



# હું એક સંભાળ કરનાર છું



THE ONTARIO  
**caregiver**  
ORGANIZATION



## ઑન્ટેરિયોમાં તમારા જેવા જ લગભગ 4 મિલિયન સંભાળકર્તાઓ છે, જે કુટુંબના સભ્ય, સાથી, મિત્ર અથવા પાડોશીને શારીરિક અથવા ઇમોશનલ સહાયતા આપે છે.

ઘણા લોકો તેમને પોતાને સંભાળકર્તા માનતા નથી. તેના બદલે, તેઓ તેમને પોતાને કુટુંબના સભ્ય અથવા મિત્ર તરીકે માને છે, જે ફક્ત એ જ કરી રહ્યા છે જે કરવું જરૂરી છે. મોટાભાગના સંભાળકર્તાઓ કહે છે કે તેઓ સંભાળ પૂરી પાડવા માટે કાબેલ હોવાનો આનંદ અનુભવે છે, પરંતુ ઘણા લોકો જણાવે છે કે તેઓ અસહાય થઈ જાય છે અને તેમને જરૂરી માહિતી અને સહાય મેળવવામાં મુશ્કેલી પડે છે. સંભાળકર્તાઓ તેમની સંભાળની ફરજમાં વધુ કલાકો આપી રહ્યાં છે અને કહે છે કે તેઓ તણાવના વધતા સ્તર અને ડિપ્રેશન તથા બર્નઆઉટનાં ચિહ્નો અનુભવી રહ્યાં છે.

હું સંભાળકર્તા ટૂલકિટ ઇં જેમાં નવા કે લાંબા સમયથી સંભાળકર્તાઓ તરીકે કામ કરતા હોય એવા લોકોને મદદ કરવા માટેની માહિતીનો સમાવેશ છે. આ માહિતી સંભાળકર્તાઓ દ્વારા, માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંભાળ વ્યાવસાયિકો અને સંસાધનોના ઇનપુટ સાથે સંભાળકર્તાઓ માટે તૈયાર કરવામાં આવી હતી. ઑન્ટારિયો કેરગિવર ઑર્ગેનાઇઝેશનની વેબસાઇટમાં મદદરૂપ માહિતી, શૈક્ષણિક સંસાધનો, પિઅર સપોર્ટ અને વધુ માહિતી સમાવિષ્ટ છે. સ્થાનિક કાર્યક્રમો અને માહિતી શોધવામાં સહાય મેળવવા માટે, તમે 24/7 કેરગિવર હેલ્પલાઇન પર કૉલ કરી શકો છો.

### ઑન્ટારિયો કેરગિવર હેલ્પલાઇન - 1 833 416 2273

કેરગિવર હેલ્પલાઇનનો જવાબ સામુદાયિક સંસાધન નિષ્ણાતો દ્વારા આપવામાં આવે છે જેમને સંભાળકર્તાઓની અનન્ય જરૂરિયાતો પર સંભાળકર્તાઓ દ્વારા તાલીમ આપવામાં આવી છે. ઑન્ટારિયોમાં રહેતા તમામ સંભાળકર્તાઓ માટે માહિતી અને સહાય માટે તે વન-સ્ટોપ સંસાધન છે. ભલે તમે તમારા સમુદાયમાં રાહત સંભાળ, સહાયક ગ્રૂપ કે નાણાકીય માહિતી શોધી રહ્યા હો, આ હેલ્પલાઇન તમને તે સેવાઓ સાથે જોડવા માટે અહીં ઉપલબ્ધ છે. વિનંતી કર્યે 150 ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ દુભાષિયા સેવાઓ સાથે આ સેવા અંગ્રેજી અને ફ્રેન્ચમાં આપવામાં આવે છે. આ હેલ્પલાઇન કટોકટીની લાઇન નથી. આ સેવા સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 7 થી રાત્રે 9 વાગ્યા સુધી [ontariocaregiver.ca](http://ontariocaregiver.ca) પર લાઇવ ચેટ દ્વારા પણ આપવામાં આવે છે.

### તમારી જરૂરિયાતો ઓળખવી

સંભાળકર્તાઓ ભાગ્યે જ તેમની પોતાની જરૂરિયાતો વિશે વિચારે છે, પરંતુ તમારી પોતાની સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ ટાળવા માટે તમારી સંભાળ રાખવી મહત્વપૂર્ણ છે. શરૂ કરવા માટે, તમે સંભાળતા હો તેવા ઘણા કાર્યો પર વિચાર કરવા માટે થોડી મિનિટો લો.



