Cancer Council

हिन्दी | HINDI

# कैंसर ग्रस्त किसी व्यक्ति की देखभाल करना

## देखभाल और समर्थन प्रदान करने वाले मित्रों और परिवार के लिए जानकारी

हमने यह तथ्य पत्र उन लोगों की मदद के लिए तैयार किया है जो कैंसर से ग्रस्त किसी व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं। देखभाल करने का काम बहुत लाभप्रद हो सकता है, परन्तु कई लोगों को यह काम कठिन भी लगता है। हम आशा करते हैं कि यह जानकारी आपको एक देखभालकर्ता के तौर पर अपनी भूमिका को समझने, यह समझने कि अपना ध्यान कैसे रखना है और यह जानने कि उपलब्ध समर्थन सेवाएँ कौन सी हैं, में आपकी मदद कर सकती है।

### देखभालकर्ता कौन होता है?

देखभालकर्ता वह व्यक्ति होता है जो किसी व्यक्ति को अवैतनिक देखभाल और समर्थन देता है जिसे उनकी सहायता की ज़रूरत हो क्योंकि उसे कोई बीमारी है, वह विकलाँग है या बूढ़ा हो रहा है।

देखभालकर्ता परिजन, मित्र या पड़ोसी हो सकते हैं। हो सकता है कि आप अपने आपको देखभालकर्ता के रूप में न देखें। हो सकता है कि आपको यह लगे कि आप अपने रिश्ते के सामान्य भाग के तौर पर बस सहायता कर रहे/रही हैं।

कुछ देखभालकर्ता दिन में 24 घंटे समर्थन प्रदान करते हैं। अक्सर देखभालकर्ता सहायता करने या फोन, ई-मेल या इंटरनेट पर देखभाल की व्यवस्था करने के लिए सप्ताह में कुछ घंटे आते हैं। कभी-कभी देखभालकर्ता बहुत दूर रहता है। देखभाल करने की अवधि और प्रकार में समय के साथ-साथ बदलाव हो सकता है। देखभाल करने का काम एक से अधिक व्यक्ति द्वारा किया जाने वाला काम हो सकता है।

कुछ लोग देखभालकर्ता बनकर खुश होते हैं और वे अपने आपको उस व्यक्ति के बहुत करीब पाते हैं जिनकी वे देखभाल कर रहे होते हैं। अन्य लोगों को यह महसूस नहीं होता है कि उन्हें देखभाल प्रदान करनी चाहिए।

कुछ देखभालकर्ताओं की अन्य ज़रूरतें होती हैं, जैसे कि छोटे बच्चे या वयस्त नौकरी या पढ़ाई।

# Caring for someone with cancer

## Information for friends and family who provide care and support

We prepared this fact sheet to help people who are looking after someone with cancer. Caring can be very rewarding, but many people also find it hard. We hope this information can help you understand more about your role as a carer, how to look after yourself and the support services out there.

### Who is a carer?

A carer is someone who gives unpaid care and support to a person who needs their help because of illness, disability or ageing.

Carers may be family, friends or a neighbour. You may not see yourself as a carer. You may think you are simply helping as a normal part of your relationship.

Some carers provide support 24 hours a day. Other carers visit for a few hours a week to help or organise care by phone, email or the internet. Sometimes a carer lives a long way away. The amount and type of care might change over time. Caring can be more than a one-person job.

Some people are happy to be carers and feel very close to the person they are caring for. Other people don't and feel they have to provide care.

Some carers have other responsibilities, such as young children or a demanding job or studies.

## देखभालकर्ता क्या करते हैं

देखभाल करने में निम्नलिखित काम शामिल हो सकते हैं:

- भोजन बनाने, शॉपिंग करने, यातायात और साफ-सफाई में सहायता
- बैंक एकाउंट्स, बिलों और धन का प्रबंध करना
- डॉक्टरी अपॉइंटमेंट्स का प्रबंध करना और इनमें भाग लेना
- परिवार और मित्रों को अपडेट देना
- बुनियादी स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करना, इसमें दवाईयाँ देना शामिल है
- भावनात्मक और आध्यातमिक समर्थन देना।

देखभालकर्ताओं को अक्सर नई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। शुरू-शुरू में, कुछ काम बहुत कठिन लग सकते हैं, जैसे कि दवाईयों संबंधी मदद देना। पर समय के साथ-साथ, अधिकांश देखभालकर्ता यह कहते हैं कि उन्हें आश्चर्य होता है कि वे कितनी अधिक सहायता कर सकते हैं। उन्हें इस अहसास से संतुष्टि मिलती है कि वे कितनी मदद कर सकते हैं।

