Where can I get more information?

For more information, you can talk to:

- Your doctor
- Your local palliative care service

You can also call Palliative Care Victoria to find out more information or help you find your local service.

Freecall
1800 660 055 or
03 9662 9644
(9am – 5pm Monday to Friday)

A telephone interpreter can be arranged – please tell us what language you need.

मुझे और अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

और अधिक जानकारी के लिए, आप निम्नलिखित से बात कर सकते/सकती हैं:

- आपका डॉक्टर
- आपकी स्थानीय प्रशामक देखरेख सेवा

और अधिक जानकारी का पता लगाने या अपनी स्थानीय सेवा का पता लगाने में आपकी मदद करने के लिए आप Palliative Care Victoria (प्रशामक देखरेख विक्टोरिया) को भी फोन कर सकते/सकती हैं।

फ्रीकॉल
1800 660 055 या
03 9662 9644
(सुबह 9 बजे से लेकर शाम 5 बजे तक सोमवार से शुक्रवार)

टेलीफोन दुभाषिए की व्यवस्था की जा सकती है – कृपया हमें बतायें कि आपको किस भाषा में दुभाषिए की ज़रूरत है।

Interpreter

Culturally Responsive Palliative Care
Community Education

PalliativeCare VICTORIA
Living, dying & grieving well

State Government Victoria

GANDEL PHILANTHROPY

We thank the Victorian Government and Gandel Philanthropy for their support.
हम विक्टोरियाई सरकार और Gandel Philanthropy का उनकी सहायता के लिए धन्यवाद करते हैं।

This handout was produced by Palliative Care Victoria.
इस हैंडआउट (विज्ञप्ति पत्रक) को Palliative Care Victoria द्वारा तैयार किया गया था।

Photos used in this brochure are for illustrative purposes only.
इस पुस्तिका में प्रयोग किए गए चित्र केवल उदाहरण के तौर पर दिए गए हैं।

HINDI

Palliative Care

Helping people with life-limiting illness, live well

पैलीएटिव केयर (प्रशामक देखरेख)

जीवन को सीमित करने वाले रोग से ग्रस्त लोगों को अच्छे ढंग से जीवन जीने में मदद करना

What is palliative care?

Palliative care helps people with a life-limiting illness to have the best possible quality of life. It is available for everyone – of any age, race, culture, background or religion, and most services are free.

Depending on your needs, palliative care may include:

- Medicine and other therapies to relieve your pain and manage symptoms
- Support for your family members
- Help and equipment to live comfortably at home where possible
- Help to meet your spiritual, religious or cultural needs
- Regular visits from health workers and other care providers

If you choose to have palliative care, you can talk about your individual needs, ask any questions and make requests so you have the best care possible.

When using palliative care, the person with the illness and their family are always in control of decisions about their health, medical treatment and wellbeing.

प्रशामक देखरेख क्या होती है?

प्रशामक देखरेख जीवन को सीमित करने वाले रोग से ग्रस्त लोगों को सर्वश्रेष्ठ संभव जीवन-शैली पाने में मदद करती है। यह हर किसी के लिए उपलब्ध है – भले ही व्यक्ति की आयु, जाति, संस्कृति, पृष्ठभूमि या धर्म कुछ भी हो, और अधिकांश सेवाएँ नि:शुल्क हैं।

आपकी ज़रूरतों पर निर्भर करते हुए, प्रशामक देखरेख में निम्नलिखित शामिल हो सकता है:

- आपकी पीड़ा को दूर करने और लक्षणों का प्रबंध करने के लिए दवाईयाँ और अन्य थेरेपी
- आपके परिवार के सदस्यों के लिए सहायता
- जहाँ संभव हो वहाँ घर में आरामदेह तरीके से रहने के लिए मदद और उपकरण
- आपकी आध्यात्मिक, धार्मिक या सांस्कृतिक ज़रूरतों को पूरा करने के लिए सहायता
- स्वास्थ्य कर्मियों और अन्य देखरेख प्रदाताओं का नियमित रूप से मिलने आना

यदि आप प्रशामक देखरेख प्राप्त करने का फैसला लेते/लेती हैं, तो आप अपनी व्यक्तिगत ज़रूरतों के बारे में बातचीत कर सकते/सकती हैं, कोई सवाल पूछ सकते/सकती हैं और निवेदन कर सकते/सकती हैं ताकि आपको सर्वश्रेष्ठ संभव देखरेख प्राप्त हो सके।

प्रशामक देखरेख का प्रयोग करते समय, रोग से ग्रस्त व्यक्ति और उसका परिवार हमेशा अपने स्वास्थ्य, चिकित्सीय उपचार और कल्याण से सम्बन्धित निर्णयों के नियंत्रण में होता है।

Palliative care does not mean the end

Palliative care can be used at any time in your illness, not just for people who are near the end of life. Using palliative care does not mean there is no hope, you have 'given up' or your families don't care. You can continue treatment at the same time as receiving palliative care.

