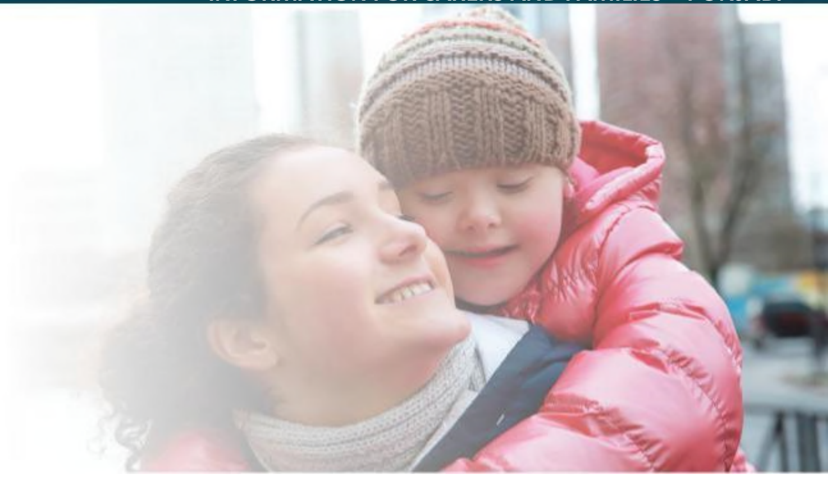
Health
Nepean Blue Mountains
Local Health District

ਅਨੁਵਾਦ ਲਇ ਮਦਦ ਚਾਹਦਾ ਹ?
TIS 131 450

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ



ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਚਲ ਰਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ, ਅਪਾਹਜਤਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਪੁਰਾਣੀ/ ਚਿਰਕਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਜੋ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਦੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਕਰਤਾ ਵਾਲੇ ਹੋ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਖਿਲਾਉਣ , ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ, ਆਵਾਜਾਈ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- **ਕੇਅਰਰ NSW** ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਫੋਨ: 1800 242 636 www.carersnsw.org.au
- ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਲਈ, ਨਰਸ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ ਜਾਂ ਡਿਊਟੀ 'ਤੇ ਟੀਮ ਲੀਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ **ਫੀਡਬੈਕ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਅਧਿਕਾਰੀ** ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਭੂਮਿਕਾ ਤੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ **ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ** ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ** ਲਈ ਸਟਾਫ ਨੂੰ **ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਬਿਹਤਰੀ ਸਾਥੀ** ਨਾਲ 4734 1536 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਸਟਾਫ ਨੂੰ **ਬਹੁਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ** ਨਾਲ 4734 1600 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- **ਸੈਂਟਰਲਿੰਕ** ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੋਨ: 132 717 www.humanservices.gov.au
- ਬੁਢਾਪਾ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ **ਮਾਈ ਏਜਡ ਕੇਅਰ (MAC)** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਫੋਨ: 1800 200 422 www.myagedcare.gov.au
- **ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਪੰਗਤਾ ਬੀਮਾ ਏਜੰਸੀ (NDIS)** ਅਪੰਗਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫੋਨ: 1800 800 110 www.ndis.gov.au
- **ਕੇਅਰਰ ਗੇਟਵੇ** ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫੋਨ: 1800 422 737 www.carergateway.gov.au

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਣ 'ਤੇ NBMLHD ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਤੇ ਇਥੇ ਜਾਕੇ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ: www.nbmlhd.health.nsw.gov.au/carer-program

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

NBMLHD Carer Program
Phone: 4734 3718 or 0411 124 897
Email: NBMLHD-CarerProgram@health.nsw.gov.au

 Acknowledgement: South Western Sydney Local Health District

© Nepean Blue Mountains Local Health District. This work is copyright. It may be produced in whole or in part for study or training purposes subject to the inclusion of acknowledgement of the source and no commercial usage or sale. Reproduction for purposes other than those indicated requires permission from Nepean Blue Mountains LHD.

DEVELOPED TOGETHER