सबसे अधिक क्या मायने रखता है
चर्चा प्रवर्तक

वयोवृद्ध लोगों को अपने लिए सही निर्णय लेने में समर्थन देना

dyingtotalk.org.au

प्रशामक देखभाल ऑस्ट्रेलिया (Palliative Care Australia) के माध्यम से
बात करने के लिए तत्पर (Dying to Talk) पहल

ऑस्ट्रेलियाई सरकार ने मनोभ्रंश और वृद्ध देखभाल सेवाएँ निधि (Dementia and Aged Care Services Fund)
से इस परियोजना को वित्त-पोषित किया है

प्रशामक देखभाल ऑस्ट्रेलिया (Palliative Care Australia) ने चर्चा प्रवर्तक (Discussion Starter) क्यों बनाया है

'सबसे अधिक क्या मायने रखता है' चर्चा प्रवर्तक ('What Matters Most' Discussion Starter) वृद्ध देखभाल सेवाओं का उपयोग करने वाले वयोवृद्ध लोगों के लिए है। इसकी अवरचना स्वास्थ्य या वृद्ध देखभाल कर्मियों के साथ प्रयोग किए जाने के लिए की गई है। इससे लोगों को इस बारे में निर्णय लेने में सहायता मिल सकती है कि यदि वे गंभीर रूप से अस्वस्थ हो जाएँ या अपने जीवन के अंतिम पड़ाव पर पहुँच जाएँ, तो उनके लिए क्या सही होगा।

प्रशामक देखभाल ऑस्ट्रेलिया (पीसीए) [Palliative Care Australia (PCA)] ने यह चर्चा प्रवर्तक (Discussion Starter) वयोवृद्ध ऑस्ट्रेलियावासियों को इस बारे में बात करने में सहायता देने के लिए बनाया है कि उनके लिए सबसे अधिक क्या मायने रखता है (What Matters Most), क्योंकि:

- 10 में से 8 लोग यह कहते हैं कि जीवन के अंतिम पड़ाव में अपनी देखभाल की प्राथमिकताओं के बारे में सोचना और बात करना महत्वपूर्ण है।
- 4 में से केवल 1 व्यक्ति ने ही अपनी प्राथमिकताओं के बारे में अपने परिवार के साथ बात की है।
- केवल 6% लोगों ने ही अपनी प्राथमिकताओं के बारे में डॉक्टर के साथ बात की है।

यदि आप गंभीर रूप से अस्वस्थ हो जाएँ या अपने जीवन के अंतिम पड़ाव पर पहुँच जाएँ, तो अपनी इच्छाओं के बारे में अपने प्रियजनों के साथ बात करने से आपको और उन्हें, दोनों को निर्णय लेते समय सहायता मिल सकती है।

इस बात से अवगत होना महत्वपूर्ण है कि चर्चा प्रवर्तक (Discussion Starter) एक कानूनी दस्तावेज़ या अग्रिम देखभाल योजना (Advance Care Plan)/ दिशानिर्देश (Directive) नहीं है।

यदि आप अग्रिम देखभाल योजनाओं (Advance Care Plans) के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं, तो कृपया अपनी देखभाल टीम के साथ बात करें। आप पृष्ठ 25 पर उपलब्ध और अधिक जानकारी भी देख सकते/सकती हैं।

पृष्ठभूमि

चर्चा प्रवर्तक (Discussion Starter) को सबसे पहले मनोभ्रंश के साथ जीवन जीने वाले लोगों को समर्थन देने के लिए विकसित किया गया था, ताकि यदि वे गंभीर रूप से अस्वस्थ हो जाएँ या अपने जीवन के अंतिम पड़ाव पर पहुँच जाएँ तो वे अपनी इच्छाओं के बारे में चर्चा कर सकें। हमने मनोभ्रंश ऑस्ट्रेलिया (Dementia Australia) के सुगमता दिशानिर्देशों (Accessibility Guidelines) का प्रयोग किया है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि चर्चा प्रवर्तक (Discussion Starter) मनोभ्रंश-ग्रस्त लोगों के अनुकूल हो।

पीसीए (PCA) ने चर्चा प्रवर्तक (Discussion Starter) की उपयोगिता की जाँच करने के लिए के लिए एक अध्ययन चलाया था। इस अध्ययन से पता चला कि:

- प्रश्न सरल और समझने में आसान थे।
- लोग अपने पहले दिए गए उत्तरों का फिर से स्मरण करने के लिए पहले के उत्तर देख सकते थे।
- प्रश्न वृद्ध देखभाल कर्मियों को उस वयोवृद्ध व्यक्ति को बेहतर तरीके से जान पाने में सहायता देते थे।
- संसाधनों का उपयोग आवासीय और सामुदायिक वृद्ध देखभाल, इन दोनों परिवेशों में किया जा सकता था।
- यह चर्चा प्रवर्तक (Discussion Starter) मनोभ्रंश के साथ जीवन जीने वाले व्यक्तियों समेत वृद्ध देखभाल सेवाएँ प्राप्त करने वाले सभी लोगों के लिए अच्छा रहेगा।

