autism
west midlands

ਔਟੀਜ਼ਮ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ

ਔਟੀਜ਼ਮ (autism) ਕੀ ਹੈ?

ਔਟੀਜ਼ਮ ਆਜੀਵਨ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਦੋਸ਼ ਹੈ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

- ਬੋਲਚਾਲ
- ਮਿਲਵਰਤਣ
- ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਉਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵਿਹਾਰ
- ਆਪਣੀਆਂ ਹੋਸ਼-ਹਵਾਸ ਤੇ ਵੱਸ (ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ)

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਔਟੀਜ਼ਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ | ਉਹ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਉਤਾਵਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ | ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਾਵ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਪਦਾ ਹੈ | ਸਹੀ ਸਮਝ ਨਾਲ, ਔਟੀਜ਼ਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕ ਇੱਕ ਵਧੇਰੀ ਸਫ਼ਲ ਜਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ |

ਔਟੀਜ਼ਮ ਬੌਧਿਕ ਸ੍ਪੇਕਟਰਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸਹਿਤ ਔਟੀਜ਼ਮ (Autism with associated Learning Disabilities)", "ਉਚ ਕੰਮਕਾਜੀ ਔਟੀਜ਼ਮ (High Functioning Autism)" ਜਾਂ "ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ (Asperger Syndrome)" | ਔਟੀਜ਼ਮ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਔਟੀਜ਼ਮ ਸ੍ਪੇਕਟਰਮ ਕੰਡੀਸ਼ਨ (Autism Spectrum Condition (ASC)), ਔਟੀਜ਼ਮ ਸ੍ਪੇਕਟਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ (Autism Spectrum Disorder (ASD) ਜਾਂ ਔਟੀਜ਼ਮ ਸ੍ਪੇਕਟਰਮ (Autism Spectrum) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ | ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਯੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਔਟੀਜ਼ਮ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੈ | ਕਿਸੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਯੋਗ ਬੰਦੇ ਉੱਤੇ ਔਟੀਜ਼ਮ ਦਾ ਅਸਰ ਬਹੁਤ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ |

ਔਟੀਜ਼ਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ :

- ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਵਿੱਚ
- ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ
- ਨਵੇਂ ਹਲਾਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ
- ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਤਰਕ ਦੇਣ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ

ਔਟੀਜ਼ਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕੰਮ ਸੌਖੇ ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਕੰਮ ਔਖੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ | ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ:

- ਅਸਪ੍ਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ (Asperger Syndrome) ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੋਈ ਇਨਸਾਨ ਇੱਕ ਸਫਲ ਕੰਪਿਉਟਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਲੇਖਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਇੱਕ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗਤੀ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਦਾ ਸਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀ ਲਗਾ ਸਕਦਾ |
- ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕਾਰਣ ਔਟੀਜ਼ਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੋਈ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਵਿਚ ਨਾਕਾਬਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਹਜ਼ਾਰ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੀ ਪਹੇਲੀ ਨੂੰ ਡਿੱਬੇ ਤੇ ਬਣੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਵੇਖੇ ਬਗੈਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ |
- "ਉਚ ਕੰਮਕਾਜੀ ਔਟੀਜ਼ਮ (high functioning autism)" ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੰਗ੍ਲੈਂਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰਾਜਿਆਂ ਅਤੇ ਰਾਣੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਲੇਕਿਨ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਮਗਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ ਵੱਡਾ ਰਹੱਸ ਹੈ |

ਔਟੀਜ਼ਮ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ

• ਇਹ ਸਾਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਲਈ ਹੈ |
• ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ |
• ਔਟੀਜ਼ਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ, ਔਟੀਜ਼ਮ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਸਰਦਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ |
• ਔਟੀਜ਼ਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ, ਸੁਣਦੇ, ਛੂੰਹਦੇ, ਸੁੰਘਦੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ | ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ |
• ਔਟੀਜ਼ਮ ਵਿੱਚ ਜਨਮਜਾਤ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਇਸਲਈ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ |

ਕੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

• ਬੰਦੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਨਾਂ ਲੈ ਕੇ ਬੁਲਾਓ |
• ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ |
• ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਅੱਡ–ਅੱਡ ਸਮਾਜਿਕ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓ |
• ਸੰਭਾਵੀ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਦਿਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ | ਇਹ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ |
• ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਲਿਖੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਮਤਲਬ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਚਿਨ੍ਹਾਂ, ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ |
• 'ਸਮਾਜਿਕ ਕਹਾਣੀਆਂ' ਵੀ ਔਟੀਜ਼ਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਵ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ |

ਖ਼ਾਸ ਸ਼ੌਕ

ਔਟੀਜ਼ਮ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਤਾਕ਼ਤ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ੌਕ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਵੇ | ਜੇਕਰ ਰੁਝਾਨ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਬੋਝ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ | ਲੇਕਿਨ, ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਹੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਖ਼ਾਸ ਸ਼ੌਕ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਸਫ਼ਲ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ |

ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਵਿਰਲੇ ਬੰਦਿਆਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਖ਼ਾਸ ਸ਼ੌਕ ਬੇਮਿਸਾਲ ਯੋਗਤਾ ਵੀ ਬਣਿਆ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕਲਾਕਾਰ ਸਟੀਫਨ ਵਿਲਤ੍ਸ਼ਿਰੇ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਟੇਂਪਲ ਗ੍ਰਾਂਦੀਨ |

ਔਟੀਜ਼ਮ ਅਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ

ਔਟੀਜ਼ਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਰਾ ਵਿੱਚ ਆਵਾਜਾਂ, ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ | ਇਸਦਾ ਬੰਦੇ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਉੱਤੇ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ | ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਥੋੜੇ ਬਦਲਾਵ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ |

ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਓ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਮਾਹੌਲ ਔਟੀਜ਼ਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਖੜੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ: ਔਟੀਜ਼ਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਸਮੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਡ ਸੰਵੇਦੀ ਉੱਤੇਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ |

ਔਟੀਜ਼ਮ ਵੇਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਸ ਬਾਰੇ

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਅੱਧ ਮਿਲੀਅਨ ਆਬਾਦੀ ਔਟੀਜ਼ਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਇੱਕ ਅਦਿੱਖ, ਗਲਤ ਸਮਝੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਯੋਗਤਾ ਹੈ | ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ 60,000 ਵੇਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ |

ਅਸੀਂ ਵੇਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਸ ਵਿੱਚ ਔਟੀਜ਼ਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਉਘੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹਾਂ | ਅਸੀਂ ਔਟੀਜ਼ਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਫਲ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ | ਸਾਡਾ ਪੁਰਜੋਸ਼, ਮਾਹਿਰ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਭ ਉਮਰ ਅਤੇ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਔਟੀਜ਼ਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ |

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਔਟੀਜ਼ਮ ਵੇਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਸ
ਰੇਜੇਂਟ ਕੋਰਟ
ਜਾਰਜ ਰੋਡ
ਏਜਬੈਸਟਨ
ਬਰਮਿੰਘਮ
B15 1NU

ਈਮੇਲ:
ਆਮ ਪੁੱਛਗਿਛ: hello@autismwestmidlands.org.uk
ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ: info@autismwestmidlands.org.uk

ਟੇਲੀਫ਼ੋਨ :
ਮੁੱਖ **ਰਿਸੇਪਸ਼ਨ**: 0121 450 7582 • ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੰਬਰ : 0303 03 00 111

ਵੇਬਸਾਇਟ:
www.autismwestmidlands.org.uk

ਸਾਨੰ ਫੇਸਬਕ ਤੇ ਪਾਓ:
"Autism West Midlands" ਲੱਭੋ

ਟਵਿੱਟਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹੋ
@autismwestmids

ਸਾਡਾ ਮਿਸ਼ਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸੰਸਾਰ ਵੇਖਣ ਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਔਟੀਜ਼ਮ ਸਪੇਕਟਰਮ ਤੋਂ ਪਭਾਵਿਤ ਸਭ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ |

ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ: 517077
ਰਜਿਸਟਰਡ ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ: 1953344 (ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ)