



अपना डिमेंशिया प्लान बनाना

डिमेंशिया के निदान के बाद अपने भविष्य की योजना बनाने में आपकी मदद करने के लिए एक जाँच-सूची।

**डिमेंशिया योजना के साथ
आपका अपना घर
घर बना रह सकता है**

☐

सक्रिय रहें:

ऐसी गतिविधियों में भाग लें जिनका आप आनंद लेते हैं। यह आपको एक सकारात्मक, सार्थक और सक्रिय जीवन जीने में मदद करता है। जैसे- जैसे आपकी क्षमताएँ बदलती हैं, छोटे-छोटे बदलाव लाएँ।

☐

अपने भविष्य के लिए योजनाएँ बनाएँ:

वसीयत, एंड्योरिंग पावर्स ऑफ एटॉर्नी

और संरक्षकता, तथा अग्रिम स्वास्थ्य निर्देश सहित कानूनी और वित्तीय मामलों पर विचार करें या उन्हें अपडेट करें।

☐

अपने परिवार, दोस्तों और समुदाय से बात करें:

आपके परिवार, दोस्तों और समुदाय से मिलने वाला समर्थन आपको घर पर स्वस्थ रहने में मदद कर सकता है। उनसे पूछें कि क्या वे आपको गाड़ी चलाने, सामाजिक गतिविधियों और भविष्य की देखभाल व्यवस्थाओं में मदद कर सकते हैं।

☐

मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बनाए रखें:

अपने डिमेंशिया विशेषज्ञ और अपने सामान्य चिकित्सक से मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करने वाले उपचारों और जीवनशैली गतिविधियों के बारे में बात करें।

☐

जानकारी प्राप्त करें:

डिमेंशिया के लक्षणों और उनकी प्रगति को समझना आपको भविष्य की योजना बनाने में मदद कर सकता है।

☐

आपकी स्वास्थ्य टीम:

एक नियमित सामान्य चिकित्सक और फार्मासिस्ट ही रखें, यदि पहले से ही ऐसा नहीं है। आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ नियमित जाँच की सलाह दी जाती है।

☐

यदि गतिविधियाँ कर पाना कठिन लगने लगे:

अपने डॉक्टर या डिमेंशिया विशेषज्ञ से उन सहयोगी स्वास्थ्य पेशेवरों के बारे में बात करें जो आपकी सहायता कर सकते हैं। इस पर जल्दी चर्चा करने से मदद मिल सकती है।

☐

अपने घर को समझें:

आपके घर में कुछ बदलाव करने की आवश्यकता हो सकती है, ताकि आप स्वतंत्र रह सकें। किसी डिमेंशिया विशेषज्ञ या सहायता सेवा से सलाह लें।

☐

डिमेंशिया सहायता सेवाओं से जुड़ें:

आपके और आपके देखभाल करने वालों के लिए उपलब्ध अवसरों और सहायता का अन्वेषण करें। कई संसाधन डिमेंशिया सहायता सेवाओं, आपके स्थानीय परिषद और अन्य माध्यमों से निःशुल्क उपलब्ध हैं।

☐

वित्त पोषण और समर्थन व्यवस्थाओं का अन्वेषण करें:

इस प्रक्रिया को जल्दी शुरू करें क्योंकि इसमें प्रतीक्षा समय होता है। अपने सामान्य चिकित्सक (जीपी), डिमेंशिया विशेषज्ञ या डिमेंशिया सेवा प्रदाता से बात करें ताकि आप निम्नलिखित से मिलने वाले समर्थन के बारे में जान सकें:

- **My Aged Care** यदि आपकी आयु 65 वर्ष से अधिक है
- **राष्ट्रीय विकलांगता बीमा योजना (NDIS)** यदि आपकी आयु 65 वर्ष से कम है
- **Services Australia** देखभाल भत्ते के लिए।

और अधिक जानकारी के लिए, जिनमें मदद करने वाली सेवाएँ शामिल हैं, देखें:
healthywa.wa.gov.au/dementia