# ગંભીર માનસિક બીમારી ધરાવતા વ્યક્તિઓ, તેમના પરિવારો અને માવજતકારો માટેની વેલ્સની પ્રમુખ સેવાભાવી સંસ્થા, હફલ,એક સેવાભાવી સંસ્થા છે, જે:

### ?? ગ્રાહકો માટે ગ્રાહકો દ્વારા ચાલે છે

હફલ તેના દ્વારા સહાય પામતા લોકોથી ચાલે છે: ગંભીર માનસિક બીમારી ધરાવતા વ્યક્તિઓ અને તેમના માવજતકારો અને પરિવારો. પસંદ કરેલા એવા ટ્રસ્ટીઓના મંડળ દ્વારા તેનું નેતૃત્વ કરવામાં આવે છે, જેમાંના મોટા ભાગના કાં તો પોતે ગંભીર માનસિક બીમારી ધરાવતા હતા અથવા ગંભીર માનસિક બીમારી ધરાવનાર વ્યક્તિના માવજતકાર છે.

### ?? સમાનતા માટે કાર્યરત

‘હફલ’ નો અર્થ છે સમાન. અમારો હેતુ ગંભીર માનસિક બીમારી ધરાવતા વ્યક્તિઓ અને તેમના પરિવારોને આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ, આવાસ, આવક, શિક્ષણ, અને રોજગારની સમાન તક મેળવે તે , અને:

- બહેતર જીવનશૈલી પ્રાપ્ત કરવા માટે
- આરોગ્ય પ્રાપ્તિની તેમની ઝંખનાની પૂર્તિ કરવા માટે
- ભેદભાવ સામે લડવા માટે સક્ષમ બનાવવા માટે છે.

> “હફલના આરોગ્ય પ્રાપ્તિ કાયક્રમનો આભાર કે જેના વડે મારી ક્ષમતાની કલ્પનાથી પણ વધુ કરવા હું સક્ષમ છું મને એવી અનુભૂતિ થાય છે કે મારા જીવન પર મારો અંકુશ હવે પાછો આવી ગયો છે”–હેલન ઓસમેન, ગ્રાહક

### ?? આરોગ્ય પ્રાપ્તિ માટે લોકોને સહાય કરવી

અમારી તમામ સેવાઓ અમારાં અદ્વિતીય આરોગ્ય પ્રાપ્તિ કાર્યક્રમ પર આધારિત છે આરોગ્ય પ્રાપ્તિનો અર્થ છે, માનસિક આરોગ્ય પાછું મેળવવુ અને બહેતર જીવનશૈલી પ્રાપ્ત કરવી અમારું માનવું છે કે, આરોગ્ય પ્રાપ્તિ માટે ત્રણ આવશ્યક ઘટકો છે:

- સશક્તતા અને સ્વ-પ્રબંધન: તમારી આરોગ્ય પ્રાપ્તિનો દોર ખુદ તમારા હાથમાં લેવો
- એક સંપૂર્ણ વ્યક્તિ અભિગમ: આરોગ્ય પ્રાપ્તિ અંગે આયોજન કરતી વખતે જીવનના તમામ ક્ષેત્રોને વિચારણામાં લેવા
- પ્રગતિ પ્રત્યે વચનબદ્ધતા: આરોગ્ય પ્રાપ્તિ તરફ તબક્કાવાર યોજના પર આગળ વધવું.

આ એક ખરેખરનો પડકાર છે– પરંતુ સારા સમાચાર એ છે કે ત્રણેય ઘટકો વાસ્તવિક છે અને હફલના સહયોગથી સિદ્ધ કરવા શક્ય છે.

### ?? આખા વેલ્સમાં સેવાઓ પ્રદાન કરવી

દર રોજ અમારા 130 કર્મચારીઓ અને 150 સ્વયંસેવકો વેલ્સના તમામ 22 પરગણાઓ(કાઉન્ટી )માં ગંભીર માનસિક બીમારીથી પીડાતા 700થી પણ વધુ લોકોને સહાય પૂરી પાડે છે. આ સેવાઓમાં રોજગાર તાલીમ; આવાસ સહાય; સંસાધન કેંદ્રો; મૈત્રીપૂર્ણ વર્તાવ; કલાઓ સંબંધી કાર્યક્રમો; ઇનપેશન્ટ સહાય; પરિવારોને મદદ; અને માવજતકારોની વિરામ સેવાઓ સહિત ગ્રાહકો અને માવજતકારો માટે પ્રવૃત્તિઓની વિસ્તૃત શ્રેણીનો સમાવેશ થાય છે.

