

## Dementia वाले लोगों के लिए समर्थन

Dementia निदान प्राप्त करना चौंकाने वाला और परेशान करने वाला हो सकता है। आप कैसा महसूस कर रहे हैं, इसका सामना करने और आपके लिए सर्वोत्तम निर्णय लेने में निम्नलिखित मदद कर सकते हैं।

**परिवार और दोस्त – मदद मांगना या स्वीकार करना कठिन हो सकता है, लेकिन परिवार और दोस्त बहुत सहयोग दे सकते हैं।** मिलना और बात करना आपको अच्छी तरह से जीने और लंबे समय तक अपने लिए काम करने में मदद कर सकता है। यदि आप व्यक्तिगत रूप से नहीं मिल सकते हैं तो वीडियो कॉल करने का प्रयास करें।

**याददाश्त में सहायक, रणनीतियां और तकनीक – dementia से पीड़ित बहुत से लोगों को याददाश्त की समस्या होती है।** रोजमर्रा के जीवन को आसान बनाने के लिए आप कुछ चीजें कर सकते हैं। HS7HIN देखें **स्मरण शक्ति के हानी से निपटना**

**सहायता समूह –** ये आपको dementia से ग्रस्त अन्य लोगों से मिलने का मौका देते हैं। कुछ ऑनलाइन हैं, जैसे Alzheimer's Society's Talking Point कुछ वीडियो कॉल का उपयोग करते हैं, और अन्य व्यक्तिगत रूप से। आप हमारी dementia निर्देशिका पर सांस्कृतिक रूप से विशिष्ट लोगों सहित सहायता समूह पा सकते हैं। विवरण के लिए नीचे देखें।

**सहायक कार्यकर्ता और dementia सलाहकार –** प्रशिक्षित सलाहकार व्यावहारिक और भावनात्मक समर्थन दे सकते हैं। वे परिवारों की भी मदद कर सकते हैं। **0333 150 3456** पर प्रशिक्षित dementia सलाहकार से बात करने के लिए Alzheimer's Society को कॉल करें। उन्हें अपनी भाषा बताएं और वे आपको किसी दुभाषिण के साथ वापस बुलाएंगे।

**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। आध्यात्मिकता और विश्वास आराम के स्रोत हो सकते हैं।

**स्वस्थ और सक्रिय रहना –** Dementia होने का मतलब यह नहीं है कि आप बीमार या उदास महसूस करें। HS8HIN देखें **dementia से ग्रस्त व्यक्ति स्वस्थ और सक्रिय कैसे रह सकता है?**

**अपने घर को dementia के friendly (अनुकूल) बनाना –** अपने घर को सुरक्षित रखना और आस-पास आने-जाने में आसान करने का मतलब हो सकता है कि आप लंबे समय तक बिना मदद के रह सकते हैं।



Dementia होने पर अपने भविष्य के बारे में सोचना महत्वपूर्ण होता है। यह आपको उन चीजों में कहने में मदद करता है जो आपके लिए मायने रखती हैं। HS6HIN देखें **पैसे का प्रबंध करना और निर्णय लेना – [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language)**



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](https://alzheimers.org.uk/dementi DIRECTORY)** पर जाएं इसमें सांस्कृतिक और धार्मिक समूह शामिल हैं।