

## ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ - ਬੈਨੇਫਿਟਸ (ਫਾਇਦੇ)

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੈਨੇਫਿਟਸ (ਫਾਇਦਿਆਂ) ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਬੈਨੇਫਿਟਸ (ਫਾਇਦੇ) ਕੀ ਹਨ?
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਸੀ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਘੱਟ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਤੁਰਣ-ਫਿਰਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੈਂਸਰ-ਪੀੜਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਮੈਕਮਿਲਨ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

## ਬੈਨੇਫਿਟਸ (ਫਾਇਦੇ) ਕੀ ਹਨ?

ਬੈਨੇਫਿਟਸ (ਫਾਇਦੇ) ਉਹ ਭੁਗਤਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰਕਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫਾਇਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਸਮਰੱਥਤਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਘੱਟ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਆਮ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਵਾਂਗੇ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਸੀ

ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਫਾਇਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਏ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਪਨਾਹ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਹੋ।

ਇਸਦੇ ਨਿਯਮ ਜਟਿਲ ਹਨ। **0808 808 00 00** ਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਲਿਆਣ ਹੱਕ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ (welfare rights adviser) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਘੱਟ ਹੈ

- **ਕਨੂੰਨੀ ਬਿਮਾਰੀ ਭੁਗਤਾਨ (Statutory Sick Pay)** ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬੈਨੇਫਿਟ (ਫਾਇਦਾ) ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਨੌਕਰੀਦਾਤਾ ਇਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਨੂੰਨੀ ਬਿਮਾਰੀ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹਿਰਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੌਕਰੀਦਾਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ ਰਕਮ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਏਗਾ।
- **ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਮਦਦ ਭੱਤਾ (Employment and Support Allowance)** ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬੈਨੇਫਿਟ (ਫਾਇਦਾ) ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਸਮਰੱਥਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੈਨੇਫਿਟ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ (Universal Credit)** ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਤੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧੀ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ** ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲਾਗਤ ਦਾ ਵਾਪਸ ਮਿਲਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਤੁਰਣ-ਫਿਰਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

- **ਨਿੱਜੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ (Personal Independence Payment)** 16 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਰਣ-ਫਿਰਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਨੌਂ ਹੋਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਸ ਹੈ।
- **ਹਾਜ਼ਰੀ ਭੱਤਾ (Attendance Allowance)** 65 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉਠਣ, ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਖੁਦ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਜਿਹੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਸੀ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **ਖਾਸ ਨਿਯਮਾਂ** ਦੇ ਤਹਿਤ ਨਿੱਜੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਭੁਗਤਾਨ ਜਾਂ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭੱਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫਾਇਦੇ ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੈਂਸਰ-ਪੀੜਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ

- **ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾ ਦਾ ਭੱਤਾ (Carer's Allowance)** ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 35 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬੈਨਿਫਿਟ ਉਦੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੈਤਨਿਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬੈਨਿਫਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾ ਦੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾ ਦਾ ਕ੍ਰੈਡਿਟ** ਨਾਮਕ ਬੈਨੇਫਿਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ। ਪਰ ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਾਅਦਲੇ ਚਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੇਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 20 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

## ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਬੈਨੇਫਿਟਸ (ਫਾਇਦਿਆਂ) ਦੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਲਿਆਣ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਨੂੰ **0808 808 00 00** ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਬੈਨਿਫਿਟਸ (ਫਾਇਦਿਆਂ) ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫਾਇਦਿਆਂ (ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **gov.uk** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਜਾਂ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ
- **nidirect.gov.uk** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

# ਮੈਕਮਿਲਨ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਮੈਕਮਿਲਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਮੈਕਮਿਲਨ ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (0808 808 00 00)**। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ।
- **ਮੈਕਮਿਲਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ (macmillan.org.uk)**। ਸਾਡੀ ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਬਾਰੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- **ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ**। ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਸਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ**। [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- **ਮੈਕਮਿਲਨ ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ**। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) ਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

