ar gyfer pobl gydag afiechyd meddwl difrifol **hafal** for people with severe mental illness

ہفال، ویلز پرنسپل چیریٹی شدید دماغی امراض کے شکار افراد، ان کے اہل خانہ اور نگرانوں کے لئے ایک خیراتی ادارہ ہے جو:

- **مؤکلین کے ذریعہ مؤکلین کے لئے چلایا جاتا ہے**

ہفال انہیں لوگوں کے ذریعہ چلایا جاتا ہے جنہیں یہ مدد فراہم کرتا ہے: شدید دماغی امراض کے شکار افراد اور ان کے نگراں اور اہل خانہ۔ یہ ایک منتخب بورڈ آف ٹرسٹیز کی سربراہی میں کام کرتا ہے، جس میں شامل زیادہ تر لوگ یا تو خود شدید دماغی امراض کے شکار رہ چکے ہیں یا دماغی بیماری میں مبتلا کسی شخص کے نگراں ہیں۔

- **مساوات کے لئے کام کرتا ہے**

'ہفال' کے معنی ہیں مساوی۔ ہمارا مشن شدید دماغی امراض والے افراد اور ان کے اہل خانہ کو صحت اور سماجی نگہداشت، رہائش، آمدنی، تعلیم، اور روزگار تک مساوی رسائی حاصل کرنے، اور درج ذیل کا مجاز بنانا ہے:

- بہتر معیار زندگی کا حصول
- ان کی بحالی صحت کی خواہش کی تکمیل
- امتیاز کے خلاف جنگ۔

> *" میں نے اپنے تصورات سے زیادہ حاصل کیا ہے، میں اس قابل تھی کہ میں ہفال کے بحالی صحت کے پروگرام کا شکریہ ادا کرسکوں۔ اب مجھے محسوس ہوتا ہے کہ میری زندگی ایک بار پھر میرے قابو میں ہے۔"* – **ہیلن اوسیمان، مؤکل**

- **بحالی صحت میں لوگوں کی مدد کرتا ہے**

ہماری تمام تر خدمات بحالی صحت سے متعلق ہمارے منفرد پروگرام پر مبنی ہے۔ بحالی صحت کا مطلب دماغی صحت کی بازیابی اور ایک بہتر معیار زندگی کا حصول ہے۔ ہم مانتے ہیں کہ بحالی صحت کے لئے تین عوامل ضروری ہیں:

- تفویض اختیارات اور خود انتظامی: اپنی بحالی صحت پر خود نگرانی رکھنا
- مکمل فرد کی حیثیت سے رسائی: بحالی صحت کی منصوبہ بندی میں زندگی کے تمام شعبوں کا خیال رکھنا
- پیش رفت کا عہد: بحالی صحت کے لئے قدم بہ قدم منصوبے پر عمل کرنا۔

یہ ایک حقیقی چیلنج پیش کرتا ہے– لیکن ایک اچھی خبر یہ ہے کہ ہفال کے تعاون سے یہ تینوں عوامل حقیقی اور قابل حصول بن جاتے ہیں۔

- **پورے ویلز میں خدمات فراہم کرتا ہے**

ہر دن ہمارے 130 عملے اور 150 رضاکاران ویلز کے تمام 22 تحصیلوں کے شدید دماغی امراض سے متاثر 700 سے زیادہ افراد کو مدد فراہم کرتے ہیں۔ ان خدمات میں مؤکلین اور نگراں دونوں کے لئے متعدد سرگرمیاں شامل ہیں بشمول: روزگار سے متعلق تربیت؛ رہائش میں مدد؛ مراکز وسائل؛ دوست بنانے کی خدمات (بی فرینڈنگ)؛ فنون سے متعلق منصوبے؛ داخلی مریضوں کو تعاون؛ کنبہ جاتی تعاون؛ اور نگرانوں کو آرام دینے کی خدمات۔