### ?? બદલાવ માટે પ્રચાર-અભિયાન ચલાવવું

હફલ ગ્રાહકો અને માવજતકારોને માનસિક આરોગ્ય સેવાઓના આયોજનમાં અતિ-આવશ્યક તેમના પ્રતિભાવો આપવાની તક પૂરી પાડવામાં સહાય કરે છે. ગ્રાહકો અને તેમના પરિવારો માટે સેવાઓની સુધારણા માટે અને ગંભીર માનસિક બીમારી સાથે જોડાયેલા શરમ અને એકલતાને દૂર કરવા માટે અમે સંશોધન, પ્રકાશન અને માધ્યમ કાર્ય અને AMs અને MPs સાથે સીધા સંપર્ક દ્વારા સઘન પ્રચાર-અભિયાન ચલાવીએ છીએ

હફલ વિશે વધુ જાણવા ઇચ્છો છો? અમારો સંપર્ક કરો:


**Hafal**
Suite C2, William Knox House
Britannic Way, Llandarcy
Neath SA10 6EL
ટેલી: 01792 816 600
ઇમેલ: hafal@hafal.org


> “ હું હફલને સારી રીતે સમજી ચૂક્યો છું અને માનસિક આરોગ્ય વપરાશકર્તાઓ, માવજતકારો, અને વ્યવસાયિકોને પૂરા દિલથી આ સેવાઓની ભલામણ કરું છું.”-
> પ્રોફસર કીથ લોયડ , સ્કૂલ ઓફ મેડિસિન, યુનિવર્સિટી ઓફ વેલ્સ, સ્વાનસી


હફલ ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં નોંધાયેલ ગેરન્ટી દ્વારા નિયંત્રિત કંપની છે નોંધણી ક્રમાંક છે: *4504443* સેવાભાવી સંસ્થા ક્રમાંક: *1093747*



“હફલના આરોગ્ય પ્રાપ્તિ કાર્યક્રમનો આભાર કે જેના વડે મારી ક્ષમતાની કલ્પનાથી પણ વધુ કરવા હું સક્ષમ છું હવે મને એવી અનુભૂતિ થાય છે કે મારા જીવન પર મારો અંકુશ પાછો આવી ગયો છે”- હેલન ઓસમેન, ગ્રાહક

“મારી સ્થાનિક યોજનામાં ભાગીદારી બેઠકમાં ભાગ લેવાથી હું ખરેખર પ્રોજક્ટ ચલાવવાના કામમાં ભાગ લેવામાં સક્ષમ બન્યો. મને લાગે છે કે મે અહી આવીને કંઇક અસરકારક કામ કર્યું છે.” –ટ્રક જહોનસ્ટન, ગ્રાહક

“હફલે મને અને હું જેની માવજત કરું છું તેને અને અમને બંનેને સહાય પૂરી પાડી છે. આભાર હફલનો કે હવે હું માવજતમાંથી નિયમિતપણે સમય કાઢી શકું છું, અને તેનાથી ઘણું બધુ કરી શકવા સમર્થ બની છું”
-જેન અહીર્યાન, માવજતકાર

“ હું હફલને સારી રીતે સમજી ચૂક્યો છું અને માનસિક આરોગ્ય વપરાશકર્તાઓ, માવજતકારો, અને વ્યવસાયિકોને પૂરા દિલથી આ સેવાઓની  ભલામણ કરું છું”-
<u>પ્રોફસર કીથ લોયડ , સ્કૂલ ઓફ મેડિસિન, યુનિવર્સિટી ઓફ વેલ્સ, સ્વાનસી</u>

હફલમાંમાં જોડાવ અને બદલાવ લાવવામાં અમને મદદ કરો

£1જેવી નજીવી રકમ ભરીને તમે  હવે હફલમાં જોડાઇ શકો છો. સભ્યો માનસિક આરોગ્ય વેલ્સ જર્નલ દ્વારા માનસિક આરોગ્ય સમસ્યાઓ વિશે અને સમયાંતરે મોકલાતા કાગળો દ્વારા હફલની પ્રગતિ, નવી સેવાઓ અને કાર્યક્રમો વિશે કિમતી અને નિયમિત માહિતી મેળવે છે.સભ્ય બનીને તમે અમારી સંખ્યા શક્તિમાં પણ વધારો કરી શકો છો–સાથે મળીને આપણે વેલ્સમાં ગંભીર માનસિક બીમારી ધરાવતા લોકો માટે એક વધુ  મોટો અવાજ એકત્રિત કરી શકીએ છીએ. વધુ જાણકારી માટે, સંપર્ક કરો. www.hafal.org/joinus