

Dementia से पीड़ित किसी व्यक्ति की देखभाल करने वाले लोगों के लिए सहायता

जब आप dementia से ग्रस्त व्यक्ति की देखभाल कर रहे हों, तो यह महत्वपूर्ण है कि आपको भी सहायता मिले। इससे आपको भावनात्मक, शारीरिक और व्यावहारिक रूप से सामना करने में मदद मिलेगी।

जब चीजें कठिन लगती हैं, तो ब्रेक लेना एक अच्छा विचार है। कुछ ताजी हवा लेने, पढ़ने, या चाय या कॉफी का आनंद लेने के लिए समय निकालने से मदद मिल सकती है। अन्य लोगों के साथ संपर्क में रहना अच्छी तरह से देखभाल करते हुए जीने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

सामाजिक सेवाएं और देखभालकर्ता का मूल्यांकन – यदि आप dementia से पीड़ित किसी व्यक्ति का समर्थन करते हैं, तो आप यह देखने के लिए एक आकलन कर सकते हैं कि आपके जीवन को आसान बनाने में क्या मदद कर सकता है। इसे देखभालकर्ता का आकलन कहा जाता है। सामाजिक सेवाएं आपको समर्थन के बारे में सलाह दे सकती हैं।

परिवार और मित्र – मदद मांगना या स्वीकार करना कठिन हो सकता है। लेकिन दोस्तों और परिवार की मदद लेने से आप पर थोड़ा दबाव कम हो सकता है। आप फोन और वीडियो कॉल से भी संपर्क में रह सकते हैं।

लाभ और रोजगार – यदि आप काम कर रहे हैं, तो आपको अपने नियोक्ता से बात करनी चाहिए कि वे आपकी मदद कैसे कर सकते हैं, उदाहरण के लिए लचीले काम के साथ। यदि आपने

काम करना बंद कर दिया, आपको पेंशन और लाभ मिल सकता है। Citizens Advice आपको यह समझने में मदद कर सकती है कि आपकी मदद के लिए क्या उपलब्ध है – **0800 144 8848** पर कॉल करें या

www.citizensadvice.org.uk पर जाएं

सहायक कार्यकर्ता और dementia सलाहकार – विभिन्न संगठनों के प्रशिक्षित सलाहकार मदद कर सकते हैं। वे व्यावहारिक और भावनात्मक समर्थन देते हैं। वे परिवारों की भी मदद कर सकते हैं। प्रशिक्षित dementia सलाहकार से **0333 150 3456** पर बात करने के लिए Alzheimer's Society को कॉल करें। सलाहकार आपके द्वारा बोली जाने वाली भाषा में एक दुभाषिण की व्यवस्था करेगा।

सहायता समूह – स्थानीय समूह आपके जैसे समान स्थिति वाले लोगों को एक साथ लाते हैं। वर्चुअल या भौतिक बैठकों से लेकर ऑनलाइन चर्चा मंचों तक, Alzheimer's Society's Talking Point जैसे सभी के लिए कुछ न कुछ है।

समुदाय में समर्थन – कई पूजा स्थल और सामुदायिक केंद्र dementia-friendly(अनुकूल) सेवाएं और सहायता प्रदान करते हैं। ये डे सेंटर या dementia कैफे हो सकते हैं।

राहत देखभाल और विराम – राहत देखभाल तब होती है जब dementia वाले व्यक्ति की देखभाल कोई और करता है। यह आपको एक छोटा ब्रेक दे सकता है।



Dementia के बारे में अधिक जानकारी के लिए, जिसमें उपचार और परिवर्तनों से निपटना शामिल है, alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language पर जाएं।



हम आप के लिए यहां हैं। अगर आप dementia से चिंतित हैं, तो हमें **0333 150 3456** पर कॉल करें। सलाहकार को अपनी भाषा बताएं और वे किसी दुभाषिण के साथ आपको वापस बुलाएंगे।



अपने क्षेत्र में भौतिक रूप से और ऑनलाइन समर्थन पाने के लिए alzheimers.org.uk/dementi DIRECTORY पर जाएं इसमें सांस्कृतिक और धार्मिक समूह शामिल हैं।