرنا سیکھ چکے ہیں۔

- بین الانضباتی ٹیم داخلہ کے عمل میں ایک محفوظ اور معالجاتی ماحول کو برقرار رکھتے ہوئے آپ کی بطور شراکت دار فعال شمولیت سے آپ کی ذاتی خود مختاری اور خود ارادیت کو زیادہ سے زیادہ کرنے کیلیے راہنمائی کرتی ہے۔

- مؤثر بحالی پر مبنی دیکھ بھال فراہم کرنے کے لئے، ضروری ہے کہ آپ، آپ کا خاندان، آپ کے معاون کار، آپ کا معاونتی نظام اور سماجی اراکین آپ کے علاج کو سمجھتے ہوں اور اس میں شامل ہوں۔ آپ ہماری معاونت کے ساتھ اپنی صحتیابی میں مکمل شرکت کا حق اور ذمہ داری رکھتے ہیں۔

- بحالی پر مبنی دیکھ بھال آپ کی ضروریات، مطلوبہ مقاصد، اقدار، طاقت، وسائل، نتائج، خاندان اور سماجی معاونت کے تصور کو اجاگر کرتی ہے

- ڈاکٹر صاحبان جانتے ہیں کہ بحالی ایک انفرادی عمل ہے اور آپ اپنی بحالی کے عمل میں کسی دوسرے مریض کی نسبت مختلف ہو سکتے ہیں۔

- آپ کا علاج کرنیوالی ٹیم آپ کی نگہداشت میں اونٹاریو شورز کے معیارات کی پیروی کرتی ہے کہ اونٹاریو شورز میں ہر فرد واحد کیلیے ڈسچارج کے مقصد کے ساتھ داخلہ سے قبل ہی یا اسی وقت سے ڈسچارج کی منصوبہ بندی شروع ہو جاتی ہے۔

ڈسچارج کے رہنما اصول

- آپ کی بحالی آپ کے اونٹاریو شورز چھوڑ دینے کے بعد بھی جاری رہتی ہے۔ یہ شفایابی کا ایک سفر ہے جو آپ کو کمیونٹی میں ایک بامعنی زندگی گزارنے کے قابل بناتا ہے، باوجودیکہ اپنی حالت کی وجہ سے آپ بہت کام محدود ہو کر رہ جاتے ہیں۔

- آپ کی بحالی میں آپکی کمیونٹی سب سے بہترین ماحول فراہم کرتی ہے۔

- آپ کی یا آپ کے SDM کی رضامندی، خاندانی اراکین، قدرتی معاونت، اور سماجی اراکین ایجنسیاں ڈسچارج منصوبہ بندی کے عمل میں شرکت کرتی ہیں۔ وہ سماجی خدمات جو سب سے زیادہ آزاد سطح پر آپکی انفرادی ضروریات اور ترجیحات پورا کرتی ہیں اور

- کم سے کم پابندیوں کے ساتھ سماج کے اندرآپ کی زیادہ سے زیادہ بہتری کو یقینی بناتی ہیں انھیں اس مقصد کے لیے منتخب کیا جاتا ہے۔

- آپ یا آپ کے SDM، خاندانی اراکین کی قدرتی معاونت، ڈسچارج کی تاریخ سے قبل سماجی رہن سہن کا عبوری منصوبہ، پھر عود کر آنے سے بچاؤ کی تدابیر اور ہنگامی حالات سے نبٹنے کا منصوبہ بناتے ہیں۔

- ڈسچارج کا منصوبہ بہت سے پہلوؤں جیسا کہ عافیت، ذاتی خواہشات، سماجی معاونت، رہائش، مالیات، تعلیم، پیشہ/ روزگار، تفریحی سرگرمیاں، روز مرہ کے معمولات اور کمیونٹی میں انضمام نو پر مرکوز کرتا ہے۔ خاندانوں اور قدرتی معاونت کیلیے تعلیم ضروری ہے تاکہ یقین دہانی کرائی جا سکے کہ جب آپ کو سبکدوش کیا جائے تو آپ کو ذاتی، سماجی، ماحولیاتی اور روحانی/مذہبی تناظر میں تعمیر نو کی کاوشوں میں معاونت دی جائے۔

