हेरचाहकर्ताहरूले कहाँ सहयोग पाउन सक्छन्?

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

सरगुन (Sargoon) उहाँको छोरीको हेरचाहकर्ता हो।

हेरचाहकर्ता भनेको अपाङ्गता, बिरामी हालत, मानसिक रोग वा उमेरका कारण कमजोर भएको परिवारको सदस्य वा मित्रको हेरचाह गर्ने व्यक्ति हो।

यदि तपाईं हेरचाहकर्ता हुनुहुन्छ भने, तपाईंले केयरर गेटवे (Carer Gateway) मार्फत मद्दत र सहयोग प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

Carer Gateway भनेको के हो?

Carer Gateway ले अष्ट्रेलियाका २६.५ लाख बेतलबी हेरचाहकर्तालाई प्रत्यक्ष रूपमा, फोन र अनलाइनमार्फत सेवा र सहयोग प्रदान गर्दछ।

Carer Gateway ले धेरै सेवाहरू उपलब्ध गराउँछ जसले तपाईंलाई हेरचाहकर्ताको रूपमा तपाईंको भूमिकामा तपाईंले अनुभव गर्न सक्ने कुनै पनि दैनिक चुनौती, भावनात्मक र वित्तीय तनावमा मद्दत पुऱ्याउन सक्छन्।

मैले Carer Gateway सेवाहरू कसरी प्रयोग गर्ने?

तपाईंले Carer Gateway सेवा प्रदायकलाई **1800 422 737** मा सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म बिहान ८ देखि साँझ ५ बजेसम्म फोन गरेर कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। Carer Gateway कर्मचारीले तपाईंलाई कुन कुराको जरुरत छ भन्ने जान्न कुरा गर्ने छन् र उपयुक्त सेवा र सहायता फेला पार्न मद्दत गर्ने छन्। तपाईं कसैसँग आफ्नो भाषामा कुरा गर्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले अनुवाद तथा दोभाषे सेवा (Translating and Interpreting Service) लाई **131 450** मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ। ranslating and Interpreting Service सँग १६० भन्दा बढी भाषाहरू बोल्ने दोभाषेहरूमा पहुँच हुन्छ। यो सेवा दिनको २४ सै घण्टा, हप्ताको ७ दिन नै उपलब्ध छ।

Carer Gateway को एक राष्ट्रिय वेबसाइट छ (**carergateway.gov.au**) जहाँ एक हेरचाहकर्ताको रूपमा तपाईंलाई सहायता गर्नका लागि अनलाइन सेवा र जानकारीहरू छन्।

Carer Gateway ले निम्न लगायतका धेरै सेवाहरू प्रदान गर्दछ:

अनुशिक्षण (कोचिङ)

तपाईं तनाव व्यवस्थापन गर्न र तपाईंको स्वास्थ्य सुधार गर्ने नयाँ तरिकाहरू सिक्न चाहनुहुन्छ भने, Carer Gateway वेबसाइटको स्व-निर्देशित कोचिङ कोर्सले तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्दछ।

परामर्श

यदि तपाईं तनावग्रस्त, चिन्तित, दुःखी वा निराश महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने, एक पेशाकर्मी परामर्शदाताले तपाईंको चिन्ताको सम्बन्धमा कुरा गर्न र तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छन्। तपाईं आफ्नो क्षेत्रको एक पेशाकर्मी परामर्शदातासँग व्यक्तिगत रूपमा प्रत्यक्ष भेटेर वा आफ्नै घरको सहजतामा फोनबाट कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं कसैसँग आफ्नो भाषामा कुरा गर्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईं अनुवाद तथा दोभाषे सेवा (Translating and Interpreting Service) लाई 131 450 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

