Hindi

National Carer Strategy

राष्ट्रीय देखभालकर्ता रणनीति :

अवैतनिक देखभालकर्ताओं को सहायता

पढ़ने में आसान संस्करण

Easy Read

इस तथ्य-पत्र का उपयोग कैसे करें

हम ऑस्ट्रेलियाई सरकार के सामाजिक सेवा विभाग (DSS) से हैं।

हमने यह तथ्य-पत्र लिखा है।

हमने कुछ शब्दों को **गाढ़ी स्याही** में लिखा है।

हमने उन शब्दों के अर्थ भी बताए हैं।

पृष्ठ **10** पर इन शब्दों की एक सूची भी दी गई है।

आप जिस व्यक्ति पर भरोसा करते हैं, उससे आगे दी गई बातों के लिए सहायता ले सकते हैं:

- इस तथ्य-पत्र को पढ़ने के लिए
- अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए।

इस तथ्य-पत्र को आसानी से पढ़ा जा सकता है।

इसमें केवल सबसे अधिक महत्वपूर्ण बातें ही शामिल हैं।

इस तथ्य-पत्र में क्या-क्या है?

अवैतनिक देखभालकर्ता कौन होता है?	4
राष्ट्रीय देखभालकर्ता रणनीति क्या है?	6
अवैतनिक देखभालकर्ताओं को क्या सहायता मिल सकती है?	8
शब्द सूची	10
हमसे संपर्क करें	11

अवैतनिक देखभालकर्ता कौन होता है?

अवैतनिक देखभालकर्ता वह व्यक्ति होता है जिसे किसी दूसरे व्यक्ति की सहायता करने के लिए कोई भुगतान नहीं मिलता है।

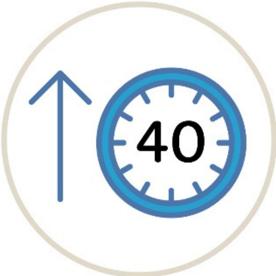
अवैतनिक देखभालकर्ता आमतौर पर परिवार के किसी सदस्य या मित्र की सहायता करते हैं, जिसे:

- विकलांगता होती है

- चिकित्सीय समस्याएँ होती हैं

- मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्या होती है

- बढ़ती आयु में देखभाल की आवश्यकता होती है।



लगभग **33%** अवैतनिक देखभालकर्ता सप्ताह में 40 घंटे से अधिक समय के लिए किसी की देखभाल करते हैं।

लगभग **40%** अवैतनिक देखभालकर्ता स्वयं किसी प्रकार की विकलांगता से ग्रसित होते हैं।

राष्ट्रीय देखभालकर्ता रणनीति क्या है?

राष्ट्रीय देखभालकर्ता रणनीति का उद्देश्य अवैतनिक देखभालकर्ताओं को सहयोग प्रदान करना है, जब वे दूसरों की देखभाल कर रहे होते हैं।

इस तथ्य-पत्र में, हमने इसे रणनीति कहा है।

इस रणनीति से लोगों को यह समझने में मदद मिलेगी कि अवैतनिक देखभालकर्ता कौन होता है।

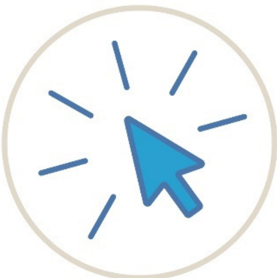
इससे वे पहचान सकेंगे कि वे स्वयं एक अवैतनिक देखभालकर्ता हैं या नहीं।

यह रणनीति अवैतनिक देखभालकर्ताओं की निम्नलिखित के लिए सहायता भी करेगी:

- जरूरत होने पर सहायता और सेवाएँ प्राप्त करने में

- अधिक काम, शिक्षा और प्रशिक्षण प्राप्त करने में

- अपने लिए समय निकालने में।



आप इस रण त ु` बारेबें हबारी वेब इ` **www.health.gov.au** पर अ ध ु जान ुते हैं।

अवैतनिक देखभालकर्ताओं को किस प्रकार की सहायता मिल सकती है?

अवैतनिक देखभालकर्ताओं को नि:शुल्क सहायता मिल सकती है जिसमें शामिल हैं:

- अन्य अवैतनिक देखभालकर्ताओं के साथ सहायता समूह में शामिल होना

- **परामर्श लेना (counselling)।**

  परामर्श यानि जब आप किसी पेशेवर से अपने सोच-विचार और भावनाओं के बारे में बात करते हैं।

इसमें प्रत्येक व्यक्ति की आवश्यकताओं के अनुरूप सहायता पैकेज भी शामिल है।

उदाहरण के लिए, घर में सफ़ाई करने के लिए प्रदान की जाने वाली सेवाएँ।

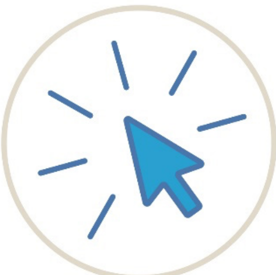
अवैतनिक देखभालकर्ताओं को निम्नलिखित भी नि:शुल्क मिल सकते हैं:

- कुशलताएँ हासिल करने के लिए ऑनलाइन पाठ्यक्रम

- अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करने के लिए सुझाव और सहायता

- **विश्राम** (रेस्पाइट- respite) सहायता।

  विश्राम सेवाएँ विकलांग व्यक्तियों की देखभाल करती हैं ताकि देखभालकर्ता को कुछ समय के लिए राहत मिल सके।



आप Carer Gateway की वेबसाइट पर अधिक जान सकते हैं:

www.carergateway.gov.au

शब्द-सूची

इस सूची में, इस दस्तावेज़ में प्रयोग किए गए **गाढ़ी स्याही** में लिखे हुए शब्दों का अर्थ स्पष्ट किया गया है :

परामर्श (Counselling)

जब आप किसी पेशेवर से अपने सोच-विचार और भावनाओं के बारे में बात करते हैं।

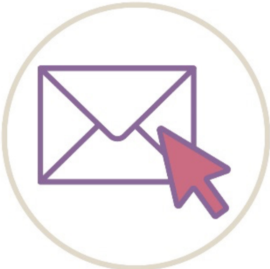
विश्राम (Respite)

विश्राम सेवाएँ विकलांग व्यक्तियों की देखभाल करती हैं ताकि देखभालकर्ता को कुछ समय के लिए राहत मिल सके।

अवैतनिक देखभालकर्ता

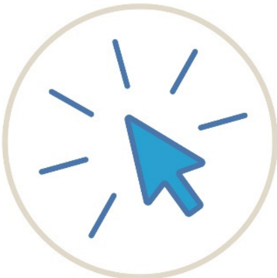
वह व्यक्ति जो बिना वेतन लिए किसी अन्य व्यक्ति की सहायता करता है।

हमसे संपर्क करें



आप हबें ईबेल भेज ुते हैं।

NationalCarerStrategy@health.gov.au



आप हबारी वेब इ` पर जा ुते हैं :

www.health.gov.au

इन्फ़ोर्मेशन ऐक्शन ग्रुप (Information Access Group) ने पढ़ने में आसान इस दस्तावेज़ को स्टॉक फ़ोटोग्राफ़ी और कस्टम छवियों का उपयोग करके बनाया है। अनुमति के बिना छवियों का पुन: उपयोग नहीं किया जा सकता है। छवियों के बारे में किसी भी पूछताछ के लिए, कृपया www.informationaccessgroup.com पर जाएँ। जॉब नंबर 6130 बताएँ।