

## જ્યારે મિત્રો અથવા કુટુંબ- પરિવાર હોસ્પિટલ છોડે ત્યારે તેઓની કાળજી- સંભાળ લેવા

જે કુટુંબ- પરિવાર અને મિત્રોને તેઓના દૈનિક જીવનમાં ચાલુ કેર અથવા સપોર્ટની જરૂર હોય તેવા લોકો માટે અહીંયા ઉપયોગી સલાહ આપવામાં આવેલ છે. આ માહિતી સરકારની સલાહ-સૂચનામાંથી પ્રાપ્ત કરવામાં આવી છે અને ડિમેનશિઆવાળા (ચિત્તભ્રંશવાળા) લોકો અને તેઓને સપોર્ટ કરતા તેઓના કુટુંબ- પરિવારને કદાચ મદદરૂપ બની શકે.

મદદ અને સપોર્ટ ફોન અથવા Zoom અથવા Skype જેવા ઓનલાઈનના ઉપયોગ દ્વારા તેઓના રહેઠાણે મળી શકે. સપોર્ટમાં સમાવેશ થઈ શકે:

- લાગણીવાળો સપોર્ટ જેમકે કોઈ એક વ્યક્તિને તેઓની ઉત્સુકતા અથવા બીજી માનસિક આરોગ્યની મુશ્કેલીઓનો પ્રબંધ કરવામાં મદદરૂપ બનવાનો
- ઘરના કામકાજ જેવાકે રાંધવાનું, સફાઈકામ, અથવા બીજા પરચૂરણ કામો
- અંગત કે વ્યક્તિગત સપોર્ટ જેમકે આજુબાજુમાં ફરવા, નહાવા- ધોવામાં, ખાવામાં અથવા કપડા પહેરવામાં
- દવાઓ અથવા ખોરાક જેવી આવશ્યક આઈટમો મેળવવામાં મદદ
- નાણા, પગાર- વેતનવાળી કેર અથવા બીજી સેવાઓનો પ્રબંધ કરવામાં મદદ

જો તમે કોઈ એકની સંભાળ કે દેખરેખ રાખતા હો તો શું વિચારવું કે ધ્યાનમાં લેવું

### 1. કેરીંગ અને દરરોજના કામકાજ સાથે બીજાઓ પાસેથી મદદ મેળવવા

- તમે પોતે બધું કરવાનો પ્રયત્ન કરશો નહિ. આવી વ્યક્તિને કયા સપોર્ટની જરૂર રહે છે તે વિષે મિત્રો અને પરિવાર સાથે વાતચીત કરો અને બીજાઓ મદદ કરવા શું કરી શકે છે. શું તેઓ કોઈ પણ કામકાજ શેર કરી શકે?
- [મળી રહે તેવા સપોર્ટની માહિતી વિષે](#) જાઓ કેરર્સ યૂકે (Carers UK) અને કેરર્સ ટ્રસ્ટ (Carers Trust) વેબસાઈટમાં. કેરર્સ યૂકે (Carers UK) પાસે ઓનલાઈન ફોરમ છે કે જ્યાં તમે બીજા કેરર્સ સાથે વાતચીત કરી શકો, અને કોઈ એક મફત હેલ્પલાઈન છે જે સોમવારથી શુક્રવાર, સવારના 9 થી સાંજના 6 સુધી 0808 808 777 ઉપર વાતચીત કરી શકો.
- જો તમે કોઈ એક નોકરીયાત હો તો, કેરીંગ કરતી વખતે કામકાજ કે નોકરીનો પ્રબંધ કરવા વિષે તમારા એમ્પ્લોયર સાથે વાતચીત કરો. તમે કદાચ ફેરફાર કરી શકાય તેવા કે ફ્લેક્સિબલ કામકાજની વ્યવસ્થા કરી શકો અને ઘણા એમ્પ્લોયર વસ્તુ- સ્થિતિ વધારે સરળ બનાવવા [બીજા](#) ઉપાયો ઓફર કરતા હોય છે.

