



हेरचाहकर्ता सहायता र सेवाहरूका लागि मार्गदर्शक

हेरचाह गर्ने परिवार, साथीभाइ, छिमेकी र अन्य
अनौपचारिक सहायताका लागि स्रोतसाधन, सहायता र
सेवाहरू।



के तपाईं हेरचाहकर्ता हुनुहुन्छ?

के तपाईं दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्या भएका, स्मरणशक्ति गुमाएका वा शारीरिक असक्षमता भएका वयस्कलाई बेतलबी हेरचाह प्रदान गर्नुहुन्छ?

हो होइन

के कुनै अर्को वयस्क सुरक्षा, आर्थिक र/वा कामहरूका लागि तपाईंमाथि निर्भर हुनुहुन्छ?

हो होइन

के तपाईं कुनै अर्को वयस्कको स्वास्थ्य र कल्याणका लागि जिम्मेवार महसुस गर्नुहुन्छ?

हो होइन

के कुनै अर्को वयस्क किराना सामान किनमेल गर्न र/वा खाना तयार गर्न तपाईंमा निर्भर हुनुहुन्छ?

हो होइन

के तपाईं कुनै अर्को वयस्कलाई नुहाउने, कपडा लगाउने र कोरीबाटी गर्ने जस्ता व्यक्तिगत हेरचाहमा सहायता गर्नुहुन्छ?

हो होइन

के तपाईं कुनै अर्को वयस्कका लागि औषधि र/वा अपोइन्टमेन्टको व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ?

हो होइन

यदि तपाईंले यीमध्ये कुनै प्रश्नको उत्तर "हो" भनी दिनुहुन्छ भने तपाईं एक हेरचाहकर्ता हुनुहुन्छ!

"Are you a Caregiver?" [प्रश्नावली]

caregivercalifornia.org/caregiver-quiz बाट प्राप्त र अनुकूलित

बर्नआउट भनेको के हो?

बर्नआउट भनेको पूर्ण मानसिक, शारीरिक र भावनात्मक थकानको अवस्था हो।

हेरचाहकर्ताहरूले आफ्नो हेरचाह भूमिकाको मागबाट लामो समयसम्म तनाव भोग्दा बर्नआउट हुन्छ। यो हेरचाहकर्ताको गल्ती होइन।

लक्षणहरू पहिचान गर्नुहोस्

- भोक वा तौलमा परिवर्तन
- अक्सरभन्दा धेरै पटक बिरामी हुनु
- चिन्ता र तनाव
- कामहरू गर्दा थकान वा ऊर्जाको कमी हुनु
- ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाई
- सामाजिक गतिविधि वा शौकबाट अलग रहनु
- आफ्नो हेरचाह प्राप्तकर्ताप्रति रिस उठ्नु
- भावनात्मक वा शारीरिक रूपमा नियन्त्रण गुमाउनु
- पदार्थको दुर्व्यसन बढ्नु (जस्तै रक्सी वा निकोटिन)
- आफूलाई वा आफ्नो हेरचाह प्राप्तकर्तालाई चोट पुऱ्याउने चाहनाको विचार हुनु

हेरचाहकर्ताको सहायता र स्रोतसाधनहरू निम्न कुराका लागि लक्षित छन्:

हेरचाहको दैनिक दिनचर्याबाट केही तनाव कम गर्न र विश्राम प्रदान गर्न शिक्षित गर्ने, सहायता गर्ने र मद्दत गर्ने।

यहाँ सहायता समूहहरू फेला पार्नुहोस्:

tcoa.org/resources/support-groups 🔍

शैक्षिक कार्यक्रमहरू

Powerful Tools
FOR Caregivers

हेरचाहकर्ताहरूका लागि शक्तिशाली

उपकरणहरू (Powerful Tools for

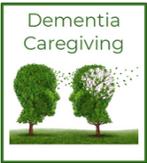
Caregivers) एक अन्तरक्रियात्मक कार्यशाला

हो जुन परिवारको सदस्य वा साथीको हेरचाह गर्दा परिवारको

हेरचाहकर्ताहरूलाई आफ्नो राम्रो हेरचाह गर्न मद्दत गर्न निर्माण गरिएको

हो। यो कार्यशाला छ हप्तासम्म हप्तामा एक पटक साढे दुई घण्टाको

हुन्छ।



डिमेन्सिया हेरचाह शृङ्खला (Dementia

Caregiving Series) ले डिमेन्सिया भएका व्यक्तिको

हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरू वा डिमेन्सियाका बारेमा थप जान्न

चाहने जोकोहीलाई डिमेन्सियाको आधारभूत जानकारी

प्रदान गर्दछ। पेशेवरहरूलाई स्वागत छ। यो कार्यशाला तीन हप्तासम्म

हप्तामा एक पटक डेढ घण्टा हुन्छ।





Savvy हेरचाहकर्ता कार्यक्रम (Savvy Caregiver Program) ले डिमेन्सिया भएका

व्यक्तिलाई घरमा हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूलाई डिमेन्सियाको गहन जानकारी र सञ्चारका सीपहरू प्रदान गर्दछ। यो कार्यशाला छ हप्तासम्म हप्तामा एक पटक दुई घण्टा हुन्छ।

