

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਇੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰਕਾਰੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੂਮ (Zoom) ਜਾਂ ਸਕਾਈਪ (Skype) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ
- ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ
- ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ, ਵਾਸ਼ਿੰਗ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ, ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਭੋਜਨ, ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ
- ਪੈਸੇ, ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

1. ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

- ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਉਹ ਕੋਈ ਕੰਮ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?
- [ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ](#) ਕੇਅਰਰਜ਼ ਯੂ.ਕੇ. ਅਤੇ ਕੇਅਰਰਜ਼ ਟਰੱਸਟ ਦੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਕੇਅਰਰਜ਼ ਯੂ.ਕੇ. ਦਾ ਆਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ 0808 808 777 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਰਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਮਾਲਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ [ਹੋਰਨਾਂ](#) ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇੱਕ 'ਸਪੋਰਟ ਬੱਬਲ' ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 14 ਸਤੰਬਰ 2020 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੇਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਛੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ। [ਕੇਅਰਰਜ਼ ਟਰੱਸਟ](#) ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮਦਦਗਾਰੀ ਸਲਾਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਆਨਲਾਈਨ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੌਸਲ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਟੀ ਕਿਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। [ਆਨਲਾਈਨ ਪੇਸਟਕੋਡ ਸਾਧਨ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇਖੋ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਬੰਧਤ ਸੰਗਠਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ'ਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ, ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਯੂ.ਕੇ., ਏਜ ਯੂ.ਕੇ., ਮਾਈਂਡ (MIND) ਅਤੇ ਹੋਰ, ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰਾਨਾ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ (ਸੰਗਠਨ) ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਰੇਸ ਇਕੂਐਲਿਟੀ (ਨਸਲੀ ਸਮਾਨਤਾ) ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ [ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ](#) ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਕ ਅਸ਼ਵੇਤ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ ਜਾਤੀਗਤ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ (ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ) ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਨੂੰ 14 ਸਤੰਬਰ 2020 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਜੇ ਵੀ ਆਗਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਛੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸੰਗਠਨ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

2. ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਸੌਂਵੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। [ਤੰਦਰਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪਸਤਿਕਾ](#) ਦੇਖੋ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਝਾਅਾਂ ਲਈ [NHS 'ਐਵਰੀ ਮਾਈਂਡ ਮੈਟਰਜ਼' ਵੈਬਸਾਈਟ](#) ਦੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ, ਸਿਹਤ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ NHS 111 ਨੂੰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

3. ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਲਿਖੋ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭ ਸਕਣ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕਣ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। [ਕੋਅਰਰਜ਼ ਯੂ.ਕੇ.](#) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ।

4. ਅਵੇਤਨੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੇਧ

ਸਰਕਾਰ ਦੀ GOV.UK 'ਤੇ [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੌਰਾਨ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ](#) ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਸੇਧ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਅਸ਼ਵੇਤ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ ਜਾਤੀਗਤ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ [ਸੁਚਨਾ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ](#) ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤ

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਕਨੈਕਟ ਦੀ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ 0333 150 3456 ਹੈ, ਸਿਲਵਰ ਲਾਈਨ 0800 4 70 80 90 | NHS ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਲਈ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਜਾਂ www.111.nhs.uk 'ਤੇ ਜਾਓ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ www.alzheimers.org.uk ਏਜ਼ ਯੂ.ਕੇ. www.ageuk.org.uk / ਏਜ਼ ਕਾਮਰੀ www.ageuk.org.uk/cymru NHS (ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ.) www.nhs.uk
- BBC (ਬੀ.ਬੀ.ਸੀ.) www.bbc.co.uk ਸਰਕਾਰ www.gov.uk / www.gov.wales
- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ www.gov.uk/government/organisations/public-health-england
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ <https://www.gov.uk/find-local-council>
- ਰੇਸ ਇਕੁਐਲਿਟੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ www.raceequalityfoundation.org.uk/blog/better-support-for-bame-people-living-with-dementia ਕੋਵਿਡ ਮਿਊਚਲ ਏਡ ਯੂ.ਕੇ. www.covidmutualaid.org