- اونٹاریو شورز یا کسی اور سماجی خدمات فراہم کنندہ سے اشتراک عمل میں آؤٹ پیشنٹ خدمات فراہم کی جا سکتی ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی ڈسچارج کی منصوبہ بندی میں جتنی جلدی ممکن ہو سرگرمی سے شریک ہوں۔

- آپ کا سماجی کارکن آپ کے ڈسچارج کے منصوبہ کے اشتراک کار کے لئے ذمہ دار ہے۔

- 24 گھنٹے کی ہنگامی حالات کی خدمات 800.263.2679 پر دستیاب ہیں۔ اگر آپ کو ڈسچارج کے بعد کسی مشکل کا سامنا ہو تو آپ سینٹرل ان ٹیک سے 877.767.9642 پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

رائے دہی کے طریقہ ہائے کار

اخلاقیات

اونٹاریو شورزکی اخلاقیات کی سروس غور و فکر اور تنقیدی تجزیہ کی حوصلہ افزائی کرتی ہے تاکہ یہ تعین کیا جا سکے کہ نگہداشت صحت کی فراہمی کے ضمن میں "صحیح" انتخاب اور فیصلے کیا ہیں۔ ہم اس سوال کا جواب ڈھونڈنے کی کوشش کرتے ہیں: کہ ہمارے لیے کیا کرنا ضروری ہے اور کیوں؟ طبی اخلاقیات کی سروس مریضوں، متبادل فیصلہ سازوں، خاندانوں اور عملہ کے اشتراک سے بنیادی اخلاقی اصول جیسا کہ اختیار (کسی فرد کا یہ فیصلہ کرنے کا حق کہ ان کے ساتھ کیا ہو)، احسان (نیکی کرنے کی خواہش)، غیر مضرت رسانی (نقصان سے بچانے کا فرض) اور انصاف (عدل) کی جانچ کر کے کسی خاص صورتحال کے بارے میں اخلاقیات سے متعلق تحفظات کی چھان بین کرنے کا کام کرتی ہے۔ مریض، متبادل فیصلہ ساز، خاندان اور عملے کے لوگ ماہر اخلاقیات کے ساتھ ایکسٹینشن 6779 پر رابطہ کرکے یا macrir@ontarioshores.ca پر ای میل کے ذریعے اخلاقیات کے بارے میں مشاورت کیلیے وقت مقرر کر سکتے ہیں۔

مریض کا نمائندہ

مریض کے وکیل کو سائکیاٹرک پیشنٹ ایڈووکیٹ آفس (PPAO) کی طرف سے مقرر کیا جاتا ہے۔ اس کا کام آپ کے تحفظات کے سلسلے میں آپ کو معاونت فراہم کرنا اور آپ کے سوالات کا جواب دینا ہے۔ PPAO مشیر حقوق (Rights Advisor) کو بھی مقرر کرتا ہے جو آپ کے ساتھ دماغی صحت ایکٹ اور نگہداشت صحت رضامندی ایکٹ اور دیگر قابل اطلاق قوانین کی وضاحت کرنے کیلیے ملاقات کرے گا۔ مریض کے نمائندے اور مشیر حقوق دونوں سے ایکسٹین 6814 پر رابطہ قائم کیا جا سکتا ہے۔

مریضوں کی کونسل

مریضوں کی کونسل مریضوں پر مشتمل ایک تنظیم ہے جو خدمات میں بہتری کیلیے اسپتال کے ساتھ مل کر کام کرتی ہے۔ ایک منتخب شدہ بورڈ کونسل کی نمائندگی کرتا ہے اور یہ لوگ سال میں 10 بار اجلاس کرتے ہیں۔ مزید معلومات کیلیے براہ مہربانی مریضوں کی کونسل کے دفتر سے ایکسٹینشن 6260 پر رابطہ کریں۔

