देखभालकर्ता कहाँ से सहायता प्राप्त कर सकते हैं

सरगून, अपनी बेटी के देखभालकर्ता।

देखभालकर्ता वह व्यक्ति होता है जो किसी विकलाँगता, चिकित्सीय रोग या मानसिक बीमारी से ग्रस्त परिवार के सदस्य या दोस्त अथवा उम्र बढ़ने के कारण कमजोर हो गए व्यक्ति की देखभाल करता है।

यदि आप एक देखभालकर्ता हैं, तो आप केयरर गेटवे (Carer Gateway) के माध्यम से सहायता और समर्थन प्राप्त कर सकते/सकती हैं।

Carer Gateway क्या है?

Carer Gateway ऑस्ट्रेलिया में बिना वेतन के काम करने वाले 26.5 लाख देखभालकर्ताओं को व्यक्तिगत रूप से, फोन पर और ऑनलाइन सेवाएँ और सहायता प्रदान करता है।

Carer Gateway के पास आपको देखभालकर्ता की अपनी भूमिका में अनुभव होने वाली दिन-प्रतिदिन की चुनौतियों और भावनात्मक तथा आर्थिक तनावों का सामना करने में सहायता देने वाली अनेकों सुविधाएँ हैं।

Carer Gateway
An Australian Government Initiative
benevolent SOCIETY

In partnership with YourSide

मैं Carer Gateway सेवाओं का उपयोग कैसे कर सकता/सकती हूँ?

आप सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8बजे से शाम 5बजे के बीच **1800 422 737** पर कॉल करके Carer Gateway के किसी सेवा प्रदाता से बात कर सकते/सकती हैं। Carer Gateway के कर्मी आपकी आवश्यकता की चीजों के बारे में आपके साथ बात करेंगे और सेवाएँ और सहायता पाने में आपकी सहायता करेंगे। यदि आप अपनी भाषा में किसी के साथ बात करना चाहते/चाहती हैं, तो आप **131 450** पर अनुवाद और दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service) को फोन कर सकते/सकती हैं। अनुवाद और दुभाषिया सेवा 160 से भी अधिक भाषाओं में दुभाषिए सुलभ कराती है। यह सेवा सप्ताह में 7 दिन और दिन में 24 घंटे उपलब्ध है।

Carer Gateway की एक राष्ट्रीय वेबसाइट (**carergateway.gov.au**) भी है, जिसमें आपको एक देखभालकर्ता के रूप में सहायता उपलब्ध कराने के लिए ऑनलाइन सेवाएँ और जानकारी उपलब्ध हैं।

Carer Gateway अनेक सेवाएँ उपलब्ध कराता है, जिनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

प्रशिक्षण

यदि आप तनाव का प्रबंधन और अपनी सेहत में सुधार करने के नए तरीके सीखना चाहते/चाहती हैं, तो Carer Gateway की वेबसाइट पर उपलब्ध स्व-निर्देशित प्रशिक्षण कोर्सों से आपको सहायता मिल सकती है।

सलाह

यदि आप तनावग्रस्त, चिंतित, उदास या निराश महसूस कर रहे/रही हैं, तो एक पेशेवर सलाहकर्ता आपके साथ आपकी चिंताओं के बारे में बात करके आपकी सहायता कर सकता है। आप अपने क्षेत्र में मौजूद किसी पेशेवर सलाहकर्ता से व्यक्तिगत रूप से मिलकर या अपने घर से ही फोन पर किसी सलाहकर्ता से बात कर सकते/सकती हैं। यदि आप अपनी भाषा में किसी के साथ बात करना चाहते/चाहती हैं, तो आप 131 450 पर अनुवाद और दुभाषिया सेवा को फोन कर सकते/सकती हैं।

राहत देखभाल

'राहत' ('respite') या राहत देखभाल ('respite care') का अर्थ यह है कि आपसे देखभाल प्राप्त करने वाले व्यक्ति को कोई अन्य व्यक्ति देखभाल प्रदान करे। स्वयं बीमार पड़ने या शारीरिक नुकसान होने जैसी किसी स्थिति में यदि आप अचानक खुद देखभाल प्रदान नहीं कर सकते/सकती हैं, तो आपको आपातकालीन राहत देखभाल की आवश्यकता हो सकती है। स्वयं अवकाश लेने के लिए भी आप राहत देखभाल सुविधा का उपयोग करने के बारे में विचार कर सकते/सकती हैं। आपातकालीन राहत देखभाल या नियोजित राहत देखभाल की व्यवस्था के लिए 1800 422 737 पर Carer Gateway को कॉल करें और अपने क्षेत्र में उपलब्ध विकल्पों के बारे में बात करें।

अन्य देखभालकर्ताओं के साथ जुड़ें

यदि आपको अकेलापन महसूस होता है या आप अन्य देखभालकर्ताओं से सलाह लेना चाहते/चाहती हैं, तो Carer Gateway आपके समान देखभाल परिस्थितियों का सामना करने वाले लोगों से मिलने में आपकी सहायता कर सकता है, ताकि आप अपनी बातों, ज्ञान और अनुभवों को साझा कर सकें। आप किसी सुरक्षित स्थान पर स्थानीय देखभालकर्ताओं से व्यक्तिगत रूप से मिल सकते/सकती हैं और आपस में सलाह-मशविरा करके एक-दूसरे से सीख सकते/सकती हैं। Carer Gateway की वेबसाइट एक ऑनलाइन फोरम भी उपलब्ध कराती है, जिसमें शामिल होकर आप अन्य देखभालकर्ताओं के साथ एक समर्थक ऑनलाइन समुदाय का हिस्सा बन सकते/सकती हैं।

Carer Gateway
An Australian Government Initiative
benevolent SOCIETY
In partnership with YourSide

> **"किसी व्यक्ति की देखभाल करने में काफी समय और ऊर्जा लगती है, लेकिन आपको खुद के लिए भी समय निकालना होता है।"**
>
> **सरगून, अपनी बेटी के देखभालकर्ता।**

ऑनलाइन कुशलताओं के लिए कोर्स

आप Carer Gateway की वेबसाइट पर कम अवधि के इंटरैक्टिव ऑनलाइन कोर्सों के माध्यम से नई कुशलताएँ सीख सकते/सकती हैं। इन कोर्सों के माध्यम से आपको अपनी देखभालकर्ता की भूमिका में सहायता मिलेगी और अपनी खुद की सेहत का ध्यान रखने और तनाव व कानूनी मुद्दों का सामना करने के बारे में जानकारी मिलेगी।

आर्थिक सहायता

एक देखभालकर्ता के रूप में आपको आर्थिक सहायता भी प्राप्त हो सकती है। पात्र देखभालकर्ताओं के लिए Carer Gateway के माध्यम से दो आर्थिक सहायता पैकेज उपलब्ध हैं। आपको देखभालकर्ता की अपनी भूमिका में सहायता के लिए किसी उपकरण या वस्तु जैसी एकमुश्त व्यावहारिक सहायता खरीदने के लिए धनराशि मिल सकती है। आपको बारह महीनों की अवधि के दौरान लगातार रूप से चलने वाले व्यावहारिक समर्थन जैसी नियोजित राहत या परिवहन के लिए धनराशि भी मिल सकती है।

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

Carer Gateway की राष्ट्रीय वेबसाइट www.carergateway.gov.au पर उपलब्ध है या आप सोमवार से शुक्रवार सुबह 8बजे से शाम 5बजे के बीच 1800 422 737 पर फोन कर सकते/सकती हैं।

carergateway.gov.au

Connecting carers to support services