अब चर्चा प्रवर्तक (Discussion Starter) को सभी वयोवृद्ध लोगों और उनकी स्वास्थ्य या वृद्ध देखभाल टीम को समर्थन देने के लिए अद्यतन कर दिया गया है, ताकि वे इस बात का पता लगा सकें कि उनके लिए 'सबसे अधिक क्या मायने रखता है' ('What Matters Most')।

और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट **dyingtotalk.org.au** पर जाएँ।

चर्चा करना महत्वपूर्ण है

आपके लिए 'सबसे अधिक क्या मायने रखता है' ('What Matters Most'), इसके बारे में सोचने के लिए चर्चा प्रवर्तक (Discussion Starter) आपको प्रोत्साहित करेगा। यदि आप गंभीर रूप से अस्वस्थ हो जाएँ या अपने जीवन के अंतिम पड़ाव पर पहुँच जाएँ, तो अपनी इच्छाओं के बारे में बात करने से तनाव और चिंता का स्तर कम होने में सहायता मिल सकती है। ऐसा करने से आपके प्रियजनों को आपकी इच्छाओं से अवगत होने में तथा लोगों को आपको समर्थन देने में सहायता मिल सकती है।

हमारे लिए बहुत सी बातें महत्वपूर्ण होती हैं और ये बातें हमारे जीवन को आनंदमय या परिपूर्ण बनाती हैं। कुछ बातें दूसरे लोगों को अच्छी तरह से ज्ञात हो सकती हैं, उदाहरण के लिए, आपके परिवार के लिए आपका प्रेम। परंतु उन्हें संभवतः यह नहीं पता होता है कि आप अपना पसंदीदा संगीत सुनना चाहते/चाहती हैं या आप अधिक से अधिक समय तक अपने घर पर ही रहना चाहते/चाहती हैं।

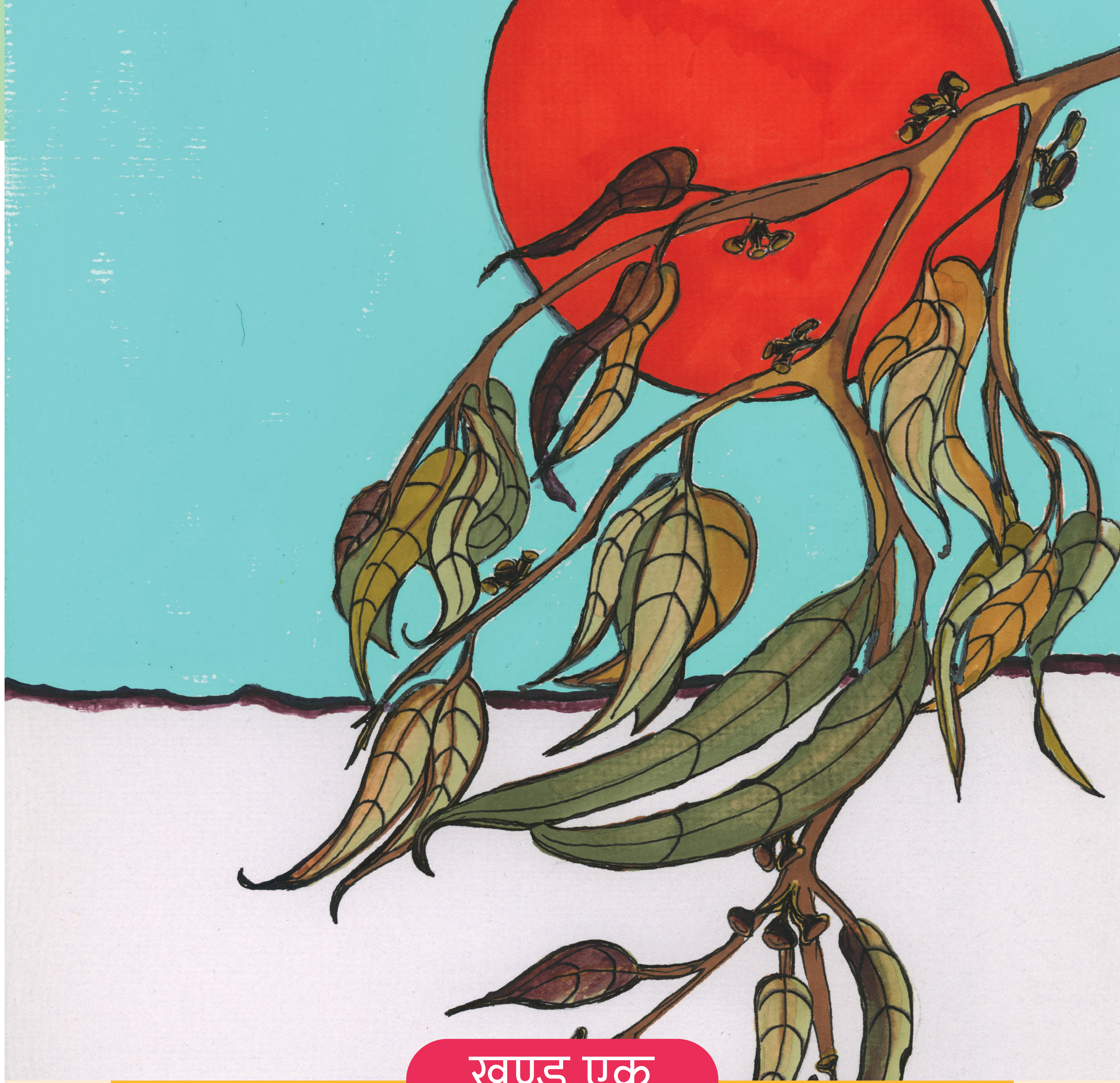
यह पता लगाना कि सबसे अधिक क्या मायने रखता है ('What Matters Most')