You may be able to use complementary therapies or traditional medicine.

प्रशामक देखरेख का अर्थ यह नहीं है कि अंत आ गया है

प्रशामक देखरेख का प्रयोग आपके रोग के दौरान किसी भी समय किया जा सकता है, यह केवल उन लोगों के लिए नहीं है जो अपने जीवन के अंतिम चरण के करीब हैं। प्रशामक देखरेख का प्रयोग करने का अर्थ यह नहीं है कि आशा की कोई किरण नहीं रह गई है, आपने 'उम्मीद' छोड़ दी है या आपके परिवार को कोई चिंता नहीं है। आप प्रशामक देखरेख लेने के साथ-साथ उपचार कराना जारी रख सकते/सकती हैं।

हो सकता है कि आप पूरक थेरेपी या परंपरागत दवाईयों का प्रयोग कर पाएँ।

Who provides palliative care?

Palliative care can be provided by your own doctor, specialist doctors and nurses, physiotherapists, religious or spiritual advisors and others.

प्रशामक देखरेख कौन प्रदान करता है?

प्रशामक देखरेख आपके अपने डॉक्टर, विशेषज्ञ डॉक्टरों व नर्सों, फ़िज़ियोथेरेपिस्ट (भौतिक चिकित्सकों), धार्मिक या आध्यात्मिक सलाहकारों और अन्य पेशेवरों के द्वारा प्रदान की जा सकती है।

Where can I receive care?

Depending on your needs and other factors, you may receive care at home, a hospital or hospice, or other care facility. Care in a hospital or a hospice is usually for a short time to treat your symptoms and pain so that you can return home if possible.

मैं देखरेख कहाँ प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

आपकी ज़रूरतों और अन्य कारकों पर निर्भर करते हुए, हो सकता है कि आप घर, अस्पताल या हास्पिस (आश्रय-स्थल), या किसी अन्य देखरेख सुविधा-केन्द्र पर देखरेख प्राप्त करें। अस्पताल या हास्पिस (आश्रय-स्थल) पर देखरेख आपके लक्षणों और आपकी पीड़ा का उपचार करने के लिए लघु अवधि के लिए होती है ताकि यदि संभव हो तो आप घर लौट सकें।

Will I have to pay?

Most services are free but there may be some costs for equipment or medicines. Ask your local service to make sure you know if there are costs.

क्या मुझे भुगतान करना होगा?

अधिकांश सेवाएँ नि:शुल्क हैं परन्तु हो सकता है कि उपकरण या दवाईयों की कुछ लागत हो। यदि कोई खर्चे हैं तो यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपको इनके बारे में जानकारी है - अपनी स्थानीय सेवा से पूछें।

What if I need to speak another language?

If you feel better speaking in your own language, let your palliative care service know. Most of them can organise an interpreter for free.

यदि मुझे किसी दूसरी भाषा में बात करने की ज़रूरत है तो क्या होता है?

यदि आप अपनी खुद की भाषा में बातचीत करने में अधिक सुखद महसूस करते/करती हैं तो अपनी प्रशामक देखरेख सेवा को बतायें। इनमें से अधिकांश सेवाएँ किसी दुभाषिए की व्यवस्था नि:शुल्क कर सकती हैं।

What about my family?

Palliative care also helps your family as they care for you. This may include:

- Help with doctors' and other appointments
- Help to make sure you have the right medicine and care
- Support to meet their needs
- A break from care
- Help to organise financial and legal support
- Support and advice after business hours

मेरे परिवार के लिए क्या समर्थन उपलब्ध है?

प्रशामक देखरेख आपके परिवार की भी मदद करती है क्योंकि वे आपकी देखभाल करते हैं। इसमें निम्नलिखित शामिल हो सकता है:

- डॉक्टरों और अन्य अपॉइंटमेंट्स (समय-नियुक्तियों) के साथ सहायता
- यह सुनिश्चित करने में सहायता कि आपको उचित दवाईयाँ और देखरेख प्रदान की जाती है
- उनकी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए सहायता
- देखरेख से छुट्टी
- वित्तीय और कानूनी सहायता की व्यवस्था करने में मदद
- कार्य-समय के पश्चात सहायता एवं सलाह