HINDI

Carers Link
EAST DUNBARTONSHIRE

क्या आप किसी की देखभाल कर रहे हैं?

क्या आप किसी की देखभाल कर रहे हैं?

अगर आप किसी साथी, रिष्तेदार, दोस्त या पड़ोसी को इसलिए नियमित मदद और समर्थन प्रदान कर रहे हैं क्योंकि वे आपकी मदद के बिना काम नहीं चला सकते, तो 'केयरर्स लिंक' (Carers Link) आपके लिए ही है।

यहां तक कि षायद आप स्वयं को एक 'देखभालकर्ता' न मानते हों, क्योंकि आप किसी ऐसे व्यक्ति के माता–पिता, दोस्त, पड़ोसी, बच्चे या पति अथवा पत्नी हो सकते हैं जिसे किसी बीमारी, नषे, दुर्बलता या अषक्तता की वजह से देखभाल की जरूरत हो।

हो सकता है कि आप कुछ समय से या अनेक वर्शों से देखभाल कर रहे हों। हो सकता है कि आप अचानक ही एक देखभालकर्ता बन गए हों, या फिर ऐसा किसी क्रमिक प्रक्रिया में हुआ। कुछ लोग प्रत्येक सप्ताह एक घंटे या इसके आस–पास मदद करते हैं, तो दूसरे स्वयं को पूर्णकालिक देखभालकर्ता की स्थिति में पा सकते हैं।

ईस्ट डनबार्टनषर में, हर 8 में से 1 व्यक्ति ऐसी देखभाल और सहारा प्रदान करता है, और देषव्यापी तौर पर प्रति 5 व्यक्तियों में से 3 अपने जीवन के किसी न किसी बिंदु पर एक देखभालकर्ता बन जाते हैं।

एक देखभालकर्ता के रूप में आपके अधिकार

किसी व्यक्ति को देखभाल और सहारा प्रदान करना बहुत अच्छा कार्य है लेकिन यह आपके जीवन के अन्य क्षेत्रों जैसे आपकी नौकरी, संबंधों, पारिवारिक जीवन, और यहां तक कि आपके स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकता है। अगर आप किसी व्यक्ति की नियमित आधार पर देखभाल कर रहे हैं, या देखभाल प्रदान करना षुरू करने वाले हैं, तो आपके पास निम्न अधिकार हैं :

- 'देखभालकर्ता मूल्यांकन' के माध्यम से (यहां तक कि आप जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं वह अपनी जरूरतों का 'मूल्यांकन किए जाने' या सेवाएं प्राप्त करने का इच्छुक न हो तब भी) स्वयं अपनी जरूरतों पर ध्यान दिए जाने का अधिकार है। आपको अपनी जरूरतों का निजी तौर पर और जिस व्यक्ति की आप देखभाल कर रहे हैं उसकी जरूरतों के किसी भी मूल्यांकन से अलग हटकर मूल्यांकन कराने का हक है। 'केयरर्स लिंक' आपको एक मूल्यांकन के लिए संदर्भित करके या आपसे पूछे जा सकने वाले कुछ प्रष्नों की चर्चा के द्वारा आपको तैयार करके इसमें मदद कर सकता है।
- एक प्रमुख साझीदार के रूप में समझे जाने का अधिकार, जो आप जिस व्यक्ति की देखभाल करते हैं उसे सहारा देने के तरीकों पर सहमति बनाने के समय 'देखभालकर्ता' के रूप में आपके ज्ञान और विषेशज्ञता को मान्यता देता है और उसे ध्यान में रखता है।
- ऐसी सेवाओं और संसाधनों के बारे में सूचना का अधिकार जो आपके या जिस व्यक्ति को आप सहारा देते हैं उसके लिए मददगार हो सकते हैं।

जानकारी

'केयरर्स लिंक' 'देखभालकर्ताओं', उनके परिवारों और 'देखभालकर्ताओं' के साथ काम कर सकने वाले लोगों को जानकारी प्रदान करता है। अगर आपका कोई सवाल है, तो हमारा स्टाफ और स्वयंसेवक इसे सुनेंगे और आपको आपके विकल्पों के बारे में बताएंगे। हम अनेक स्थानीय और राश्ट्रीय संगठनों के साथ साझीदारी में काम करते हैं और आपको इनकी सेवाओं या विषेशज्ञ सलाह पाने में भी सहायता दे सकते हैं। अगर हमें उत्तर पता न हो, तो हम हमेषा ही ऐसे किसी व्यक्ति को ढूंढ़ निकालेंगे जिसे यह पता हो!