## પગલું 1: તમારું સહાયતા વર્તુળ બનાવો

તમારી આસપાસ સહાયતાનું વર્તુળ બનાવવું એ તમારા પોતાના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે તમે કરી શકો તેવી પ્રથમ બાબતોમાંથી એક છે. તેનો અર્થ એ થઈ શકે છે કે પરિવારના સભ્યો અથવા મિત્રો પાસેથી મદદ માંગવી અથવા સ્વીકારવી અથવા મદદ માટે કોઈ વ્યાવસાયિક સેવાની શોધ કરવી. તમે સંભાળો છો તે કાર્યો અને તમે હાલમાં ઉપયોગ કરો છો તે સંસાધનો વિશે વિચારો. આ પ્રયોગ તમને વધુ સારી રીતે ખ્યાલ આપશે કે તમને કઈ બાબતમાં વધારાની મદદની જરૂર પડી શકે છે. તમારા વિસ્તારમાં સેવાઓ શોધવા માટે, 1 833 416 2273 પર ઑન્ટારિયો કેરગિવર હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરો અથવા [ontariocaregiver.ca](http://ontariocaregiver.ca) પર જાઓ.

	આ કાર્યોમાં સહાયતા	હું આ કામ કરું છું	આને ક્યારે/કેટલી વખત કરવામાં આવે છે?	કોણ સહાયતા કરી શકે?
<b>વ્યક્તિગત સંભાળ</b>	સ્નાન			
	ડ્રેસિંગ			
	ભોજન			
	પગ / મોંઢાની સંભાળ			
	વૉશરૂમ			
	વસ્તુઓ ઊંચકવી / ખસેડવી			
	ગ્રૂમિંગ (હજામત, વાળની સંભાળ)			
	દવાનું વ્યવસ્થાપન			
	કસરત			
	સારવારની નિયમિત દિનચર્યા			
<b>ઘરની અંદરની સહાયતા</b>	ઘરની સાચવણી સફાઈ			
	લોન્ડ્રી ઠામવાસણ			
	ભોજનનું આયોજન			
	ભોજન બનાવવું			
	બાગકામ / શિયાળામાં બરફ ખસેડવો			
	પાલતૂ પ્રાણીઓ / છોડની સંભાળ લેવી			
	ટપાલ ચેક કરવી			
	રિસાઈક્લિંગ / કચરાના નિકાલ માટે તેને અલગ કરવો			
<b>પરિવહન/ખરીદી</b>	સંભાળ મેળવનાર વ્યક્તિને પ્રવૃત્તિઓ / અપોઇન્ટમેન્ટ્સમાં લઈ જવી			
	કુટુંબીજનો / મિત્રોને ખરીદી માટે લઈ જવા			
	પ્રિસ્ક્રીપ્શન પરની દવાઓ લાવી આપવી			
	કારની જાળવણી			
<b>સંભાળનું સંયોજન</b>	સંભાળ અને સેવા આપનાર વ્યક્તિ સાથે વાતચીત કરવી			
<b>ભાવનાત્મક સહાયતા</b>	ફોન દ્વારા ખબર પૂછવી			
	રૂબરૂ મુલાકાતો			
	નવરાશની પ્રવૃત્તિઓ			
<b>આર્થિક/કાનૂની બાબતો</b>	બેંકિંગ, બિલોની ચૂકવણી			
	કાનૂની દસ્તાવેજો			
	આવક વેરો			
<b>અન્ય</b>				

## પગલું 2: તમારી જરૂરિયાતો પર વિચાર કરવો

આ ક્વિઝ તમને કેવું લાગે છે અને તમારા પોતાના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને ટેકો આપવા માટે તમને શું જરૂર પડી શકે છે તેના પર વિચાર કરવામાં મદદ કરશે. શું તમને કોઈ વિષય, વિરામ વિશે વધુ માહિતી અથવા વાત કરવા માટે કોઈ વ્યક્તિની જરૂર છે? ઑન્ટારિયો કેરગિવર ઑર્ગેનાઇઝેશનની વેબસાઇટમાં મફત કાર્યક્રમો અને સંસાધનો છે જે પિયર મેન્ટર પ્રોગ્રામ સહિતની મદદ કરી શકે છે. વધુ માહિતી માટે [ontariocaregiver.ca](http://ontariocaregiver.ca) પર જાઓ.

