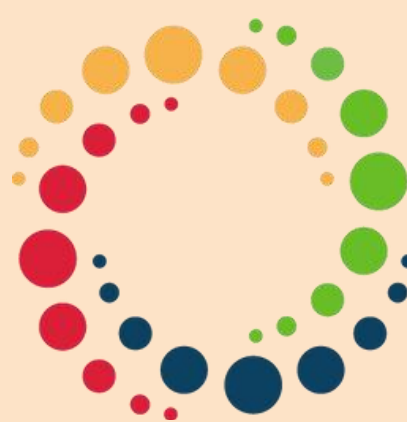




खुद की देखभाल करना

पापा अकेले रहते हैं और अब उनको डिमेंशिया हो गया है इसलिए मैं उनकी देखभाल करती हूँ। सब लोग कहते हैं कि मैं सक्षम हूँ और अपना काम बहुत अच्छी तरह से कर रही हूँ। मुझे हर समय थकान महसूस होती है और ऐसे लगता है जैसे मैं दोषी हूँ। मुझे इस बात की चिंता रहती है कि मेरी अनुपस्थिति में उन्हें कुछ हो गया तो क्या होगा।



यदि आप खुद का ध्यान रखेंगे तो आपके प्रियजनों से आपके संबंध और भी अच्छे रहेंगे। अपनी ज़रूरत के अनुसार सहायता की व्यवस्था करने में आपको समय लग सकता है लेकिन, देखभालकर्ता सहायता समूह, इन-होम तथा राहत देखभाल सेवाएँ, और देखभाल के लिए पहले से योजना बनाने के लिए विकल्प उपलब्ध हैं।

अपने डॉक्टर से बात करें और संपर्क करें:

Translating and Interpreting Service (TIS)

(साल में हर दिन, दिन के 24 घंटे)

फोन पर तत्काल दुभाषिया सेवा **131450**

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