خاندان کونسل

خاندان کونسل افراد خانہ اوران دیگر اہم افراد پر مشتمل ہوتی ہے، جن کا کوئی عزیز ذہنی بیماری سے متاثرہ ہو۔ خاندان کونسل اونٹاریو شورزکے مریضوں کیلیے نگہداشت اور خدمات کی فراہمی میں بہتری لانے کیلیے خاندانوں کی شرکت داری کے مواقع تخلیق کرتے ہوئے ان کی بحالی میں معاونت فراہم کرنے اور انہیں بااختیار بنانے کیلیے کوشاں ہے۔ معلومات اور معاونت فراہم کرنے کیلیے خاندان کونسل ماہانہ اجلاس منعقد کرتی ہے۔ خاندان کونسل کے بارے میں مزید معلومات کیلیے ایکسٹینشن 6970 پر رابطہ کریں۔

مریضوں کے تجربے کا سروے

مریضوں کی رائے ہماری منصوبہ بندی اور خدمات میں بہتری کیلیےبہت اہمیت رکھتی ہے۔ سروے مکمل کرنے کیلیے مریض، خاندان اور متبادل فیصلہ سازوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔ یہ سروے ہر وقت دستیاب ہیں۔ تمام مریضوں کو اسپتال سے چھٹی ملنے پر یا اس سے کچھ پہلے یہ سروے فراہم کیا جاتا ہے۔ مریضوں کو اس سروے کو رازداری سے مکمل کرنے کا موقع فراہم کیا جاتا ہے۔ مزید تفصیلات کیلیے براہ مہربانی اپنے یونٹ مینجر سے رابطہ کریں۔

مریضوں کے ساتھ رابطہ کاری

اونٹاریو شورز تمام مریضوں، خاندانوں، ملاقاتیوں اور عوامی اراکین کی رائے کا خیر مقدم کرتا ہے۔ کیا آپ کے پاس کوئی ستائشی کلمات، شکایت، یا تجویز ہے؟ مریضوں کے تجربہ کے فارم کی نقل حاصل کرنے کیلیے براہ مہربانی اپنے بنیادی ڈاکٹر (Primary Clinician) سے بات کریں یا ایکسٹینشن 6391 پر کال کریں۔

ہمسروں کی معاونت (Peer Support)

مریضوں کے لیے پیئر سپورٹ کے ماہرین (کی خدمات) میسر ہیں جو صحتیابی کے سفر میں تسلی تشفی اور سہارا مہیا کر سکتے ہیں۔ پیئر سپورٹ ماہرین خود پر گزرے ہوئے تجربات اپنے ساتھ لاتے ہیں اور اپنی بصیرت اور تجربات کا اشتراک کر کے مریضوں کے لیے فیصلہ کرنے اور ان کی بحالی کے انفرادی منصوبہ کے نفاذ کے لیے ان کی معاونت کر سکتے ہیں۔ پیئر سپورٹ مریضوں کو ان کی بحالی کو آسان بنانے کیلیے ضروری صلاحیات کے فروغ میں مدد دینے کے لے مختلف اداروں اور سماجی تنظیموں سے ان کا رابطہ کرا سکتے ہیں۔

مزید تفصیلات کیلیے براہ مہربانی پیئر سپورٹ سے ایکسٹیشن 6398 اور/یا 6301 پر رابطہ کریں۔

مریضوں کے حقوق اور ذمہ داریاں

مریضوں کے حقوق اور ذمہ داریاں (اس نام کی تنظیم) کو ان مریضوں کیلیے اور ان کے ساتھ قیام میں لایا گیا تھا جو اونٹاریو شورز مرکز برائے دماغی صحت سائنسز (اونٹاریو شورز) کی خدمات کا استعمال کرتے ہیں۔ یہ اونٹاریو شورز کے مشن، بصیرت اور اقدار کی عکاسی کرتی ہے اور ہر مریض کی بحالی کے باعزت اور طبی طور پر درست اہداف کے بارے میں ہمارے عزم کی حمایت کرتی ہے۔

