Nepali | नेपाली

डिमेन्सिया

तपाईंलाई राम्ररी जीवन निर्वाह गर्न मद्दत गर्ने संसाधन तथा सहायताहरू

डिमेन्सियाको बारेमा थाहा पाउँदा

तपाईं वा परिवारको कुनै सदस्यलाई डिमेन्सिया भएको हुनसक्छ भनेर थाहा पाउँदा असाध्यै गाह्रो हुन सक्छ। तपाईंसँग धेरै प्रश्नहरू हुन सक्छन्। सिक्नुपर्ने कुराहरु धेरै छन् तर यसको लागि मद्दत उपलब्ध छ। तपाईंको स्थानीय डाक्टर (GP) ले तपाईंलाई अब के हुन सक्छ भन्ने बुझ्न र तपाई, तपाईंको परिवार वा साथीहरूलाई आवश्यक पर्न सक्ने जानकारी कसरी खोज्ने थाहा पाउन तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छन्।

यो जानकारी पत्रले तपाईंलाई अहिले र भविष्यमा आवश्यक पर्न सक्ने सेवा तथा सहायताहरू कहाँ खोज्ने देखाउँछ।

राष्ट्रिय हेल्प लाइनमा फोन गर्नुहोस्

National Dementia Helpline (राष्ट्रिय डिमेन्सिया हेल्पलाइन) ले जानकारी तथा सल्लाह, भावनात्मक समर्थन र मार्गदर्शन प्रदान गर्दछ, साथै तपाईंलाई सहायता सेवा र कार्यक्रमहरूसँग सम्पर्क गराउँदछ।

1800 100 500 नि:शुल्क फोन
दिनको 24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन।

Dementia Support Australia (डिमेन्सिया सहायता अष्ट्रेलिया)

Dementia Behaviour Management Advisory Service (डिमेन्सिया व्यवहार व्यवस्थापन परामर्श सेवा) डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरूको परिवार र हेरचाहकर्ताहरूको लागि एक राष्ट्रिय परामर्श सेवा हो। यो सेवाले गोप्य सल्लाह, मूल्यांकन, हस्तक्षेप, शिक्षा र विशेष सहायता प्रदान गर्दछ।

1800 699 799 नि:शुल्क फोन
दिनको 24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन।

DS Dementia Support Australia
Funded by the Australian Government
A service led by HammondCare

स्थानीय डिमेन्सिया डाइरेक्टरी प्रयोग गरेर सेवाहरू खोज्नुहोस्

तपाईंले डिमेन्सिया डाइरेक्टरीमा तास्मानियामा उपलब्ध विभिन्न सेवाहरू खोज्न सक्नुहुन्छ, जस्तै:

- जानकारी तथा संसाधनहरू
- सामुदायिक सहायताहरु
- रेस्पाइट सेवाहरु
- Cognitive, Dementia and Memory Services (CDAMS) (कग्निटिभ, डिमेन्सिया र मेमोरी सेवा)
- हेरचाहकर्ता र परिवारको लागि सहायता

डिमेन्सिया डाइरेक्टरी मा जानको लागि क्यू.आर. कोड (QR code) स्क्यान गर्नुहोस्।

यहाँ जानुहोस्: findhelptas.org.au/dementia

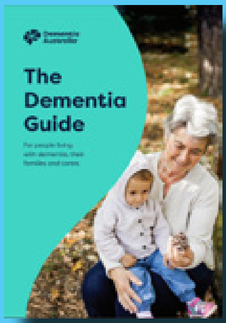
यो डाइरेक्टरीले My Aged Care वा Dementia Australia (डिमेन्सिया अष्ट्रेलिया) को सेवा सूचीमा सूचीबद्ध नगरिएका सेवाहरू समावेश गर्दछ।

के तपाईंलाई यो जानकारी पत्रमा भएका लिङ्कहरूमा जान मद्दत चाहिन्छ?
1800 100 500 मा फोन गर्नुहोस् वा तपाईंको स्थानीय डाक्टर (GP) लाई सोध्नुहोस्।

यो सहकार्य परियोजना हाम्रो समुदायमा डिमेन्सिया हेरचाहमा राम्रो पहुँच होस् भनेर सहायता गर्न अष्ट्रेलियन सरकारद्वारा वित्त पोषित छ। यो जानकारी पत्र डिमेन्सिया अष्ट्रेलियाद्वारा डिमेन्सिया गाइडको सामग्री प्रयोग गरेर र डिमेन्सिया भएका व्यक्ति, हेरचाहकर्ता र स्वास्थ्य पेशाकर्मीहरूसँग परामर्श लिएर तयार गरिएको हो।

phn VICTORIAN-TASMANIAN ALLIANCE
An Australian Government Initiative

तपाईंलाई राम्ररी जीवन निर्वाह गर्न मद्दत गर्ने संसाधन तथा सहायताहरू



The Dementia Guide (द डिमेन्सिया गाइड) मा जानको लागि स्क्यान गर्नुहोस्।

[The Dementia Guide (द डिमेन्सिया गाइड)](#) प्रिन्ट वा अडियोमा उपलब्ध छ। प्रत्येक खण्ड तपाईंको डिमेन्सिया यात्राको एक चरणसँग सम्बन्धित छ। dementia.org.au मा जानुहोस्