- **تبدیلی کے لئے مہم چلاتا ہے**

ہفال مؤکلین اور نگرانوں کو دماغی صحت کی خدمات کی منصوبہ بندی میں ان کی انتہائی ضروری آراء شامل کرنے میں مدد کرتا ہے۔ ہم مؤکلین اور کنبوں کے لئے خدمات میں بہتری لانے اور شدید دماغی مرض سے وابستہ کلنک (داغ) اور تنہا ہوجانے کی صورتحال کو ختم کرنے کے لئے تحقیق، اشاعتوں اور ابلاغی کاموں کے ذریعہ، اور AMs اور MPs سے براہ راست مل کر ایک پرزور مہم چلا رہے ہیں۔

ہفال کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ ہم سے اس پتے پر رابطہ کریں:

ہفال
سوئٹC2 ، ویلیم نوکس ہاؤس
بریٹانک وے، لینڈ آرکی
نیتھ SA10 6EL
ٹیلیفون: 01792 816 600
ای میل: hafal@hafal.org

> *" میں ہفال سے اچھی طرح واقف ہوں اور پورے خلوص کے ساتھ دماغی صحت کے صارفین، نگرانوں اور پیشہ ور افراد کو اس خدمت کے استعمال کی صلاح دیتا ہوں۔"*
> **– پروفیسر کیتھ لویڈ، دی اسکول آف میڈیسین، یونیورسٹی آف ویلز سوانسیا**

ہفال انگلینڈ اور ویلز میں رجسٹرڈ، ایک پابند ضمانت کمپنی ہے، اس کا رجسٹریشن نمبر: 4504443- وقف نمبر 1093747-

" میں نے اپنے تصورات سے زیادہ حاصل کیا ہے، میں اس قابل تھی کہ میں ہفال کے بحالی صحت کے پروگرام کا شکریہ ادا کرسکوں۔ اب مجھے محسوس ہوتا ہے کہ میری زندگی ایک بار پھر میرے قابو میں ہے۔" **– ہیلن اوسیمان، مؤکل**

" اپنے مقامی منصوبے کے دوران شراکت داری کی میٹنگ میں شریک ہونے سے درحقیقت مجھے اس منصوبے کو چلانے میں حصہ لینے کا موقع ملا۔ مجھے محسوس ہوتا ہے کہ میری وجہ سے یہاں کافی فرق آیا ہے۔" ٹرک جان اسٹون، مؤکل

"ہفال نے مجھے اور میرے زیر نگہداشت شخص دونوں کو تعاون فراہم کیا۔ اب مجھے باقاعدگی کے ساتھ نگہداشت سے فرصت کا وقت ملتا ہے جس کے لئے میں ہفال کا شکرگذار ہوں، اور یقیناً اس کی وجہ سے مجھے مزید چیزیں حاصل کرنے کا موقع ملا۔"
– جین اہیرن، نگراں

"میں ہفال سے اچھی طرح واقف ہوں اور پورے خلوص کے ساتھ دماغی صحت کے صارفین، نگرانوں اور پیشہ ور افراد کو اس خدمت کے استعمال کی صلاح دیتا ہوں۔" **– پروفیسر کیتھ لویاڈ، دی اسکول آف میڈیسین، یونیورسٹی آف ویلز سوانسیا**

ہفال کے ممبر بنیں اور ہمیں امتیاز پیدا کرنے کا موقع دیں
اب آپ صرف £1 کی معمولی رقم دے کر ہفال کے ممبر بن سکتے ہیں۔ ممبران کو مینٹل ہیلتھ ویلز جرنل (ویلز میں دماغی صحت نامی پرچے) اور وقفے وقفے سے بھیجے جانے والے خطوط کے ذریعہ دماغی صحت سے متعلق معاملات پر، ساتھ ہی ہفال کی پیشرفت، نئی خدمات اور واقعات کے بارے میں اہم اور باضابطہ معلومات حاصل ہوتی ہیں۔ ممبر بن کر آپ ہماری قوت میں بھی اضافہ کر سکتے ہیں – اور ساتھ مل کر ہم زیادہ طاقت کے ساتھ ویلز کے دماغی مریضوں کے لئے آواز اٹھا سکتے ہیں۔ براہ کرم مزید معلومات کے لئے رابطے میں رہیں۔ www.hafal.org/joinus