



www.carerhelp.com.au

Hindi | हिन्दी

आपको स्वस्थ रहने में सहायता के लिए सुझाव

स्वास्थ्यकर, पौष्टिक भोजन का सेवन करें

- तुरंत नाश्ते के रूप में ताजे फलों या पहले से कटी सब्जियों का सेवन करने की कोशिश करें।
- यदि आपके पास खाना पकाने का समय नहीं है, तो पहले से तैयार भोजन या फ्रोज़न भोजन का उपयोग करें। पैकेट पर सामग्री-सूची को देखें और उन विकल्पों को चुनने की कोशिश करें, जिनमें अधिक सब्जियां और प्रोटीन हों और वसा या चीनी की उच्च मात्रा न हो।
- जब लोग आपके लिए भोजन देकर जाने का प्रस्ताव देते हैं, तो 'हाँ' कहें। जब वे सहायता कर पाते हैं तो उन्हें अच्छा महसूस होता है, और इससे आपके ऊपर कुछ बोझ कम हो जाता है।
- बहुत अधिक कैफीन, शराब या निकोटीन का सेवन न करने की कोशिश करें। अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने की कोशिश में मादक पदार्थों का उपयोग न करें - यदि आपको परिस्थितियों का सामना करने के लिए संघर्ष करना पड़ रहा है, तो हमेशा किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें।

- यदि आपके पास व्यक्तिगत रूप से खरीदारी करने का समय नहीं है, तो अपने किराने के सामान को ऑनलाइन ऑर्डर करें और उन्हें वितरित कराने की व्यवस्था करें।

पर्याप्त रूप से सोएँ

- यदि आप रात में पर्याप्त रूप से सो नहीं रहे/रही हैं, तो दिन के दौरान झपकियाँ लें। आप जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे/रही हैं, जब वह सोता है तो आप भी सोएँ।
- एक रात के लिए दोस्तों या परिवार को रात में देखभाल करने दें, ताकि आप सो सकें - शायद वीडियो मॉनिटर सहायक हो सकता है।
- यदि आप पर्याप्त रूप से सो नहीं पा रहे/रही हैं, तो राहत सेवाओं का उपयोग करने के बारे में विचार करें।
- जब आप थके हुए/हुई हों, तो बड़े फैसले न लें।
- यदि आपको चिंता या परेशानी की वजह से सोने में कठिनाई हो रही है, तो इसके बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।



स्वास्थ्य जांच कराएँ

- स्वास्थ्य जांच, टीकाकरण और अपनी बीमारियों तथा स्वास्थ्य समस्याओं का प्रबंधन करने के लिए अपने स्वयं के डॉक्टर के पास नियमित रूप से जाएँ, ताकि आप यथासंभव अच्छा स्वास्थ्य बनाए रख सकें। डॉक्टरों के पास नियमित रूप से जाते/जाती रहें।
- अपने डॉक्टर से अपने भावनात्मक कल्याण का आकलन करने के लिए पूछने के बारे में विचार करें, अथवा यह पूछें कि क्या आपके लिए एक मानसिक स्वास्थ्य देखभाल योजना लागू की जा सकती है, ताकि यदि आपको आवश्यकता हो तो आप मानसिक कल्याण विशेषज्ञ से बात कर सकें।
- किसी ऐसे व्यक्ति के साथ बात करें, जिसपर आप अपनी चिंताओं को कम करने में समर्थन देने के लिए भरोसा करते/करती हैं, जैसे आपका पारिवारिक डॉक्टर। जो लोग किसी व्यक्ति के जीवन के अंत में उनकी देखभाल करते हैं, वे अक्सर तनावग्रस्त, चिंतित या उदास महसूस करते हैं और उन्हें व्यक्ति की मृत्यु होने से पहले ही शोक महसूस हो सकता है। यह बहुत सामान्य बात है, लेकिन आपको बेहतर महसूस करने में सहायता देने के लिए कुछ बातें की जा सकती हैं।

शारीरिक व्यायाम करें

- टहलने के लिए या साइकिल की सवारी पर जाएँ।
- व्यायाम कक्षा में भाग लें।
- योग, स्ट्रेचिंग या पाइलेट्स जैसे कुछ घरेलू व्यायाम आजमाएँ।