फिर भी, कुछ 'देखभालकर्ता' यह पसंद करते हैं कि हम उनके साथ अधिक समय तक काम करें जिससे विभिन्न विकल्पों का पता लगाया जा सके, मुद्दों या षिकायतों को हल किया जा सके या मदद की जा सके ताकि यह सुनिष्चित हो कि आपके विचार या चिंताएं सुने जाते हैं। हम चिट्ठियां लिखकर, बैठकों में षामिल होकर या किसी 'देखभालकर्ता मूल्यांकन' के लिए तैयारी करके भी आपकी मदद कर सकते हैं।

हमसे संपर्क करने के लिए, टेलीफोन करें या कार्यालय आकार मुलाकात करें। हालांकि हम मिल्नगेवी में स्थित हैं, लेकिन हम आपके लिए सुविधाजनक समय और स्थान (पूरे ईस्ट डनबार्टनषायर में) पर आपसे मुलाकात करने का प्रयास करेंगे। ढेरों उपयोगी जानकारी और मदद के अधिक स्रोतों के लिए आप हमारी वेबसाइट www.carerslink.org.uk पर भी जा सकते हैं।

सहारा

हम जिन तरीकों से आपका समर्थन कर सकते हैं उनके संबंध में 'केयरर्स लिंक' का रवैया लचीला है। कुछ लोग हमारे कार्यालय या फिर आपके घर पर व्यक्तिगत समर्थन पाना पसंद करते हैं। अन्य देखभालकर्ता दूसरों के साथ बातचीत करने, अनुभवों को साझा करने या उनसे सीखने को उत्सुक रहते हैं जो खुद भी देखभाल करते हैं।

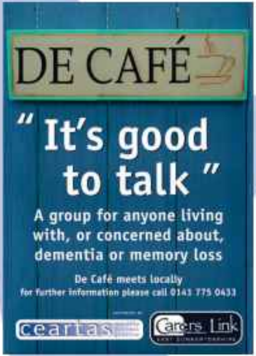
'ब्लेथर' ;ठसमजीमतद्ध समूह ऐसे अन्य लोगों से मिलने–जुलने के अवसर हैं जिनकी स्थिति षायद आप जैसी हो। संपूर्ण ईस्ट डनबार्टनषायर में और अलग–अलग समयों पर आयोजित होने वाला, 'ब्लेथर' आपके लिए कॉफी पीने और अच्छे संग–साथ का समय है।

या फिर घर से बाहर निकले बिना ही www.carerslink.org.uk/blether पर ही 'ब्लेथर' का आनंद लें।

अगर आप डिमेंषिया या स्मृतिलोप वाले किसी व्यक्ति को सहारा और देखभाल प्रदान करते हैं, तो आप दोनों ही 'द कैफे' (De Café) में जा सकते हैं। 'द कैफे' प्रति माह कर्किन्टिलोच और मिल्नगेवी में आयोजित होता है।

अगर आप स्वयं अपना समूह स्थापित कर स्थानीय तौर पर किसी रिक्तता को भरने में दिलचस्पी रखते हैं, तो हम भी मदद कर सकते हैं।

"हम महसूस करते हैं कि हम एक–दूसरे का समर्थन करने और विचारों को साझा करने में समर्थ हैं। समूह में भागीदारी करके मैं इतना कुछ प्राप्त करता हूं जिसे मैं षब्दों में बयान नहीं कर सकता।"