महत्वपूर्ण कौशल में यह जानना शामिल है कि बात कैसे सुननी है, स्वयं अपनी बात कब कहनी है और वह समय कौन सा होता है जब कैंसर से पीड़ित व्यक्ति को बस यह चाहिए होता है कि कोई 'उसके पास' हो। अधिकांश देखभालकर्ताओं के पास ये कौशल होते हैं और उन्हें इसकी जानकारी भी नहीं होती है।

**कभी-कभी आपको आपसे जो उम्मीद की जाती है उसे लेकर चिंता हो सकती है। यदि आपको देखभालकर्ता होने में कठिनाई महसूस हो रही है, तो आपसे जो बन सके, आप करें। आवश्यकता पड़ने पर सहायता की मांग करें। Carers Victoria से संपर्क करें जो समर्थन और सलाह की पेशकश कर सकते हैं या कैंसर नर्स से बात करने के लिए Cancer Council को 13 11 20 पर फोन करें। अपनी भाषा में कैंसर नर्स से बात करने के लिए 13 14 50 पर फोन करें।**

## देखभालकर्ता कैसा महसूस करते हैं

एक देखभालकर्ता के तौर पर बहुत सी भावनाओं का अहसास करना आम है, और वे भावनाएँ समय के साथ-साथ बदल सकती हैं। अक्सर देखभालकर्ता उन भावनाओं को महसूस करते हैं जो कैंसर से पीड़ित व्यक्ति द्वारा महसूस की जाती हैं। आम भावनाओं में शामिल हैं:

- संतुष्टि
- प्रेम
- चिंता
- क्रोध
- हताशा

## What carers do

Caring may involve:

- helping with cooking meals, shopping, transport and hygiene
- managing bank accounts, bills and money
- organising and attending medical appointments
- communicating updates with family and friends
- providing basic health care, including giving medicines
- providing emotional or spiritual support.

Carers often experience new challenges. At first, some things may seem too hard to do, like helping with medicines. Over time, most carers say they are surprised at how much they can do. They get satisfaction from realising how much help they can give.

Important skills include knowing how to listen, when to talk and when 'being there' is all that the person with cancer needs. Most carers have these skills without knowing it.

**Sometimes you might feel worried about what's expected from you. If you are finding it difficult to be a carer, do what you can. Ask for help when you need to. Contact Carers Victoria who can offer support and advice or call Cancer Council 13 11 20 to speak with a cancer nurse. To speak with a cancer nurse in your own language call 13 14 50.**

## How carers feel

It is normal to feel lots of emotions when you are a carer, and those feelings can change over time. Often carers feel similar emotions to those felt by the person with cancer. Common feelings are:

- satisfaction
- love
- worry
- anger
- frustration

- तनाव
- ग्लानि
- अकेलापन
- डिप्रेशन (अवसाद)
- बेबसी
- हानि और शोक।

## अपना ध्यान रखना

देखभाल करना लाभप्रद हो सकता है, परन्तु कभी-कभी यह कठिन भी हो सकता है। कई लोग कहते हैं कि देखभालकर्ता की भूमिका निभाना उनके स्वास्थ्य और कल्याण, रिश्तों, करियर और वित्त को प्रभावित कर सकता है।

कई देखभालकर्ता अपनी खुद की ज़रूरतों की अवहेलना करते हैं। हो सकता है कि आपको यह लगे कि अपने बारे में सोचना स्वार्थपूर्ण है। अपना ध्यान रखना महत्वपूर्ण होता है, इससे आपको अधिक लम्बी अवधि के लिए बेहतर देखभाल प्रदान करने में सहायता मिलेगी।

**अपना ध्यान रखने के तरीके:**

- सहायता स्वीकार करें
- किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिसपर आप भरोसा करते/करती हैं
- नियमित रूप से व्यायाम करें
- स्वास्थ्यप्रद आहार का सेवन करें
- समर्थन समूह से जुड़ें
- अपने GP से बात करें
- विराम लें

- stress
- guilt
- loneliness
- depression
- helplessness
- loss and grief.

## Caring for yourself

Caring can be rewarding, but it may also be hard at times. Many people say that being a carer can affect their health and wellbeing, relationships, careers and finances.