- જો તમે કોઈ એક 'સપોર્ટ બબલ' માં હો કે જેમાં ડિમેનશિયા સાથે રહેનાર કોઈ એક વ્યક્તિનો સમાવેશ થતો હોય તો, હજી પણ તમે 14 સપ્ટેમ્બર 2020 પછી તેઓની મુલાકાતે જઈ શકો પછી ભલે છ કરતાં વધારે લોકો સમાવિષ્ટ થયેલ હોય.
- જો તમે કોઈ એક સ્કૂલ, કોલેજ અથવા યુનિવર્સિટીમાં હો તો, તમે કોઈ એકની કેર કરો છો તેવું તેઓને જણાવો, જેથી કરીને તેઓ તમારા અભ્યાસનો પ્રબંધ કરવામાં તમને મદદ કરી શકે. યુવાન લોકો કે જેઓ મિત્રો અથવા પરિવારના સભ્યોની સંભાળ કરતા હોય તેઓના માટે [કેરર્સ ટ્રસ્ટ](#) પાસે ઘણી બધી મદદરૂપ બને તેવી સલાહ હોય છે.
- તમારી કાઉન્સિલ અથવા સ્થાનિક સત્તાવાળા શું ઓફર કરે છે તેની તપાસ કરો. [online postcode tool](#) નો ઉપયોગ કરી તેઓની વેબસાઈટ મેળવો, વિશ્વવ્યાપી ફેલાયેલ રોગ દરમિયાન સર્વિસમાં કદાચ ફેરફાર થઈ શકે.
- અલઝાઈમર સોસાયટી (Alzheimer's Society), ડિમેનશિયા યૂકે (Dementia UK), એજ યૂકે (Age UK), માઈન્ડ (MIND) અને બીજી પરિસ્થિતિ સાથે સંબંધ ધરાવનારી સંસ્થાઓ પાસેથી કેરીંગ વિષે વિશેષજ્ઞ સલાહ મેળવો. ઘણા બધા કેરર્સને સપોર્ટ ઓફર કરતા હોય છે.
- રેસ ઈકવાલિટી ફાઉન્ડેશન (Race Equality Foundation) વેબસાઈટની તપાસ કરી જુઓ કે જેઓ પાસે ડિમેનશિયાવાળા લોકોની કેર કરતા કુટુંબ અને મિત્રો માટે માહિતી હોય છે, અને જેનો [જુદી જુદી ભાષાઓમાં](#) તરજૂમો કરવામાં આવેલ છે.
- ડિમેનશિયાવાળા લોકો અથવા વયોવૃદ્ધો સાથે કાર્ય કરતી સ્થાનિક બ્લેક અને માઈનોરિટી એથનિક સંસ્થાઓનો તમે સંપર્ક કરી શકો.
- યાદ રાખો કે ડિમેનશિયાની અસરવાળા લોકો માટે મોઢા-મોઢ સપોર્ટ ગ્રૂપ્સને (ફેમિલિ કેરર્સના સમાવેશ સાથે) હજી પણ 14 સપ્ટેમ્બર 2020 પછી પરવાનગી આપવામાં આવે છે, પછી ભલે તેઓમાં છ કરતાં વધારે લોકોનો સમાવેશ હોય. ઉપર જણાવેલ કોઈ એક સંસ્થા મારફતે તમને તમારા વિસ્તારમાં સપોર્ટ ગ્રૂપ મળી શકે.

## 2. તમે જે વ્યક્તિને સપોર્ટ કરતા હોય તેઓની સાથોસાથ તમારા આરોગ્યની સંભાળ રાખવી

તંદુરસ્ત રહેવા તમારા પોતાની દેખભાળ રાખવાનું મહત્વનું હોવાથી, વધારે પડતુ કરવાથી દૂર રહો. સમતુલાવાળો ખોરાક લો, પૂરતી ઊંઘ મેળવો અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવા માટે દરરોજ સમય કાઢવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે જે વ્યક્તિની સંભાળ કરતા હોય તેની સાથે કદાચ તમે તમારા આરોગ્ય પ્રત્યે સભાળ લેવાની વસ્તુઓ કરી શકો. [હેલ્પીંગ સમવન લિવિંગ વિથ ડિમેનશિયા ટૂ સ્ટે વેલની](#) પત્રિકા જુઓ

