

Dementia થી પીડિત વ્યક્તિની સંભાળ રાખતા લોકો માટે સહાય

Dementia થી પીડિત વ્યક્તિની સંભાળ રાખો છો ત્યારે તમને પણ સપોર્ટ મળે તે મહત્વનું છે. આ તમને ભાવનાત્મક રીતે, શારીરિક અને વ્યવહારિક રીતે સામનો કરવામાં મદદ કરશે.

જ્યારે વસ્તુઓ મુશ્કેલ લાગે છે, ત્યારે વિરામ લેવાનો એક સારો વિચાર છે. થોડી તાજી હવા મેળવવી, વાંચવું, અથવા યા કે કોફીનો આનંદ માણવા માટે સમય કાઢવો એ મદદરૂપ થઈ શકે છે. કાળજી લેતી વખતે અન્ય લોકો સાથે સંપર્કમાં રહેવું એ સારી રીતે જીવન જીવવાનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે.

સામાજિક સેવાઓ અને સંભાળ રાખનારનું મૂલ્યાંકન – જો તમે ચિત્તભ્રંશથી પીડિત કોઈને સહાય કરો છો, તો તમારા જીવનને સરળ બનાવવામાં શું મદદ કરી શકે છે તે જોવા માટે તમે મૂલ્યાંકન કરાવી શકો છો. આને સંભાળ રાખનારનું મૂલ્યાંકન કહેવામાં આવે છે. સામાજિક સેવાઓ તમને સમર્થન વિશે સલાહ આપી શકે છે.

કુટુંબ અને મિત્રો – મદદ માંગવી અથવા સ્વીકારવી મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. પરંતુ મિત્રો અને કુટુંબીજનોની મદદ મળવાથી તમારા ઉપરથી થોડું દબાણ દૂર થઈ શકે છે. તમે ફોન અને વીડિયો કોલ દ્વારા પણ સંપર્કમાં રહી શકો છો.

લાભો અને રોજગાર – જો તમે નોકરી કરી રહ્યા હોવ, તો તમારે તમારા નોકરીદાતા સાથે એ જાણવા માટે વાત કરવી જોઈએ કે તેઓ તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે, ઉદાહરણ તરીકે લવચીક કામની બાબતમાં. જો તમે નોકરી કરવાનું

બંધ કર્યું હોય, તો તમને પેન્શન અને લાભો મળી શકે છે. Citizens Advice તમારી મદદમાં શું ઉપલબ્ધ છે તે સમજવામાં તમારી મદદ કરી શકે છે – **0800 144 8848** પર કોલ કરો અથવા www.citizensadvice.org.uk પર જાઓ

કાર્યકરોને અને dementia સલાહકારોને સમર્થન આપો – જુદી જુદી સંસ્થાઓના પ્રશિક્ષિત સલાહકારો મદદ કરી શકે છે. તેઓ વ્યવહારુ અને ભાવનાત્મક ટેકો આપે છે. તેઓ પરિવારોને પણ મદદ કરી શકે છે.

0333 150 3456 પર પ્રશિક્ષિત dementia સલાહકાર સાથે વાત કરવા માટે Alzheimer's Society ને કોલ કરો. સલાહકાર તમે જે ભાષા બોલો છો તે ભાષાના દુભાષિયાની વ્યવસ્થા કરશે.

સહાય જૂથો – સ્થાનિક જૂથો તમારા જેવી જ પરિસ્થિતિ ધરાવતા લોકોને ભેગા કરે છે. વચ્ચુંઅલ અથવા રૂબરૂમાં મીટિંગ્સથી લઈને ઓનલાઇન ચર્ચા મંચો સુધી દરેક લોકો માટે કંઈક છે, જેમ કે Alzheimer's Society's Talking Point.

સમુદાયમાં સમર્થન – ઘણા પૂજા સ્થાનો અને સમુદાય કેન્દ્રો dementia friendly(અનુકૂળ) સેવાઓ અને સમર્થન પ્રદાન કરે છે. આ દિવસ કેન્દ્રો અથવા dementia કાફે હોઈ શકે છે.

રાહતની સંભાળ અને વિરામ – રાહતની સંભાળ એટલે જ્યારે કોઈ અન્ય વ્યક્તિ dementiaથી પીડિત વ્યક્તિની સંભાળ રાખે છે. આનાથી તમને નાનો વિરામ મળશે.



સારવાર અને ફેરફારોનો સામનો કરવા સહિત ચિત્તભ્રંશ વિશે વધુ માહિતી માટે, alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language પર જાઓ



અમે અહીંયા તમારા માટે છીએ. જો તમે dementia વિશે ચિંતિત હોવ, તો અમને **0333 150 3456** પર કોલ કરો. સલાહકારને તમારી ભાષા કહો અને તેઓ તમને દુભાષિયા સાથે પાછા કોલ કરશે.



તમારા વિસ્તારમાં રૂબરૂમાં અને ઓનલાઇન સહાય શોધવા માટે, alzheimers.org.uk/dementiadirectory પર જાઓ. આમાં સાંસ્કૃતિક અને ધાર્મિક જૂથો શામેલ છે.