<b>ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ</li><li>• ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ</li><li>• ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ</li><li>• ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ</li></ul> <b>ਇਲਾਜ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ</li><li>• ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ</li><li>• ਸਰਜਰੀ</li></ul>	<b>ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ – ਇੱਕ ਤਤਕਾਲ ਪੁਸਤਿਕਾ</li><li>• ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ</li><li>• ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ</li><li>• ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ</li><li>• ਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ</li><li>• ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ</li><li>• ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ</li></ul>
---	---

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

## ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਨੂੰ **0808 808 00 00** ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰੀਏ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਾਂ।

# ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਕਾਸ (Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development) ਦੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਕਮਿਲਨ ਪੁਸਤਿਕਾ **Help with the cost of cancer (ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ)** ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਪੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਪੂਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਸਬੰਧਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਕਮਿਲਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਮੁਖੀ (Macmillan Financial Support Programme Lead), ਨੀਲ ਸਾਊਥਵਿਕ (Neal Southwick) ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ: ਰੋਏ ਬੀਸਨ (Roy Beeson), ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ (Advice Service Manager), ਡਿਸਐਬਿਲਿਟੀ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ ਵੇਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਸ (Disability Solutions West Midlands); ਡਾ. ਰੋਜ਼ ਹੇਂਡਰਸਨ (Dr Rose Henderson), ਖੇਤਰੀ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਬੰਧਕ (Regional Development Manager) – ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪਾਲਿਸੀ (Information and Policy), ਸਿਟਿਜ਼ਨਜ਼ ਐਡਵਾਈਸ ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ (Citizens Advice Northern Ireland); ਕੈਰੋਲਿਨ ਪਾਇਨੀ (Caroline Payne), ਮੈਕਮਿਲਨ ਵੈਲਫੇਅਰ ਰਾਈਟਸ ਟੀਮ ਲੀਡਰ (Macmillan Welfare Rights Team Leader); ਅਤੇ ਮਾਰਗਰੇਟ ਰੋਫ (Margaret Roffe), ਮੈਕਮਿਲਨ ਫਾਇਨੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸੁਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੈਨੇਜਰ (Macmillan Financial Support Programme Manager)। ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸੰਸਕਰਣ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ।

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰਵਸਰੋਸ਼ਠ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

[bookletfeedback@macmillan.org.uk](mailto:bookletfeedback@macmillan.org.uk)

**MAC15139**



ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: ਮਈ

2017

ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ: 2018

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੀਏ ਪਰ ਇਸ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਸਲਾਹ ਦੀ ਬਦਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਕਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੈਕਮਿਲਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਂ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਤੀਜੇ-ਪਿਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

© Macmillan Cancer Support 2017। ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ (261017), ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਈਲ ਆਫ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਾਨੀ-ਸੰਸਥਾ। ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਫ਼ਤਰ 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15139

## Financial support – benefits

This information is about benefits. This information covers:

- What are benefits?
- If you were not born in the UK
- If you cannot work or have a low income
- If you have care or mobility needs
- If you look after someone with cancer
- What to do next
- How Macmillan can help
- More information in your language
- References and thanks

## What are benefits?

Benefits are payments from the government to people who need help. There are lots of reasons why you may be able to get benefits. It could be because:

- you are ill
- you have a disability
- you have a low income
- you are looking after someone.

There are many different benefits. Here we explain some common ones.

## If you were not born in the UK

You may not be able to get some benefits if:

- you have come from another country to live or work in the UK
- you are an asylum seeker or refugee.

The rules are complicated. Call Macmillan on **0808 808 00 00** and speak to a welfare rights adviser for advice. We have interpreters for your language.