તમારી પોતાની કસરત કરવા અથવા થોડાક શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા માટે સમય કાઢવાથી દરરોજ તમારા તણાવમાં રાહત મળવાનો પ્રબંધ કરવામાં મદદરૂપ બની શકે. વધારે ઉપયોગી માહિતી માટે [NHS 'Every Mind Matters' website](#)માં તપાસ કરો. જો કોરોનાવાઈરસ અથવા બીજી બીમારી સાથે તમારું પોતાનું અથવા તમે જે વ્યક્તિને સપોર્ટ કરતા હોય તેમનું આરોગ્ય બગડે કે ખરાબ થાય તો, તમારા GP સાથે વાતચીત કરશો અથવા NHS 111 ને ફોન કરો.

3. જો વસ્તુ- સ્થિતિમાં ફેરફાર થાય તો કેર લેવાનો પ્રબંધ કે વ્યવસ્થા કરી શકાય તેનો આગળથી વિચાર કરો

જો તમે કોઈ પણ કારણને લઈને કેર પૂરી પાડવાનું ચાલુ રાખી ન શકો તો બીજા લોકોએ શું કરવું જોઈએ અને વ્યક્તિને કઈ કેરની જરૂર છે તેનો પ્લાન લખી જણાવો. જો તમે ત્યાં ન હોય તો શું કરવાની જરૂર રહે છે તે જલદીથી સમજી શકાય અને તમારો પ્લાન કે આયોજન બીજા લોકોને સરળતાથી મળી રહે તે મહત્વનું રહે છે. તમારો પ્લાન કેવી રીતે કરી શકાય તે માટે [કેરર્સ યુકે \(Carers UK\)](#) પાસે તેઓની વેબસાઈટ ઉપર સલાહ - સૂચના છે.

4. પગાર- વેતન વગરના કેરર્સ માટે માર્ગદર્શન

GOV.UK ઉપર [કોરોનાવાઈરસ દરમિયાન મિત્રો અથવા કુટુંબ- પરિવારની કેર લેવા](#) વિષે સરકારના માર્ગદર્શને વિગતવાર સલાહ આપેલ છે.

ડિમેનશિઆવાળા બ્લેક અને માઈનોરિટિ એથનિક લોકો અને તેઓના પરિવારોને વધારે સારો સપોર્ટ આપવા માટે [ઈન્ફર્મેશન અને રિસોર્સીસ એટલેકે માહિતી અને સાધન- સંપત્તિની](#) તપાસ કરવાનું પણ તમને ઉપયોગી લાગશે.

5. માહિતી માટેના બીજા પ્રાપ્તિસ્થાન

Alzheimer's Society Dementia Connect સપોર્ટ લાઈન 0333 150 3456  
The Silver Line 0800 4 70 80 90 NHS હેલ્થ એડવાઈસ માટે કોલ 111 (અથવા મુલાકાત લો [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk))

જો તમારી પાસે ઓનલાઈન હોય તો, તમે વિશ્વાસપાત્ર વેબસાઈટમાંથી ઘણી બધી ઉપયોગી માહિતીની સુગમતા સાધી શકો:

- Alzheimer's Society [www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk),  
Age UK [www.ageuk.org.uk](http://www.ageuk.org.uk) / Age Cymru [www.ageuk.org.uk/cymru](http://www.ageuk.org.uk/cymru)  
The NHS [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)
- The BBC [www.bbc.co.uk](http://www.bbc.co.uk), The Government [www.gov.uk](http://www.gov.uk) /  
[www.gov.wales](http://www.gov.wales)
- પબ્લિક હેલ્થ ઈંગ્લેન્ડ [www.gov.uk/government/organisations/public-health-england](http://www.gov.uk/government/organisations/public-health-england)
- તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલ <https://www.gov.uk/find-local-council>
- રેસ ઈકવાલિટિ ફાઉન્ડેશન  
[www.raceequalityfoundation.org.uk/blog/better-support-for-bame-people-living-with-dementia](http://www.raceequalityfoundation.org.uk/blog/better-support-for-bame-people-living-with-dementia) Covid Mutual Aid UK  
[www.covidmutualaid.org](http://www.covidmutualaid.org)