

What is Adult Social care - Hindi Translation:

एडल्ट सोशल केयर (वयस्कों की सामाजिक देखभाल) क्या है?

एडल्ट सोशल केयर उन लोगों की मदद करती है जिन्हें रोज़मर्रा की ज़िंदगी में सहायता की ज़रूरत होती है। यह सहायता लोगों को आत्मनिर्भर और स्वस्थ रहने, सम्मान महसूस करने और सुरक्षित रूप से जीने में मदद करती है। सहायता की प्रक्रिया व्यक्ति से शुरू होती है, जिसमें उनके आस-पास के लोग और समुदाय का सहयोग शामिल होता है; और अगर ज़्यादा मदद की ज़रूरत हो, तो क्रॉयडन काउंसिल (Croydon Council) से सहायता ली जा सकती है।

आपको एडल्ट सोशल केयर की ज़रूरत तब पड़ सकती है जब आप:

•

किसी लंबी बीमारी या विकलांगता से जूझ रहे हों, जिसमें सेंसरी इम्पेयरमेंट (इंद्रियों से जुड़ी कोई कमी) या न्यूरोडायवर्जेंट (मस्तिष्क के काम करने का अलग तरीका) होना शामिल है

•

गिर गए हों, कोई दुर्घटना हुई हो, या किसी ऑपरेशन के बाद ठीक हो रहे हों

•

रोज़मर्रा के काम करने और खुद को आत्मनिर्भर व सुरक्षित महसूस करने में कठिनाई का सामना कर रहे हों

एडल्ट सोशल केयर, हेल्थकेयर (स्वास्थ्य सेवा) से कैसे अलग है? हेल्थकेयर में बीमारी और चोट का इलाज किया जाता है। एडल्ट सोशल केयर रोज़मर्रा की ज़िंदगी में मदद करती है। एडल्ट सोशल केयर इन चीज़ों में मदद करती है:

•

घर पर आत्मनिर्भर बने रहने के लिए नहाना, कपड़े पहनना, खाना-पीना और टॉयलेट का इस्तेमाल करने में मदद करना

•

आत्मनिर्भरता के लिए खास उपकरणों (जैसे लंबी छड़ी, ऊंची सीट, रेलिंग और रैंप) तक पहुँचने में मदद करना

•

नौकरी पाने और पैसे-कौड़ी का हिसाब-किताब रखने में मदद करना

•

खुश, सुरक्षित और स्वस्थ महसूस करना, जिसमें दोस्तों, परिवार और अपने समुदाय के लोगों के संपर्क में रहना शामिल है

ज़्यादातर लोगों को जानकारी, सलाह, भावनात्मक सहारा, दोस्ती और खरीदारी या ग्रुप एक्टिविटीज़ में शामिल होने जैसी चीज़ों के लिए सबसे पहले अपने समुदाय से मदद मिलती है। इसमें परिवार के सदस्य, दोस्त और पड़ोसी, कम्युनिटी ग्रुप और संगठन, और धार्मिक समूह शामिल हो सकते हैं। मिल-जुलकर काम करने से लोग जुड़ाव और आत्मविश्वास महसूस करते हैं और अकेलापन कम होता है। अगर समुदाय से मदद लेने के बाद भी आपको और सहायता की ज़रूरत है, या आप किसी संकट का सामना कर रहे हैं, तो आप हमारा ऑनलाइन फ़ॉर्म भर सकते हैं या फ़ोन कर सकते हैं:

पोर्टल: adultsportalscroydon.gov.uk

फ़ोन: 0208 726 6500

अगर आप नियमित रूप से किसी को स्वतंत्र रूप से जीने में मदद करते हैं, तो आप एक देखभाल करने वाले (केयरर) हो सकते हैं। क्रॉयडन में लगभग 28,000 लोग परिवार या दोस्तों की बिना पैसे लिए देखभाल कर रहे हैं, इसलिए आप अकेले नहीं हैं। हालाँकि, कई लोगों को ऐसा लग सकता है कि वे अकेले हैं।

क्रॉयडन की 'केयरर स्ट्रैटेजी' (देखभाल करने वालों के लिए रणनीति) का मकसद यह पक्का करना है कि स्थानीय देखभाल करने वालों को वह मदद मिले जिसकी उन्हें ज़रूरत है और जिसके वे हकदार हैं। हम चाहते हैं कि निवासी स्वस्थ और अधिक स्वतंत्र जीवन जिएं। देखभाल करने वालों से बातचीत के बाद, कई लोगों ने हमें बताया कि उन्हें और मज़बूत और उनकी ज़रूरतों के हिसाब से मदद चाहिए। इसीलिए अब हम तीन ऐसे संगठनों के साथ काम कर रहे हैं जो देखभाल करने वालों की अलग-अलग तरह से मदद करते हैं और अब हमारे देखभाल करने वालों के समुदाय के साथ मिलकर काम कर रहे हैं।

'केयरर्स फ़र्स्ट' (Carers First) वयस्क देखभाल करने वालों की मदद करता है, 'ऑफ़ द रिकॉर्ड' (Off the Record) हमारे युवा देखभाल करने वालों और युवा वयस्कों की मदद करता है, और 'माइंड इन क्रॉयडन' (Mind in Croydon) मानसिक स्वास्थ्य सहायता और काउंसलिंग देता है। ये सभी पार्टनर मिलकर यह पक्का करेंगे कि हर देखभाल करने वाले को सही समय पर सही मदद मिले। हम यह भी

