# How palliative care can help

If you have an incurable or terminal illness, your local palliative care service can provide you and your family with support such as:

1. A nurse calling you or visiting your home to see how you are going;
2. Help to manage any physical problems such as pain, so you are more comfortable;
3. Help to understand how some things might change – things such as taste, how much food you want to eat, your energy levels;
4. Talking to your family members if they are tired or distressed;
5. Help to talk to doctors and other health providers;
6. Help to understand all about your medications - what it is, what it does and when it should be taken;
7. Help to understand your options for treatment in Australia and helping you to choose what is best for you;
8. Arrange for you to have equipment to help you in your home, including a hospital bed, shower chair, wheelchairs etc (a small cost may apply);
9. Arrange respite in the home for family and carers, so they have a chance to rest;
10. Help to understand where finanical help can be available, and how to access it;
11. Help to meet spiritual care needs and manage grief;
12. Help to find other services you may need.

# विषय - प्रशामक देखभाल सहायता

यदि आपको कोई असाध्य रोग या लाइलाज बीमारी हो तो आपकी 'स्थानीय स्तंभक देखभाल सेवा' आपको व आपके परिवार को निम्नलिखित रुप से सहायता प्रदान कर सकती है। उदाहरणार्थ--

१. आपकी नर्स आपको बुलाए या आपको आपके ही घर में आकर देख ले कि आप किस क्षेत्र में है या कैसे चल रहे हैं?

२. शारीरिक पीड़ा को कैसे कम किया जा सकता है या रोकने का प्रबंध हो ताकि आप अधिक आरामदायक स्थिति में आ सकें।

३. आपको यह समझने में सहायता करें की इस अवस्था में कुछ चीजें कैसे बदल सकती हैं - जैसे कि मुंह का स्वाद, आप कितना खाना खाना चाहते हैं, आपकी ऊर्जा का स्तर इत्यादि।

४. आपके परिवारजनों से आपके बारे में एवं उनके बारे में यह जानकारी लें कि वे कितने थके हुए व व्यथित हैं।

५. डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य प्रदाताओं से बात करने में सहायता।

६. आपकी सभी दवा को स्पष्ट रूप से समय ने में सहायता करें:- यह कौन सी दवा है, क्या असर करती है, और इससे कब/ किस समय लिया जाना चाहिए।

७. ऑस्ट्रेलिया में उपचार/ इलाज के लिए विभिन्न विकल्पों को समझने में मदद करें। और यह भी सहायता करें कि आपके लिए सर्वश्रेष्ठ सबसे अच्छा चुनाव क्या है।

८. आवश्यकता पड़ने पर आपको अपने घर में मदद करने के लिए समुचित उपकरण रखने की व्यवस्था करना - जिसमें अस्पताल का बिस्तर और पलंग, नहाने के लिए विशेष प्रकार की शावर कुर्सी और व्हीलचेयर आदि शामिल हैं। (उक्त सामान की कुछ थोड़ी बहुत लागत भी देनी पड़ सकती है।)

९. परिवार व देखभाल के लिए नियुक्त व्यक्ति विशेष के लिए घर में ऐसी व्यवस्था करना जिससे आराम के मौके पर आराम कर सकें।

१०. यह समझने में भी सहायता करें की वांछित वित्तीय सहायता कहां से उपलब्ध हो सकती है और उसे कैसे प्राप्त किया जा सकता है।

११. आध्यात्मिक देखभाल की आवश्यकताओं को पूरा करना और दु:ख का प्रबंधन करना।

१२. इसके अतिरिक्त अन्य सेवाओं को भी, जिनकी आपको जरूरत है, खोजने में भी मदद कर सकते हैं।