

# यदि आप परिवार के किसी सदस्य या दोस्त की इन बातों में सहायता करते/ करती हैं:



किराने की खरीदारी



व्यक्तिगत देखभाल



पैसों का प्रबंधन



भोजन तैयार करना



भावनात्मक समर्थन



दवाई देना

## तो आप एक देखभालकर्ता हो सकते/सकती हैं

क्या किसी की देखभाल करने से इस बात पर प्रभाव पड़ता है कि आप कैसा महसूस करते/करती हैं, अथवा आपकी काम करने, पढ़ाई करने या सामाजिक मेल-मिलाप करने की क्षमता पर प्रभाव पड़ता है?

केयरर्स डब्ल्यूए निःशुल्क समर्थनों के साथ आपकी सहायता कर सकता है

**1800 422 737**

## हमारे बारे में

केयरर्स डब्ल्यूए एक सामुदायिक संगठन है, जो डब्ल्यूए में देखभालकर्ताओं को निःशुल्क सहायता और पक्ष-समर्थन प्रदान करता है।

हम आपको अपनी देखभाल-संबंधी जिम्मेदारियों का प्रबंधन करने और खुद का ध्यान रखने में सहायता देने के लिए अनेकानेक कार्यक्रम और सेवाएँ प्रस्तुत करते हैं।

## केयरर्स डब्ल्यूए और केयरर गेटवे के माध्यम से उपलब्ध सेवाएं



**परामर्श** यदि आप अपनी देखभालकर्ता की भूमिका के कारण तनावग्रस्त, चिंतित, उदास या अभिभूत महसूस कर रहे/रही हैं, तो एक परामर्शदाता आपके साथ व्यक्तिगत रूप से या फोन पर आपकी चिंताओं के बारे में बात कर सकता है।



**व्यावहारिक समर्थन** अनेकानेक प्रकार के व्यावहारिक समर्थनों के लिए फंडिंग उपलब्ध है, ताकि एक देखभालकर्ता की आपकी भूमिका में आपको समर्थन मिल सके अथवा शिक्षा या रोजगार की सुलभता प्राप्त करने में आपको सहायता दी जा सके।

इसमें घरेलू सहायता, मेडिकल एपॉइंटमेंटों के लिए परिवहन, राहत या प्रशिक्षण कोर्स जैसे समर्थन शामिल हो सकते हैं।



**अन्य देखभालकर्ताओं के साथ जुड़ें** स्थानीय सामुदायिक आयोजनों और कार्यशालाओं में अपनी जैसी देखभालकर्ता की परिस्थितियों में अन्य लोगों के साथ मिलें। कहानियाँ और परामर्श साझा करें, और अपनी देखभालकर्ता की भूमिका से अंतराल (विराम) लें।

प्रासंगिक, निःशुल्क समर्थनों और सेवाओं की सुलभता के लिए हमें कॉल करें, ताकि एक देखभालकर्ता के रूप में आपकी आवश्यकताओं के बारे में एक आसान योजना सत्र पूरा किया जा सके।

## हमसे संपर्क करें

सोमवार से शुक्रवार सुबह 8बजे – शाम 5बजे के बीच 1800 422 737 पर कॉल करें और केयरर्स डब्ल्यूए से बात करने के लिए 1 दबाएँ।



केयरर्स डब्ल्यूए अनुवाद और दुभाषिया सेवाओं का प्रबंध कर सकता है।



[www.carerswa.asn.au](http://www.carerswa.asn.au)



[info@carerswa.asn.au](mailto:info@carerswa.asn.au)