Many carers ignore their own needs. You might think it is selfish to think about yourself. Looking after yourself is important, it will help you provide better care for a longer period of time.

**Ways to look after yourself:**

- Accept help
- Talk to someone you trust
- Exercise regularly
- Eat a healthy diet
- Join a support group
- Speak to your GP
- Take a break

## विराम लेना (राहत देखभाल)

राहत देखभाल देखभालकर्ताओं को विराम लेने का अवसर देती है। इसे कई प्रकार के राहत सुविधा-केन्द्रों में प्रदान किया जाता है जिनमें आवासीय देखभाल सुविधा-केन्द्र या प्रशामक देखभाल युनिट्स या घर पर इसे प्रदान किया जाना शामिल है। राहत विकल्प इस बात पर निर्भर करेंगे कि आपके क्षेत्र में क्या उपलब्ध है। राहत कुछ घंटों, रात भर या फिर कुछ दिनों के लिए हो सकती है।

हो सकता है कि आप राहत देखभाल का प्रयोग न करना चाहें क्योंकि आप जिस व्यक्ति की देखभाल करते/करती हैं, उसे छोड़कर जाने में आपको ग्लानि या बैचेनी महसूस होती है। परन्तु, विराम लेने का यह अर्थ है कि आप सम्भवत: अधिक लम्बी अवधि के लिए बेहतर देखभालकर्ता बन सकेंगे। जिस व्यक्ति की आप देखभाल करते/करती हैं, वह भी विराम ले सकता है और अन्य लोगों के पास जा सकता है।

राहत के अधिकांश विकल्पों की कीमत होगी और Commonwealth Respite and Carelink Centres (कॉमनवेल्थ राहत एवं केयरलिंक केन्द्र) आपका संपर्क पूरे ऑस्ट्रेलिया में राहत और समर्थन सेवाओं से स्थापित कर सकते हैं। कामकाजी घंटों के दौरान 1800 052 222 पर फोन करें या कामकाजी घंटों के बाहर आपातिक सहायता के लिए 1800 059 059 पर फोन करें।

आपकी डॉक्टरी टीम भी देखभाल का पता लगाने और इसका चयन करने में आपकी सहायता कर सकती है। हो सकता है कि वे आपको ऐसी राहत देखभाल की योजना बनाने में सहायता कर सकें जो आपकी, आपके परिवार और जिस व्यक्ति की आप देखभाल करते/करती हैं, उसकी ज़रूरतों को पूरा करती हो। हो सकता है कि वे बुकिंग्स का प्रबंध करने और यह पता लगाने में आपकी सहायता कर सकें कि क्या आर्थिक सहायता उपलब्ध है या नहीं।

## वित्तीय सहायता

किसी व्यक्ति की देखभाल करने से वित्तीय तनाव पैदा हो सकता है। यदि आपको या उस व्यक्ति को जिस की आप देखभाल करते/करती हैं, अपनी नौकरी करने के घंटे कम करने या नौकरी करना बंद करने की ज़रूरत है तो घरेलू आमदनी कम हो जाएगी। हो सकता है कि नए खर्चे भी सामने आएँ।

यह पता लगाने के लिए कि किस प्रकार की वित्तीय सहायता उपलब्ध है, किसी सामाजिक कार्यकर्ता, Carers Victoria या Cancer Council से बात करें।

मानव सेवा विभाग नि:शुल्क, गोपनीय वित्तीय सूचना सेवा प्रदान करता है जो वित्तीय मुद्दों से सम्बन्धित समर्थन प्रदान करती है; 13 23 00 पर फोन करें।

## और अधिक जानकारी और समर्थन

देखभालकर्ताओं की भावनात्मक, शारीरिक और आर्थिक रूप से सहायता करने के लिए कई प्रकार की सेवाएँ उपलब्ध हैं। हिन्दी में इन सेवाओं से बात करने के लिए 13 14 50 पर फोन करें और उन्हें नाम से बुलाएँ।

## Taking a break (respite care)

Respite care gives carers a chance to have a break. It is offered in a number of different types of respite facilities including residential care facilities or palliative care units or at home. Respite options will depend on what is available in your area. Respite can be for a few hours, overnight or a few days.

You might not want to use respite care because you feel guilty or anxious about leaving the person you care for. However, taking a break means that you will probably be able to be a better carer for longer. The person you are caring for can also have a break and be with other people.

