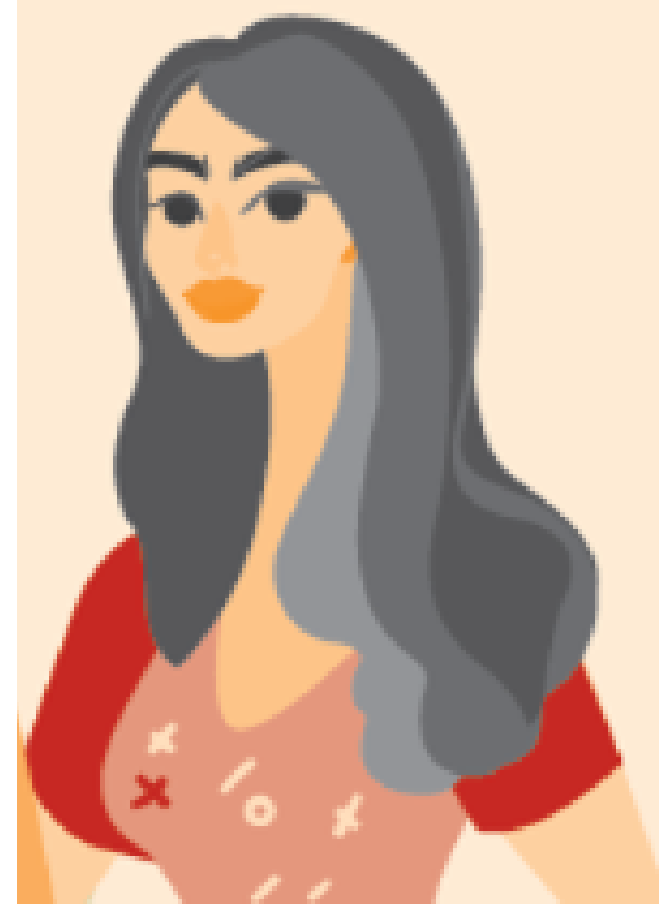




Η φροντίδα του εαυτού σας

Ο μπαμπάς ζει μόνος του και εγώ τον φροντίζω τώρα που έχει άνοια. Όλοι μου λένε ότι είμαι ένας υπερήρωας και ότι κάνω σπουδαία δουλειά. Αλλά, εγώ αισθάνομαι κουρασμένη και ένοχη. Ανησυχώ ότι κάτι μπορεί να του συμβεί όταν δεν είμαι εκεί.



Η σχέση σας με το αγαπημένο σας πρόσωπο είναι καλύτερη όταν φροντίζετε και τον εαυτό σας. Η οργάνωση της βοήθειας που χρειάζεστε μπορεί να πάρει κάποιο χρόνο, αλλά διατίθενται ομάδες υποστήριξης φροντιστών, υπηρεσίες κατ' οίκον φροντίδας και ανάπαυλας και πληροφορίες για τις επιλογές εκ των προτέρων σχεδίων φροντίδας.

Μιλήστε με τον γιατρό σας και επικοινωνήστε με το:



Translating and Interpreting Service (TIS)
(24 ώρες το εικοσιτετράωρο, κάθε μέρα του χρόνου)
Άμεση Τηλεφωνική Διερμηνεία
131 450

www.tisnational.gov.au

My Aged Care **1800 200 422** www.myagedcare.gov.au
Dementia Australia, National Dementia Helpline **1800 100 500**
www.dementia.org.au

Carer Gateway **1800 422 737** www.carergateway.gov.au
Advance Care Planning Australia **1300 208 582**
www.advancecareplanning.org.au