सहायता सेवाहरू

तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्ने सहायता तथा सेवाहरू उपलब्ध छन्। यसमा यी कुराहरु समावेश हुन सक्छन्: घरायसी, सामाजिक र दैनिक क्रियाकलापहरूमा मद्दत, व्यक्तिगत हेरचाह, विश्राम हेरचाह, सम्बद्ध स्वास्थ्य (जस्तै व्यायाम फिजियोलोजिस्टहरू, आहार विशेषज्ञहरू, व्यावसायिक थेरापिस्टहरु), यातायात र आवासीय वृद्ध हेरचाह।

तपाईंलाई आवश्यक पर्ने सेवाहरू खोज्नका लागि मद्दत लिन तल हेर्नुहोस्:

- **यदि तपाईं 65 वर्ष भन्दा कम उमेरको हुनुहुन्छ** भने National Disability Insurance Scheme) (NDIS) (राष्ट्रिय अशक्तता बीमा योजना) लाई सम्पर्क गर्नुहोस्। ndis.gov.au मा जानुहोस् वा तलको नम्बरमा फोन गर्नुहोस्:
  1800 800 110
  बिहान 8 बजे देखि– बेलुका 8 बजे सम्म सोमवार - शुक्रवार
- **यदि तपाईं 65 वर्ष भन्दा बढी उमेरको हुनुहुन्छ भने माई एजेड केयर (My Aged Care) मा सम्पर्क गर्नुहोस्।** myagedcare.gov.au मा जानुहोस् वा तलका नम्बरमा फोन गर्नुहोस्:
  1800 200 422
  सोमवार - शुक्रवार बिहान 8 बजे देखि– बेलुका 8 बजे सम्म
  शनिवार बिहान 10 बजे देखि - दिउँसो 2 बजेसम्म

अन्य भाषाहरुमा जानकारी

डिमेन्सिया अष्ट्रेलिया (Dementia Australia) ले 38 वटा भाषामा अनुवाद गरिएको जानकारी सहित **धेरै प्रकारका जानकारी, शिक्षा र सहायता प्रदान गर्दछ। dementia.org.au/languages मा जानुहोस्**

Dementia Support Australia (डिमेन्सिया सहायता अष्ट्रेलिया) मा अनलाइनमा विभिन्न अनुवादित जानकारीहरु उपलब्ध छन्। dementia.com.au/resource-hub मा जानुहोस्

Moving Pictures (मुभिङ पिक्चर्स) ले उपलब्ध जानकारी र छोटो भिडियोहरू विभिन्न भाषाहरूमा अनुवाद गरेको छ। movingpictures.org.au/Pages/FAQs/Category/mp-genie वा moving-pictures.org.au/films मा जानुहोस्।

हेरचाहकर्ताहरूको लागि सहायता

यदि तपाईं डिमेन्सिया भएको कसैलाई सहायता गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले तपाईंको क्षेत्रमा र अनलाइनमा **Carer Gateway (केयरर गेटवे)** मा जानकारी फेला पार्न सक्नुहुन्छ, सहायता र सेवाहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

carergateway.gov.au मा जानुहोस् वा **1800 422 737** मा फोन गर्नुहोस्

Carer Gateway
An Australian Government Initiative

दोभाषे तथा श्रवण सेवाहरू

यदि तपाईंलाई दोभाषेको आवश्यकता छ भने, कृपया Translating and Interpreting Service (अनुवादक तथा दोभाषे सेवा) लाई **131 450** मा फोन गर्नुहोस्।

यदि तपाईं बहिरो हुनुहुन्छ वा तपाईंलाई सुन्न वा बोल्न नसक्ने समस्या छ भने, कृपया National Relay Service (नेशनल रिले सर्भिस) लाई **133 677** मा फोन गर्नुहोस्।

के तपाईंलाई यो जानकारी पत्रमा भएका लिङ्कहरूमा जान मद्दत चाहिन्छ?
1800 100 500 मा फोन गर्नुहोस् वा तपाईंको स्थानीय डाक्टर (GP) लाई सोध्नुहोस्।

हामी आवश्यकता अनुसार जानकारीको समीक्षा गर्न र अद्यावधिक गर्न जारी राख्नेछौं। यदि तपाईं आफ्नो प्रतिक्रिया दिन गर्न चाहनुहुन्छ भने, कृपया healthpathways@primaryhealthtas.com.au मा इमेल गर्नुहोस्।

अप्रिल 2023

phn VICTORIAN-TASMANIAN ALLIANCE
An Australian Government Initiative