

Punjabi

You are entitled to help from an independent mental health advocate if you want it. These advocates are independent of people involved in your care.

They can help you get information about your care and treatment, why you are being kept in hospital, what it means and what your rights are. They can come to see you and help you understand what you are told by people involved in your care and treatment. If you want, they can help you talk to these people or they can talk to them for you. They can also help you with the Tribunal.

You can contact the independent mental health advocacy service yourself.

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕ ਸੁਤੰਤਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਕੀਲ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵਕੀਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਜੁਟੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਕਿਹੜੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਖਣ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਜੁਟੇ ਲੋਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਤਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀ ਖੁਦ ਹੀ ਸੁਤੰਤਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਕਾਲਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।