Clinton, Eaton र Ingham काउन्टीहरूका सामुदायिक स्थानहरूमा साना समूहहरूमा हुन्छ र अनलाइन उपलब्ध हुन सक्छ। सबै कार्यशालाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छन्। दान स्वीकार गरिन्छ। कार्यशालाको पूर्ण तालिका तल TCOA को वेबसाइटमा हेर्नुहोस्।

tcoa.org/classes/evidence-based-programs



ट्राइ-काउन्टी वृद्धावस्थासम्बन्धी कार्यालय (Tri-County Office on Aging) ले हेरचाहकर्ताहरूका लागि निःशुल्क, आफ्नै गतिमा चल्ने, अन्तरक्रियात्मक इ-लर्निङ उपकरण प्रदान गर्न **Trualta** सँग

साझेदारी गरेको छ। आफ्नो प्रियजन र आफ्नो राम्रो हेरचाह गर्ने सीपहरू विकास गर्न मद्दत गर्ने उद्देश्यले विभिन्न विषयहरूमा अडियो, भिडियो र छापिएका सामग्री पहुँच गर्न निम्न लिङ्क प्रयोग गर्नुहोस्।

tcoa.trualta.com



अन्य हेरचाहकर्ता स्रोतसाधनहरू

विकल्प परामर्श (Options Counseling) सहभागीद्वारा निर्देशित अन्तरक्रियात्मक प्रक्रिया हो, जसले सबै उमेर र आय भएका मानिसहरूसँग उनीहरूको व्यक्तिगत सेवा र सहायतासम्बन्धी आवश्यकताहरूलाई सम्बोधन गर्न दीर्घकालीन सहायता र सेवाहरू (Long-term Supports and Services, LTSS) खोज्ने विकल्प, अवसर र स्रोतसाधनहरूका बारेमा पूर्ण रूपमा छलफल र अन्वेषण गर्दछ।

सूचना तथा सहायता (Information and Assistance)

विशेषज्ञहरूले वृद्धवृद्धा र अशक्तता भएका व्यक्तिहरूलाई महत्त्वपूर्ण विषयहरूमा जानकारी प्रदान गर्छन्। जस्तै आवास, कार्यक्रमहरूका लागि वित्तीय योग्यता, घरमा प्रदान गरिने सेवाहरू र दीर्घकालीन हेरचाहका विकल्पहरू

सीमित सहयोगबाट लाभ उठाउन सक्ने व्यक्तिहरूका लागि **केस समन्वय/छुट (Case Coordination/Respite)** उपलब्ध छ। कुनै विशेषज्ञले मूल्याङ्कन गर्छन् र व्यक्तिगत हेरचाह, घरायसी काम, घरधन्दामा केही सहयोग आवश्यक भएका वा हेरचाहबाट राहत आवश्यक भएका योग्य व्यक्तिहरूका लागि घरमा प्रदान गरिने सेवाहरूको व्यवस्था गर्न सक्छन्।



हेरचाहकर्ता उत्तरजीविका सुझावहरू

- 
- 1 अगाडिको योजना बनाउनुहोस्
 - 2 उपलब्ध स्रोतहरूका बारेमा जान्नुहोस्
 - 3 एक पटकमा एक दिन लिनुहोस्
 - 4 आकस्मिक योजनाहरू निर्माण गर्नुहोस्
 - 5 मद्दत स्वीकार गर्नुहोस्
 - 6 आफ्नो स्वास्थ्यलाई प्राथमिकता दिनुहोस्
 - 7 पर्याप्त आराम गर्नुहोस् र राम्रोसँग खानुहोस्
 - 8 फुर्सदका लागि समय निकाल्नुहोस्
 - 9 आफूप्रति राम्रो बन्नुहोस्!
 - 10 अरूसँग आफ्ना भावनाहरू साझा गर्नुहोस्

हेरचाहकर्ता स्रोतसाधनहरूका बारेमा थप जानकारीका लागि ट्राइ-काउन्टी वृद्धावस्थासम्बन्धी कार्यालयलाई निम्न ठेगानामा सम्पर्क गर्नुहोस्:

tcoa.org/caregiver-support

517-887-1440



5303 S. Cedar St., Bldg. 1
Lansing, MI 48911

फोन: 517-887-1440

टोल-फ्री: 800-405-9141

फ्याक्स : 517-887-8071

वेबसाइट : tcoa.org

समय: 8:00 AM – 5:00 PM

सोमबार – शुक्रबार

ट्राई-काउन्टी वृद्धावस्था-कार्यालयले ले आफ्नो कुनै पनि कार्यक्रम वा नीतिहरूमा जाति, रङ, धर्म, लिङ्ग, राष्ट्रिय मूल, वंश, यौन झुकाव, उमेर, अशक्तता, अशक्त वा भियतनाम युगको भेदरेन स्थिति, वैवाहिक स्थिति, र उनीहरूका संरक्षित विशेषताहरूको आधारमा भेदभाव गर्दैन। ट्राई-काउन्टी वृद्धावस्था-कार्यालयलेले सबै प्रचलित कानून र विनियमहरूको पालना गर्दछ। किफायती स्याहार ऐन को खण्ड 1557 बारे विस्तृत जानकारीका लागि कृपया हाम्रो वेबसाइट tcoa.org मा जानुहोस्।

TCOA हाम्रो समुदाय र हामीले सेवा गर्ने सहभागीहरूको प्रतिनिधित्व गर्ने विविध कर्मचारीहरूलाई आकर्षित गर्न र कायम राख्न समर्पित छ। TCOA समावेशी, समतामूलक र सबैलाई स्वागतयोग्य कार्य वातावरण सिर्जना गर्न र कायम राख्न समर्पित छ।



ट्राई-काउन्टी वृद्धावस्था-कार्यालयले ट्राई-काउन्टी वृद्धावस्था समान अवसर रोजगारदाता हो।

मार्च 2024