अनेक 'देखभालकर्ता' एकदम अलग–थलग या भुलाया जा चुका महसूस करने की बात कहते हैं। 'केयरर्स लिंक' नियमित टेलीफोन कॉलों के द्वारा संपर्क बनाए रखता है, और आपकी 'बात सुनने वाला' कोई प्रदान करता है। अगर आप खासकर बेहद कठिन समय से गुजर रहे हैं, तो हम सिर्फ टेलीफोन पर ही उपलब्ध नहीं हैं, बल्कि 'केयरर्स लिंक' का स्टाफ या स्वयंसेवक भी आपसे मुलाकात करेंगे, ताकि आपको आमने–सामने की मुलाकात द्वारा, संभवतः कॉफी पीते हुए, आपके बोझ को हल्का करने या चिंताओं को साझा करने का अवसर प्रदान किया जाए।

"महीने में एक बार एक कॉल आना अच्छा लगता है; मैं जानता हूं कि मुझे भुलाया नहीं गया है।"

"आज के दिन जबकि मैं बहुत उदास था तो ऐसे में एक कॉल आना बहुत अजीब था; वे मेरे प्रति दोस्त की तरह थे और वह भी तब जबकि मुझे इसकी जरूरत थी, अब मैं अपना दिल खोल कर बातें कर सकता था।"

'केयरर्स लिंक' देखभालकर्ताओं और जिन मुद्दों का संभवतः उन्हें सामना करना पड़ता है उनके बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए समय देता और प्रयास करता है। स्थानीय आयोजनों में भागीदारी करने के अतिरिक्त, हम इन स्थानीय संगठनों, सामुदायिक समूहों और व्यवसायों के लिए वार्ता या प्रस्तुतियां प्रदान कर सकते हैं, जिससे यह समझदारी पैदा हो सके कि देखभाल करने की भूमिका उनके परिवारों, मित्रों, पड़ोसियों, साथियों को कैसे प्रभावित कर सकती है, और अधिक सहारा देने वाले बनने के लिए वे क्या कर सकते हैं।

फिर भी, हमें आपके लिए महत्व रखने वाले मुद्दों को उठाने में मदद देने के लिए देखभालकर्ताओं और भूतपूर्व देखभालकर्ताओं की भी आवष्यकता होती है। आपके विचार स्थानीय और राश्ट्रीय, दोनों ही रूप से, देखभालकर्ताओं के लिए भावी समर्थन सेवाओं को तैयार करने में मददगार हो सकते हैं।

अगर आप स्थानीय सेवाओं या नीतियों को सुधारना चाहते हैं, या अपनी आवाज सुनाना चाहते हैं, तो फिर हमसे संपर्क क्यों नहीं करते?

षामिल होना

अगर आप हमारे काम में दिलचस्पी रखते हैं, तो इसमें षश्मिल क्यों नहीं होते? हमारी सेवाओं को तैयार करने और विकसित करने में मदद करने के लिए अनेक अवसर हैं :

- हमारी सेवाएं प्रदान करने के लिए स्वयंसेवी कार्य करना
- हमारे बोर्ड ऑफ मैनेजमेंट में षामिल होना
- धन जुटाने या प्रचार में सहायता करना
- देखभालकर्ताओं को प्रभावित करने वाले स्थानीय और राश्ट्रीय मुद्दों पर अपने विचारों को साझा करना
- स्थानीय प्राधिकारी स्तर पर देखभालकर्ता समर्थन को विकसित करने के लिए कार्य करना
- 'केयरर्स लिंक' का सदस्य बनना

अगर आप हमारे लक्ष्यों से सहमत हैं, तो आप सदस्य बन सकते हैं। सदस्यता निःषुल्क है और आपको एक नियमित न्यूज़लेटर पाने और हमारी वार्शिक आम बैठक में वोट देने का अधिकारी बनाती है। साथ ही इससे यह दर्षाने में भी मदद मिलती है कि हम ईस्ट डनबार्टनषायर में रहने वाले, काम करने वाले या देखभाल करने वाले लोगों का प्रतिनिधित्व करते हैं।

