



ਬਕਿੰਘਮਸ਼ਾਇਰ (Buckinghamshire)

ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਏਐਮ (Perinatal Mental Health Team)

ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?

Who are we?

ਬਕਿੰਘਮਸ਼ਾਇਰ ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਟੀਮ ਮਾਹਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ।

ਅਸੀਂ ਵੀ ਦੇਖੋ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਭਾਈਵਾਲ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਰ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ।

ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ, ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਇੱਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਭਾਈਚਾਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਕਰ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਨਰਸਰੀ ਨਰਸਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਸਟਾਫ਼।

ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਇਕੱਠੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਮਾਹਰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਪਹੁੰਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ।

ਦੇਖਭਾਲ ਹੈ ਡਿਲੀਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਘਰ ਅਤੇ ਤੇ ਸਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਕਲੀਨਿਕ ਆਇਲਸਬਰੀ ਅਤੇ ਹਾਈ ਵਾਈਕੋਂਬ ਵਿੱਚ।

ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੌਣ ਹਾਂ?

Who are we there to help?

ਦ ਆਗਮਨ ਦੇ ਏ ਨਵਾਂ ਬੱਚਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹੋਣਾ ਏ ਸਮਾਂ ਦੇ ਵਧੀਆ ਖੁਸ਼ੀ, ਪਰ ਵੀ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਲਈ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਮਾਂ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਈ ਅਨੁਭਵ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ।

ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲੇ ਇਹ ਸੁਧਾਰ ਕਰੇ ਨਾਲ ਦ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਦੇਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਟਰ, ਜੀਪੀ।

ਕਿੱਥੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ ਹਲਕਾ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੀ, ਏ ਸਵੈ-ਰੈਫਰਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਬਕਿੰਘਮਸ਼ਾਇਰ ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
(Buckinghamshire Talking Therapies):

<https://short-url.org/1guRb>

ਦ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੇਵਾ ਮਈ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਮਾਹਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪੂਰਵ-ਸੰਕਲਪ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ WHO ਹਨ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਏ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਦਵਾਈ ਕਿਹੜਾ ਲੋੜ ਹੈ ਖਾਸ ਵਿਚਾਰ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ।

ਅਸੀਂ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਮੁੱਦੇ ਅਜਿਹੇ ਜਿਵੇਂ

- ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ
- ਸਦਮਾ
- ਭਾਵੁਕ ਨਿਯਮ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਤੰਤੂ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਹਾਲਾਤ
- ਜਨੂੰਨੀ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਕਾਰ
- ਬਾਈਪੋਲਰ ਭਾਵੁਕ ਵਿਕਾਰ
- ਸਕਿਜ਼ੋਅਫੈਕਟਿਵ ਵਿਕਾਰ
- ਸ਼ਾਈਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ।

ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਡਰ ਦੇ ਜਨਮ, ਜਨਮ ਸਦਮਾ, ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੈਫਰਲ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਭੈਣ ਟੀਮ: ਮੈਟਰਨਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਕੋਲ ਭੇਜਾਂਗੇ। **ਛੋਟਾ ਲਿੰਕ**

ਕੌਣ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

Who can refer?

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਹਨ ਏ ਮਾਹਰ ਸੇਵਾ, ਅਸੀਂ ਹਨ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਵੈ- ਰੈਫਰਲ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਸਮੇਤ ਦਾਈਆਂ, ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ, ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਿਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫੋਂ ਰੈਫਰਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੈਫਰਲ ਈਮੇਲ: bperinatal.referrals@oxfordhealth.nhs.uk

ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰੋਗੇ ?

How long will you wait for an appointment?

ਅਸੀਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਨਾਲ ਹਰ ਕੋਈ ਦੇ ਅੰਦਰ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਰੈਫਰਲ, ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬੇਨਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਕੇ ।

ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹੋਣਾ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ, ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਕ, ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ, ਜਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਡਿਜੀਟਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ।

ਤੁਸੀਂ ਮਈ ਕੋਲ ਕੋਈ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਗਾ ਪਸੰਦ ਹੈ।

ਕੀ ਅਸੀਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼

What we offer

ਅਸੀਂ ਨੇੜਿਓਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਏ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ।

ਸਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਦ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਦ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਦੇ ਕੀ ਅਸੀਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :

- i** ਇੱਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਨੁਭਵ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
- i** ਏ ਲਿਖਿਆ ਪੱਤਰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ
- i** ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਨੁਸ਼ਾ ਦੇਣਾ ਦਵਾਈ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨ
- i** ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਮਿਆਦ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਮਾਂ) ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਉੱਭਰਨ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਾਂਝੀ ਮਾਹਰ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ।
- i** ਇੱਕ ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ, ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ
- i** ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਬੰਧਨ, ਲਗਾਵ, ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਬੀ ਮਾਲਿਸ਼, ਸਰਕਲ ਆਫ਼ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ, ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਗਾਈਡੈਂਸ (VIG) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- i** ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਸਮੂਹਿਕ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਥੈਰੇਪੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ, ਦਇਆ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਥੈਰੇਪੀ, ਭਾਵਨਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਹੁਨਰ, ਅੱਖ ਅੰਦੋਲਨ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਘਟਾਉਣਾ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਥੈਰੇਪੀ, ਜੋੜੇ ਥੈਰੇਪੀ
- i** ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਹੁਨਰ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਮੇਤ ਮਦਦ ਕਰੋ ਨਾਲ ਖੁਆਉਣਾ,

ਭੂਮਿਕਾ ਸਮਾਯੋਜਨ, ਰੁਟੀਨ, ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ-ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

- ❶ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ, ਅਤੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ
- ❶ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਇਕਾਈਆਂ ਜਦੋਂ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ

ਸੰਪਰਕ ਦ ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਟੀਮ

Contact the Perinatal Team

ਬਕਿੰਘਮਸ਼ਾਇਰ ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਦ ਵਾਈਟਲੀਫ
ਸੈਂਟਰ,
ਬੀਅਰਟਨ ਰੋਡ,
ਆਇਲਸਬਰੀ,

Buckinghamshire Perinatal Mental Health Team
The Whiteleaf Centre,
Bierton Road,
Aylesbury,
HP20 1EG

ਟੈਲੀਫੋਨ: 01865 901749 (ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ) ਸੋਮਵਾਰ-
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)
ਬਾਹਰ ਦੇ ਘੰਟੇ: 01865 902000

ਬਕਿੰਘਮਸ਼ਾਇਰ ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਟੀਮ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://>

www.oxfordhealth.nhs.uk/buckinghamshireperinatal-mental-health-service/

ਬਕਿੰਘਮਸ਼ਾਇਰ ਮਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://www.oxfordhealth.nhs.uk/maternal-mental-health-service/>

ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ

Accessibility

ਇੱਕ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਵਰਜਨ ਦੇ ਇਹ ਪਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹੋਣਾ ਮਿਲਿਆ 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.oxfordhealth.nhs.uk/leaflets

ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਵਿੱਚ ਛੂਹੋ

Get in touch

ਪਤਾ ਆਕਸਫੋਰਡ ਸਿਹਤ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ
ਟਰੱਸਟ ਟਰੱਸਟ ਹੈੱਡਕੁਆਰਟਰ
ਲਿਟਲਮੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਸੈਂਡਫੋਰਡ
ਸੜਕ, ਆਕਸਫੋਰਡ OX4 4XN

[Oxford Health NHS Foundation
Trust Trust Headquarters
Littlemore Mental Health Centre
Sandford Road, Oxford OX4 4XN]

ਫੋਨ 01865 901 000
'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ enquiries@oxfordhealth.nhs.uk
ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.oxfordhealth.nhs.uk

ਫੀਡਬੈਕ

Feedback

ਸਾਡੀ ਮਰੀਜ਼ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਸੇਵਾ (PALS) ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼, ਪਰਿਵਾਰ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰੇ।

ਫੋਨ 0800 328 7971
'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ। PALS@oxfordhealth.nhs.uk

ਸਾਡੇ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣੋ: www.ohfnhs.uk/membership ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਟਾਫ ਲਈ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਆਕਸਫੋਰਡ ਹੈਲਥ ਚੈਰਿਟੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ: www.oxfordhealth.charity