जानते हैं कि कई सामुदायिक संगठन देखभाल करने वालों को मदद देते हैं, इसलिए हम हमेशा आपको अपने स्थानीय इलाके में उपलब्ध सुविधाओं के बारे में जानने के लिए प्रोत्साहित करेंगे। अगर आपको, या आपके किसी जानने वाले को, देखभाल करने वाले के तौर पर मदद की ज़रूरत है, तो www.carersfirst.org.uk, www.talkofftherecord.org, या www.mindincroydon.org.uk पर जाएं।

केयरर्स फ़र्स्ट फ़ोन: 0300 303 1555

ऑफ़ द रिकॉर्ड फ़ोन: 07522 046 395 माइंड फ़ोन: 020 8668 2210 (आंसरफ़ोन 24/7 उपलब्ध)

WhatsApp: 07938 716 711 (टेक्स्ट)

हमारे उन निवासियों की कहानियाँ जिन्हें अपनी आज़ादी और आत्मनिर्भरता बेहतर बनाने में मदद मिली है। 'रीएबलमेंट' (Reablement) समर्पित स्टाफ़ के ज़रिए लोगों को ठीक होने, अपनी आज़ादी वापस पाने और सुरक्षित रूप से घर पर रहने में मदद करता है।

रीएबलमेंट: मलिक 84 साल के एक पिता हैं, जो बिना सहारे के बैठ नहीं पाते थे, चल नहीं पाते थे, बोल नहीं पाते थे या सामान्य बनावट वाला खाना निगल नहीं पाते थे। अस्पताल से पहली बार छुट्टी मिलने के एक हफ़्ते बाद उन्हें फिर से भर्ती करना पड़ा।

रीएबलमेंट टीम ने एक महीने में 12 सेशन दिए, जिसमें सीढ़ियाँ चढ़ने और अपनी अलमारी तक पहुँचने के लक्ष्य पर ध्यान दिया गया। परिवार ने ठीक होने में मदद की, जिसमें सेशन के बाहर भी अभ्यास करना शामिल था। टीम ने मलिक की स्थिति का आकलन किया और उन्हें बैठने और ज़्यादा आज़ादी से हिलने-डुलने में मदद करने के लिए खास उपकरण मंगवाए। मलिक की देखभाल की ज़रूरतें कम हो गईं; पहले उन्हें दिन में चार बार दो देखभाल करने वालों की ज़रूरत पड़ती थी, लेकिन अब दिन में दो बार सिर्फ़ एक देखभाल करने वाले की ज़रूरत होती है।

अब मलिक चर्च जा सकते हैं, सामान्य खाना खा सकते हैं, बोल सकते हैं, उन्हें कम मदद की ज़रूरत पड़ती है और वे ज़्यादा आज़ाद महसूस करते हैं तथा समुदाय के साथ घुल-मिल सकते हैं।

“हमें सच में लगता है कि पापा का ठीक होना एक चमत्कार है। देखभाल करने वालों, थेरेपी और रिहैबिलिटेशन टीमों की देखभाल बहुत अच्छी रही है। हम बहुत आभारी हैं और हमें हमारे पापा वापस दिलाने के लिए आपका जितना भी धन्यवाद करें, कम है।” – मलिक की बेटी

टॉम – अपनी माँ, पॉलीन की देखभाल करने वाला

टॉम, जो छह साल से अपनी माँ पॉलीन की देखभाल कर रहा है, अच्छी मदद के असर को समझता है। पॉलीन अल्जाइमर डिमेंशिया और दूसरी लंबे समय तक चलने वाली बीमारियों से जूझ रही हैं,

जिसका मतलब है कि टॉम उन्हें अकेला नहीं छोड़ सकता और अक्सर अकेलापन महसूस करता है। देखभाल करने वालों के असेसमेंट से पता चला कि इसका उसकी सेहत पर कितना बुरा असर पड़ रहा था और 'रेस्पाइट' (respite) की सलाह दी गई – यह देखभाल करने वालों को कुछ समय के लिए आराम देने के लिए खास तौर पर दी जाने वाली देखभाल है।

'केयर्स फर्स्ट' (Carers First) ने टॉम की मदद की; वे देखभाल करने वालों को आराम देने और उन्हें दूसरों से जुड़ने में मदद करने के लिए कई तरह की गतिविधियाँ कराते हैं। इनमें मुफ्त 'केयर्स कैफ़े' सेशन और बुनाई ग्रुप से लेकर आर्ट वर्कशॉप, योग, लेखक ग्रुप और बहुत कुछ शामिल है।

'केयर्स फर्स्ट' ने टॉम को उन आर्थिक लाभों को पाने में भी मदद की जिनका वह हकदार था, 'रेस्पाइट' का इंतज़ाम किया ताकि वह 'केयर्स कैफ़े' में जा सके, उसे काउंसलिंग के बारे में जानकारी दी और इमरजेंसी प्लानिंग में उसकी मदद की।

टॉम का कहना है कि इससे वाकई मदद मिली है: "केयर्स सेंटर में जाने के बाद से मुझे अकेलापन कम महसूस होने लगा है। वहाँ के वॉलंटियर और दूसरे देखभाल करने वाले बहुत मिलनसार हैं। चाय या कॉफ़ी और बिस्किट के साथ बातचीत करना अच्छा लगता है! मैं दूसरे देखभाल करने वालों को भी इसकी सलाह देता हूँ।"

आज़ादी से रहने का मतलब यह नहीं है कि आपको सब कुछ खुद ही करना होगा।

मदद माँगना कोई शर्म की बात नहीं है। जब भी आपको ज़रूरत हो, हम आपकी मदद के लिए यहाँ हैं।