Oxford Health
NHS Foundation Trust

بکینګهم شیر

د زیږون وروسته د رواني روغتیا ټیم

OH 013.26

موږ څوک یو؟

د بکینګهم شیر د زیږون څخه وروسته د رواني روغتیا ټیم هغو میرمنو او کسانوته چې ماشومان زیږوی د زیږون څخه مخکې اوله زیږون څخه وروسته د رواني روغتیا ستونزې لرې تخصصی مشورې او مرستې چمتو کوي.

موږ همدارنګه د شریکانو، مهمو نورو کسانو، او د دوی په پاملرنې کې دخیلو روغتیایی مسلکی کسانو ملاتړ ته سترګې په لار یو.

زموږ ټیم له ډاکټرانو، کلینیکي ارواپوهانو، درمل جوړونکو، د تولنې رواني روغتیایی نرسانو، ټولنیزو کارمندانو، مسلکي معالجینو، د نرسري نرسانو، ملاتړ کونکو کارمندانو، مدیریت او اداري له کارمندانو څخه جوړ دی.

موږ په ګډه کار کوو ترڅو د والدینو او د هغوی کورنیو سره د مرستې لپاره تخصصی پاملرنه او مداخلې چمتو کړو، او یو جامع چلند ورته وړاندې کوو.

پاملرنه یا مراقبت د کورنیو په کورونو او زموږ په سیمه ایزو کلینیکونو کې په ایلسبري او های ویکم سیمو کې وړاندې کیږي.

موږ هلته د کومو کسانو سره مرسته کوو؟

د نوي ماشوم راتګ کیدای شی چې د ډیرې خوښۍ وخت و اوسی، خو په عین حال کې د بدن او ذهن لپاره د فشار او بدلون وخت هم وي.

د ډیرو نویو والدینو لپاره دا په احساساتو او اړیکو کې د بدلون سبب ګرځی، او ځینې یې ممکن د اضطراب او خپګان ستونزې تجربه کړي.

په ډیرو مواردو کې دا ستونزې د ملګرو او کورنیو په ملاتړ، روغتیایی لیدونکو، او جي پي ډاکټرانو سره ښه کیږی.

چیرې چې ستونزې له نرمې کچې څخه منځنی کچې ته ورسیږی، نو کیدای شی چې د بکینګهم شیر دخبرو درملنې څانګې ته ځان راجع کړی:https://short-url.org/1guRb

د زیږون څخه ترمخه خدمات ممکن هغه وخت شامل شی کله چې ډیری تخصصی مرستې ته اړتیا پیداشی.

موږ هغو کسانوته د امیندواری څخه دمخه مشورې وړاندې کوو څوک چې د شدیدی رواني ناروغی تاریخچه ولري او د امیندواری پلان ولري او درمل خوری کوم چې د زیږون څخه ترمخه دوره کې ځانګړې پاملرنې ته اړتیا لري.

موږ د راتلونکو والدینو او والدینو سره په لاندی مسلو په اړه هم ملاتړ کوو لکه

- شدید اضطراب او خپګان
- صدمه
- د احساساتو د تنظیم ستونزې
- د عصبي رشد شرایط

- جنوني اجباري اختلالات
- دوه قطبي عاطفي اختلال
- د شیزو ایفیکتیف اختلال
- شیزوفرینیا
- د زیږون وروسته رواني ناروغي.

هغه کورنۍ چې د زیږون ویره لری، د زیږون څخه د صدمې او له لاسه ورکولو څخه ویره لري، موږ به ستاسو د راجع کولو لاربښوونه زموږ د خور ټیم ته وکړو:

د میندو رواني روغتیا خدمت. **لنډ شوی لینک**

څوک کولای شي چې راجع کړي؟

څرنګه چې موږ یو تخصصی سرویس یو، موږ پخپله د ځان راجع کولو لپاره خلاص نه یو.

ستاسو روغتیایی مسلکیان، په شمول د قابله ګانو، روغتیایی لیدونکی، نسایی ډاکټران، د کورنۍ نرسان ډاکټران او جی پی ډاکټران کولای شی چې ستاسو په استازیتوب تاسو راجع کړي.

د راجع کولو برېښنالیک:bperinatal.referrals@oxfordhealth.nhs.uk

د ملاقات لپاره به څومره وخت انتظار کوې؟

موږ موخه لرو چې د راجع کیدو څخه وروسته د دوو اونیو په اوږدو کې له هرچا سره وګورو، او ډیرو بیړنیو غوښتنو ته به لومړیتوب ورکول کیږی.

ملاقاتونه به په مخامخ ډول ، په کلینیکونو کې، ستاسو په کور کې، یا په ډیجیټل ډول کیدای شی وړاندی شی او اړتیا پورې اړه لري.

که تاسو غواړی نو تاسو کولای شی چې یو څوک له ځان سره ولری.

