

# शोक समर्थन

अधिकांश लोग दुख का अनुभव करते हैं जब वे कुछ खो देते हैं या उनके लिए कोई महत्वपूर्ण होता है. यदि ये भावनाएँ आपके जीवन को प्रभावित कर रही हैं, तो ऐसे कई स्थान हैं जो सहायता प्रदान कर सकते हैं।

**Cruse** Bereavement Support



Call our Helpline

Our volunteers are trained in all types of bereavement and can help you make sense of how you're feeling right now

0808 808 1677

**Sue Ryder**

palliative, neurological and bereavement support

Online Bereavement Counselling

[www.sueryder.org/online-bereavement-counselling](http://www.sueryder.org/online-bereavement-counselling)

Text-Based Support

<https://sueryder.grief.coach>

**MACMILLAN**  
CANCER SUPPORT

0808 808 00 00

Call us for free from landlines and mobiles within the UK, lines open 8am - 8pm



**Marie Curie**

Care and support through terminal illness

Find out more about the ongoing support you or someone you know could receive from the Marie Curie Bereavement Service or start the process to be matched with a bereavement volunteer.

Call us for free on 0800 090 2309\*

\*Calls are free. Lines are open 8am-6pm Monday to Friday and 11am-5pm on Saturday, and are closed on Sunday. This service is available for adults aged 18 or above.



**Dying Matters**

Make sure that you are **#InAGoodPlace** when you die.

**North West London**  
Integrated Care System

# घर पर देखभाल

यदि घर पर आपकी देखभाल की जाती है तो कौन मदद कर सकता है?

## आपका डॉक्टर

जब आप घर पर होते हैं तो आपकी देखभाल की पूरी जिम्मेदारी आपके डॉक्टर की होती है। वे आपकी ज़रूरत की कोई भी दवा लिख सकते हैं और अन्य पेशेवरों से मदद की व्यवस्था कर सकते हैं। जरूरत पड़ने पर वे आपके लिए अस्पताल या हॉस्पिस जाने की व्यवस्था भी कर सकते हैं।

## कम्युनिटी नर्स

कम्युनिटी नर्स मदद करने के लिए घर का नियमित दौरा कर सकती हैं:

- नर्सिंग देखभाल, जैसे ड्रेसिंग बदलना और दवाइयां देना
- दबाव क्षेत्र की देखभाल और शौचालय की समस्याओं, जैसे असंयम और कब्ज पर सलाह और समर्थन देना
- अपने देखभालकर्ताओं को दिखाना कि आपको कैसे स्थानांतरित करना है और आपकी व्यक्तिगत देखभाल की ज़रूरतों का ध्यान रखना है, जैसे कि नहाने और शौचालय की ज़रूरतें
- व्यक्तिगत देखभाल में आपकी मदद करने के लिए एक सोशल वर्कर या हेल्थ केयर असिस्टेंट की व्यवस्था करना
- दबाव कम करने वाले गद्दे या कमोड जैसी व्यावहारिक सहायता की व्यवस्था करना

## मैरी क्यूरी नर्स

यूके के कुछ हिस्सों में, आप मैरी क्यूरी नर्स या हेल्थ केयर असिस्टेंटसे सहायता प्राप्त कर सकते हैं। एक नर्स आपको दवा के बारे में सलाह दे सकती है। हेल्थ केयर असिस्टेंट नहाने और कपड़े पहनने जैसे व्यावहारिक कार्यों में मदद कर सकता है। आपका जीपी या नर्स आपको बता सकता है कि मैरी क्यूरी नर्स आपके क्षेत्र में हैं या नहीं।

## सामाजिक सेवाएं

यदि आपको अपने दैनिक जीवन के कुछ हिस्से कठिन लगते हैं तो सामाजिक सेवाएं मदद कर सकती हैं। सामाजिक देखभाल में नहाने, ड्रेसिंग, सफाई और खाना पकाने जैसे कार्यों में सहायता प्राप्त करना शामिल हो सकता है। सामाजिक देखभाल तक पहुँचने के विभिन्न तरीके हैं, जिनमें सेल्फ़-रेफ़रल भी शामिल है। आप ईलिंग काउंसिल की वेबसाइट पर अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। या 020 8825 8000 पर कॉल कर सकते हैं। आपको आमतौर पर सेवाओं की लागत के लिए भुगतान करना पड़ता है। यह आपकी आर्थिक स्थिति पर निर्भर करता है। यदि आपको बहुत अधिक देखभाल की आवश्यकता है, तो आप अपनी देखभाल के लिए आर्थिक मदद के पात्र हो सकते हैं।