चर्चा प्रवर्तक (Discussion Starter) में अलग-अलग विषयों पर 3 खण्ड हैं:

- खण्ड 1 आपके बारे में है।
- खण्ड 2 आपके स्वास्थ्य के बारे में है।
- खण्ड 3 आपके जीवन के अंतिम पड़ाव में आपकी संभावित इच्छाओं के बारे में है।

इस बात से अवगत होना महत्वपूर्ण है कि आपको चर्चा प्रवर्तक (Discussion Starter) दिए जाने का अर्थ यह नहीं है कि आपके जीवन का अंत सन्निकट है।

अपने जीवन के अंत के बारे में सोचना और बात करना कठिन हो सकता है और इसके बारे में किसी के साथ चर्चा करने से सहायता मिल सकती है। आपका डॉक्टर या वृद्ध देखभाल कर्मी आपके साथ बात करने के लिए उपलब्ध रहता है। यदि आपके पास कोई प्रश्न हैं या आप चिंतित हैं, तो वे आपको उपयुक्त संपर्क व्यक्ति का पता लगाने में सहायता दे सकते हैं। आप कुछ सहायता विकल्पों के लिए पृष्ठ 25 में सूचना खण्ड भी देख सकते/सकती हैं।



खण्ड एक

आपके बारे में

आपके बारे में

यह खण्ड आपके बारे में है। इसमें आपके लिए महत्वपूर्ण बातों के बारे में प्रश्न शामिल हैं।

इस खण्ड के प्रश्नों का उत्तर देना सबसे अधिक कठिन हो सकता है। कुछ भी लिखने से पहले आप संभवतः इन प्रश्नों के बारे में सोचने के लिए कुछ समय निकाल सकते/सकती हैं या एक समय में मात्र एक या दो उत्तर ही दे सकते/सकती हैं।

सोचने के लिए कुछ महत्वपूर्ण बातें:

- कोई भी उत्तर सही या गलत नहीं होते हैं - यह इस बारे में है कि आप क्या सोचते/सोचती हैं और क्या चाहते/चाहती हैं।
- आप किसी भी समय अपने उत्तर बदल सकते/सकती हैं।
- आप संभवतः बाद में वापिस आकर और फिर से प्रश्नों के बारे में सोच सकते/सकती हैं।
- आपको सभी प्रश्नों के उत्तर देने की आवश्यकता नहीं है।
- आप कुछ प्रश्नों के उत्तर अभी तथा कुछ प्रश्नों के उत्तर किसी और समय दे सकते/सकती हैं।
- यदि आप अपने निकट के लोगों को स्वयं नहीं बता सकते/सकती हैं कि आप क्या चाहते/चाहती हैं और क्या नहीं, तो अपने उत्तरों को साझा करने से उन्हें इसकी जानकारी होने में सहायता मिल सकती है।

आपके जीवन में सबसे महत्वपूर्ण लोग कौन हैं?

आपको किस बात से अपने जीवन में सबसे अधिक खुशी मिलती है?

आपको किस बात से ताकत मिलती है या आप किस बात से प्रबल महसूस करते/करती हैं?

आपके जीवन को कौन सी बातें सार्थक बनाती हैं? कौन सी बातें आपके जीवन को परिपूर्ण करती हैं?

क्या ऐसी कोई साँस्कृतिक, धार्मिक या पारिवारिक परंपराएँ हैं जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं?

आप किस प्रकार से याद किया जाना पसंद करेंगे/करेंगी?

मेरी टिप्पणियाँ

इस पृष्ठ में आप वे सभी बातें लिख सकते/सकती हैं, जिनके बारे में आप बाद में सोचना चाहते/चाहती हैं या जिनके बारे में आप अपने परिवार, स्वास्थ्य या वृद्ध देखभाल कर्मी के साथ बात करना चाहते/चाहती हैं।

खण्ड 2

आपके स्वास्थ्य के बारे में

आपके स्वास्थ्य के बारे में

यह खण्ड आपके स्वास्थ्य के बारे में है। इस खण्ड में इस संबध में प्रश्न दिए गए हैं कि आप अपने स्वास्थ्य के बारे में क्या बातें जानना चाहते/चाहती हैं तथा आप अपने देखभालकर्ता या परिवार के पास अपने स्वास्थ्य के बारे में कौन सी बातों की जानकारी होना चाहते/चाहती हैं। इससे भविष्य में निर्णय लेने के लिए आपको या अन्य लोगों को सहायता मिल सकती है।

