|  |  |
| --- | --- |
| **Carers caring and respite care | देखभालकर्ताओं के लिए देखरेख और**  **| राहत देखभाल** | |
|  |  |
| Being a full-time carer can be rewarding, but also challenging.  Victoria has a wealth of support services to help those that are carers and those being cared for.  The term "carer" can refer to paid and unpaid professional and lay carers.  Professional carers are people who are trained and paid to look after people, but many carers are family members looking after older parents, their child,  or their partner. Or carers can be friends or neighbours.  As well as family members, partners, friends and neighbours caring for someone, there are a number of different professional carers known as care workers.  Paid carers include home care workers, personal care workers, and disability support workers.  All personal care workers in Victoria must have a Certificate Three in home and community care or related area such as disability or aged care, with the relevant personal care and first aid competencies.  Aged care workers, for example, provide care and support to older people in residential facilities, clinics, hospitals, and private homes.  They help with personal care, such as showering, dressing and eating, domestic duties, preparing meals and cleaning, and managing illness, such as helping a person with medicines.  “What my job involves more is to look after residents’ three basic needs.  The first one is their physical needs.  The second one is social need.  And the third one is psychological emotional needs.  We help the residents to be independent, but also be there if they need us to help them. “  While many carers talk of the rewards of being a carer, it is important to consider how much is involved, especially as an unpaid carer  looking after a loved one.  There could be reduced income if you give up your job, emotional and physical stress, or feeling isolated.  That's where support comes in.  “There are times where it’s a bit challenging.  It's great with palliative care, they've got their social workers and so forth, which is a great help for me as well as dad's, and they do a wonderful, wonderful job.”  The Australian government offers support to carers caring for someone with a disability or mental illness, with a medical condition, after an  illness or accident, or an older person with care needs.  Support is also available to carers of people with a terminal or life-limiting illness, including respite, personal support, financial support, information, education, counselling, networking opportunities.  The carer payment provides financial support to people who cannot work insubstantial paid employment because they provide full-time daily care.  Visit the Department of Human Services to find out more detailed information about carer payments.  There is a range of support to assist carers in the vital role they undertake.  For more information, visit: BetterHealth.vic.gov.au/carers | एक पूर्णकालिक देखभालकर्ता की भूमिका से खुशी मिल सकती है, लेकिन यह चुनौती से भरा भी होता है।  विक्टोरिया में देखभालकर्ताओं और देखभाल प्राप्त करने वाले लोगों के लिए अनेकानेक समर्थन सेवाएँ उपलब्ध हैं। "देखभालकर्ता" शब्द वैतनिक और अवैतनिक व्यावसायिकों और साधारण व्यक्तियों, दोनों को संदर्भित कर सकता है।  