

## مشرقی لندن اوشن سروس (East London Ocean) کے لیے معلومات اور ریفرل کی تفصیلات



پیدائشی صدمے اور پیدائشی نقصان کے  
متاثرین کے لیے بمدردانہ جذباتی مدد کی  
پیشکش

بم پروواہ کرتے ہیں  
بم احترام کرتے ہیں  
بم سب کو ساتھ لے کر چلتے ہیں



### اگر آپ بمارے محکمے سے ناخوش ہیں تو کس سے رابطہ کریں (PALS/شکایات)

پہلے آپ کے ساتھ اس پر بات کیے اور آپ کی رضامندی حاصل کیے بغیر یہ آپ کی بیمیں دی گئی کسی بھی معلومات کا تبادلہ نہیں کریں گے۔ اسی میں واحد استثناء یہ یہ کہ اگر یہ سمجھیں کہ آپ کی زندگی یا کس اور کسی بھلائی خطرے میں بو سکتی ہے۔

بم اپنی پیش کردہ خدمات کے بارے میں جوابی رائے کا خیرمقدم کرتے ہیں لہذا براہ کرم فری فون **0800 783 4839** پر یا ای میل: [elft.pals@nhs.net](mailto:elft.pals@nhs.net) پر مریض کے مشورے اور رابطہ سروس سے رابطہ کریں۔

اگر آپ محکمے اور اپنے علاج سے خوش نہیں ہیں، تو براہ کرم محکمہ مینیجر سے بات کریں اور اسے حل کرنے کی کوشش کریں، یا PALS ٹیم سے رابطہ کریں۔ اگر آپ شکایت کرنا چاہتے ہیں، تو آپ کر سکتے ہیں:

**0800 085 8354**

[elft.complaints@nhs.net](mailto:elft.complaints@nhs.net)

یہاں خط بھیجیں: Complaints and PALS  
Manger, FREEPOST RTKB-ESXB-HYYX, Trust  
, Headquarters, 9 Alie Street, London  
E1 8DE

یہ خدمت مندرجہ ذیل کی شراکت داری سے فراہم کی جاتی ہے:

**NHS**  
East London  
NHS Foundation Trust

**NHS**  
Barts Health  
NHS Trust

**NHS**  
Homerton Healthcare  
NHS Foundation Trust

### کوئی بھی دیگر مفید معلومات

اگر آپ اپنی دماغی صحت کے نازک دور میں ہیں یا فوری مدد درکار ہے، تو آپ کو اپنے مقامی بھرائی لائن سے رابطہ کرنا چاہیے:

Newham - **0800 073 0066**

Hackney - **0800 073 0006**

Tower Hamlets - **0800 073 0003**



بم پروواہ کرتے ہیں، بم احترام کرتے ہیں،  
بم سب کو ساتھ لے کر چلتے ہیں۔

# بم کیسے مدد کرتے ہیں؟

OCEAN دماغی صحت اور زچگی کا یکجا مابرانہ شعبہ ہے جو Newham, City & Hackney اور Tower Hamlets میں پیدائشی صدمے اور نقصان سے متاثر ہونے والی خواتین اور بچے پیدا کرنے والے لوگوں کو مدد فراہم کرے گا۔

## OCEAN MENTAL HEALTH SERVICE – EAST LONDON

<https://www.elft.nhs.uk/services/ocean-mental-health-service-east-london>

ٹیلی فون: 020 3222 8047

ای میل: [elft.eastlondonocean@nhs.net](mailto:elft.eastlondonocean@nhs.net)