مریض کے حقوق

- احترام کے ساتھ پیش آنے کا حق
- وقار اور آزادی کا حق
- مؤثر ابلاغ ، معلومات، اور تربیت کا حق
- علاج کے تمام دستیاب طریقوں سے متعلق مکمل معلومات ہونے کا حق
- باخبر انتخاب کرنے اور علاج کیلیے باخبر رضامندی دینے کا اختیار
- صاف ماحول اور ضرررسانی سے تحفظ کا حق
- نگہداشت صحت کے معیارات کے مطابق معیاری خدمات کا حق
- معاون شخص)اشخاص(کا بطور علاج کا حصہ رکھنے کا حق
- باقاعدہ طور پر ستائش یا شکایت کرنے کا حق

مریض کی ذمہ داریاں

- اپنی نگہداشت میں شرکت کریں
- اپنی نگہداشت صحت ٹیم سے بات چیت کریں
- دوسروں سے عزت اوراحترام سے پیش آئیں
- اپنی اور دوسروں کی سلامتی کا خیال رکھے

کمال
جدت
تحفظ
احترام
سماج

Ontario Shores
Centre for Mental Health Sciences

ontarioshores.ca

Discovery. Recovery. Hope.

بحالی کیلیے میری معاونت اور منصوبے

یہ اختیاری حوالہ صفحہ آپ کی ذات کے بارے میں اہم معلومات اکٹھا کرنے کیلیے آپ کی سہولت کے لیے منسلک کیا گیا ہے۔ اگر آپ یہ صفحہ مکمل کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو براہ مہربانی یقینی بنائیں کہ آپ اپنی ذاتی معلومات کو نجی اور رازداری میں رکھیں۔ اگر آپ کو اپنی کتاب کے حصول میں معاونت درکار ہے تو اپنی طبی ٹیم کے کسی رکن سے بات کریں اور اپنی کتاب گم کر دینے کی صورت میں اپنی شناخت کی حفاظت کے لیے صرف نام کے ابتدائی حروف استعمال کریں۔

اسپتال میں میری معاونت:

میرا یونٹ ____________________

یونٹ ٹیلیفون ایکسٹیشن ____________________

میرا/میری طبی مینجر ____________________

میرا/میری نفسیات دان ____________________

میرا/میری بنیادی نرس ____________________

میرا/میری سماجی کارکن ____________________

وہ گروپس میں جن میں‌شریک ہوتا ہوں ____________________

میرا روزمرہ کا معمول ____________________

کمیونٹی میں میری معاونت:

خاندان دوست وغیرہ ____________________

کمیونٹی جی پی ____________________

کمیونٹی کا ماہر نفسیات ____________________

کمیونٹی NP ____________________

کمیونٹی نرس ____________________

کمیونٹی سوشل ورکر ____________________

رہائش فراہم کنندہ ____________________

کیس مینجر ____________________

ہنگامی حالت کے لیے فون نمبر ____________________

ڈسچارج اور متابعتی (Follow-up) منصوبے:

متابعتی ملاقاتیں (بشمول تاریخ، وقت اور محل وقوع بمع رابطہ معلومات):

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________

میری تجدید نسخہ کی تاریخ: ____________________

میرے خون کے اگلے معائنے کی تاریخ: ____________________

اونٹاریو شورز کیلیے ہنگامی حالات کا نمبر ہے 800.263.2679

ہنگامی حالات کے منصوبہ سے متعلق اہم معلومات: ____________________

____

____

____

اونٹاریو شورز مرکز برائے دماغی صحت سائنسز
Ontario Shores Centre for Mental Health Sciences

700 Gordon Street
Whitby, Ontario L1N 5S9
ٹیلیفون 905.430.4055
فیکس 905.430.4032

ontarioshores.ca

April 2013 Urdu