

क्या आप किसी परिजन या दोस्त को देखभाल और समर्थन प्रदान करते/करती हैं?



करर गेटवे (Carer Gateway) आपको लिए उपलब्ध है



क्या आप विकलांगता, चिकित्सीय समस्या या मानसिक रोग से ग्रस्त अथवा बुढ़े होने के कारण दुर्बल हुए किसी परिजन या दोस्त को देखभाल और समर्थन प्रदान करते/करती हैं?

क्या समर्थन देने वाली सेवाएँ उपलब्ध होने से आपको सहायता मिलेगी, ताकि आप उस व्यक्ति के लिए उपलब्ध बने रह सकें जिसकी आप देखभाल करते/करती हैं?

यदि इनमें से किसी भी प्रश्न के लिए आपका उत्तर हाँ है, तो Carer Gateway आपकी सहायता कर सकता है।

Carer Gateway क्या है और यह किसके लिए है?

Carer Gateway ऐसे लोगों को निःशुल्क समर्थन सेवाएँ और जानकारी उपलब्ध कराता है, जो किसी परिजन या दोस्त को देखभाल और समर्थन प्रदान करते हैं। यह उनकी विकलांगता, चिकित्सीय समस्या, मानसिक रोग या बुढ़े होने के कारण हुई दुर्बलता की वजह से हो सकता है।

चाहे आपको सरकारी भुगतान मिलता हो या नहीं, Carer Gateway आपके लिए सुलभ है। आखिरकार हरेक देखभाल परिस्थिति अलग-अलग होती है।

कुछ देखभालकर्ता दिन में 24 घंटे किसी अन्य व्यक्ति की देखभाल करते हैं और दिन-प्रतिदिन के जीवन में उन्हें समर्थन देते हैं, जबकि कुछ अन्य देखभालकर्ता दैनिक काम-काज करने में सहायता देने के लिए केवल कुछ ही घंटों के लिए लोगों को समर्थन देते हैं।

सेवाएँ कैसे प्रदान की जाती हैं?

पूरे ऑस्ट्रेलिया-भर में अनेक संगठन स्थानीय समुदायों में देखभालकर्ताओं को Carer Gateway सेवाएँ प्रदान करती है।

सेवाएँ व्यक्तिगत रूप से, ऑनलाइन और फोन के माध्यम से प्रदान की जाती हैं।

मैं सेवाएँ कैसे प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

आप सोमवार-शुक्रवार स्थानीय समयानुसार सुबह 8 बजे से लेकर शाम 5 बजे के बीच 1800 422 737 पर कॉल करके अपने क्षेत्र में उपलब्ध Carer Gateway सेवा प्रदाता से बात कर सकते/सकती हैं। वे आपकी स्थिति के बारे में आपसे बात करेंगे और आपकी आवश्यकताओं के लिए विशिष्ट सेवाएँ प्राप्त करने में आपकी सहायता करेंगे।

आप Carer Gateway वेबसाइट carergateway.gov.au पर उपलब्ध ऑनलाइन सेवाओं तथा और अधिक जानकारी का उपयोग कर सकते/सकती हैं।

क्या सेवाएँ उपलब्ध हैं?



कोचिंग

तनाव का सामना करने और अपनी कुशलता में सुधार करने के नए तरीके सीखें।

- **आत्म-निर्देशित कोचिंग** – अपनी गति पर ऑनलाइन कोर्स करें।
- **व्यक्तिगत कोचिंग** – अपने क्षेत्र में उपलब्ध कोच से आमने-सामने मिलें।



परामर्श

यदि आप तनावग्रस्त, उदास या क्रोधित महसूस करते/करती हैं, तो सलाहकार आपकी परिस्थितियों के बारे में आपसे बात कर सकता है और आपको सहायता दे सकता है।

- **व्यक्तिगत** – अपने स्थानीय क्षेत्र में उपलब्ध सलाहकार के साथ आमने-सामने या समूह में शामिल होकर बात करें।
- **फोन परामर्श** – फोन पर सलाहकार से बात करें।