याद रखें:

- कोई भी उत्तर सही या गलत नहीं होते हैं।
- आप किसी भी समय अपने उत्तर बदल सकते/सकती हैं।
- आपको सभी प्रश्नों के उत्तर देने की आवश्यकता नहीं है।
- आप कुछ प्रश्नों के उत्तर अभी तथा कुछ प्रश्नों के उत्तर किसी और समय दे सकते/सकती हैं।
- यदि आप अपने निकट के लोगों को स्वयं नहीं बता सकते/सकती हैं कि आप क्या चाहते/चाहती हैं और क्या नहीं, तो अपने उत्तरों को साझा करने से उन्हें इसकी जानकारी होने में सहायता मिल सकती है।

आप इस संबंध में किस सीमा तक जानकारी प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं कि आपकी स्वास्थ्य समस्याएँ या चिकित्सीय स्थितियाँ* भविष्य में आपको किस प्रकार से प्रभावित कर सकती हैं? *(लागू होने वाले सभी विकल्पों पर सही का निशान लगाएँ)*

☐ कुछ भी नहीं

☐ जितना कम से कम संभव हो

☐ अपने लिए उपलब्ध देखभाल और समर्थन के विकल्प

☐ सबकुछ

☐ अन्यः

आप अपने परिवार और देखभालकर्ताओं को किस सीमा तक इस संबंध में जानकारी देना चाहते/चाहती हैं कि भविष्य में आपकी स्वास्थ्य समस्याएँ या चिकित्सीय स्थितियाँ* आपको किस प्रकार से प्रभावित कर सकती हैं? *(लागू होने वाले सभी विकल्पों पर सही का निशान लगाएँ)*

☐ कुछ भी नहीं

☐ जितना कम से कम संभव हो

☐ अपने लिए उपलब्ध देखभाल और समर्थन के विकल्प

☐ सबकुछ

☐ अलग-अलग व्यक्तियों के लिए अलग-अलग जानकारी

☐ अन्यः

*स्वास्थ्य समस्या या चिकित्सीय रोग के उदाहरण नीचे दिए गए हैं:

- मनोभ्रंश
- कैंसर
- उच्च रक्तचाप
- या आपको कोई अन्य समस्याएँ हो सकती हैं।

आप अपनी देखभाल से सबंधित निर्णयों में किस सीमा तक शामिल किया जाना पसंद करेंगे/करेंगी?

आप अपनी देखभाल से सबंधित निर्णयों में अपने परिवार और देखभालकर्ताओं को किस सीमा तक शामिल किया जाना पसंद करेंगे/करेंगी?

क्या ऐसा कोई व्यक्ति है जिसके पास आप अपने स्वास्थ्य और देखभाल के संबंध में पूरी जानकारी होना पसंद करेंगे/करेंगी?

क्या ऐसा कोई व्यक्ति है जिसके पास आप अपने स्वास्थ्य और देखभाल के संबंध में कोई भी जानकारी न होना पसंद करेंगे/करेंगी?

मेरी टिप्पणियाँ

इस पृष्ठ में आप वे सभी बातें लिख सकते/सकती हैं, जिनके बारे में आप संभावित रूप से बाद में सोचना चाहते/चाहती हों या अपने परिवार, स्वास्थ्य या वृद्ध देखभाल कर्मी के साथ बात करना चाहते/चाहती हों।

खण्ड 3

अपने जीवन के अंतिम पड़ाव में आपकी इच्छाओं के बारे में

अपने जीवन के अंतिम पड़ाव में आपकी इच्छाओं के बारे में

यह खण्ड इस संबंध में है कि अपने जीवन के अंतिम पड़ाव में आपकी संभावित इच्छाएँ क्या हो सकती हैं।

यह जान पाना कठिन हो सकता है कि आपकी संभावित इच्छाएँ क्या हो सकती हैं। कुछ भी लिखने से पहले आप संभावित रूप से प्रश्नों के बारे में सोचने के लिए कुछ समय निकाल सकते/सकती हैं या एक समय में केवल एक या दो ही प्रश्नों के उत्तर दे सकते/सकती हैं। आप हमारे 'सबसे अधिक क्या मायने रखता है' ('What Matters Most') कार्ड भी देख सकते/सकती हैं, ताकि अपने लिए महत्वपूर्ण बातों की पहचान करने में आपको सहायता मिल सके। ये कार्ड वेबसाइट **dyingtotalk.org.au** पर उपलब्ध हैं।

याद रखें:

- कोई भी उत्तर सही या गलत नहीं होते हैं।
- आप किसी भी समय अपने उत्तर बदल सकते/सकती हैं।
- आपको सभी प्रश्नों के उत्तर देने की आवश्यकता नहीं है।
- आप कुछ प्रश्नों के उत्तर अभी तथा कुछ प्रश्नों के उत्तर किसी और समय दे सकते/सकती हैं।
- यदि आप अपने निकट के लोगों को स्वयं नहीं बता सकते/सकती हैं कि आप क्या चाहते/चाहती हैं और क्या नहीं, तो अपने उत्तरों को साझा करने से उन्हें इसके बारे में जानकारी मिलने में सहायता मिल सकती है।
- इस बात से अवगत होना महत्वपूर्ण है कि आपको चर्चा प्रवर्तक (Discussion Starter) दिए जाने का अर्थ यह नहीं है कि आपके जीवन का अंत सन्निकट है।

यदि आप बहुत अधिक बीमार पड़ जाएँ या आप अपने जीवन के अंतिम पड़ाव में पहुँच जाएँ, तो आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण बातें क्या होंगी?

