

Pomoc dla opiekunów osób z demencją

Kiedy opiekujesz się osobą z demencją (dementia), koniecznie zdobądź pomoc. Potrzebne ci będzie wsparcie emocjonalne, fizyczne i praktyczne.

Kiedy czujesz, że jest trudno, zrób sobie przerwę. Zaczepnij świeżego powietrza, poczytaj coś, wyjdź na kawę lub herbatę. To pomoże. Kontakty z innymi ludźmi są kluczowym elementem zdrowego życia każdego opiekuna.

Opieka społeczna zbada twoje potrzeby jako opiekuna – Jeśli jesteś opiekunem osoby z demencją, możesz poprosić o badanie ustalające, jak możesz ułatwić swoje życie. Jest to badanie opiekuna. Opieka społeczna udzieli ci informacji na temat wsparcia.

Rodzina i przyjaciele – Prośenie o pomoc i jej przyjmowanie bywa trudne. Ale pomoc rodziny i przyjaciół może trochę cię odciążyć. Możesz również utrzymywać kontakt przez rozmowy telefoniczne i wideo.

Świadczenia i praca – Jeśli pracujesz, porozmawiaj ze swoim pracodawcą i dowiedz się, jak może ci pomóc. Być może zgodzi się na elastyczne metody pracy. Jeśli

musiałeś(-aś) przerwać pracę, możesz otrzymać emeryturę albo świadczenia socjalne. Citizens Advice udzieli ci informacji na temat dostępnej pomocy – zadzwoń pod numer **0800 144 8848** lub wejdź na stronę www.citizensadvice.org.uk

Opiekunowie i doradcy ds. demencji – Wykwalifikowani doradcy różnych organizacji udzielą ci pomocy. Udzielą ci praktycznego i emocjonalnego wsparcia. Pomagają również członkom rodziny. Aby porozmawiać z wykwalifikowanym doradcą ds. demencji, skontaktuj się z Alzheimer's Society pod numerem **0333 150 3456**. Doradca zorganizuje obecność tłumacza twojego języka.

Grupy wsparcia – Istnieją lokalne grupy dla osób w sytuacji podobnej do twojej. Istnieją spotkania wirtualne i osobiste oraz fora dyskusyjne online, takie jak Alzheimer's Society's Talking Point. Na pewno znajdziesz coś dla siebie.

Wsparcie w twojej społeczności – Wiele ośrodków religijnych i domów kultury oferuje usługi i wsparcie dla osób z demencją. Mogą to być domy spotkań i kawiarnie dla osób z demencją.

Zastępstwa i przerwy – Zastępstwo (Respite care) oznacza, że ktoś inny przejmuje opiekę nad osobą z demencją. Da ci to krótką przerwę.



Więcej informacji na temat demencji, sposobów leczenia i jak radzić sobie ze zmianami znajdziesz pod adresem alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language



Wesprzemy cię. Jeśli niepokoi cię demencja, zadzwoń do nas pod numer **0333 150 3456**. Podaj doradcy swój język. Oddzwonimy do ciebie z tłumaczem.



Informacje o lokalnym wsparciu bezpośrednio i online są dostępne pod adresem alzheimers.org.uk/dementiadirectory Lista zawiera organizacje kulturowe i religijne.