आपातकालीन राहत

यदि आप बीमार पड़ जाते/जाती हैं या आपको अचानक शारीरिक चोट लग जाती है और आप उस व्यक्ति की देखभाल करना जारी नहीं रख सकते/सकती हैं जिसे आप देखभाल प्रदान करते/करती हैं, तो आपातकालीन राहत सेवाएँ आपके बेहतर हो जाने तक उनकी देखभाल करने में सहायता दे सकती हैं। आपातकालीन राहत प्राप्त करने के लिए किसी भी समय 1800 422 737 पर कॉल करें।



अपने जैसी परिस्थितियों वाले दूसरे लोगों के साथ जुड़ें

अपने जैसे अन्य लोगों से मिलें, जो किसी परिजन या दोस्त की देखभाल करते हैं। एक-दूसरे से सीखने और एक-दूसरे को समर्थन देने के लिए कहानियाँ, ज्ञान और अनुभव साझा करें।

- **व्यक्तिगत** – अपने स्थानीय क्षेत्र में उपलब्ध ऐसे लोगों के समूह से जुड़ें, जो अपने किसी परिजन या दोस्त की देखभाल करते हैं।
- **ऑनलाइन समुदाय** – ऑनलाइन चैट समूहों से जुड़ें और ऐसे अन्य लोगों से बात करें, जो अपने किसी परिजन या दोस्त की देखभाल करते हैं।

‘आप जितना सोचते/सोचती हैं, आप उससे कहीं अधिक सशक्त हैं। अपना ध्यान रखें और अपनी सहज भावना पर भरोसा करें।’

पैम, अपने बेटे की देखभालकर्ता।



ऑनलाइन कुशलताओं के कोर्स

किसी दूसरे व्यक्ति के साथ-साथ अपनी खुद की देखभाल करने के लिए भी नई कुशलताएँ सीखें। तनाव का सामना करने और कानूनी मामलों के लिए नए तरीकों के बारे में जानकारी प्राप्त करें, और स्वास्थ्य व सुरक्षा में सुधार करें। हरेक कोर्स अलग विषय को शामिल करता है और आप अपनी गति से इन्हें ऑनलाइन पूरा कर सकते/सकती हैं।



अनुकूलित समर्थन पैकेज

आपकी देखभालकर्ता भूमिका में आपकी सहायता के लिए समर्थन और सेवाओं को अनुकूलित किया जाता है।

आपको ये सुविधाएँ संभावित रूप से निःशुल्क प्राप्त हो सकती हैं:

- अपनी निरंतर शिक्षा में सहायता के लिए सेवाएँ या उपकरण - उदाहरण के लिए, ट्यूशन, शिक्षा से संबंधित आपूर्तियाँ या प्रशिक्षण कोर्स
- नियोजित राहत, जहाँ आपके अंतराल लेते समय कोई अन्य सेवा प्रदाता आपके परिजन या दोस्त को देखभाल प्रदान करता है
- खाना पकाने और साफ-सफाई की सेवाएँ
- खरीदारी में सहायता
- परिवहन, आपको चिकित्सीय एपॉइंटमेंटों के लिए जाने या खरीदारी करने जैसे कार्यों में समर्थन देने के लिए।

मैं Carer Gateway से संपर्क कैसे कर सकता/सकती हूँ?

अपने लिए उपलब्ध समर्थन और सेवाओं के बारे में अपने स्थानीय सेवा प्रदाता से बात करने के लिए सोमवार-शुक्रवार सुबह 8 बजे से लेकर शाम 5 बजे के बीच Carer Gateway को 1800 422 737 पर कॉल करें। इसी नंबर पर दिन में 24 घंटे, सप्ताह में सातों दिन आपातकालीन राहत उपलब्ध है।

यदि आपको अंग्रेजी के अलावा किसी अन्य भाषा में जानकारी की आवश्यकता है, तो 131 450 पर अनुवाद और दुभाषिया सेवा पर कॉल करें।

यदि आप बहरे/बहरी हैं, या आपकी सुनने या बोलने की क्षमता में खामी है, तो आप राष्ट्रीय रिले सेवा को 133 677 पर कॉल कर सकते/सकती हैं।

Carer Gateway वेबसाइट carergateway.gov.au पर ऑनलाइन सेवाएँ तथा और अधिक जानकारी उपलब्ध है।

carergateway.gov.au

देखभालकर्ताओं को ●●●● समर्थन सेवाओं के साथ जोड़ते हुए