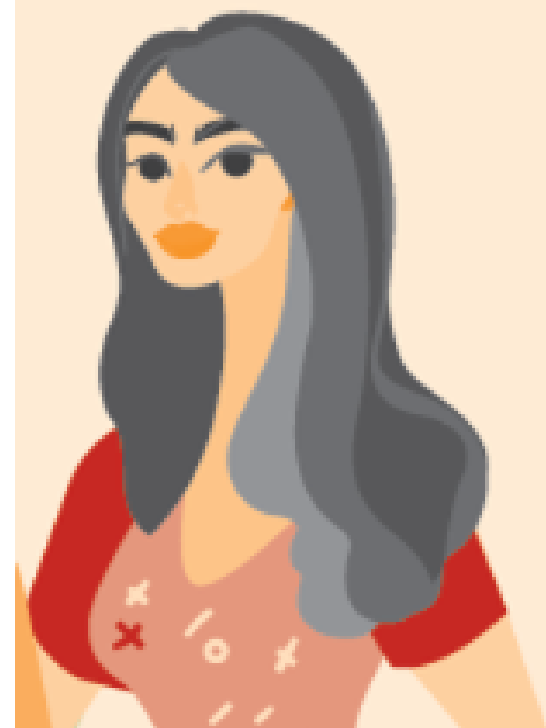


CÓMO CUIDAR DE UNO MISMO

*Papá vive solo y yo lo cuido ahora que tiene demencia.
Todos me dicen que soy una superheroína y que estoy
haciendo un gran trabajo.*

*Sobre todo me siento cansada y culpable. Me preocupa
que le pase algo cuando no estoy.*



La relación con su ser querido es mejor cuando también se cuida a si mismo. Organizar la ayuda que necesita puede tomar algún tiempo, pero existen grupos de apoyo para los cuidadores, servicios de atención a domicilio y de relevo, e información sobre las opciones de un plan de atención anticipada.

Hable con su médico y póngase en contacto con

Translating and Interpreting Service (TIS)

24 horas, todos los días del año

Servicio de interpretación telefónica inmediata

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

