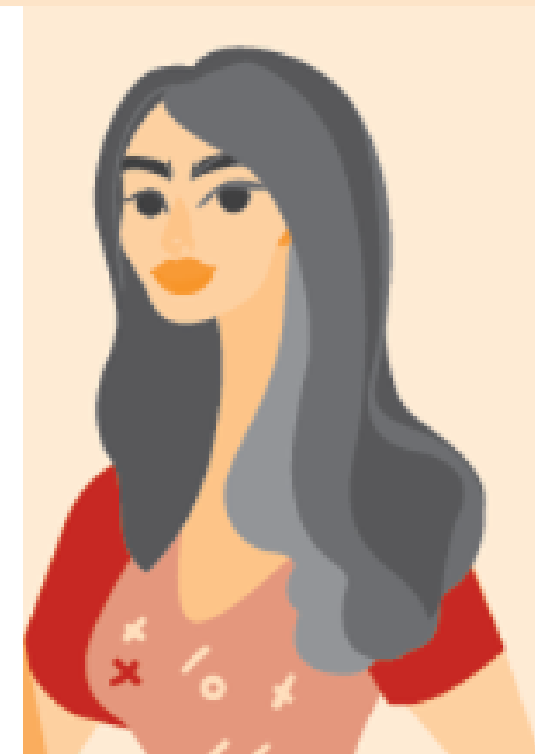




CHĂM SÓC BẢN THÂN

Cha tôi sống một mình, và giờ đây tôi chăm sóc cho ông ấy vì ông bị sa sút trí tuệ. Mọi người đều nói với tôi rằng tôi là một siêu nhân và làm rất tốt. Hầu như tôi cảm thấy mệt mỏi và bị dẫn vật. Tôi lo sợ có thể có điều gì xảy ra với ông khi tôi không có mặt ở đó.



Mối quan hệ của quý vị với người thân sẽ tốt hơn khi quý vị cũng biết chăm sóc bản thân. Việc sắp xếp sự giúp đỡ quý vị cần có thể mất chút thời gian nhưng luôn có các nhóm hỗ trợ người chăm sóc, dịch vụ chăm sóc tại nhà và chăm sóc thể tạm, và thông tin về các lựa chọn liên quan đến hoạch định trước việc chăm sóc.

Nói chuyện với bác sĩ và liên lạc

Translating and Interpreting Service (TIS)

24 giờ, mọi ngày trong năm

Phiên dịch Tức thì qua Điện thoại

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

