

क तपाईं परिवारको सदस्य वा साथीलाई हेरचाह र सहायता प्रदान गर्नुहुन्छ?



कयरर गेटवे (Carer Gateway) तपाईंको लागि हो



के तपाईं अपांगता भएका, चिकित्सा अवस्था, मानसिक रोग, वा उमेरका कारणले कमजोर भएका व्यक्तिका परिवारको सदस्य वा साथीहरूलाई हेरचाह र सहायता प्रदान गर्नुहुन्छ?

के तपाईंलाई सहयोग गर्ने सेवाहरू पाउँदा तपाईंलाई मद्दत गर्छ जसले तपाईंले देखभाल गर्ने व्यक्तिको लागि सहयोग जारी राख्न सक्नुहुन्छ?

यदि तपाईंले यी मध्ये कुनै पनि प्रश्नको 'हुन्छ' जवाफ दिनुभयो भने, Carer Gateway ले तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ।

Carer Gateway के हो र यो कसको लागि हो?

Carer Gateway ले परिवारको सदस्य वा साथीलाई हेरचाह र सहायता प्रदान गर्ने व्यक्तिहरूलाई निःशुल्क सहायता सेवा र जानकारी प्रदान गर्दछ। उनीहरूमा अपांगता, चिकित्सा अवस्था, मानसिक रोग वा उमेरका कारणले कमजोरी भएको हुन सक्छ।

तपाईंले सरकारी भुक्तानी प्राप्त गर्नुहुन्छ वा हुँदैन यसले फरक पर्दैन, तपाईंले अझै पनि Carer Gateway माथि पहुँच पाउन सक्नुहुन्छ। आखिर, हरेक हेरचाहको अवस्था फरक हुन्छ।

केही हेरचाहकर्ताहरूले दिनको 24 सै घण्टा अर्को व्यक्तिको हेरचाह गर्छन् र दैनिक जीवनमा मद्दत गर्छन्, जबकि अरूले दैनिक चीजहरूमा मद्दतका लागि केही घण्टा ती मानिसहरूलाई सहायता गर्छन्।

सेवाहरू कसरी प्रदान गरिन्छ?

अष्ट्रेलियाभरका विभिन्न संस्थाहरूले स्थानीय समुदायहरूमा हेरचाहकर्ताहरूलाई Carer Gateway सेवाहरू प्रदान गर्छन्।

सेवाहरूलाई व्यक्तिगत रूपमा, अनलाइन र फोन मार्फत प्रदान गरिन्छ।

म कसरी सेवाहरूमा पहुँच गर्न सक्छु?

स्थानीय समय अनुसार सोमबार-शुक्रबार बिहान 8 बजेदेखि साँझ 5 बजेसम्म 1800 422 737 मा फोन गरेर, तपाईंले आफ्नो क्षेत्रमा रहेका Carer Gateway सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। उनीहरूले तपाईंसँग तपाईंको अवस्थाको बारेमा कुरा गर्नेछन् र तपाईंको आवश्यकताहरूको लागि विशिष्ट सेवाहरूमा पहुँच गराउन मद्दत गर्दछन्।

तपाईंले Carer Gateway वेबसाइट: carergateway.gov.au मा गएर अनलाइन सेवाहरू र थप जानकारीमा पहुँच गर्न सक्नुहुन्छ।

कस्ता सेवाहरू उपलब्ध छन्?



प्रशिक्षण (कोचिंग)

तनाव व्यवस्थापन र आफ्नो स्वास्थ्य सुधारका नयाँ तरिकाहरू सिक्नुहोस्।

- **स्व-निर्देशित कोचिंग** – आफ्नै गतिमा अनलाइन कोर्सहरू सञ्चालन गर्नुहोस्।
- **व्यक्तिगत कोचिंग** – तपाईंको क्षेत्रमा कोचसँग आफ्नै लागि मात्र एकलै भेट गर्नुहोस्।



परामर्श

यदि तपाईं तनावग्रस्त, दुःखी वा रिसाएको महसूस गर्नुहुन्छ भने, परामर्शदाताले तपाईंको अवस्थाको बारेमा कुरा गर्न र तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

- **व्यक्तिगत** – एकलै वा समूहमा तपाईंको स्थानीय क्षेत्रको परामर्शदातासँग कुरा गर्नुहोस्।
- **फोन परामर्श** – फोनमा परामर्शदातासँग कुरा गर्नुहोस्।



