



www.carerhelp.com.au

Hindi | हिन्दी

अन्य देखभालकर्ताओं की ओर से दस सुझाव

ऐसे कई अन्य परिवार हैं, जिन्होंने पहले किसी अत्यधिक बीमार व्यक्ति की देखभाल की है और जो ठीक नहीं हो पाया था। उनके सुझाव नीचे दिए गए हैं, जो इस यात्रा को थोड़ा आसान बनाने में सहायता कर सकते हैं।

1. **खुद का ध्यान रखें**, आपका स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है – स्वास्थ्यप्रद आहार का सेवन करने, व्यायाम करने और नींद लेने की कोशिश करें तथा अपने चिकित्सा एपॉइंटमेंटों में जाएँ और नुस्खे में निर्धारित सभी दवाइयाँ लेते रहें।
2. यदि संभव हो, तो कार्यस्थल, परिवार और दोस्तों के साथ जुड़े रहें।
3. उपलब्ध **आर्थिक समर्थनों** की खोज करें और जितनी जल्दी हो सके, उनके लिए साइन अप करें।
4. इस बारे में सोचें कि **सभी कामों को दूसरे को सौंपना** सुनिश्चित करने के लिए क्या आवश्यक हो सकता है। इसमें ये बातें शामिल हो सकती हैं - बैंक खातों में नाम बदलना, यह जानना कि महत्वपूर्ण दस्तावेज कहाँ रखे गए हैं (जिनमें उन्नत

देखभाल योजना या अंतिम इच्छा और वसीयतनामा भी शामिल है), और ऐसी व्यावहारिक चीजों के बारे में बात करना जिनके बारे में परिवार को भविष्य में जानने की आवश्यकता होगी (इसमें अंतिम संस्कार और दफन किए जाने के लिए स्थान भी शामिल है)।

5. यदि उपयुक्त हो, तो **My Aged Care के लिए पंजीकरण करें**। My Aged Care सरकार द्वारा वित्त-पोषित कार्यक्रम है, जो ऐसे लोगों को घरेलू सहायता प्रदान करता है जिन्हें अपने घर पर रहने के लिए सहायता की आवश्यकता होती है।
6. यदि आपको अपने डॉक्टर या स्वास्थ्यकर्मी से सहायता की आवश्यकता है, तो **सहायता के लिए पूछें**। कई परिवार स्वयं प्रबंधन करने की कोशिश करते हैं और उन्हें यह पता नहीं होता है कि उनके पास सहायता मांगने की अनुमति है। ऐसे परिवारों की सहायता के लिए बहुत सारी सेवाएँ स्थापित की गई हैं, जो किसी अत्यधिक बीमार व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं।



7. आपके जो भी प्रश्न हो सकते हैं, उन्हें लिखकर रखें और अपने अगले एपॉइंटमेंट पर पूछें।
8. हेल्पलाइन को कॉल करने में संकोच न करें - नंबर पास में रखें।
9. यदि आपको कोई बात समझ में नहीं आती है, तो डॉक्टर या स्वास्थ्यकर्मी से इसे फिर से समझाने के लिए पूछने में संकोच न करें।
10. अपनी बात कहें। अपने डॉक्टर और स्वास्थ्यकर्मी को बताएँ कि आपके लिए और जिस व्यक्ति की आप देखभाल कर रहे/रही हैं, उनके लिए लिए क्या महत्वपूर्ण है। आपके मूल्य और आस्था भी महत्वपूर्ण हैं।

