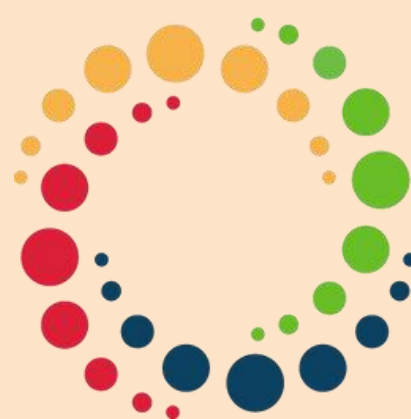




लचीली और जानी-पहचानी दिनचर्या



हर व्यक्ति में डिमेंशिया अलग होता है। कुछ बदलाव धीरे-धीरे आते हैं तो कुछ बदलाव जल्दी से हो जाते हैं। मेरे दादाजी अपने व्यक्तित्व के विपरीत काम करने लगते हैं या फिर असमंजस में पड़ जाते हैं। वो जानबूझकर परेशान करने वाले काम नहीं करते हैं। हम रोज़ समय निकाल कर उनके साथ कोई एक ऐसी गतिविधि ऐसी करते हैं जो उनकी पसंद की हो।

एक जानी-पहचानी और लचीली दिनचर्या रखने से बिना किसी खास परेशानी के दिन निकल जाता है। अपनी ज़रूरत के हिसाब से दिनचर्या में बदलाव करें, खासकर कठिन समय में। अपने प्रियज के साथ रोजाना कुछ ऐसी गतिविधियाँ करें जो आप दोनों की पसंद की हो। सहायता सेवा समूहों, इन-होम देखभाल और राहत देखभाल सेवाओं, तथा आगे के लिए पहले से योजना बनाने के लिए विकल्पों के बारे में जानकारी उपलब्ध है।

अपने डॉक्टर से बात करें और संपर्क करें:

Translating and Interpreting Service (TIS)

(साल में हर दिन, दिन के 24 घंटे)

फोन पर तत्काल दुभाषिया सेवा **131450**

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