Most respite options will involve a cost and the Commonwealth Respite and Carelink Centres can connect you with respite and support services around Australia. Call 1800 052 222 during business hours or 1800 059 059 for emergency support outside business hours.

Your medical team may also be able to help you find and choose care. They may be able to help you plan respite care that meets the needs of you, your family and the person you are caring for. They may be able to help you organise bookings and find out if financial help is available.

## Financial assistance

Caring for someone can cause financial strain. Household income will drop if you or the person you are caring for needs to work less hours or stop working. There may also be new expenses.

Speak to a social worker, Carers Victoria or Cancer Council to find out what financial help is available.

The Department of Human Services offers a free, private Financial Information Service that provides support on financial issues; call 13 23 00.

## More information and support

There are many services available to support carers emotionally, physically and financially. To speak to these services in Hindi call 13 14 50 and ask for them by name.

## देखभालकर्ता सेवाएँ

**Cancer Council Victoria Family Connect**

13 11 20

cancervic.org.au/get-support/connect-and-learn/cancer_connect

किसी ऐसे व्यक्ति द्वारा फोन पर सहायता जिसने पहले समान अनुभव किया है।

**Carer Gateway**

1800 422 737

carergateway.gov.au

ऑस्ट्रेलियाई सरकार की एक सेवा जो देखभालकर्ताओं के लिए जानकारी और संसाधन प्रदान करती है। आपके स्थानीय क्षेत्र में समर्थन सेवाओं के लिंक्स प्रदान करती है।

**Carers Victoria**

1800 514 845

carersvictoria.org.au

लाभ-निरपेक्ष संस्था जो देखभालकर्ताओं को सलाह, सूचना और समर्थन प्रदान करती है ताकि उनके स्वास्थ्य, कल्याण, क्षमता और प्रतिरोध-क्षमता को बेहतर बनाया जा सके।

**Victorian Carer Card**

विक्टोरिया में अवैतनिक प्राथमिक देखभालकर्ताओं के लिए छूट और बेनेफिट्स कार्ड।

**Young Carers**

1800 514 845

उन युवा लोगों (25 साल या इससे कम की आयु वाले लोगों) की सहायता करती है जो परिवार के किसी सदस्य या मित्र की देखभाल करते हैं। राज्य और राज्य-क्षेत्र की देखभालकर्ता संस्थाओं द्वारा संचालित, यह कार्यक्रम सूचना, समर्थन और अवसर प्रदान करता है।

## विराम

**Commonwealth Respite and Carelink Centres**

कामकाजी घंटों के दौरान 1800 052 222

आपातिक विराम के लिए 1800 059 059

विराम सेवाओं के बारे में जानकारी देती है, जो आपके घर पर, किसी विराम देखभाल केन्द्र में, या कुछ मामलों में, अस्पताल या प्रशामक देखभाल युनिट (hospice) में उपलब्ध हो सकती है।

## आर्थिक

मानव सेवा विभाग

13 23 00

नि:शुल्क, गोपनीय आर्थिक सूचना सेवा प्रदान करती है जो आर्थिक मामलों से सम्बन्धित समर्थन देती है।

## Carers Services

**Cancer Council Victoria Family Connect**

13 11 20

cancervic.org.au/get-support/connect-and-learn/cancer_connect

Phone support from someone who has been there before.

**Carer Gateway**

1800 422 737

carergateway.gov.au

An Australian Government service that provides information and resources for carers. Provides links to support services in your local area.

**Carers Victoria**

1800 514 845

carersvictoria.org.au

A not-for-profit organisation which provides advice, information and support to carers to improve their health, wellbeing, capacity and resilience.

**Victorian Carer Card**

A discounts and benefits card for unpaid primary carers in Victoria.

**Young Carers**

1800 514 845

Supports young people (25 and under) who care for a family member or friend. Run by state and territory Carers Associations, the program offers information, support and opportunities.

## Respite

**Commonwealth Respite and Carelink Centres**

1800 052 222 during business hours

1800 059 059 for emergency respite

Provide information about respite services, which may be available at home, in a respite care centre or, in some cases, in a hospital or palliative care unit (hospice).

## Financial

**Department of Human Services**

13 23 00

Offers a free, private Financial Information Service that provides support on financial issues.