राहत हेरचाह

'राहत' वा 'राहत हेरचाह' भनेको तपाईंले हेरचाह गर्ने व्यक्तिको ख्याल अरू कसैले गर्नु हो। तपाईंले आफूलाई अचानक हेरचाह प्रदान गर्न नसक्ने अवस्थामा भएको पाउनुभएमा तपाईंलाई आकस्मिक राहत हेरचाहको आवश्यकता पर्न सक्छ, उदाहरणका लागि तपाईं बिरामी हुनुभएमा वा चोटपटक लागेमा। तपाईं आफू विश्राम लिनका लागि पनि राहत हेरचाहको योजना बनाउन सक्नुहुन्छ। आपतकालीन राहत सेवा वा योजनाबद्ध राहत हेरचाहको व्यवस्था गर्न, तपाईंको क्षेत्रमा उपलब्ध विकल्पहरूका बारेमा कुरा गर्न Carer Gateway लाई 1800 422 737 मा फोन गर्नुहोस्।

अन्य हेरचाहकर्ताहरूसँग सम्बन्ध राख्नुहोस्

तपाईंले एक्लो महसुस गर्नुहुन्छ वा अन्य हेरचाहकर्ताहरूबाट सुझाव लिन चाहनुहुन्छ भने, Carer Gateway ले तपाईंलाई आफ्नो कथा, ज्ञान र अनुभव बाँड्न समान हेरचाह स्थितिमा रहेका व्यक्तिहरूसँग भेट गराउन मद्दत गर्न सक्छ। तपाईंले स्थानीय हेरचाहकर्तालाई प्रत्यक्ष रूपमा भेट्न र सुझाव बाँड्न तथा सुरक्षित ठाउँमा एक अर्काबाट सिक्न सक्नुहुन्छ। Carer Gateway को वेबसाइटले अनलाइन फोरम पनि उपलब्ध गराउँछ जसमा तपाईं सामेल हुन सक्नुहुन्छ र अन्य हेरचाहकर्ताहरूसँग एक सहायक अनलाइन समुदायको हिस्सा बन्न सक्नुहुन्छ।

'कसैको हेरचाह गर्नमा उल्लेखनीय समय र ऊर्जा जान्छ, तर तपाईंले आफ्नो लागि पनि समय निकाल्न आवश्यक छ।'

सरगुन (Sargoon) उहाँको छोरीको हेरचाहकर्ता हो।

अनलाइन सीप पाठ्यक्रमहरू

तपाईंले Carer Gateway वेबसाइटमा छोटो अन्तर्क्रियात्मक अनलाइन कोर्सहरूको माध्यमबाट नयाँ सीपहरू सिक्न सक्नुहुन्छ। कोर्सहरूले तपाईंको हेरचाहको भूमिकामा तपाईंलाई मद्दत गर्नेछन् र कसरी तपाईंको आफ्नो स्वास्थ्यको देखभाल गर्ने, तनाव र कानुनी मामिलाहरूको सामना गर्ने भन्ने बारेमा जानकारी प्रदान गर्दछ।

वित्तीय सहायता

हेरचाहकर्ताको रूपमा तपाईंले आर्थिक सहयोग लिन सक्षम हुन सक्नुहुन्छ। Carer Gateway मार्फत योग्य हेरचाहकर्ताहरूका लागि दुईओटा वित्तीय सहायता प्याकेजहरू उपलब्ध छन्। तपाईंलाई हेरचाहकर्ताको भूमिकामा सहायता गर्न उपकरणको रूपमा एकपटक मात्र पाइने व्यवहारिक सहायता किन्नका लागि अनुदान प्राप्त गर्न सक्षम हुन सक्नुहुन्छ। तपाईं निरन्तर व्यवहारिक सहायताको एक श्रृङ्खलाको लागि पनि अनुदान प्राप्त गर्न सक्षम हुन सक्नुहुन्छ जुन बाह्र-महिनाको अवधिमा प्रदान गरिनेछ, जस्तै योजनाबद्ध राहत वा यातायात।

मैले Carer Gateway लाई कसरी सम्पर्क गर्ने?

Carer Gateway ले राष्ट्रिय वेबसाइट **www.carergateway.gov.au** उपलब्ध गराएको छ वा तपाईंले **1800 422 737** मा सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म बिहान ८ देखि साँझ ५ बजेसम्म फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

carergateway.gov.au

Connecting carers to support services

Carer Gateway — An Australian Government Initiative

benevolent SOCIETY

In partnership with YourSide