....

....

....

आपकी संभावित इच्छाओं में निम्नलिखित उदाहरण शामिल हो सकते हैं:

- प्रियजनों के साथ और अधिक समय बिताना
- अपने शरीर के निस्तारण से पहले अंतिम दर्शन के लिए शरीर का प्रदर्शन किया जाना, या मित्रों और संबंधियो के लिए मिलन आयोजित किया जाना।

और अधिक उदाहरणों के लिए कृपया 'सबसे अधिक क्या मायने रखता है' ('What Matters Most') कार्ड देखें।

यदि आपको अपने जीवन के अंतिम पड़ाव में परिवार, दोस्तों या देखभालकर्ताओं से चिकित्सीय देखभाल या समर्थन के लगातार बढ़ते हुए स्तर की आवश्यकता पड़े, तो आप कहाँ रहना पसंद करेंगे/करेंगी?

- ☐ घर पर
- ☐ अस्पताल में
- ☐ वृद्ध देखभाल सुविधा (नर्सिंग होम) में
- ☐ प्रियजन के साथ
- ☐ अन्य

....

*समर्थन के उदाहरणों में निम्नलिखित कार्यों में सहायता लेना शामिल हो सकता है:

- स्नान करना
- शौचालय का प्रयोग करना
- भोजन करना।

....

क्या ऐसी कोई साँस्कृतिक, धार्मिक या पारिवारिक परंपराएँ हैं जो आपके लिए अपने जीवन के अंतिम पड़ाव में महत्वपूर्ण हैं?

आपकी संभावित इच्छाओं में निम्नलिखित उदाहरण शामिल हो सकते हैं:

- स्वदेश जाना
- पुजारी या मंत्री का उपस्थित होना
- अपने परिवार का उपस्थित होना।

क्या ऐसी कोई साँस्कृतिक, धार्मिक या पारिवारिक परंपराएँ हैं जो मृत्यु होने के बाद आपके लिए महत्वपूर्ण हैं?

आपकी संभावित इच्छाओं में निम्नलिखित उदाहरण शामिल हो सकते हैं:

- शीघ्रता से शरीर-दाह किया जाना
- स्वदेश में या किसी विशेष स्थान पर शरीर को भूमि में समर्पित किया जाना
- शरीर पर सफेद वस्त्र पहनाए जाना।

क्या ऐसा कुछ है जो अपने जीवन के अंतिम पड़ाव में पहुँचने पर आप नहीं होना चाहते/चाहती हैं?

क्या आपको अपने जीवन का अंत होने या अपनी मृत्यु के बारे में कोई भय या चिंताएँ हैं?

क्या आपकी कोई अन्य इच्छाएँ हैं जो अपने जीवन का अंत होने पर आपके लिए महत्वपूर्ण हैं और जिन्हें आप लिखना चाहते/चाहती हैं?

मेरी टिप्पणियाँ

इस पृष्ठ में आप वे सभी बातें लिख सकते/सकती हैं, जिनके बारे में आप बाद में सोचना चाहते/चाहती हैं या जिनके बारे में आप अपने परिवार, स्वास्थ्य या वृद्ध देखभाल कर्मी के साथ बात करना चाहते/चाहती हैं।

अगले कदम

अब चूँकि आपने चर्चा प्रवर्तक (Discussion Starter) पर काम कर लिया है, इसलिए हो सकता है कि आप किसी के साथ अपनी लिखी हुई बातों के विषय में बात करने के लिए इच्छुक हों।

आप अपने परिवार, दोस्तों, डॉक्टर या अपने वृद्ध देखभाल कर्मी के साथ बात कर सकते/सकती हैं।

हो सकता है कि आप परिस्थितियों में परिवर्तन होने के साथ-साथ चर्चा प्रवर्तक (Discussion Starter) में दिए गए प्रश्नों पर फिर से वापिस आना या विचार करना पसंद करें।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि चर्चा प्रवर्तक (Discussion Starter) एक अग्रिम देखभाल योजना (Advance Care Plan) / दिशानिर्देश (Directive) नहीं है।

इस संसाधन को कानूनी सलाह के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए और यह एक अग्रिम देखभाल योजना (Advance Care Plan) / दिशानिर्देश (Directive) नहीं है। लोगों को अपने राज्य या राज्य-क्षेत्र में कानूनी आवश्यकताओं के साथ-साथ अपनी विशिष्ट परिस्थितियों के बारे में सलाह के लिए हमेशा स्वास्थ्य व्यावसायिकों के साथ परामर्श करना चाहिए।