अधिक जानकारी

कृपया और अधिक जानकारी के साथ मुझसे संपर्क करें, मैं हूं : कृपया बॉक्सों पर सही का निषान लगाएं

- एक देखभालकर्ता
- सदस्य बनने का इच्छुक
- स्वयंसेवी कार्य करने का इच्छुक
- बोर्ड ऑफ मैनेजमेंट में षामिल होने का इच्छुक
- स्थानीय सेवाओं का विकास करने में इच्छुक

नामरू:

पतारू:

टेलीफोनरू:

ईमेलरू:

कृपया इस हिस्से को काट लें और इस पते पर भेजें : FREEPOST Plus RLYC-ETCK-ZSRY, Carers Link East Dunbartonshire, Unit 3 Milngavie Enterprise Centre, Ellangowan Court, Milngavie G62 8PH या आप सीध enquiry@carerslink.org.uk पर ईमेल कर सकते हैं।

उद्धरण...

"जब आपको अकेलापन महसूस होता है, या जब आपको लगता है कि कोई भी आपकी बात नहीं सुन रहा है और आपके विचार नहीं सुने जाएंगे, तो ऐसे में किसी व्यक्ति का पास होना, जो आपकी बात सुने और आपको बात कहने में मदद दे, बहुत राहत देता है"

"मैंने सोचा कि यह सब कुछ मुझे खुद ही करना पड़ेगा, किसी ने भी मुझे नहीं बताया कि मैं किसी तरह की मदद पा सकता हूं"

"यह हर सप्ताह जारी रहने वाली लड़ाई है और बस सही दिषा बताने वाला भी कोई हो तो बहुत फर्क पड़ जाता है।"

हमारी दृशिट

'देखभालकर्ता' यह सुनिष्चित करने की कोषिष करें कि जिस व्यक्ति की वे देखभाल करते हैं उसे जीवन की यथासंभव सर्वश्रेश्ठ गुणवत्ता प्राप्त हो।

'केयरर्स लिंक' चाहता है कि ईस्ट डनबार्टनषायर के 'देखभालकर्ताओं' को भी जीवन की यथासंभव सर्वश्रेश्ठ गुणवत्ता प्राप्त हो, जिसमें आपकी देखभाल के लिए मदद और सहारा, तथा आपकी अपनी जरूरतों, दिलचस्पियों या कार्यों को पूरा करने के अवसर प्रदान करना षामिल हैं।

के रूप में आपके अनुभव को सम्मान एवं महत्व दिया जाता है।

हमसे संपर्क करें

सामान्य कार्यदिवस का समय, सोमवार से षुक्रवार सुबह 8.30 से षाम 5 बजे तक
(इस समय के अतिरिक्त समयों पर भी मिलने का प्रबंध किया जा सकता है)

East Dunbartonshire, Enterprise Centre
Ellangowan Road, Milngavie G62 8PH

टेलीफोन: 0141 955 2131
ईमेल: enquiry@carerslink.org.uk
वेबसाइट: www.carerslink.org.uk

ਇਹ ਪਰਚਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬੱਧ ਹੈ, ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

یہ کتابچہ اردو زبان میں بھی دستیاب ہے، نقل منگانے کے لئے براہ کرم ہم سے رابطہ کریں۔

本單張亦備有中文（廣東話）版本：如欲索取該版本，請與我們聯絡。

This leaflet is also available in English, on audio tape, in large print and on disc, please contact us
us for a copy

निम्न द्वारा समर्थित है

East Dunbartonshire Council
www.eastdunbarton.gov.uk

NHS Greater Glasgow and Clyde

East Dunbartonshire Community Health Partnership

BIG LOTTERY FUND

POSITIVE ABOUT DISABLED PEOPLE

INVESTORS IN PEOPLE

एक स्कॉटिष चैरिटी के रूप में मान्यता प्राप्त – नंबर SC034447
स्कॉटलैंड में गारंटी द्वारा कंपनी लिमिटेड के रूप में पंजीकृत – नंबर 270702