सामाजिक गतिविधियाँ और आपको आनंद देने वाली गतिविधियाँ करते रहें

- अपने परिवार और दोस्तों से मिलने के लिए नियमित समय निर्धारित करें।
- घर पर आराम महसूस करने की गतिविधियाँ करें। इसमें पढ़ना, ताश या बोर्ड गेम खेलना, ऑडियो किताबें या पॉडकास्ट सुनना, अपने पसंदीदा टीवी शो या फिल्में देखना, बुनाई या खाना

पकाना शामिल हो सकता है।

- सोशल मीडिया, फोन कॉल या वीडियो कॉल के माध्यम से परिवार के साथ संपर्क में रहें।
- सामुदायिक कार्यक्रमों और सामाजिक समारोहों में भाग लें।
- मालिश करवाएँ। आप किसी मालिश सेवा में जा सकते/सकती हैं, या ऐसी कुछ सेवाएँ भी हैं जो आपके घर पर आएँगी।

भार को साझा करें

- जब आप बाहर जाते/जाती हैं, तो दोस्तों, परिवार या पड़ोसियों से उस व्यक्ति के साथ बैठने के लिए कहेँ जिसकी आप देखभाल कर रहे/रही हैं।
- यदि बाहर जाना कठिन है, तो दोस्तों या परिवार से पूछें कि क्या वे भोजन पकाने के लिए तैयार होंगे और साथ-बैठकर खाने के लिए आपके घर आएँगे।
- अपने दोस्तों और परिवार को बताएँ कि आप कैसे/कैसी हैं, आपको क्या चिंताएँ हैं और आपको क्या चाहिए।
- जब लोग सहायता का प्रस्ताव देते हैं, तो 'हाँ' कहेँ। आपकी सहायता के लिए लोग जो बातें कर सकते हैं, उनकी सूची बनाएँ ताकि जब कोई पूछे, तो आपके पास उन्हें बताने के लिए विचार हों। जिन बातों में वे सहायता कर सकते हैं, उनके कुछ सुझावों में शामिल हैं - बागवानी, खाना पकाना, जब आप बाहर और खरीदारी करने के लिए जाएँ, तो व्यक्ति के साथ बैठना।

'नहीं' कहेँ और अपनी अपेक्षाएँ बदलें

- जो काम आप नहीं कर सकते/सकती हैं या करना नहीं चाहते/चाहती हैं, उनके लिए नहीं कहेँ। यह समय कुछ अतिरिक्त करने के लिए उपयुक्त नहीं है।
- अपने प्रति दयाभाव रखें। आपको खुद से अपनी अपेक्षाओं को बदलने की आवश्यकता हो सकती है। उदाहरण के लिए, घर की साप्ताहिक रूप से सफाई करने के बजाय घटाकर हरेक दो सप्ताहों में सफाई की जा सकती है। यदि सामने के लॉन में थोड़ी ऊँची घास उग गई है, तो चिंता न करें।

- यदि घर का परिवेश स्वच्छ और सुरक्षित है, तो कुछ घरेलू कामों को प्राथमिकता नहीं बनाना भी ठीक है।

अपने स्वास्थ्य और कल्याण को सर्वोपरि रखें

- स्वयं और दूसरों के सामने यह स्वीकार करें कि आपका खुद का स्वास्थ्य और कल्याण महत्वपूर्ण है।
- यदि आपको संघर्ष करना पड़ रहा है, आपको सहायता की आवश्यकता है या आप देखभाल की भूमिका के किसी भी पहलू के साथ सहज नहीं हैं, तो स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें।
- यदि घर पर देखभाल करना आपके स्वास्थ्य और कल्याण को प्रभावित कर रहा है, तो स्वास्थ्य देखभाल टीम से ऐसे अन्य विकल्पों के बारे में बात करें जहां उस व्यक्ति की देखभाल की जा सकती है। यदि घर पर देखभाल कारगर नहीं हो रही है, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आपने कुछ गलत किया है।

जब आपको आवश्यकता हो, तो CarerHelp यहाँ मौजूद है।

www.carerhelp.com.au

