

dementia والے لوگوں کے لیے معاونت

dementia ہونے کی تشخیص موصول کرنا صدمے کا باعث اور پریشان کن ہوسکتا ہے۔ درج ذیل آپ کی اس بات میں مدد کر سکتے ہیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور ایسے فیصلے کرنے میں جو آپ کے لیے بہترین ہوں۔

خاندان اور دوست احباب – مدد مانگنا یا قبول کرنا مشکل ہو سکتا ہے، لیکن خاندان اور دوست احباب بہت مدد کر سکتے ہیں۔ ملاقات کرنا اور بات کرنا آپ کو اچھی زندگی گزارنے اور اپنے لیے زیادہ دیر تک کام کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ اگر آپ ذاتی طور پر ملاقات نہیں کر سکتے ہیں تو ویڈیو کال کرنے کی کوشش کریں۔

یادداشت کے وسائل، حکمت عملیاں اور ٹیکنالوجی – dementia والے بہت سے لوگوں کو یادداشت کے مسائل ہوتے ہیں۔ ایسی چیزیں ہیں جو آپ روزمرہ کی زندگی گزارنے کو آسان بنانے کے لیے کر سکتے ہیں۔ ملاحظہ کریں HS7URD یادداشت کے نقصان سے نمٹنا

سپورٹ گروپس – یہ آپ کو dementia والے دوسرے لوگوں سے ملنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔ کچھ آن لائن ہیں، جیسے Alzheimer's Society's Talking Point، کچھ ویڈیو کالز کا استعمال کرتے ہیں، اور دیگر رو بہ رو ہوتے ہیں۔ آپ ہماری dementia ڈائرکٹری پر ثقافتی طور پر مخصوص گروپس سمیت سپورٹ گروپس تلاش کر سکتے ہیں۔ تفصیلات کے لیے نیچے ملاحظہ کریں۔

معاون کارکنان اور dementia مشیر – تربیت یافتہ مشیر عملی اور جذباتی مدد دے سکتے ہیں۔ وہ خاندانوں کی بھی مدد کر سکتے ہیں۔ Alzheimer's Society کے dementia مشیر سے بات کرنے کے لیے **0333 150 3456** پر کال کریں۔ انہیں اپنی زبان بتائیں اور وہ آپ کو ایک مترجم کے ساتھ واپس کال کریں گے۔

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۔ روحانیت اور ایمان سکون کا ذریعہ بن سکتے ہیں۔

صحت مند اور فعال رہنا – dementia ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ بیمار یا افسردہ محسوس کریں۔ ملاحظہ فرمائیں HS8URD dementia کا شکار شخص صحت مند اور متحرک کیسے رہ سکتا ہے؟

اپنے گھر کو dementia friendly بنانا – اپنے گھر کو محفوظ اور آسان بنانے کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ مدد کے بغیر زیادہ دیر تک زندہ رہ سکتے ہیں

اپنے مستقبل کے بارے میں سوچنا ضروری ہے جب آپ کو dementia ہو۔ یہ آپ کو ان چیزوں کے بارے میں اپنی بات کہنے میں مدد کرتا ہے جو آپ کے لیے اہم ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں HS6URD پیسوں کا نظم کرنا اور فیصلے کرنا – alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language



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۔

