

देखभाल समूह बनाएँ

अपनी देखभाल समूह को पहचानें, जिसमें स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर और आपका व्यक्तिगत समर्थन नेटवर्क/प्रणाली शामिल है। - उनके संपर्क जानकारी को संभाल कर रखें, क्योंकि ये वही लोग हैं जिनसे आप अपनी यात्रा के दौरान संपर्क करेंगे। मोबाइल पर संपर्क विवरण संभाल कर रखने के साथ-साथ पर्स/बटुए में ले जाने के लिए संपर्कों के साथ कागज का एक टुकड़ा रखना भी हमेशा मदद करता है।

स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर

- प्राथमिक देखभाल चिकित्सक
- विशेषज्ञ
- नर्स
- मनोवैज्ञानिक और/या सामाजिक कार्यकर्ता
- विशेषज्ञ
- होम केयर परिचारक
- फार्मासिस्ट
- अन्य_____

व्यक्तिगत समर्थन नेटवर्क

- परिवार का सदस्य -

- मित्र
- सहकर्मी
- पड़ोसी
- काउंसलर (आपके/आपके देखभाल प्राप्तकर्ता के भावनात्मक समर्थन के लिए)
- अन्य__

देखभालकर्ता समर्थन समूह में शामिल होना। उन अन्य लोगों से जुड़ने का एक प्रभावी तरीका है जो आपकी चुनौतियों को समझते हैं और तनाव से निपटने के लिए बहुमूल्य सुझाव और तरकीबें दे सकते हैं। ये समूह, जो अक्सर फाउंडेशन, नॉन-प्रॉफिट सरकारी संगठनों या स्थानीय अस्पतालों के माध्यम से पेश किए जाते हैं, ज्ञान और समर्थन का खजाना प्रदान कर सकते हैं। आप यह देखने के लिए इंटरनेट पर खोज कर सकते हैं कि आपके क्षेत्र में कौनसे उपलब्ध हैं। यदि व्यक्तिगत समूह व्यवहार्य नहीं हैं, तो इंटरनेट देखभाल मंच एक बेहतरीन विकल्प हैं।- वे "देखभाल जीवन हैक्स" तक पहुंच और संबंध प्रदान करते हैं, जो इस काम को सबसे अच्छे से जानते हैं। चाहे समूह सामान्य हो या निदान-विशिष्ट, इसे पड़ताल करने में हिचकिचाएं नहीं।

आप निम्न संगठनों द्वारा प्रदान किए जाने वाले देखभालकर्ता सहायता समूहों को भी देख सकते हैं:

मेंटल हेल्थ सपोर्ट फाउंडेशन, केयरगिवर साथी, अगत्सु फाउंडेशन, यहाँ हिंदी में दिया गया है:

फेसेमी, स्कार्फ-डेमकेयर्स।

यदि आपको लगता है कि आपको इनमें से किसी भी चुनौती को संभालने के लिए अधिक सहायता की आवश्यकता है, तो हमारी हेल्पलाइन के माध्यम से काउंसलर से बेझिझक संपर्क करें। हमारा हेल्पलाइन नंबर ८६८६ १३९ १३९ है। यह सप्ताह के सातों दिन सुबह ९ बजे से रात ८ बजे तक खुली रहती है। आप हमें counselling@manntalks.org पर ईमेल भी कर सकते हैं।

अस्वीकरण: यह दस्तावेज केवल सूचना के उद्देश्यों के लिए है और इसे पेशेवर चिकित्सा, कानूनी या वित्तीय सहायता के विकल्प के रूप में नहीं माना जाना चाहिए। जबकि हम सटीक और अद्यतित संसाधन प्रदान करने का प्रयास करते हैं, हम किसी भी बाहरी संगठन की सेवाओं का समर्थन या गारंटी नहीं देते हैं। हेल्पलाइन और ईमेल सहायता भावनात्मक समर्थन के लिए प्रदान की जाती है; वे चिकित्सा या आपातकालीन सेवाओं का स्थान नहीं लेते हैं।