

Caring for Carers

देखभाल कर्ताओं की देखभाल करना

उन लोगों को सहायता देना जो किसी व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं



MULTICULTURAL
HEALTH WEEK



CarersNSW
Australia

देखभाल कर्ता कौन होते हैं?

देखभाल कर्ता वह व्यक्ति है जो अपने परिवार के किसी सदस्य या मित्र की जो विकलांगता, मानसिक विकार से पीड़ित है, नशीली दवा व/या शराब का आदी है, उसे कोई पुराना रोग है, जानलेवा बीमारी है या जो कमज़ोर वृद्ध है, उसकी देखभाल करता है। देखभाल कर्ता पति, पत्नी, माता-पिता, बच्चे, दादा-दादी /नाना-नानी, पोता-पोती / नाती-नातिन, चाचा /मामा, चाची /मामी, पड़ोसी या मित्र की देखभाल कर सकते हैं।

Carer Gateway (देखभाल कर्ता गेटवे)

Carer Gateway सेवाएँ एक देखभाल कर्ता के तौर पर आपके लिए हैं और ये आपके द्वारा समर्थन किए जाने वाले परिजन या मित्र के लिए उपलब्ध सेवाओं से स्वतंत्र होती हैं।

Carer Gateway एक राष्ट्रीय ऑनलाइन व फ़ोन सेवा है जो देखभाल कर्ताओं की सहायता के लिए उपयोगी जानकारी व संसाधन प्रदान करती है। देखभाल कर्ता Gateway के माध्यम से अतिरिक्त व्यक्तिगत समर्थन के लिए पंजीकरण कर सकते हैं।

सहायता व सलाह के लिए 1800 422 737 पर फ़ोन करें (सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से शाम 6 बजे तक) या www.carergateway.gov.au पर देखें।

आपातकालीन राहत देखभाल

आपातकालीन राहत के लिए, आप सप्ताह में 7 दिन 24 घंटे, 1800 422 737 पर फोन कर सकते/सकती हैं।

काम करने वाले देखभाल कर्ता कौन होते हैं?

काम करने वाले देखभाल कर्ता वे लोग होते हैं, जिन्हें नौकरी करने के लिए वेतन मिल रहा है व वे किसी ऐसे रिश्तेदार या मित्र की देखभाल भी कर रहे हैं जो बीमार, कमज़ोर, विकलांग या वृद्ध है। वे पूरे या अल्प कुछ घंटों के लिए, कैज्युल रूप से नौकरी कर सकते हैं या अपना खुद का व्यवसाय कर सकते हैं।

युवा देखभाल कर्ता कौन होते हैं?

युवा देखभाल कर्ता बच्चे या युवक होते हैं जिनकी आयु 25 वर्ष तक होती है, वे अपने माता-पिता, भाई-बहन, बच्चे या दादा-दादी/नाना-नानी या किसी अन्य रिश्तेदार या मित्र की देखभाल करते हैं जो विकलांगता, मानसिक विकार से पीड़ित हैं, नशीली दवा व/या शराब के आदी हैं, जिन्हें कोई पुराना रोग है, जानलेवा बीमारी है या जो कमज़ोर वृद्ध है।

- Young Carers NSW (युवा देखभाल कर्ता, न्यू साऊथ वेल्ज़ कार्यालय) 1800 242 636
- Kids Helpline (बच्चों की मदद के लिए फ़ोनलाइन) 1800 551 800

Carers NSW (केअरर, न्यू साऊथ वेल्ज़ कार्यालय)

Carers NSW एक ग़ैर-सरकारी संस्था है जो न्यू साऊथ वेल्ज़ में सभी देखभाल कर्ताओं की सहायता व वकालत करती है।

Carers NSW निम्नलिखित प्रदान करती है:

- सेवाओं के पास भेजना
- देखभाल कर्ताओं व देखभाल कर्ता सहायता दलों को जानकारी व साधन देना
- मानसिक स्वास्थ्य के देखभाल कर्ताओं के लिए सहायता
- प्रणाली की वकालत
- युवकों के देखभाल कर्ताओं के लिए कार्यक्रम
- शिक्षा व प्रशिक्षण
- देखभाल कर्ताओं के प्रतिनिधियों के लिए कार्यक्रम

और अधिक जानकारी के लिए Carers NSW को 02 9280 4744 पर फ़ोन करें या www.carersnsw.org.au देखें।

My Aged Care (मेरा वृद्ध लोगों की देखभाल का केंद्र)

My Aged Care वेबसाइट के माध्यम से वृद्ध लोग, उनके परिवार और देखभाल कर्ता सरकारी तौर पर वित्त-पोषित वयोवृद्ध देखभाल सेवाओं के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

My Aged Care निम्नलिखित के बारे में जानकारी देती है:

- वृद्ध लोगों की देखभाल के लिए विभिन्न प्रकार की सेवाएँ
- इन सेवाओं के लिए आपकी योग्यता
- आपकी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए स्थानीय सेवाएँ खोजने में सहायता करना, आप अपने सेवा प्रदान कर्ता को अपने आप चुन सकते हैं
- आपकी वृद्ध लोगों की देखभाल सेवाओं का क्या खर्च होगा

My Aged Care को 1800 200 422 पर फ़ोन करें या www.myagedcare.gov.au पर देखें।



National Disability Insurance Scheme (राष्ट्रीय विकलांगता बीमा योजना) (NDIS)

