



देखभाल करने  
वालों के लिए  
आवश्यक सूचना



# क्या आप एक देखभालकर्ता हैं?

यदि आप परिवार के किसी सदस्य, साथी, मित्र या पड़ोसी की देखभाल करते हैं जिन्हें बीमारी, अक्षमता, दुर्बलता, खराब मानसिक स्वास्थ्य या किसी लत के कारण सहायता की आवश्यकता है, तो आप एक देखभालकर्ता हैं। देखभालकर्ता किसी भी आयु के हो सकते हैं - बच्चे, वयस्क और वृद्ध लोग।

आपके द्वारा प्रदान की जाने वाली देखभाल और सहायता के प्रकार विभिन्न हो सकते हैं। इसमें प्रतिदिन के कामों में सहायता करना शामिल हो सकता है जैसे कि बिस्तर से उठाना, व्यक्तिगत देखभाल जैसे धोना और नहाना, दवा के साथ सहायता करना और भोजन बनाना। किसी की देखभाल करने का मतलब भावनात्मक रूप से उनकी सहायता करना, बाहर की रुचियों और दोस्तियों को बनाए रखने में उनकी सहायता करना या उनके वित्त का प्रबंधन करने में उनकी सहायता करना भी हो सकता है।

देखभालकर्ता होना आपके स्वयं के शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। कई बार यह तनावपूर्ण और थका देने वाला हो सकता है लेकिन सहायता उपलब्ध है।

एक देखभालकर्ता के रूप में अपनी पहचान बनाना पहला कदम हो सकता है। विभिन्न समुदायों के लोगों के लिए, यह मुश्किल हो सकता है क्योंकि यह एक ऐसा वाक्यांश हो सकता है जो जाना-पहचाना न हो या उपयोग नहीं किया गया हो।

आपके स्थानीय देखभालकर्ता केंद्र से सहायता और सहयोग उपलब्ध है।

यदि आप नहीं जानते हैं कि अपने स्थानीय देखभालकर्ता केंद्र से संपर्क कैसे करना है, तो कृपया हमसे **0131 467 2994** पर संपर्क करें या [info@mecopp.org.uk](mailto:info@mecopp.org.uk) पर ईमेल करें और हम आपका उनसे संपर्क करा सकते हैं।

आप [www.careinfoscotland.scot](http://www.careinfoscotland.scot) पर केयर इंफॉर्मेशन स्कॉटलैंड (Care Information Scotland) की वेबसाइट पर अपना स्थानीय देखभालकर्ता केंद्र का पता भी लगा सकते हैं।



# देखभालकर्ताओं का केंद्र क्या है?

एक देखभालकर्ता के रूप में, ऐसे समय होंगे जब आपको अपनी देखभाल करने वाली भूमिका में सहायता करने के लिए सलाह, सूचना, व्यावहारिक या भावनात्मक समर्थन की आवश्यकता होगी। ये सेवाएं आपके स्थानीय देखभालकर्ता केंद्र द्वारा प्रदान की जा सकती हैं।

देखभालकर्ताओं के केंद्रों में प्रशिक्षित कर्मचारी और स्वयंसेवक होते हैं जो कई प्रकार की चीजों के साथ आपकी सहायता कर सकते हैं। इसमें हित-कारी लाभ, स्थानीय सेवाओं के बारे में पता लगाना और आप उन तक कैसे पहुँच कर सकते हैं, समूहों में भाग लेना या अपने विचारों से अवगत कराना आदि के लिए आपकी सहायता करना शामिल हो सकता है।

आप अपने जीपी, सामाजिक कार्यकर्ता या किसी अन्य पेशेवर से जो आपकी सहायता कर रहा है, अपने स्थानीय देखभालकर्ता केंद्र के साथ संपर्क करने के लिए पूछ सकते हैं या आप उनसे सीधे संपर्क कर सकते हैं।

देखभालकर्ता केंद्र आपकी सहायता करने के लिए यहां हैं इसलिए कृपया संपर्क करें।

यह पता लगाने के लिए कि आपका स्थानीय देखभालकर्ता केंद्र कहाँ है, कृपया MECOPP से 0131 467 2994 पर संपर्क करें या [info@mecopp.org.uk](mailto:info@mecopp.org.uk) पर ईमेल करें।

आप केयर इंफॉर्मेशन स्कॉटलैंड (Care Information Scotland) की वेबसाइट [www.careinfoscotland.scot](http://www.careinfoscotland.scot) पर भी अपने स्थानीय देखभालकर्ता केंद्र का पता लगा सकते हैं।