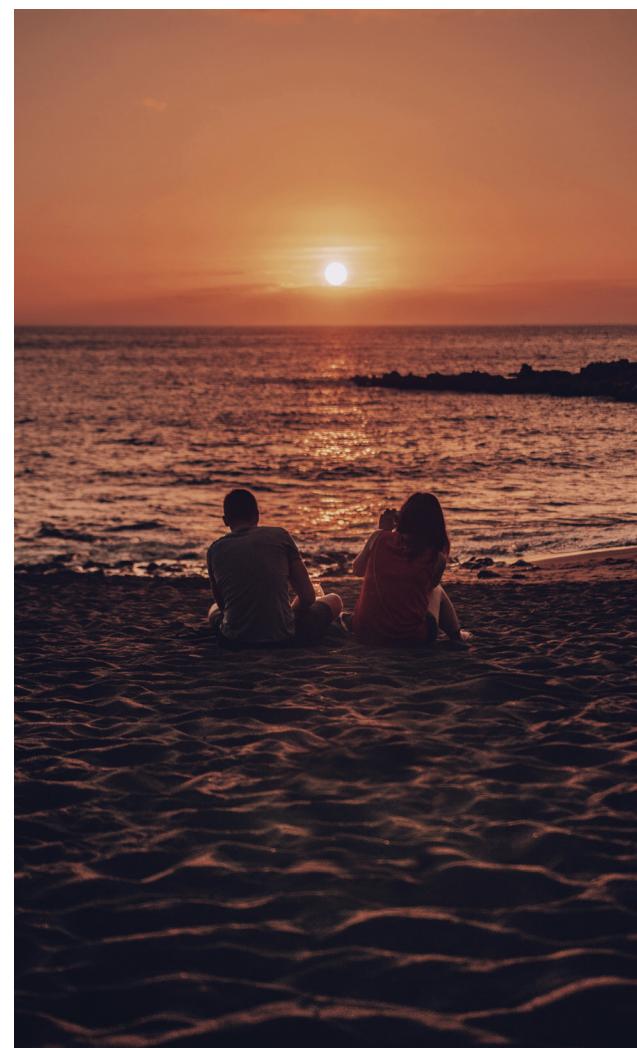
بم سوموار تا جمعہ صبح 9.00 بجے سے شام 5.00 بجے تک کھلے ہوتے ہیں (مأسوائے برطانیہ کی تمام یینک تعطیلات)۔

براہ کرم نوٹ فرمائیں کہ بم بحرانی حالت کی خدمات فراہم نہیں کرتے اور بماری خدمات تک رسائی کے لیے انتظار کرنا پڑتا ہے۔

اگر OCEAN مناسب ترین محکمہ نہیں ہے، تو چہاں بین کرنے والا معالج رینمائی کر سکتا ہے اور معاونت کی پیشکش کے لیے بہتر طور پر رکھی گئی خدمات کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے۔

اگر آپ ذاتی تحریک کے حامل سروس صارف ہیں اور OCEAN یا پیدائشی خدمات کی تشکیل میں مدد کرنے میں شامل ہونا چاہتے ہیں تو براہ کرم سے Rachael Buabeng [rachael.buabeng@nhs.net](mailto:rachael.buabeng@nhs.net) کریں:

بم پرواہ کرتے ہیں، بم احترام کرتے ہیں،  
بم سب کو ساتھ لے کر چلتے ہیں۔



# بم کیسے مدد کرتے ہیں؟

- علاجی نگہداشت جو نفسياتي معاونت اور مابرانہ دايه گيري کو یکجا کرتی ہے۔
- رفقاء کی معاونت
- اکيلے اکيلے اور گروہ کی صورت میں معاونت کا ملاب۔

## بم کس کی مدد کرتے ہیں

بم ان افراد کو مدد کی پیشکش کرتے ہیں جو دماغی صحت کی ابم مشکلات کا سامنا کر رہے ہیں، جو ان کے حمل یا پیدائش کے سفر سے پیدا ہوئے، یا اس سے متعلق ہیں۔

اس میں مندرجہ ذیل کے نتیجے میں ہونے والی مشکلات شامل ہو سکتی ہیں:

- بار بار ناکام IVF علاج
- حمل کا ضیاع (بشمول کسی بھی مرحلے پر اسقاط حمل اور حمل کا اختتام)
- پیدائشی صدمہ
- بچہ ضائع ہو جانا
- بچے کی پیدائش کا شدید خوف (Tokophobia)

Ocean سروس صرف ان ماؤں اور لوگوں کو مدد کی پیشکش کرنے کے قابل ہے جنہوں نے اس وقت بچے کو جنم دیا ہے۔ ابی خانہ، بشمول وہ شریک حیات جن کو دماغی صحت کی مدد درکاری ہے

انہیں East London Talking Therapies سروس سے رابطہ کرنا چاہیئے۔ مکمل تفصیلات یہاں آن لائن مل سکتی ہیں <https://www.elft.nhs.uk/get-help-emergency>