National Disability Insurance Scheme (NDIS), स्थाई व गंभीर विकलांगता से पीड़ित 65 साल से कम आयु के लोगों को निजी रूप से सहायता प्रदान करती है।

NDIS सभी उपयुक्त ऑस्ट्रेलियावासियों को सहायता प्रदान करती है जिससे यह सुनिश्चित होता है कि विकलांगता से पीड़ित लोगों व उनके परिवारों को उस समय सहायता मिलती है जब उन्हें सहायता की आवश्यकता होती है। यह विकलांगता से पीड़ित लोगों व उनके परिवारों को क्षमता भी देता है कि वे अपने लक्ष्यों के बारे में खुद निर्णय लें व अपने सहायता देने वालों को चुनें।

NDIS विकलांगता से पीड़ित लोगों को अवसर प्रदान कर सकती है कि वे सामाजिक व मनोरंजक गतिविधियों में भाग ले सकें।

यह देखने के लिए कि आप NDIS के लिए उपयुक्त हैं या नहीं इस नम्बर पर फ़ोन करें: 1800 800 110 या www.ndis.gov.au पर देखें।

Centrelink Assistance (सेन्टरलिक से सहायता मिलना)

यदि आप देखभाल कर्ता हैं तो आप देखभाल कर्ता भुगतान (Carer Payment) व/या देखभाल कर्ता भत्ता (Carer Allowance) मिलने के लिए उपयुक्त हो सकते हैं।

सेन्टरलिक की सहायता आपकी आय व निजी परिस्थितियों पर आधारित होगी।

सेन्टरलिक निम्नलिखित सहायता कर सकती है:

- कन्सेशन कार्ड, जैसे कि Health Care Card (स्वास्थ्य देखभाल कार्ड)
- दवाइयाँ खरीदने के लिए भत्ता
- घर के किराए के लिए सहायता
- टेलिफ़ोन भत्ता
- उपयोगी सामान के लिए भत्ता
- विशेष विकलांगता ट्रस्ट
- गतिशीलता भत्ता
- बिल देना (सेन्टरलिक के (Centrepay) माध्यम से बिल देना)
- पेन्शनर शिक्षा के लिए पूरक सहायता

सेन्टरलिक को 13 27 17 पर फ़ोन करें या www.humanservices.gov.au/customer/themes/carers पर देखें।

सेन्टरलिक से अपनी भाषा में बात करने के लिए बहुभाषाई फ़ोन सेवा को 13 12 02 पर फ़ोन करें या www.humanservices.gov.au/customer/informationin-your-language पर देखें।

आपकी क़ानूनी चिन्ताएँ

एक देखभाल कर्ता होने के नाते आप जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं उसके क़ानूनी व वित्तीय मामलों के लिए आप ज़िम्मेदार हो सकते हैं। यह ज़िम्मेदारी बहुत परेशान करने वाली हो सकती है पर यह महत्वपूर्ण है कि भविष्य में आपकी व जिस व्यक्ति की आप देखभाल कर रहे हैं उसकी सुरक्षा के लिए योजना बनाएँ। इससे भी मदद मिलती है कि संकट या आपात स्थिति के लिए व्यवस्था की जाए।

जिन चीज़ों पर ध्यान दिया जाना चाहिए:

- आपकी व जिस व्यक्ति की आप देखभाल कर रहे हैं, आप दोनों की वित्तीय व्यवस्थाएँ
- यदि आप बीमारी या चोट लगने के कारण उस व्यक्ति की देखभाल नहीं कर पाते हैं जिस की आप देखभाल कर रहे हैं, तो कौन मदद करेगा।
- एक आपात देखभाल योजना बनाना जिससे कि यदि आपको कुछ हो जाता है तो क्या किया जाएगा।
- Advance Care Planning (पहले से ही देखभाल करने की योजना बनाना) यह योजना बनाने से आपको व जिस व्यक्ति की आप देखभाल कर रहे हैं उसे इस बात में मदद मिलती है कि आप दोनों यह सोचें कि यदि यह व्यक्ति बहुत अधिक बीमार हो जाता है, उसके चोट लग जाती है या वह बता नहीं सकता कि उसे क्या चाहिए तो वह किस प्रकार की स्वास्थ्य देखभाल पाना चाहेंगे। NSW Advance Care Planning <http://www.health.nsw.gov.au/patients/acp/pages/default.aspx> पर देखें।

जब वह व्यक्ति जिसकी देखभाल की जा रही है, इस स्थिति में है कि वह अपने निर्णय खुद ले सकता है तो कई प्रकार की क़ानूनी व्यवस्थाएँ करनी आवश्यक है, जिनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- वसीयतनामा
- मुख्तारनामा (पावर ऑफ़ अटॉर्नी)
- स्थाई मुख्तारनामा
- स्थाई संरक्षकता
NSW Civil and Administrative Tribunal (NSW दीवानी व प्रशासनिक ट्राईब्यूनल) www.ncat.nsw.gov.au पर देखें।

आम क़ानूनी सलाह के लिए LawAccess NSW से 1300 888 529 पर संपर्क करें (निशुल्क सरकारी टेलिफ़ोन सेवा) या www.lawaccess.nsw.gov.au पर देखें।