# डाइंग मैटर्स वीक

**Dying Matters**

8 - 12 मई 2023

समुदायों को मृत्यु और शोक के बारे में बात करने और सोचने के लिए प्रोत्साहित करना



# ईलिंग में उपलब्ध सेवाएं

मृत्यु की जगह आपकी चिकित्सा स्थिति, सामाजिक परिस्थितियों और उपलब्ध स्थानीय सेवाओं पर निर्भर करता है

आप इनमें से चुन सकते हैं:

- घर
- हॉस्पिस
- केयर होम
- अस्पताल

## घर

घर पर रहने से आपको अधिक नियंत्रण में महसूस करने में मदद मिल सकती है क्योंकि यह आपको एक परिचित जगह में रहने की अनुमति देता है।

यदि घर पर आपकी देखभाल की जा रही है तो आपको अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो सकती है। लेकिन शारीरिक और भावनात्मक दोनों तरह से आपकी देखभाल करने वाले लोगों के लिए देखभाल करना कठिन काम हो सकता है।

आपकी कम्प्युनिटी नर्स, विशेषज्ञ नर्स या जीपी आपको बता सकते हैं कि स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल पेशेवरों और स्वैच्छिक संगठनों से सहायता कैसे प्राप्त करें।

## हॉस्पिस

हॉस्पिस उन लोगों की देखभाल करने में माहिर हैं जिन्हें लाइलाज बीमारी है और जो अपने जीवन के अंत के करीब हो सकते हैं।

उनके पास डॉक्टर और विशेषज्ञ पॅलिएटिव्ह केयर नर्स हैं जो दर्द जैसे लक्षणों को नियंत्रित करने में विशेषज्ञ हैं। वे भावनात्मक समर्थन भी प्रदान करते हैं। कई हॉस्पिसमें नर्स और स्वास्थ्य सहायक होते हैं जो घर पर जाकर लोगों की देखभाल कर सकते हैं। हॉस्पिस अस्पतालों से बहुत अलग हैं। वे छोटे और शांत हैं, और प्रत्येक व्यक्ति की स्थिति के अनुरूप देखभाल प्रदान करने का लक्ष्य रखते हैं।

## केयर होम

यदि आपको कई महीनों तक देखभाल की आवश्यकता हो, तो आप केयर होम में देखभाल करवाना पसंद कर सकते हैं। ईलिंग सामाजिक सेवाएँ आपको विभिन्न प्रकार के केयर होम के बारे में बता सकती हैं। आपको आमतौर पर केयर होम में रहने की लागत में योगदान करने की आवश्यकता होती है। यह आपकी आर्थिक स्थिति पर निर्भर करता है।

## अस्पताल

यदि आप पिछले कुछ महीनों में अस्पताल में आते-जाते रहे हैं, तो आप पूर्णकालिक नर्सिंग देखभाल की आवश्यकता होने पर वहाँ वापस जा सकते हैं। यदि आपको बहुत जटिल बीमारी है, तो यह आपके लिए सबसे अच्छी जगह हो सकती है, हालांकि सबसे शांतिपूर्ण नहीं।

यदि आप अस्पताल में हैं, तो एक पॅलिएटिव्ह केयर टीम आपको देख सकती है और आपकी देखभाल में शामिल हो सकती है। वे आपके लक्षणों को प्रबंधित करने में मदद कर सकते हैं और आपको और आपके परिवार को भावनात्मक समर्थन प्रदान कर सकते हैं।

# मृत्यु से पहले ये करें

## 1. वसीयत करें

वसीयत लिखने से आप यह योजना बना सकते हैं कि आपके मृत्यु के बाद आपके पैसे और संपत्ति का क्या होगा। आप लोगों को अपनी अंतिम संस्कार की इच्छा के बारे में भी बता सकते हैं। यदि आप वसीयत के बिना मर जाते हैं, तो आपकी संपत्ति आपकी इच्छा के बजाय निर्धारित नियमों के अनुसार बांटी जाएगी। आप बैंकों, दुकानों और सुपरमार्केट से उपलब्ध बुकलेट और पैक के साथ वसीयत लिखना शुरू कर सकते हैं।



## 2. एक अंतिम संस्कार योजना बनाओ

बहुत सारे विभिन्न अंतिम संस्कार विकल्प उपलब्ध हैं। आप अंतिम संस्कार निर्देशक की मदद से पहले से ही व्यवस्था कर सकते हैं। यह आपके विकल्पों को स्पष्ट करके, आपके परिवार के लिए चीजों को आसान बनाता है।