सूचना खण्ड

सबसे अधिक क्या मायने रखता है ('What Matters Most') के बारे में सोचते समय आप और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए इच्छुक हो सकते/सकती हैं। नीचे कुछ संसाधनों की सूची दी गई है जहाँ आप सहायता के लिए जानकारी प्राप्त कर सकते/सकती हैं, लेकिन यदि आपके पास कोई प्रश्न हैं तो अपने डॉक्टर या वृद्ध देखभाल कर्मी के साथ बात करें।

मनोभ्रंश समर्थन सेवाएँ

मनोभ्रंश ऑस्ट्रेलिया (Dementia Australia) के पास तथ्यपत्रकों और वीडियो समेत मनोभ्रंश के बारे में जानकारी और संसाधन उपलब्ध हैं। मनोभ्रंश ऑस्ट्रेलिया (Dementia Australia) मनोभ्रंश के साथ जीवन जीने वाले लोगों, उनके देखभालकर्ताओं, परिवारों और दोस्तों के लिए राष्ट्रीय मनोभ्रंश हेल्पलाइन (National Dementia Helpline) संचालित करता है। मनोभ्रंश ऑस्ट्रेलिया (Dementia Australia) मनोभ्रंश के साथ जीवन जीने वाले लोगों के लिए आगे की योजना बनाने के संबंध में उपयोगी जानकारी अपनी Start2Talk वेबसाइट **dementia.org.au/planning-ahead** पर उपलब्ध कराता है।

और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट **dementia.org.au** पर जाएँ या आप उनकी हेल्पलाइन 1800 100 500 पर (सुबह 9:00बजे – शाम 5:00बजे सोमवार से शुक्रवार) कॉल कर सकते/सकती हैं।

मनोभ्रंश समर्थन ऑस्ट्रेलिया (Dementia Support Australia) हैमंडकेयर (HammondCare) के नेतृत्व में एक साझेदारी है। मनोभ्रंश समर्थन ऑस्ट्रेलिया (Dementia Support Australia) के पास मनोभ्रंश के साथ जीवन जीने वाले लोगों, उनके देखभालकर्ताओं, परिवारों और दोस्तों के लिए एक हेल्पलाइन उपलब्ध है।

और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट **dementia.com.au** पर जाएँ या आप उनकी हेल्पलाइन 1800 699 799 पर (24 घंटे, साल के 365 दिन) कॉल कर सकते/सकती हैं।

समर्थन

लाइफलाइन

एक राष्ट्रीय अनुदान, जो व्यक्तिगत संकट से जूझ रहे सभी ऑस्ट्रेलियावासियों को 24 घंटे संकटकालीन समर्थन उपलब्ध कराता है। और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट **lifeline.org.au** पर जाएँ या आप 13 11 14 पर (24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन) कॉल कर सकते/सकती हैं।

वयोवृद्ध व्यक्ति अधिवक्ता नेटवर्क (ओपीएएन) [Older Persons Advocacy Network (OPAN)]

ओपीएएन (OPAN) वयोवृद्ध लोगों को राष्ट्रमण्डल द्वारा वित्त-पोषित वृद्ध देखभाल सेवाओं के प्रभावी ढंग से उपयोग और व्यवहार करने के लिए निःशुल्क पक्ष-समर्थन, जानकारी और शैक्षिक सेवाएँ उपलब्ध कराता है। और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट **opan.com.au** पर जाएँ या आप 1800 700 600 पर कॉल कर सकते/सकती हैं।

क्यूलाइफ (QLife)

क्यूलाइफ (QLife) स्त्री-समलैंगिक, पुरुष-समलैंगिक, उभयलैंगिक, पारलैंगिक और अंतरलैंगिक (एलजीबीटीआई) [Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender and Intersex (LGBTI)] लोगों के लिए ऑस्ट्रेलिया की सबसे पहली राष्ट्रोन्मुख परामर्श और रेफरल सेवा है। और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट **qlife.org.au** पर जाएँ या आप 1800 184 527 पर कॉल कर सकते/सकती हैं।

अग्रिम देखभाल योजना (Advance Care Planning)

अग्रिम देखभाल योजना लोगों को अपने जीवन के अंतिम पड़ाव में इच्छाओं की पहचान करने में सक्षम बनाने का एक माध्यम है। अग्रिम देखभाल योजना मात्र एक चर्चा होने के स्थान पर अक्सर लगातार रूप से चलने वाली प्रक्रिया होती है। अग्रिम देखभाल योजना का एक महत्वपूर्ण पक्ष यह है कि यदि आप स्वयं अपनी आवाज़ उठाने में सक्षम न हों, तो इसके लिए आप किसी अन्य व्यक्ति (वैकल्पिक निर्णयकर्ता) का चयन कर सकते/सकती हैं।

और अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर या वृद्ध देखभाल कर्मी के साथ बात करें या वेबसाइट **advancecareplanning.org.au** पर जाएँ।