**Centrelink**
13 27 17
बहुभाषी सेवा 13 12 02
आर्थिक सहायता प्रदान कर सकती है जैसे कि देखभालकर्ता भुगतान या Centrelink से कन्सेशन कार्ड

## अपनी भाषा में कैंसर नर्स से बात करें

अपनी खुद की भाषा में और अधिक जानकारी और समर्थन के लिए **13 14 50** पर फोन करें। दुभाषिए से कैंसर नर्स से बात कराने के लिए Cancer Council Victoria को **13 11 20** पर संपर्क करने का निवेदन करें। प्रशिक्षित कैंसर नर्सें आपकी चिंताएँ सुन सकती हैं, अतिरिक्त जानकारी दे सकती हैं और आपका संपर्क स्थानीय सेवाओं से स्थापित करा सकती हैं।

ये सेवा कैंसर से प्रभावित किसी भी व्यक्ति के लिए है, इसमें उसके परिवार, देखरेखकर्ता और मित्र शामिल हैं। यह स्थानीय कॉल की लागत पर उपलब्ध है (मोबाइल से की जाने वाली कॉल्स को छोड़कर)।

अपनी भाषा में अन्य संसाधनों की नि:शुल्क प्रति के लिए निवेदन करें:

- कैं सर क्या होता है?
- थकान और कैं सर
- रिक्वरी (स्वास्थ्य-लाभ) की राह पर


### अभिस्वीकृतियाँ

Dry July Foundation द्वारा वित्त-पोषित। यह जानकारी उन क्लिनिशियनों की विशेषज्ञता पर आधारित है जो इस क्षेत्र और उपभोक्ता अनुभव में काम करते हैं। इस तथ्य पत्र में शामिल जानकारी Cancer Council Australia की पुस्तिका *Caring for Someone with Cancer* (2017) से ली गई है। इस तथ्य पत्र की समीक्षा Julia Mazur, Team Leader Community Engagement, Carers Australia – Victoria; Merrilyn Sim उपभोक्ता; Brooke Webb, सामाजिक कार्यकर्ता, Monash Health; Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria द्वारा की गई थी।


### पाठक के लिए टिप्पणी

अपने स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले मामलों के बारे में हमेशा अपने डॉक्टर से सलाह लें। यह तथ्य पत्र का उद्देश्य एक सामान्य प्रस्तावना देना है और यह व्यवसायिक चिकित्सीय, कानूनी या वित्तीय परामर्श का स्थान नहीं ले सकता है। कैंसर से सम्बन्धित जानकारी को लगातार चिकित्सीय और अनुसंधान समुदायों द्वारा अपडेट और संशोधित किया जा रहा है। हालाँकि प्रकाशन के समय सटीकता को सुनिश्चित करने के लिए हर प्रकार से ध्यान रखा गया है, Cancer Council Australia और इसके सदस्य इस तथ्य पत्र में प्रदान की गई जानकारी के प्रयोग या इसपर निर्भरता के कारण पहुँची किसी चोट, हुई किसी हानि या क्षति के लिए कोई जिम्मेदारी नहीं लेते हैं।

**Centrelink**
13 27 17
Multilingual Service 13 12 02
May be able to provide financial assistance such as carer payments or concession cards from Centrelink.

## Speak with a cancer nurse in your language

For more information and support in your own language, call **13 14 50**. Ask the interpreter to contact Cancer Council Victoria on **13 11 20** to talk with a cancer nurse. Trained cancer nurses can listen to your concerns, provide additional information and put you in touch with local services.

This service is for anyone affected by cancer, including families, carers and friends. It is available for the cost of a local call (except from mobiles).

Ask for a free copy of other resources in your language:

- What is cancer?
- Fatigue and cancer
- On the road to recovery


### Acknowledgements

Funded by Dry July Foundation. This information is based on the expertise of clinicians who work in the area and consumer experience. The information has been drawn from the Cancer Council Australia booklet *Caring for Someone with Cancer* (2017). This fact sheet was reviewed by Julia Mazur, Team Leader Community Engagement, Carers Australia – Victoria; Merrilyn Sim, Consumer; Brooke Webb, Social Worker, Monash Health; Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.


### Note to reader

Always consult your doctor about matters that affect your health. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical, legal or financial advice. Information about cancer is constantly being updated and revised by the medical and research communities. While all care is taken to ensure accuracy at the time of publication, Cancer Council Australia and its members exclude all liability for any injury, loss or damage incurred by use of or reliance on the information provided in this fact sheet.