

## ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ dementia ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ dementia ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਕੁਝ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲੈਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਜਾਂ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਵਧੀਆ ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

**ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ** – ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ dementia ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ** – ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਜਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦਾ ਦਬਾਅ ਥੋੜਾ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਲਾਭ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ** – ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਲਚਕ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ

ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਲਾਭ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। Citizens Advice ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ - **0800 144 8848** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ

[www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk) 'ਤੇ ਜਾਓ

**ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰ ਅਤੇ dementia ਸਲਾਹਕਾਰ** – ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਸਿਖਿਅਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ dementia ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **0333 150 3456** 'ਤੇ Alzheimer's Society ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬੋਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ।

**ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ** – ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੀ ਸਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਹੈ, ਵਰਚੁਅਲ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਆਨਲਾਈਨ ਚਰਚਾ ਫੋਰਮਾਂ ਤੱਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Alzheimer's Society's Talking Point।

**ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ** – ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੁਜਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ dementia-friendly (ਅਨੁਕੂਲ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਡੇਅ ਸੈਂਟਰ, ਜਾਂ dementia ਕੈਫੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰਾਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਕ ਰਾਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ dementia ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬ੍ਰੇਕ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਸਮੇਤ, dementia ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](http://alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language) 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ dementia ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ **0333 150 3456** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰਨਗੇ।



ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਖੋਜਣ ਲਈ, [alzheimers.org.uk/dementiadiirectory](http://alzheimers.org.uk/dementiadiirectory) 'ਤੇ ਜਾਓ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।