## 3. भविष्य की देखभाल योजना और सहायता

ऐसा समय आ सकता है जब आप निर्णय नहीं ले सकते या अपने लिए आसानी से संवाद नहीं कर सकते। हो सकता है कि आप अपनी भविष्य की देखभाल और उपचार के बारे में अभी चुनाव करना चाहें और लोगों को बताएं कि आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है। इसे एडवांस केयर प्लानिंग कहा जाता है और इसमें शामिल हैं:

- आपकी देखभाल के लिए आपकी इच्छाएँ
- उपचार से इंकार करने के लिए अग्रिम निर्णय
- पॉवर ऑफ़ अटॉर्नी



## 4. अपने वित्त और कर्ज को सुलझाएं

भविष्य के बारे में सोचते समय, आपको या आपके परिवार को आय, अतिरिक्त लागतों और अपने वित्त के प्रबंधन के बारे में चिंता हो सकती है।

### 4a. कर्ज छांटना

मृत्यु के बाद आप जो कुछ भी छोड़ते हैं उसे आपकी संपत्ति कहा जाता है। इसमें पैसा और संपत्ति शामिल है। इसमें किसी और के साथ संयुक्त रूप से आपके स्वामित्व वाली किसी भी चीज़ का आपका हिस्सा भी शामिल है। आप पर जो कुछ भी कर्ज है, उसे आपकी संपत्ति के मूल्य से हटा दिया जाता है। इसमें कोई भी न चुकाया हुआ कर्ज शामिल है।

### 4b. अपने मामलों का प्रबंधन करने के लिए किसी और से पूछना

पावर ऑफ़ अटॉर्नी एक या अधिक व्यक्तियों को आपके वित्त का प्रबंधन करने की शक्ति देती है यदि आप असमर्थ हैं। इससे पहले कि आप अपने लिए निर्णय लेने में असमर्थ हो जाएं, इसे सेट करने से आपको भविष्य में होने वाली घटनाओं पर अधिक नियंत्रण मिलेगा। यदि आप स्वयं अपने वित्तीय मामलों का प्रबंधन करने में सक्षम नहीं हैं तो ऐसे अन्य तरीके हैं जिन पर आप भरोसा कर सकते हैं, जैसे कि एक जॉइंट बैंक खाता या थर्ड पार्टी मैडेट स्थापित करना। आप जो भी विकल्प चुनते हैं, आपको किसी ऐसे व्यक्ति से पूछना चाहिए जिस पर आप पूरी तरह भरोसा करते हैं। आपको यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि वे इसे करने में खुश हैं। यदि आप इस बारे में सुनिश्चित नहीं हैं कि आपकी स्थिति के लिए सबसे अच्छा क्या हो सकता है, तो मैकमिलन के वित्तीय मार्गदर्शक आपकी मदद कर सकते हैं। आप उन्हें 0808 808 00 00 पर निःशुल्क कॉल कर सकते हैं। नागरिक सलाह एक हेल्पलाइन भी प्रदान करती है। आप 0800 144 8848 पर कॉल कर सकते हैं।



## 5. अंगदान पर अपने विचार बताएं

कानून में बदलाव किया गया है ताकि अधिक से अधिक लोग अंगदान से लाभान्वित हो सकें। यदि आप अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते हैं, तो एनएचएस रक्त और प्रत्यारोपण से संपर्क करें: [www.organdonation.nhs.uk](http://www.organdonation.nhs.uk)



## 6. अपनी डिजिटल विरासत को प्रबंधित करें

यह देखते हुए कि अब हमारा कितना जीवन इंटरनेट पर है, हमारे द्वारा उपयोग की जाने वाली प्रत्येक डिजिटल साइट या संपत्ति के लिए उपलब्ध जीवन नीतियों और प्रक्रियाओं को समझने में कुछ समय बिताएं।



## 7. सुनिश्चित करें कि आपके प्रियजन आपकी योजनाओं को जानते हैं

अपने प्रियजनों से अपनी योजनाओं के बारे में बात करने पर विचार करें और उन्हें योगदान का अवसर दें, खासकर यदि वे आपकी इच्छाओं को पूरा करना चाहते हैं। यदि आपके पास आपकी देखभाल, विरासत या अंतिम संस्कार के बारे में महत्वपूर्ण दस्तावेज या नोट हैं, तो उन्हें सुरक्षित स्थान पर रखें और प्रियजनों को बताएं कि वे कहाँ हैं।