व्यावसायिक देखभालकर्ता वे लोग होते हैं जो प्रशिक्षित होते हैं और उन्हें लोगों की देखभाल करने के लिए भुगतान प्राप्त होता है, लेकिन कई देखभालकर्ता वयोवृद्ध माता-पिता, अपने बच्चे, या अपने सहजीवी  देखभाल प्रदान करने वाले परिजन होते हैं। या फिर दोस्त या पड़ोसी भी देखभालकर्ता हो सकते हैं।  किसी व्यक्ति के लिए देखभाल प्रदान करने वाले परिवार के सदस्य, सहजीवी, दोस्त और पड़ोसियों के साथ-साथ कई प्रकार के व्यावसायिक देखभालकर्ता भी होते हैं, जिन्हें देखभालकर्मी के रूप में जाना जाता है।  वैतनिक देखभालकर्ताओं में गृह देखभाल कर्मी, व्यक्तिगत देखभाल कर्मी और विकलांगता समर्थन कर्मी शामिल हैं।  विक्टोरिया में सभी व्यक्तिगत देखभाल कर्मियों के पास गृह और सामुदायिक देखभाल या इससे संबंधित क्षेत्र, जैसे विकलांगता या वृद्ध देखभाल में प्रमाणपत्र तीन होना चाहिए और संबंधित व्यक्तिगत देखभाल और प्राथमिक चिकित्सा में दक्षता होनी चाहिए।  उदाहरण के लिए, वृद्ध देखभालकर्ता आवासीय सुविधाओं, क्लीनिकों, अस्पतालों, और निजी आवासों में वयोवृद्ध लोगों को देखभाल और सहायता प्रदान करते हैं।  वे निजी देखभाल में मदद करते हैं, जैसे स्नान करवाना, कपड़े पहनाना, घरेलू काम-काज करना, भोजन तैयार करना और साफ-सफाई करना, तथा रोगों का प्रबंधन करना, उदाहरण के लिए किसी व्यक्ति की दवाइयों के सेवन में मदद करना।  “मेरी नौकरी में जो बात ज़्यादा शामिल है, वह निवासियों की तीन बुनियादी ज़रूरतों की देखभाल करना है। सबसे पहली उनकी शारीरिक ज़रूरतें हैं।  दूसरी उनकी सामाजिक ज़रूरत है। और तीसरी उनकी मनोवैज्ञानिक भावनात्मक ज़रूरतें हैं। हम निवासियों को स्वतंत्र बनने में मदद करते हैं, लेकिन अगर उन्हें हमारी मदद की आवश्यकता हो, तो हम उनके लिए उपलब्ध रहते हैं।”  जबकि कई लोग एक देखभालकर्ता होने के पुरस्कारों की बात करते हैं, एक देखभालकर्ता होने के नाते इस बात पर विचार करना महत्वपूर्ण होता है कि किसी प्रियजन की देखभाल करने में कितना कुछ शामिल होता है, विशेषरूप से एक अवैतनिक देखभालकर्ता के रूप में।  अगर आप अपना काम छोड़ देते हैं, तो आपकी आय कम हो सकती है, भावनात्मक और शारीरिक तनाव पैदा हो सकता है, या आपको अकेलापन महसूस हो सकता है।  यहाँ समर्थन काम आता है।  "ऐसे समय भी होते हैं जहाँ यह थोड़ा चुनौतीपूर्ण होता है। प्रशामक देखभाल के साथ तो यह ठीक रहता है, उनके पास उनके सामाजिक कार्यकर्ता और अन्य लोग  होते हैं, जोकि मुझे बहुत सहायता देता है और साथ ही पिताजी के लिए भी, और वे एक बढ़िया, बेहतरीन काम करते हैं।”  ऑस्ट्रेलियाई सरकार उन देखभालकर्ताओं के लिए समर्थन प्रदान करती है जो किसी विकलांगता या मानसिक रोग से ग्रस्त व्यक्ति, या फिर बीमारी या दुर्घटना के बाद किसी चिकित्सीय परिस्थिति से ग्रस्त व्यक्ति या देखभाल की ज़रूरतों वाले किसी वयोवृद्ध व्यक्ति के लिए देखभाल प्रदान करते हैं।  किसी जीवनहारी या जीवन को सीमित करने वाली बीमारी से ग्रस्त व्यक्तियों को देखभाल प्रदान करने वाले देखभालकर्ताओं के लिए समर्थन भी उपलब्ध है, जिसमें राहत, निजी समर्थन, वित्तीय सहायता, जानकारी, शिक्षा, परामर्श, नेटवर्किंग करने के अवसर शामिल हैं।  देखभालकर्ता भुगतान ऐसे लोगों के लिए वित्तीय सहायता प्रदान करता है जो पर्याप्त वैतनिक रोजगार में इसलिए काम नहीं कर सकते हैं क्योंकि वे पूर्णकालिक रूप से दैनिक देखभाल प्रदान करते हैं।  मानव सेवाएँ विभाग में आकर देखभालकर्ता भुगतान के बारे में और अधिक विस्तृत जानकारी प्राप्त करें।  देखभालकर्ताओं द्वारा निभाई जाने वाली महत्वपूर्ण भूमिका में उनकी सहायता करने के लिए अनेकानेक समर्थन उपलब्ध हैं।  और अधिक जानकारी के लिए देखें:  BetterHealth.vic.gov.au/carers |