# एक वयस्क देखभालकर्ता सहायता योजना क्या है?

प्रत्येक वयस्क देखभालकर्ता को एक वयस्क देखभालकर्ता सहायता योजना (Adult Carer Support Plan) का अधिकार है। यदि आप अपनी देखभाल करने वाली भूमिका के बारे में पहले से ही अपनी स्थानीय परिषद (काउंसिल) के संपर्क में हैं, तो आपको यह प्रदान की जानी चाहिए। यदि आपको इसके बारे में नहीं बताया गया है तो आप इस की मांग भी कर सकते हैं।

वयस्क देखभालकर्ता सहायता योजना स्थानीय परिषद के साथ इस बारे में चर्चा करने का एक अवसर है कि आपकी देखभाल करने वाली भूमिका में आपकी सहायता करने के लिए आपको किस सहयोग या सेवाओं की आवश्यकता है। आपसे पूछा जाएगा कि आप किस प्रकार की सहायता प्रदान करते हैं, यह आपको और आपके जीवन जीने की क्षमता को कैसे प्रभावित करता है और आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है।

ऐसी कई चीजें हैं जो एक देखभालकर्ता के रूप में आपको प्रभावित कर सकती हैं। आप अपने स्वयं के जीवन की गुणवत्ता के बारे में, अपने लिए महत्वपूर्ण चीजों को करने के लिए और अधिक समय कैसे प्राप्त करें या आपको होने वाली किसी वित्तीय, स्वास्थ्य संबंधी या भावनात्मक चिंताओं के बारे में चर्चा करना चाह सकते हैं। आप कानूनी मुद्दों के बारे में चिंतित हो सकते हैं या अपने घर के वातावरण में सुधार लाने के लिए क्या किया जा सकता है जैसे कि सहायक चीजे और अनुकूलताएं।

वयस्क देखभालकर्ता सहायता योजना आपको और काउंसिल को यह पहचानने में सहायता करेगी कि कौन आपको आवश्यक सहायता प्रदान कर सकता है और इस सहायता की पूर्ति कैसे की जा सकती है।

इस बारे में सोचने के लिए पहले से ही कुछ समय बिताना सहायक हो सकता है कि आप अपनी वयस्क देखभालकर्ता सहायता योजना में क्या शामिल करना चाहते हैं। आपका स्थानीय देखभालकर्ता केंद्र इसमें आपकी सहायता और समर्थन कर सकता है।

यदि आप नहीं जानते हैं कि अपने स्थानीय देखभालकर्ता केंद्र से संपर्क कैसे करना है, तो कृपया हमसे **0131 467 2994** पर संपर्क करें या [info@mecopp.org.uk](mailto:info@mecopp.org.uk) पर ईमेल करें और हम आपका उनके साथ संपर्क करवा सकते हैं।

आप केयर इंफॉर्मेशन स्कॉटलैंड (Care Information Scotland) की वेबसाइट [www.careinfoscotland.scot](http://www.careinfoscotland.scot) पर अपने स्थानीय देखभालकर्ता केंद्र का पता लगा सकते हैं।



# एक युवा देखभालकर्ता कथन क्या है?

युवा देखभालकर्ता 18 वर्ष से कम आयु के बच्चे या युवा लोग होते हैं जो परिवार के किसी अन्य सदस्य की देखभाल करते हैं क्योंकि उनको असमर्थता है या वे अस्वस्थ हैं। यदि आप 18 वर्ष के हैं और अभी भी स्कूल में हैं, तो आप एक युवा देखभालकर्ता भी हैं।

आप खाना पकाने, सफाई करने और कपड़े धोने के साथ माता-पिता, दादा-दादी, भाई, बहन या परिवार के किसी अन्य सदस्य की सहायता कर सकते हैं। आप उन्हें कपड़े पहनाने, इधर-उधर घूमने-फिरने और दवा लेने के साथ भी सहायता कर सकते हैं।

एक युवा देखभालकर्ता के रूप में आपके द्वारा प्रदान की जाने वाली अतिरिक्त सहायता आपकी शिक्षा और आपके सामाजिक जीवन को प्रभावित कर सकती है। आप होमवर्क करने या अपने दोस्तों के साथ समय बिताने के लिए समय निकालने के साथ संघर्ष कर सकते हैं। एक युवा देखभालकर्ता होने के नाते यह आपके शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकता है।

एक युवा देखभालकर्ता के रूप में आप को एक युवा देखभालकर्ता कथन का अधिकार है। यह आपको एक पेशेवर को यह बताने में सहायता करेगा कि आपके लिए एक युवा देखभालकर्ता होना कैसा है। यह आपके द्वारा प्रदान की जाने वाली सहायता के प्रकार का एक लिखित रिकॉर्ड है, कि यह आपको कैसे प्रभावित करता है और सबसे महत्वपूर्ण बात है कि आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है और आप क्या प्राप्त करना चाहते हैं यह उसका रिकॉर्ड है। युवा देखभालकर्ता के कथन (Young Carer Statement) में दी गई जानकारी का उपयोग यह पहचानने करने के लिए किया जाएगा कि किस प्रकार आपकी सर्वोत्तम सहायता की जाए।