आपतकालीन राहत

यदि तपाईं बिरामी हुनुभयो वा अप्रत्याशित रूपमा घाइते हुनुभयो र तपाईंले आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्तिको हेरचाह जारी राख्न सक्नुहुन्न भने, आकस्मिक राहत सेवाहरूले तपाईंलाई निको हुँदासम्म तिनीहरूको हेरचाह गर्न मद्दत गर्न सक्छ। आपतकालीन राहत खोज्नको लागि जुनसुकै बेला 1800 422 737 मा फोन गर्नुहोस्।



समान परिस्थिति हुने अरू व्यक्तिहरूसँग जोडिनुहोस्

परिवारको सदस्य वा साथीको हेरचाह गर्ने तपाईंजस्ता व्यक्तिहरूसँग भेटनुहोस्। एक-अर्काबाट सिक्न र सहायता गर्न कथाहरू, ज्ञान र अनुभवहरू बाँड्नुहोस्।

- **व्यक्तिगत रूपमा** – तपाईंको स्थानीय क्षेत्रका मानिसहरूको समूहमा समावेश हुनुहोस् जसले परिवारको सदस्य वा साथीको पनि हेरचाह गर्दछ।
- **अनलाइन समुदाय** – अनलाइन च्याट समूहहरूमा सामेल हुनुहोस् र परिवारको सदस्य वा साथीको हेरचाह गर्ने अन्य व्यक्तिहरूसँग कुरा गर्नुहोस्।

‘तपाईं आफूले सोचेको भन्दा बलियो हुनुहुन्छ। आफ्नो हेरविचार गर्नुहोस् र आफूमा विश्वास राख्नुहोस्।’

पाम, उनको छोराको हेरचाहकर्ता।



अनलाइन सीप कोर्सहरू

अरुको साथसाथै आफ्नो हेरचाह गर्ने नयाँ सीपहरू सिक्नुहोस्। तनाव र कानुनी मामिलाहरू सामना गर्न र स्वास्थ्य र सुरक्षामा सुधार गर्ने नयाँ तरिकाहरूको बारेमा पत्ता लगाउनुहोस्। प्रत्येक कोर्सले फरक विषयलाई समेटेछ र तपाईं तिनीहरूलाई आफ्नै गतिमा अनलाइन पूरा गर्न सक्नुहुन्छ।



अनुकूल सहायता प्याकेज

सहायता र सेवाहरू तपाईंलाई तपाईंको हेरचाह गर्ने भूमिकामा मद्दत गर्नको लागि तयार पारिएका छन्।

तपाईंले निम्न सेवाहरू निःशुल्क प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ:

- तपाईंको निरन्तर शिक्षामा मद्दत गर्ने सेवा वा उपकरणहरू – उदाहरणको लागि, शिक्षण, शैक्षिक आपूर्ति वा प्रशिक्षण पाठ्यक्रमहरू
- नियोजित राहत, तपाईंले विश्राम गर्दासेवा प्रदायकले तपाईंको परिवारको सदस्य वा साथीको हेरचाह गर्न आउँछ
- खाना पकाउने र सफाइका सेवाहरू
- किनमेलमा सहयोग
- यातायात, तपाईंलाई मेडिकल अपोइन्टमेन्टमा जान वा किनमेल गर्नेजस्ता कामहरू गर्न मद्दत गर्न।

मैले Carer Gateway लाई कसरी सम्पर्क गर्ने?

तपाईंको स्थानीय सेवा प्रदायकसँग तपाईंलाई उपलब्ध सहायता र सेवाहरूको बारेमा कुरा गर्न सोमबार-शुक्रबार बिहान 8 बजेदेखि साँझ 5 बजेसम्म **1800 422 737** मा Carer Gateway लाई फोन गर्नुहोस्। आपतकालीन राहत दिनको 24 घण्टा, हप्ताको सात दिन सोही नम्बरमा उपलब्ध हुन्छ।

यदि तपाईंलाई अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषामा जानकारी चाहिएमा **131 450** मा अनुवाद र दोभाषे सेवालार्फे फोन गर्नुहोस्।

यदि तपाईं सुन्न सक्नु हुन्न, वा सुन्ने वा बोल्ने कमजोरी छ भने, तपाईंले राष्ट्रिय रिसे सेवालार्फे **133 677** मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

अनलाइन सेवाहरू र थप जानकारी Carer Gateway वेबसाइटमा उपलब्ध छ: carergateway.gov.au

carergateway.gov.au

सहायता सेवाहरू ●●●● हेरचाहकर्ताको लागि जोड्दै