

## Dementia થી પીડિત લોકો માટે સમર્થન

Dementia નું નિદાન થવું આઘાતજનક અને અસ્વસ્થ કરી શકે છે. તમે કેવું અનુભવો છો તેનો સામનો કરવા અને તમારા માટે શ્રેષ્ઠ હોય તેવા નિર્ણયો લેવા માટે નીચે આપેલ તમને મદદ કરી શકે છે.

**કુટુંબ અને મિત્રો** – મદદ માંગવી અથવા સ્વીકારવી મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, પરંતુ કુટુંબ અને મિત્રો મોટું સમર્થન આપી શકે છે. મુલાકાત અને વાતચીત કરવાથી તમને સારી રીતે જીવવામાં અને લાંબા સમય સુધી તમારા માટે વસ્તુઓ કરવામાં મદદ મળી શકે છે. જો તમે રૂબરૂ મળી ન શકો તો વીડિયો કૉલ કરવાનો પ્રયાસ કરો.

**યાદશક્તિ સહાયક, વ્યૂહરચના અને ટેકનોલોજી** – dementia થી પીડિત ઘણા લોકોને યાદશક્તિની સમસ્યાઓ હોય છે. રોજિંદા જીવનને સરળ બનાવવા માટે તમે આ કરી શકો તેવી વસ્તુઓ છે. HS7GUJ યાદશક્તિમાં ઘટાડાનો સામનો કરવા જુઓ

**સહાયક જૂથો** – આ તમને dementia થી પીડિત અન્ય લોકો સાથે મળવાનો મોકો આપે છે. કેટલાક ઓનલાઇન છે, જેમ કે Alzheimer's Society's Talking Point, કેટલાક વિડિયો કોલ્સનો ઉપયોગ કરે છે અને અન્ય લોકો રૂબરૂમાં છે. તમે અમારી dementia ડિરેક્ટરી પર સાંસ્કૃતિક રીતે ચોક્કસ જૂથો સહિત સમર્થન જૂથો શોધી શકો છો. વિગતો માટે નીચે જુઓ.

**સહાયક કાર્યકરો અને dementia સલાહકારો** – પ્રશિક્ષિત સલાહકારો વ્યવહારિક અને ભાવનાત્મક સમર્થન આપી શકે છે. તેઓ પરિવારોને પણ મદદ કરી શકે છે. **0333 150 3456** પર પ્રશિક્ષિત dementia સલાહકાર સાથે વાત કરવા માટે Alzheimer's Societyને કૉલ કરો. તેમને તમારી ભાષા કહો અને તેઓ તમને દુભાષિયા સાથે પાછા કૉલ કરશે.

**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. આધ્યાત્મિકતા અને શ્રદ્ધા આરામનો સ્ત્રોત બની શકે છે.

**સ્વસ્થ અને સક્રિય રહેવું** – dementia હોવાનો અર્થ એ નથી કે તમારે બીમાર કે હતાશ અનુભવવું જોઈએ. HS8GUJ જુઓ **Dementia ધરાવતી વ્યક્તિ કેવી રીતે સ્વસ્થ અને સક્રિય રહી શકે?**

**તમારા ઘરને dementia friendly(અનુકૂળ) બનાવવું** – તમારા ઘરને વધુ સુરક્ષિત અને આસપાસ ફરવા માટે સરળ બનાવવાનો અર્થ એ હોઈ શકે છે કે તમે લાંબા સમય સુધી સહાય વિના જીવી શકો.



જ્યારે તમને dementia હોય ત્યારે તમારા ભવિષ્ય વિશે વિચારવું મહત્વનું છે. તે તમને તમારા માટે મહત્વની બાબતોમાં બોલવામાં મદદ કરે છે. **નાણાંનું સંચાલન કરવું અને નિર્ણયો લેવા માટે HS6GUJ જુઓ – [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language)**



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



તમારા વિસ્તારમાં રૂબરૂમાં અને ઓનલાઇન સહાય શોધવા માટે, **[alzheimers.org.uk/dementiadirctory](https://alzheimers.org.uk/dementiadirctory)** પર જાઓ. આમાં સાંસ્કૃતિક અને ધાર્મિક જૂથો શામેલ છે.