

## PRENDERSI CURA DI SÉ

*Papà vive da solo, e io mi prendo cura di lui, adesso che ha la demenza. Tutti mi dicono che sono un supereroe e che sto facendo un ottimo lavoro.*

*Mi sento spesso stanca e in colpa.*

*Mi preoccupo che qualcosa possa succedergli quando io non sono con lui.*



Il rapporto con la persona amata è migliore quando ci si prende cura anche di sé. Organizzare l'aiuto di cui hai bisogno può richiedere un po' di tempo, ma sono disponibili gruppi di supporto per caregiver, servizi di assistenza domiciliare e di sollievo, e informazioni sulle opzioni per la pianificazione anticipata dell'assistenza.

Parla con il tuo medico e contatta

Translating and Interpreting Service (TIS)

24 ore su 24, 365 giorni all'anno

Interpretariato telefonico immediato **131 450**

[www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

My Aged Care **1800 200 422** [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)

Dementia Australia, National Dementia Helpline **1800 100 500**

[www.dementia.org.au](http://www.dementia.org.au)

Carer Gateway **1800 422 737** [www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au)

Advance Care Planning Australia **1300 208 582**

[www.advancecareplanning.org.au](http://www.advancecareplanning.org.au)

