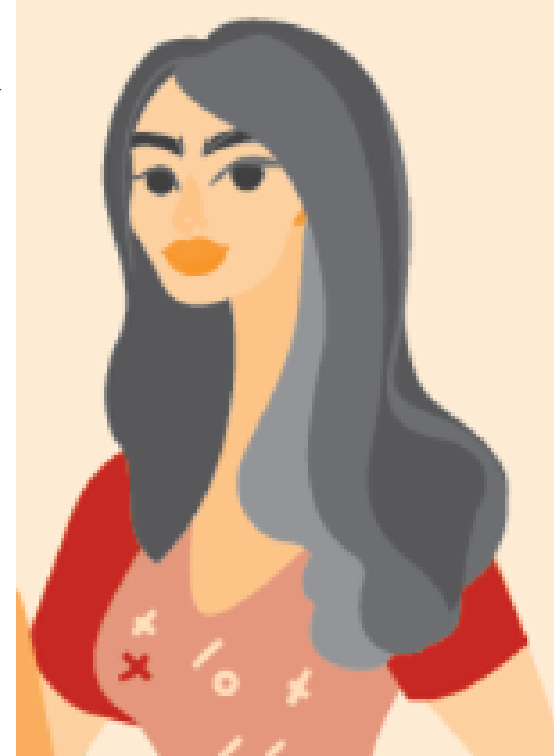




请照顾好自己

我爸爸一个人住，现在他得了失智症，所以我在照顾他。大家都说我非常了不起，做得很棒。但我主要是感到累和内疚。我担心我不在他身边的时候，他可能会出什么事。



只有照顾好自己，您与亲人之间的关系才会变得更好。安排您所需要的帮助可能需要一点时间，不过照顾者支持小组、居家和暂息护理服务，以及有关预先护理计划选择的信息，都可随时为您提供帮助。

请与您的医生交谈并联系

Translating and Interpreting Service (TIS)

全年无休、24小时提供服务

即时电话口译

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

