

# क्या आप अपने किसी करीबी की देखभाल करते हैं?

तो फिर आप एक अवैतनिक देखभालकर्ता हो सकते हैं



क्या आप अपना कुछ समय किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल में बिताते हैं - जैसे कि आपका जीवनसाथी, बच्चा, परिवार का सदस्य, मित्र या पड़ोसी - जो आपकी मदद पर निर्भर है?



**क्या वह व्यक्ति... के साथ रह रहा है?**

- कमजोरी
- दीर्घकालिक बीमारी की स्थिति या विकलांगता
- शारीरिक स्वास्थ्य की स्थिति
- मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति
- अतिरिक्त आवश्यकताएं
- नशीली दवाओं या शराब का उपयोग

**यदि हां, तो आप निश्चित रूप से एक अवैतनिक देखभालकर्ता हैं।**

## खुद को एक अवैतनिक देखभालकर्ता के रूप में देखना

हो सकता है कि आपने अब तक खुद को देखभालकर्ता नहीं कहा हो... हो सकता है कि आप बस यही करते हों। चाहे वह प्रेम, दया या दायित्व और जिम्मेदारी की भावना से हो।

यदि आप किसी परिवार के सदस्य, बच्चे, साथी, रिश्तेदार या किसी भी आयु के मित्र को किसी दीर्घकालिक स्थिति, विकलांगता, शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य स्थिति या व्यसन के प्रबंधन में सहायता कर रहे हैं, तो इसका उत्तर हां है - आप एक देखभालकर्ता हैं।



**UK में 5 में से 3**

लोगों को अपने जीवन में किसी न किसी समय देखभाल की जिम्मेदारी उठानी पड़ती है

- Victor

*“मैंने कभी भी खुद को एक देखभालकर्ता के रूप में नहीं देखा। यह भूमिका मुझ पर थोपी गई। क्योंकि Sean मेरा साथी है, मुझे पता था कि जब वह मानसिक रूप से अस्वस्थ हो जाएगा तो मैं उसकी देखभाल करूंगी... लेकिन यह वास्तव में चुनौतीपूर्ण और तनावपूर्ण है। VOCAL इस बारे में बात करने के लिए एक मौका प्रदान करता है।”*

## VOCAL आप जैसे अवैतनिक देखभालकर्ताओं के लिए है

VOCAL (वॉइस ऑफ़ केयरर्स अक्रॉस लोथियन) एक देखभालकर्ता-नेतृत्व वाली चैरिटी है जो एडिनबर्ग में ऐसे किसी भी व्यक्ति को सहायता और समर्थन प्रदान करती है जो अपने साथी, परिवार के सदस्य या मित्र की देखभाल कर रहा हो।

# हमें कैसे मदद करनी है

अवैतनिक देखभालकर्ता बनना कभी-कभी चुनौतीपूर्ण और अकेलेपन भरा सफर हो सकता है। **VOCAL** में, हम आपकी यात्रा के हर कदम पर आपके साथ हैं। हम यहां आपको व्यावहारिक मुद्दों पर जानकारी और सलाह, भावनात्मक और सामाजिक समर्थन, तथा अवकाश लेकर स्वयं होने का अवसर प्रदान करने के लिए मौजूद हैं।

## वन-टू-वन सपोर्ट

वन-टू-वन सपोर्ट सेशन के दौरान अपने अधिकारों और एक देखभालकर्ता के रूप में आपके लिए क्या उपलब्ध है, इसके बारे में पता लगाएं। हम आपके साथ मिलकर एक वयस्क देखभालकर्ता सहायता योजना तैयार करेंगे और भविष्य के लिए योजना बनाएंगे। जब भी आपको आवश्यकता हो आप अनुवर्ती सहायता का अनुरोध कर सकते हैं।

## काउंसिलिंग

जब आप अवैतनिक देखभालकर्ता बन जाते हैं तो जीवन में बहुत बदलाव आ जाता है। हम आपकी भावनात्मक भलाई और मानसिक स्वास्थ्य को प्रबंधित करने में आपकी सहायता करने के लिए उपलब्ध हैं। हमारी परामर्श सेवा भावनात्मक समर्थन प्रदान करती है और आपको सामना करने की प्रणाली विकसित करने में मदद कर सकती है।

## आपके आस-पास सहायता

आपको आपके आस-पास के समय और स्थान पर सहायता प्राप्त करने में मदद करने के लिए, हमारे देखभालकर्ता सहायता प्रैक्टिशनर मिडलोथियन के सामुदायिक स्थानों पर स्थित हैं। अधिक जानकारी के लिए, कृपया हमारी वेबसाइट देखें: [vocal.org.uk/find-us](http://vocal.org.uk/find-us)

## सहकर्मी सहायता समूह

सहकर्मी सहायता समूह के माध्यम से, आप उन अन्य देखभालकर्ताओं के साथ अपने अनुभव साझा कर सकते हैं जो आपकी ही तरह की स्थिति में हैं। सहायता समूह एडिनबर्ग में ऑनलाइन और व्यक्तिगत रूप से मिलते हैं।

## किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल करना जो शराब या नशीली दवाओं का सेवन करता है

क्या आप किसी मित्र या परिवार के सदस्य के नशीली दवाओं या शराब के सेवन से प्रभावित हैं? यह सेवा वन-टू-वन और समूह सहायता के साथ-साथ लघु प्रशिक्षण पाठ्यक्रम भी प्रदान करती है।

## लाभ और वित्तीय योजना में सहायता

हमारी टीम कल्याणकारी लाभ आवेदनों में सहायता कर सकती है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि आप वह सब कुछ प्राप्त