## If you cannot work or have a low income

- **Statutory Sick Pay** is a benefit for people who need to take time off from their job because they are ill. Your employer will pay this for up to 28 weeks of illness. If you qualify for Statutory Sick Pay, your employer must pay you the weekly amount for this benefit.
- **Employment and Support Allowance** is a benefit for people who cannot work because they are ill or disabled. You may also be able to get this benefit if you can only do a small amount of work.
- If you have a low income or are looking for a job, you may be able to get **Universal Credit**. This is not available everywhere in the UK. It is gradually being introduced in different places.
- If you have a low income, you may be able to get **help with health costs**. This can include a refund on the cost of travelling to hospital for treatment. Speak to a doctor or nurse at the hospital to find out more.

## If you have care or mobility needs

- **Personal Independence Payment** is for people aged 16 to 64. It is for people who find it hard to look after themselves or to move around. You must have had these problems for at least three months. You must expect to have them for at least nine more months.
- **Attendance Allowance** is for people aged 65 or over. It is for people who find it hard to look after themselves. For example, you might need help with things like getting out of bed, having a bath or dressing yourself. You must have needed this help for at least six months.
- If you are terminally ill, you may be able to get Personal Independence Payment or Attendance Allowance under **special rules**. These rules mean you will get the benefit quickly and at the highest amount. Your doctor or nurse can help you claim in this way.

## If you look after someone with cancer

- **Carer's Allowance** is for people looking after someone who needs a lot of help. You must be aged 16 or over. You must be caring for the person for at least 35 hours a week. You do not need to be related to them or living together. You can get this benefit even if you do some paid work. If you cannot get this benefit, you can apply for Carer's Credit.
- **Carer's Credit** does not give you any money. But it helps protect your right to a State Pension later in life. You must care for at least one person for 20 hours or more a week to get it.



## What to do next

In this information, we have only talked about some of the benefits that are available. It is a good idea to talk to a welfare rights adviser. To do this, call Macmillan free on **0808 808 00 00**. We can tell you more about which benefits you may be able to claim. We can also help you apply. We have interpreters if you do not speak English.

For more information about benefits (and to apply) visit:

- **gov.uk** if you live in England, Scotland or Wales
- **nidirect.gov.uk** if you live in Northern Ireland.

## How Macmillan can help

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00)**. We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open Monday to Friday, 9am to 8pm.
- **The Macmillan website (macmillan.org.uk)**. Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at **macmillan.org.uk/translations**
- **Information centres**. At an information centre, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at **macmillan.org.uk/informationcentres** or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups**. Find a group near you at **macmillan.org.uk/supportgroups** or call us.
- **The Macmillan Online Community**. You can talk to other people in similar situations at **macmillan.org.uk/community**

## More information in Punjabi

We have information in Punjabi about these topics:

<p><b>Types of cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Breast cancer</li><li>• Large bowel cancer</li><li>• Lung cancer</li><li>• Prostate cancer</li></ul> <p><b>Treatments</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chemotherapy</li><li>• Radiotherapy</li><li>• Surgery</li></ul>	<p><b>Coping with cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• If you're diagnosed with cancer – A quick guide</li><li>• Eating problems and cancer</li><li>• End of life</li><li>• Healthy eating</li><li>• Tiredness (fatigue) and cancer</li><li>• Side effects of cancer treatment</li><li>• What you can do to help yourself</li></ul>
---	---

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### Speak to us in Punjabi

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in your own language through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just tell us, in English, the language you want to use.

We are open Monday to Friday, 9am to 8pm.

## References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team.

This information is based on the Macmillan booklet **Help with the cost of cancer**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by Neal Southwick, Macmillan Financial Support Programme Lead.

With thanks to: Roy Beeson, Advice Service Manager, Disability Solutions West Midlands; Dr Rose Henderson, Regional Development Manager – Information and Policy, Citizens Advice Northern Ireland; Caroline Payne, Macmillan Welfare Rights Team Leader; and Margaret Roffe, Macmillan Financial Support Programme Manager. Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this edition.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **bookletfeedback@macmillan.org.uk**

**MAC15139**



Content reviewed: May 2017

Next planned review: 2018

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up to date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. So far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication, or third-party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 2017. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15139