	ક્યારેય નહીં	ક્યારેક	ઘણી વખત	લગભગ હંમેશાં
મને કામ, કુટુંબ અને સંભાળની જવાબદારીઓમાં બેલેન્સ જાળવવું મુશ્કેલ લાગે છે	0	1	2	3
મારી મારા મિત્રો, કુટુંબના સભ્યો અથવા સંભાળ મેળવનાર સાથે તકરાર થાય છે	0	1	2	3
મને ચિંતા છે કે હું સંભાળકર્તા તરીકે સારું કામ કરી રહી/રહો નથી	0	1	2	3
મને ગિલ્ટનો અનુભવ થાય છે	0	1	2	3
મને ચિંતા થાય છે	0	1	2	3
મને ઉદાસીનતાનો અનુભવ થાય છે અને રડવું આવે છે	0	1	2	3
મને નીંદરની તકલીફ થાય છે	0	1	2	3
મને ગરદન અથવા પીઠના લાંબા ગાળાના દુખાવાનો અનુભવ થાય છે	0	1	2	3
મને ટેન્શનને કારણે માથું દુખે છે	0	1	2	3

### તમારો સ્કોર

- 0-10 તમે સંભવતઃ સારી રીતે સંભાળી રહ્યા છો. યાદ રાખો કે તેમ છતાં તણાવને વધતો અટકાવવાની રીતો વિશે વિચારવું મહત્વપૂર્ણ છે.
- 11-15 તમને કેટલીક વધારાની સહાયતા મેળવવાની જરૂર પડી શકે છે. જે બાબતો તમારા માટે તણાવનું કારણ બની રહી છે તે ઓળખવાનો પ્રયત્ન કરો - તમે તે બધાને બદલી શકતા નથી પરંતુ એવાં ક્ષેત્રો હોઈ શકે છે જ્યાં તમે મદદ માટે પૂછી શકો છો અથવા તમારા કેટલાક તણાવને દૂર કરવા માટે ફેરફારો કરી શકો છો.
- 16-19 તમે સંભાળકર્તા સંબંધી તાણ અનુભવી રહ્યા હોઈ શકો છો અને તમારી જવાબદારીઓ તમારી શારીરિક અને ભાવનાત્મક સુખાકારી પર પહેલેથી જ અસર કરી રહી હોઈ શકે છે. તે મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે તમારા ડૉક્ટર અથવા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ, કુટુંબના સભ્ય, મિત્ર સાથે વાત કરો અથવા તમારી તકલીફના સ્તરને ઘટાડવામાં મદદ મેળવવા માટે સહાયક જૂથમાં જોડાઓ.
- 20+ તમે કેરગિવર બર્નઆઉટનો અનુભવ કરી રહ્યા હો તેવું બની શકે છે. તમારા પોતાના સ્વાસ્થ્યને બચાવવા માટે તમે તમારા ફેમિલી ડૉક્ટર અથવા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ સાથે તમારા તણાવ વિશે વાત કરો તે મહત્વપૂર્ણ છે. તમે કુટુંબ અથવા મિત્રો સાથે વાત કરવા અથવા સહાયક ગ્રૂપમાં જોડાઈ શકો છો.

તમે સંભાળતા કરતાં હો તે કાર્યો તેમજ તમારા ક્વિઝ સ્કોરનો વિચાર કરો.

સંભાળકર્તાઓ માટે ઉપલબ્ધ મફત કાર્યક્રમો અને સેવાઓ વિશે વધુ માહિતી માટે [ontariocaregiver.ca](http://ontariocaregiver.ca) પર જાઓ

આ ક્વિઝ કેરગિવર્સ નોવા સ્કૉટિયાની પરવાનગી સાથે ફરીથી છાપવામાં આવી છે.