स्कॉटलैंड में हर  
दिन लगभग  
**1,000 लोग**  
अवैतनिक  
देखभालकर्ता  
बनते हैं\*



\*नवंबर 2022 में Carers Scotland द्वारा प्रकाशित शोध के अनुसार (सेंटर फॉर केयर, शेफील्ड विश्वविद्यालय द्वारा 2010 से 2020 तक के आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण)।

कर रहे हैं जिसके आप हकदार हैं। पावर ऑफ अटॉर्नी, गार्जियनशिप, वसीयत और ट्रस्ट योजना में सहायता भी उपलब्ध है।

## इवेंट, प्रशिक्षण और गतिविधियाँ

हमारे पाठ्यक्रमों और कार्यशालाओं की रेंज, विशेष परिस्थितियों वाले लोगों की देखभाल से लेकर धन प्रबंधन और अपने स्वयं के कल्याण की देखभाल तक, विभिन्न मुद्दों पर आपके आत्मविश्वास और ज्ञान को बढ़ाने में मदद कर सकती है। [vocal.org.uk/training](http://vocal.org.uk/training) पर एक नज़र डालें

## केयरर सपोर्ट फाइंडर ब्राउज़ करें

अवैतनिक देखभालकर्ताओं के लिए स्थानीय सहायता, सूचना और सलाह प्रदान करने वाले संगठनों की उपयोग में आसान ऑनलाइन निर्देशिका।

[supportfinder.vocal.org.uk](http://supportfinder.vocal.org.uk)

## हमारे भागीदारों के लिए रेफरल

एक बार जब हम आपकी परिस्थितियों और एक देखभालकर्ता के रूप में आपकी आवश्यकताओं को समझ लेते हैं, तो हम

"मैं अपने बेटे की अकेले देखभाल करती हूँ जिसे एस्पेयर और अवसाद है। मैं अक्सर अकेलापन महसूस करती हूँ और मुझे कुछ वित्तीय कठिनाइयाँ भी हुई हैं, जिसके कारण अवकाश लेना और अपने शौक पूरे करना बहुत मुश्किल हो जाता है। कॉटेज ब्रेक बिल्कुल सही समय पर आया - मुझे लगता है कि अब मैं चीजों को बेहतर ढंग से प्रबंधित कर पा रहा हूँ।"

- केयरर

आपको अतिरिक्त सहायता और समर्थन के लिए साझेदार संगठनों के पास भेज सकते हैं।

## Treasure Tree के साथ उपकरण खरीदें और बेचें

ओशन टर्मिनल स्थित हमारे सामाजिक उद्यम स्टोर, Treasure Tree में आप किफायती सेकेंड-हैंड गतिशीलता और सुगमता उपकरण, जैसे मोबिलिटी स्कूटर, व्हीलचेयर और उठने-और-झुकने वाली कुर्सियाँ, खरीद सकते हैं। आप दुकान के माध्यम से भी बेच सकते हैं। एकत्रित सभी धनराशि हमारी सेवाओं के लिए उपयोग की जाती है। अधिक जानकारी के लिए [vocal.org.uk/treasure-tree](http://vocal.org.uk/treasure-tree) पर जाएं

## ब्रेक लेना

एक अवैतनिक देखभालकर्ता के रूप में, अपने लिए आराम करने, ऊर्जा प्राप्त करने तथा अपने पसंदीदा काम करने के लिए समय निकालना कठिन हो सकता है। हमारी Wee Breaks सेवा आपको प्रतिस्थापन देखभाल की व्यवस्था करने और यात्रा व्यवस्था, वित्तपोषण विकल्प और अन्य चीजों में मदद करके एक बहुत जरूरी अवकाश की योजना बनाने में मदद कर सकती है। हमारे पास देखभालकर्ताओं के लिए निःशुल्क अवकाश हेतु तीन लघु अवकाश संपत्तियाँ भी उपलब्ध हैं।

[vocal.org.uk/wee-breaks](http://vocal.org.uk/wee-breaks) पर एक नज़र डालें



# आगे क्या होगा?

जब आप VOCAL पर हमसे संपर्क करेंगे तो आप क्या उम्मीद कर सकते हैं।

- 1 हमें कॉल करें या [vocal.org.uk/referrals](https://vocal.org.uk/referrals) पर हमारा ऑनलाइन रेफरल फॉर्म भरें या सामने दिए गए QR कोड को स्कैन करें।
- 2 हमारी टीम का एक सदस्य आपकी देखभाल संबंधी स्थिति पर चर्चा करने के लिए फॉलो-अप करेगा।
- 3 इस प्रारंभिक चर्चा के बाद, आपके पास निम्नलिखित तक पहुंच होगी:
  - नियमित सलाह और जानकारी
  - समूह, कार्यक्रम, परामर्श और वित्तपोषण विकल्पों सहित हमारी सहायता सेवाओं की रेंज
  - ऑनगोइंग वन - टू -वन सपोर्ट
  - वयस्क देखभालकर्ता सहायता योजना और आपातकालीन योजना बनाने के लिए समर्थन।



VOCAL Midlothian Carer Centre  
30/1 Hardengreen Estate, Eskbank,  
Dalkeith, EH22 3NX

☎ 0808 196 6666

✉ [midlothian@vocal.org.uk](mailto:midlothian@vocal.org.uk)

f /VOCALMidlothian

स्कॉटिश चैरिटी: SC020755. कंपनी पंजीकरण: SC183050.



[vocal.org.uk](https://vocal.org.uk)