मेरी वृद्ध देखभाल (My Aged Care)

मेरी वृद्ध देखभाल (My Aged Care) ऑस्ट्रेलियाई सरकार की फोन लाइन और वेबसाइट है, जो लोगों को जानकारी प्राप्त करने और वृद्ध देखभाल सेवाओं का उपयोग करने में सहायता देती है।

और अधिक जानकारी के लिए कृपया अपनी देखभाल टीम के साथ बात करें या वेबसाइट **myagedcare.gov.au** पर जाएँ या 1800 200 422 पर कॉल करें।

मेरा स्वास्थ्य रिकॉर्ड (My Health Record)

मेरा स्वास्थ्य रिकॉर्ड (My Health Record) आपकी महत्वपूर्ण स्वास्थ्य-संबंधी जानकारी का एक ऑनलाइन सार-सँक्षेप है। यदि आपके पास मेरा स्वास्थ्य रिकॉर्ड (My Health Record) है, तो आपकी स्वास्थ्य-संबंधी जानकारी को सुरक्षित रूप से ऑनलाइन देखा जा सकता है, कहीं से भी, किसी भी समय - चाहे आपका निवास-स्थल बदल जाए, या आप किसी दूसरे राज्य में यात्रा कर रहे/रही हों। और अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर या वृद्ध देखभाल कर्मी के साथ बात करें या वेबसाइट **myhealthrecord.gov.au** पर जाएँ या मेरा स्वास्थ्य रिकॉर्ड (My Health Record) हेल्पलाइन को 1800 723 471 पर कॉल करें।

देखभालकर्ताओं के लिए समर्थन

देखभालकर्ता ऑस्ट्रेलिया (Carers Australia)

देखभालकर्ता ऑस्ट्रेलिया (Carers Australia) ऑस्ट्रेलिया के अवैतनिक देखभालकर्ताओं का प्रतिनिधित्व करने वाला देश का शीर्षस्थ निकाय है, जो नीतियों और सेवाओं को प्रभावित करने के लिए उनकी ओर से आवाज़ उठाता है। पूरे ऑस्ट्रेलिया-भर में अनेक देखभालकर्ता संघ मौजूद हैं, जो कई प्रकार के समर्थन और सेवाएँ उपलब्ध कराते हैं। और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट **carersaustralia.com.au** पर जाएँ या उनकी हेल्पलाइन को 1800 242 636 पर (सुबह 9:00बजे - शाम 5:00बजे सोमवार से शुक्रवार) कॉल करें।

देखभालकर्ता गेटवे (Carer Gateway)

देखभालकर्ता गेटवे (Carer Gateway) ऑस्ट्रेलियाई सरकार द्वारा वित्त-पोषित एक राष्ट्रीय सेवा है। देखभालकर्ता गेटवे (Carer Gateway) में देखभालकर्ताओं को व्यावहारिक जानकारी और समर्थन देने के लिए एक वेबसाइट और फोन सेवा शामिल है। और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट **carergateway.gov.au** पर जाएँ या 1800 422 737 पर कॉल करें।

देखभालकर्ता सहायता

देखभालकर्ता सहायता (Carer Help) ऑस्ट्रेलिया में अत्यधिक अस्वस्थ जीवनसाथी, संबंधी या दोस्त की देखभाल करने वाले लोगों की सहायता करने के लिए एक वेबसाइट है, जहाँ वे ऊँची गुणवत्ता की जानकारी और सहायक संसाधनों की खोज कर सकते हैं। यह मौजूद जानकारी, वीडियो और संसाधन उपलब्ध कराती है, जिसका उपयोग आप अपनी देखभालकर्ता की भूमिका को थोड़ा आसान बनाने के लिए कर सकते/सकती हैं। वेबसाइट **carerhelp.com.au** पर जाएँ।

प्रशामक देखभाल

प्रशामक देखभाल केवल जीवन के अंतिम पड़ाव में देखभाल के बारे में नहीं है। इसका उद्देश्य लोगों को जीवन सीमित करने वाले रोगों के साथ रहते हुए अपना जीवन सबसे अच्छे तरीके से जीने में सहायता देना है। प्रशामक देखभाल व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता, लक्षणों के प्रबंधन और पूरे परिवार को सहायता देने पर केंद्रित होती है। और अधिक जानकारी के लिए कृपया अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ बात करें। यदि आप चाहें, तो आप वेबसाइट **palliativecare.org.au** या स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) की वेबसाइट **health.gov.au/health-topics/palliative-care/planning-your-palliative-care/think-about-bout-you-want** पर भी जा सकते/सकती हैं।

बात करने के लिए तत्पर (Dying to Talk)

बात करने के लिए तत्पर (Dying to Talk) सभी आयु-वर्ग और स्वास्थ्य-स्तर के ऑस्ट्रेलियावासियों को मृत्यु के बारे में बात करने में सहायता देता है।

मृत्यु सभी लोगों के जीवन को स्पर्श करती है, परंतु इसके बावजूद भी इसकी ओर पर्याप्त ध्यान नहीं दिया जाता है। बात करने के लिए तत्पर (Dying to Talk) का उद्देश्य ऑस्ट्रेलियावासियों को इस बारे में जानकारी प्राप्त करने में सहायता देना है कि उनके जीवन के अंतिम पड़ाव में उनके लिए क्या सही होगा। और अधिक जानकारी तथा बात करने के लिए तत्पर (Dying to Talk) संसाधनों का उपयोग करने के लिए वेबसाइट **dyingtotalk.org.au** पर जाएँ।

अभिस्वीकृतियाँ

इस अध्ययन में निहित जानकारी के लिए इन संसाधनों के एक पुराने सँस्करण को मनोभ्रंश ऑस्ट्रेलिया (Dementia Australia) और हैमंडकेयर (HammondCare) के साथ मिलकर विकसित किया गया था। प्रशामक देखभाल ऑस्ट्रेलिया (Palliative Care Australia) इन दोनों संगठनों को उनके प्रतिभाग और समर्थन के लिए धन्यवाद देना चाहता है।

प्रशामक देखभाल ऑस्ट्रेलिया (Palliative Care Australia) इस अध्ययन में शामिल होने वाले मनोभ्रंश-ग्रस्त लोगों और वृद्ध देखभाल कर्मियों व संगठनों को उनकी सहायता और प्रतिक्रिया के लिए धन्यवाद देना चाहता है।

इस अध्ययन के बारे में और अधिक जानकारी के लिए कृपया वेबसाइट **dyingtotalk.org.au** पर जाएँ।

PalliativeCare AUSTRALIA

प्रशामक देखभाल ऑस्ट्रेलिया (पीसीए) [Palliative Care Australia (PCA)] प्रशामक देखभाल के लिए देश का शीर्षस्थ निकाय है। पीसीए (PCA) समस्त ऑस्ट्रेलियावासियों के लिए ऊँची गुणवत्ता की प्रशामक देखभाल की दिशा में काम करने वाले सभी लोगों का प्रतिनिधित्व करता है। हमारा उद्देश्य उपभोक्ताओं, अपने सदस्य संगठनों और प्रशामक देखभाल तथा व्यापक स्वास्थ्य, वृद्ध देखभाल और विकलाँगता देखभाल कार्यबल के साथ मिलकर काम करते हुए प्रशामक देखभाल की उपलब्धता को सुधारना और इसकी आवश्यकता को बढ़ावा देना है।

और अधिक जानकारी वेबसाइट **palliativecare.org.au** पर उपलब्ध है।

Makoi
2019
LKM

चित्रकार के बारे में

कैनबरा स्थित चित्रकार लेस मकाई (Les Makai) ने पहले कभी एक रंगतूलिका भी नहीं उठाई थी, परंतु फिर भी उन्होंने 41 साल की आयु में अपने चित्रकला करियर की शुरुआत की। जब तक मनोभ्रंश के पार्श्व मस्तिष्कप्रान्तस्थ अपकर्ष (Posterior Cortical Atrophy) प्रारूप के लिए उनका निदान नहीं किया गया था, तब तक वे हमेशा इतने व्यस्त रहते थे कि उन्हें इस अभिरुचि को आगे बढ़ाने के लिए कभी समय ही नहीं मिला। लेस को चित्रकला से एक प्रकार के चिकित्सीय स्वास्थ्य-लाभ का आभास होता है, और उन्हें यह जानकर बहुत प्रसन्नता होती है कि उनके चित्र दूसरों के लिए खुशी लाते हैं।

प्रशामक देखभाल ऑस्ट्रेलिया (Palliative Care Australia) ने लेस को 'सबसे अधिक क्या मायने रखता है' ('What Matters Most') के संसाधनों में दर्शाए जाने वाले चित्र बनाने के लिए नियुक्त किया था। लेस ने ऐसे चित्र भी शामिल किए जिन्हें लोग आसानी से पहचान सकते थे और अपने जीवन में उनका प्रतिबिंब देख सकते थे। लेस ने अपने लिए आसानी से दिखाई देने वाले ऊँचे कॉन्ट्रास्ट और गहरे रंग की वाह्यरेखाओं का प्रयोग किया है, और वे उम्मीद करते हैं कि मनोभ्रंश के साथ जीवन जीने वाले अन्य लोगों का अनुभव भी ऐसा ही होगा। ये चित्र अमूर्त शैली का प्रयोग करते हुए यथार्थवादी प्रतिष्ठित छवियों के माध्यम से लेस की अपनी अनोखी शैली प्रदर्शित करते हैं।

PalliativeCare AUSTRALIA

dying to talk®

सबसे अधिक क्या मायने रखता है

चर्चा प्रवर्तक (Discussion Starter) 2019

dyingtotalk.org.au

प्रशामक देखभाल ऑस्ट्रेलिया (Palliative Care Australia) की *बात करने के लिए तत्पर (Dying to Talk)* पहल

ऑस्ट्रेलियाई सरकार ने मनोभ्रंश और वृद्ध देखभाल सेवाएँ निधि (Dementia and Aged Care Services Fund) से इस परियोजना को वित्त-पोषित किया है