

உங்களைக் கவனித்துக்கொள்ளல்

அப்பா தனியாகத்தான் வசிக்கிறார், அவருக்கு இப்போது மறதிநோய் இருப்பதால் நான் அவரைக் கவனித்துக்கொள்கிறேன். நான் தைரியம் மிக்க ஒரு ஆள் என்றும், நான் என்னுடைய கடமையைச் சிறப்பாகச் செய்கிறேன் என்றும் எல்லோரும் சொல்கின்றனர். ஆனால், பெரும்பாலான வேளைகளில் நான் களைத்துப்போய், ஒரு குற்ற உணர்வோடுதான் இருக்கிறேன். நான் வீட்டில் இல்லாத பொழுது அவருக்கு எதுவும் நேரிட்டுவிடுமோ என்று எனக்குக் கவலையாக இருக்கிறது.



உங்களையும் நீங்கள் பராமரித்துக்கொள்ளும் பொழுது உங்களுடைய அன்பிற்குரியவருடனான உங்களுடைய உறவு இன்னும் சிறந்ததாக இருக்கும். உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவிகளைப் பெறுவதற்கான ஏற்பாட்டினைச் செய்ய சிறிது காலம் எடுக்கலாம், ஆனாலும், பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதரவுதவிக் குழுக்கள், வீட்டில் வைத்து அளிக்கப்படும் பராமரிப்பு மற்றும் இடையேயாய்வு வசதிகள், தீவிரப் பராமரிப்புத் திட்டங்களைக் குறித்த தெரிவுகளைப் பற்றிய தகவல்கள் ஆகியன கிடைக்கும்.

உங்களுடைய மருத்துவருடனும், தொடர்பாளியுடனும் பேசுங்கள்



Translating and Interpreting Service (TIS)
நாளுக்கு 24 மணி நேரமும், வருடத்தின் ஒவ்வொரு நாளும்
உடனடித் தொலைபேசி மொழிபெயர்த்துரைப்பு
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

© National Ageing Research Institute 2022

Resources were adapted and translated from iSupport for dementia: training and support manual for carers of people with dementia. Geneva: World Health Organization (WHO); 2019. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Translated resources were not created by the WHO. The WHO is not responsible for the content or accuracy of translations used. The original English edition shall be the binding and authentic edition.