यदि आपका स्थानीय प्राधिकारी जानता है कि आप एक युवा देखभालकर्ता हैं, तो उन्हें आपको एक युवा देखभालकर्ता कथन प्रदान करना चाहिए। अन्य पेशेवर जैसेकि आपका मार्गदर्शन करने वाला शिक्षक या कोई स्वास्थ्य पेशेवर भी जो आपके साथ शामिल है, एक युवा देखभालकर्ता कथन तैयार कर सकते हैं। आप लोगों को यह भी बता सकते हैं कि आप एक युवा देखभालकर्ता हैं और एक युवा देखभालकर्ता कथन के लिए अनुरोध कर सकते हैं।

यदि आप नहीं चाहते हैं तो आपको एक युवा देखभालकर्ता कथन लेने की आवश्यक नहीं है। यह आपकी पसंद है लेकिन कथन के होने से यह सुनिश्चित होगा कि आपकी बात सुनी जाती है, विशेष रूप से किसी भी ऐसे निर्णय के बारे में जो आपको प्रभावित करता है।

पहले से यह सोचने में कुछ समय बिताना उपयोगी हो सकता है कि आप अपने यंग केयरर स्टेटमेंट (Young Carer Statement) में क्या शामिल करना चाहते हैं। आपकी स्थानीय युवा देखभालकर्ता सेवा या देखभालकर्ता केंद्र इसमें आपकी सहायता और सहयोग प्रदान कर सकते हैं।

यदि आप नहीं जानते कि अपनी स्थानीय युवा देखभालकर्ता सेवा या देखभालकर्ता केंद्र से कैसे संपर्क करें, तो कृपया हमसे **0131 467 2994** पर संपर्क करें या [info@mecopp.org.uk](mailto:info@mecopp.org.uk) पर ईमेल करें और हम आपका उनके साथ संपर्क करवा सकते हैं।

आप केयर इंफॉर्मेशन स्कॉटलैंड (Care Information Scotland) की वेबसाइट [www.careinfoscotland.scot](http://www.careinfoscotland.scot) पर भी अपने स्थानीय देखभालकर्ता केंद्र का पता लगा सकते हैं।

# अस्पताल से छुट्टी

जब कोई व्यक्ति अस्पताल से घर आता है, तो यह किसी भी देखभालकर्ता के लिए तनावपूर्ण समय हो सकता है। उन्हें यह सुनिश्चित करने के लिए अतिरिक्त देखभाल और सहायता की आवश्यकता हो सकती है कि वे सुरक्षित घर लौट सकें। आपको नए काम करने की आदत डालनी पड़ सकती है जैसे कि दवा देना या ऐसे उपकरण का उपयोग करना जिसके आप अभ्यस्त नहीं हैं।

यदि आप उनके अस्पताल से घर लौटने से पहले चीजों की चर्चा करने और योजना बनाने में सक्षम होते हैं तो इससे सहायता मिल सकती है।

आप इस बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं कि उनके घर आने की संभावना कब है और कौन सी सहायता प्रदान की जाएगी। आप अस्पताल के कर्मचारियों को यह भी बता सकते हैं कि आप कैसे सोचते हैं कि आप प्रबंधन करेंगे और उनके देखभालकर्ता के रूप में आपको किस अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो सकती है। आप उस किसी दवा के बारे में जो वे लेते हैं या कौन से सामुदायिक स्वास्थ्य पेशेवर शामिल होंगे के बारे में प्रश्न पूछ सकते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि आप जल्द से जल्द अस्पताल के कर्मचारियों को बताएं कि आप देखभालकर्ता हैं। उन्हें बताएं कि आप शामिल होना चाहेंगे अन्यथा वे आपके विचारों को ध्यान में रखने योग्य नहीं हो सकेंगे।

यह सुनिश्चित करने के लिए कि सही सहायता प्रदान की जा रही है, विभिन्न स्वास्थ्य और सामाजिक कार्य पेशेवर अस्पताल से छुट्टी मिलने में शामिल हो सकते हैं।

आपके स्थानीय देखभालकर्ता केंद्र से सहायता और सहयोग उपलब्ध है।

यदि आप नहीं जानते हैं कि अपने स्थानीय देखभालकर्ता केंद्र से संपर्क कैसे करना है तो कृपया हमसे 0131 467 2994 पर संपर्क करें या [info@mecopp.org.uk](mailto:info@mecopp.org.uk) पर ईमेल करें और हम आपसे उनका संपर्क करवा सकते हैं।

