

ان لوگوں کے لیے معاونت جو dementia والے کسی شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔

جب آپ dementia والے شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہوں، تو یہ ضروری ہے کہ آپ کو بھی مدد ملے۔ اس سے آپ کو جذباتی، جسمانی اور عملی طور پر نمٹنے میں مدد ملے گی۔

جب چیزیں مشکل محسوس ہوتی ہیں، تو وقفہ لینا اچھا خیال ہوتا ہے۔ کچھ تازہ ہوا حاصل کرنا، پڑھنا، یا چائے یا کافی سے لطف اندوز ہونے کے لیے وقت نکالنا مدد کر سکتا ہے۔ دوسرے لوگوں کے ساتھ رابطے میں رہنا دیکھ بھال کے دوران اچھی زندگی گزارنے کا ایک اہم حصہ ہے۔

سماجی خدمات اور دیکھ بھال کرنے والے کی تشخیص – اگر آپ dementia میں مبتلا کسی فرد کی مدد کرتے ہیں، تو آپ یہ دیکھنے کے لیے ایک جائزہ لے سکتے ہیں کہ آپ کی زندگی کو آسان بنانے میں کیا مدد مل سکتی ہے۔ اسے دیکھ بھال کرنے والے کی تشخیص کہا جاتا ہے۔ سماجی خدمات آپ کو معاونت کے بارے میں مشورہ دے سکتی ہیں۔

خاندان اور دوست – مدد طلب کرنا یا قبول کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ لیکن دوستوں اور خاندان والوں سے مدد حاصل کرنا آپ پر تھوڑا سا دباؤ کم کر سکتا ہے۔ آپ فون اور ویڈیو کالز کے ذریعے بھی رابطے میں رہ سکتے ہیں۔

فوائد اور روزگار – اگر آپ کام کر رہے ہیں، تو آپ کو اپنے آجر سے بات کرنی چاہیے کہ وہ آپ کی مدد کیسے کر سکتے ہیں، مثال کے طور پر لچکدار کام کے اوقات کے ذریعے۔ اگر آپ نے

کام کرنا چھوڑ دیا، تو آپ کو پنشن اور فوائد مل سکتے ہیں۔ Citizens Advice یہ سمجھنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے کہ آپ کی مدد کے لیے کیا دستیاب ہے – کال کریں **0800 144 8848** یا www.citizensadvice.org.uk پر جائیں

معاون کارکنان اور dementia مشیر – مختلف تنظیموں کے تربیت یافتہ مشیر مدد کر سکتے ہیں۔ وہ عملی اور جذباتی مدد دیتے ہیں۔ وہ خاندانوں کی بھی مدد کر سکتے ہیں۔ dementia مشیر سے بات کرنے کے لیے Alzheimer's Society کو **0333 150 3456** پر کال کریں۔ مشیر آپ کی زبان کے ایک مترجم کا انتظام کرے گا۔

سپورٹ گروپس – مقامی گروپس ایک جیسی صورتحال والے لوگوں کو آپ کے پاس لاتے ہیں۔ ہر کسی کے لیے کچھ نہ کچھ ہے، ورچوئل یا ذاتی ملاقاتوں سے لے کر آن لائن ڈسکشن فورمز، جیسے Alzheimer's Society's Talking Point۔

کمیونٹی میں معاونت – بہت سی عبادت گاہیں اور کمیونٹی سینٹرز dementia-friendly خدمات اور معاونت پیش کرتے ہیں۔ یہ ڈے سینٹرز، یا dementia کیفے ہو سکتے ہیں۔

مہلت کی دیکھ بھال اور وقفے – مہلت کی دیکھ بھال اس وقت ہوتی ہے جب کوئی اور dementia والے شخص کی دیکھ بھال کرتا ہے۔ یہ آپ کو ایک مختصر وقفہ دے سکتا ہے۔

dementia کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، بشمول علاج اور تبدیلیوں سے نمٹنے کے لیے، alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language پر جائیں۔



ہم یہاں آپ کے لیے ہیں۔ dementia کے بارے میں پریشان ہیں تو ہمیں **0333 150 3456** پر کال کریں۔ مشیر کو اپنی زبان بتائیں اور وہ آپ کو ایک مترجم کے ساتھ واپس کال کریں گے۔



اپنے علاقے میں ذاتی طور پر اور آن لائن مدد تلاش کرنے کے لیے، alzheimers.org.uk/dementi DIRECTORY پر جائیں اس میں ثقافتی اور مذہبی گروہ شامل ہیں۔