هغه څه چې موږ يې وړاندې کوو

موږ به ستاسو او نورو مسلکيانو سره نږدې کار وکړو ترڅو ستاسو د انفرادي اړتياو سره سم د درملنې پلان جوړ کړو.

زموږ هدف دا دی چې ستاسو د رغيدو ملاتړ لپاره په مناسب وخت کې سمه پاملرنه چمتو کړو، د کورنۍ غړو ښکیلتیا وهڅوو او ستاسو د ماشوم سره ستاسو اړيکه پياوړې کړو.

ځينې هغه څه چې موږ يې وړاندې کوو عبارت دي له:

- د ارزونې تجربه چې ستاسو لپاره مهم دي په کې شامل دي.
- يو ليکل شوی ليک چې ستاسو د پاملرنې پلان خلاصه کوي.
- د اميندوارۍ او شيدو ورکولو په وخت کې د رواني روغتيا دلايلو لپاره د درملو وړانديز کولو په اړه مشوره
- د ګډو متخصصينو لخوا د زيږون پلان نيول، په ځانګړي توګه د هغو کسانو لپاره چې د زيږون په دوره کې د رواني روغتيا د بيا راګرځيدو لوړ خطر لري.
- د رواني پلوه معلوماتي پاملرنه يا درملنه د څو اړخيزو رشتو ټيم لخوا، د ډلو په شکل او انفرادي ډول جوړ شوي مداخلو ته لاسرسی سره وړاندې کيږي.
- د والدينو او ماشوم مداخلې کوم چې کورنيوته مناسب دي ترڅو اړيکې، مينې اونږدېتوب ته وده ورکړي. پدې کې ممکن ماشوم ته مساج ورکول، د امنيت حلقه، او ويډيو له طريقه متقابل لارښود (VIG) شامل وي
- په انفرادي يا ډله ايز ډول رواني درملنه، په شمول د ادراکي چلند درملنه، د شفقت متمرکزه درملنه، د احساساتو سره د مقابلې مهارتونه، د سترګو حرکت غير حساس کولو بيا پروسس کولو درملنه، د جوړو(ښځې او ميړه) درملنه
- د والدينو مهارتونو ملاتړ، په شمول د تغذيې، رول تنظيم کولو، معمول جوړولو، او د والدينو او ماشوم فعاليتونو کې مرسته کول
- په هره اونۍ کې د والدينو او ماشوم د ګروپونو، او د قدم وهلو ګروپونو له لارې د ملګرو ملاتړ
- د مور او ماشوم داخل بستر واحدونو ته د اړتيا په صورت کې د داخليدولاسرسي لپاره ملاتړ

د زیږون وروسته د ټیم سره اړیکه ونیسئ

د بکینګهم شیر د زیږون وروسته د رواني روغتیا ټیم

The Whiteleaf Centre,
Bierton Road,
Aylesbury, HP20 1EG

تیلفون: 01865 901749 (9am-5pm له دوشنبې تر جمعې)

د رسمي ساعتونو څخه بهر: 01865 902000

د بکینګهم شیر د زیږون وروسته د رواني روغتیا ټیم
ویبپاڼه https://www.oxfordhealth.nhs.uk/buckinghamshireperinatal-mental-health-service/

د بکینګهم شیر د زیږون وروسته د رواني روغتیا ټیم د سرویس: ویب پاڼه
https://www.oxfordhealth.nhs.uk/maternal-mental-health-service/

لاسرسی

دی رسالې ته د لاسرسي وړ نسخه زموږ په ویب پاڼه کې موندلای شي:

www.oxfordhealth.nhs.uk/leaflets

زموږ سره اړیکه ونیسی

پته: Oxford Health NHS Foundation Trust Trust Headquarters
Littlemore Mental Health Centre Sandford Road, Oxford
OX4 4XN

تیلفون: 01865 901 000
ایمیل: enquiries@oxfordhealth.nhs.uk

ویبپاڼه : www.oxfordhealth.nhs.uk

نظر ورکول

زموږ د ناروغانو د مشورې او اړیکو خدمت (PALS) ناروغانو، کورنیو او پالونکو ته مشوره او ملاتړ چمتو کوي، د

هرې ستونزې، اندېښنې، یا شکایتونو په حل کې درسره مرسته کوي کوم چې تاسو ممکن ولرئ.

تیلفون: 0800 328 7971

ایمیل: PALS@oxfordhealth.nhs.uk

زموږ د بنسټ غړی شئ: www.ohftnhs.uk/membership د اکسفورډ روغتیا خیریه موسسې ملاتړ وکړئ، چې ناروغانو، د هغوی کورنیو او هغو کارمندانو په کارونو کې توپیر رامینځته کوي چې د هغوی پاملرنه کوي: www.oxfordhealth.charity