आप केयर इंफॉर्मेशन स्कॉटलैंड (Care Information Scotland) की वेबसाइट [www.careinfoscotland.scot](http://www.careinfoscotland.scot) पर अपने स्थानीय देखभालकर्ता केंद्र का पता लगा सकते हैं।



# शॉर्ट ब्रेक्स (अल्प विराम)



दूसरे व्यक्ति की देखभाल करना लाभदायक हो सकता है, लेकिन यह तनावपूर्ण भी हो सकता है। यह आपके शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता दोनों को प्रभावित कर सकता है। अपनी देखभाल करने की भूमिका और उत्तरदायित्वों से समय निकालना, आपको अपनी देखभाल करने और अपनी देखभाल वाली स्थिति से निपटने में भी सहायता कर सकता है।

आपकी देखभाल करने वाली भूमिका से समय निकालने को अक्सर 'शॉर्ट ब्रेक (थोड़ा समय के लिए अवकाश)' या कभी-कभी 'आराम' के रूप में जाना जाता है। शॉर्ट ब्रेक देखभाल करने वालों के लिए उन गतिविधियों में भाग लेने का एक अवसर है, जिनका वे आनंद लेते हैं, दृश्य में परिवर्तन करते हैं, कुछ अलग करने की कोशिश करते हैं या दोस्तों के साथ मस्ती करते हैं, या केवल आपने लिए कुछ समय का आनंद लेते हैं।

याद रखने वाली महत्वपूर्ण बात यह है कि देखभाल करने वाले के लिए एक अल्प विराम का उद्देश्य उन्हें उनकी देखभाल करने वाली भूमिका से छुट्टी देना और उनके स्वयं के स्वास्थ्य और अच्छे गुणवत्ता वाले जीवन का समर्थन करना है। सबसे अच्छा अल्प विराम वह है जो आपकी आवश्यकताओं के अनुरूप हो।

अल्प विराम कई प्रकार का हो सकता है और इसे स्वयं या उस व्यक्ति के साथ लिया जा सकता है जिसकी आप देखभाल करते हैं। यह एक दिन की यात्रा, साप्ताहिक गतिविधियाँ हो सकती हैं जैसे कि किसी समूह या कक्षा में जाना, रात भर की यात्राएँ या लंबे समय तक घर से दूर रहना। इसमें कुछ समय के लिए देखभाल की भूमिका निभाने के लिए आपके घर में आने वाला कोई व्यक्ति भी शामिल हो सकता है ताकि आपके पास स्वयं के लिए कुछ समय हो सके।

अल्प विराम में वह व्यक्ति भी शामिल हो सकता है जिसकी आप देखभाल कर रहे हैं और जो आपको अपने लिए समय देने के लिए स्वयं घर से दूर चला जाता है।

यदि आप अल्प विरामों के बारे में और उन्हें कैसे प्राप्त करना है के बारे में और अधिक जानकारी चाहते हैं, तो आप अपने स्थानीय देखभालकर्ता केंद्र से संपर्क कर सकते हैं।

आप केयर इंफॉर्मेशन स्कॉटलैंड (Care Information Scotland) की वेबसाइट [www.careinfoscotland.scot](http://www.careinfoscotland.scot) पर अपना स्थानीय देखभालकर्ता केंद्र ढूँढ सकते हैं।

शेयर्ड केयर स्कॉटलैंड के पास सही अल्प विराम की खोज करने में आपकी सहायता करने के लिए कई प्रकार की जानकारी भी है जिसमें शामिल है सेवाओं की निर्देशिका, सूचना पत्रक, और निधिकरण जानकारी। आप और अधिक जानकारी शेयर्ड केयर स्कॉटलैंड की वेबसाइट [www.sharedcarescotland.org.uk](http://www.sharedcarescotland.org.uk) पर प्राप्त कर सकते हैं।

या आप हमसे 0131 467 2994 पर या [info@mecopp.org.uk](mailto:info@mecopp.org.uk) पर ईमेल के द्वारा संपर्क कर सकते हैं और हम सही संगठन से संपर्क करने में आपकी सहायता करेंगे।



MECOPP  
Norton Park  
57 Albion Road  
Edinburgh  
EH7 5QY

**0131 467 2994**

**[info@mecopp.org.uk](mailto:info@mecopp.org.uk)**

**[www.mecopp.org.uk](http://www.mecopp.org.uk)**

MECOPP gratefully acknowledges the financial support provided by the Charities Aid Foundation in making the production and publication of this resource possible. We would also like to thank the Scottish Young Carers Services Alliance and Shared Care Scotland for their contribution to the relevant content.

Minority Ethnic Carers of People Project (MECOPP) is a charity registered in Scotland, Charity no. SC029700, and a registered company, no. SC202715.