## પગલું ૩: તમારી પોતાની સંભાળ લેવી

સંભાળકર્તાનો તણાવ વધી રહ્યો છે. પોતાની સંભાળ લેવી મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, પરંતુ તેમ કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમે નીચેની બાબતો અનુભવી રહ્યા હો તો ડૉક્ટર સાથે વાત કરો:

- થાક અને શક્તિનો અભાવ લાગવો
  - ગિલ્ટ અને અસહાયતાની લાગણી
  - ચિંતા અથવા અસ્વસ્થતાની લાગણી અનુભવવી
  - પોતાની જરૂરિયાતોને અવગણવી
  - સહાયતા ઉપલબ્ધ હોય ત્યારે પણ હળવાશ અનુભવવામાં તકલીફ થવી
  - અધીરાઈ અને ચીડિયાપણું
  - સૂવાની અને ખાવાની પદ્ધતિમાં ફેરફાર અને/અથવા આલ્કોહૉલ, કેનાબીસ અને/અથવા પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓનો વધુ પડતો ઉપયોગ
- ઑન્ટારિયો કેરગિવર ઑર્ગેનાઈઝેશનમાં ઉપલબ્ધ મફત કાર્યક્રમો અને સેવાઓ વિશે વધુ જાણો.







# કુટુંબોના સંભાળકર્તાઓનો આભાર

- ♥ અમે તમને જોઈ રહ્યા છીએ,
- ♥ અમે તમને સાંભળી રહ્યા છીએ અને
- ♥ તમને મદદરૂપ થવા માટે અમે અહીં હાજર છીએ

## મફત સંભાળકર્તા કાર્યક્રમો અને સેવાઓ

ઑન્ટારિયોના સંભાળકર્તાઓ માટે મફત કાર્યક્રમો અને સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે:



**24/7 હેલ્પલાઇન**  
(1-833-416-2273)

ઑન્ટારિયો કેરગિવર હેલ્પલાઇન એ તમને જરૂરી સહાયતા સાથે સંભાળકર્તાઓને જોડતી માહિતી અને ભલામણો માટેનું વન-સ્ટોપ સંસાધન છે. તેમાં રાહત આપવાનું, તમારા સમુદાયમાં સહાયતા સમૂહ અથવા તમે જેમની સંભાળ લેતા હો તે વ્યક્તિ માટેના કાર્યક્રમોનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

આ હેલ્પલાઇન પર અંગ્રેજી અને ફ્રેન્ચમાં વ્યવસાયિક કમ્યુનિટી રિસોર્સ સ્પેશિયાલિસ્ટ દ્વારા જવાબ આપવામાં આવે છે. દુભાષિયાની સેવાઓ વિનંતી કર્યે 150 ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ છે. સંભાળકર્તાઓની અનોખી જરૂરિયાતોને સમજવા માટે હેલ્પલાઇન સ્પેશિયાલિસ્ટોને તાલીમ આપવામાં આવે છે.

ઑન્ટારિયો કેરગિવર હેલ્પલાઇન એ કટોકટીની કે પરામર્શ માટેની લાઇન નથી. જો તમે કટોકટીમાં હો અને તાત્કાલિક સહાયતાની જરૂર હોય તો કૃપા કરીને 911 પર કૉલ કરો.



**મદદરૂપ વેબિનાર્સ**  
(લાઇવ અને વિડીયો રેકૉર્ડ્સ)

ઑન્ટારિયો કેરગિવર ઑર્ગેનાઇઝેશન સંભાળકર્તાઓ માટે સમયસરના અને અગત્યના એવા વિવિધ વિષયો પર જે તે વિષયના નિષ્ણાતો દ્વારા રજૂ કરાતા એક કલાકના વેબિનાર્સનું લાઇવ હોસ્ટિંગ કરે છે. કૃપા કરીને આ [વેબિનાર લાઇબ્રેરી](#) બ્રાઉઝ કરો જેમાં અમારા ભૂતકાળના રેકૉર્ડ કરેલા વેબિનાર તેમજ સંભાળકર્તાઓ માટે સંબંધિત સંસાધનો ધરાવતી વેબિનાર નોંધ સામેલ છે. કીવર્ડ દ્વારા વેબિનાર શોધો અથવા શ્રેણીઓ દ્વારા તેને બ્રાઉઝ કરો (નીચે શીર્ષકો જુઓ).

આગામી વેબિનારમાં નોંધણી કરવા માટે, કૃપા કરીને અમારા [ઇવેન્ટ્સ પેજ](#) પર ક્લિક કરો, અથવા OCCO આગામી ઇવેન્ટ્સને અનુસરવા અને સીધી નોંધણી કરવા માટે અમારું [ઇવેન્ટબ્રાઇટ પેજ](#) તપાસો.

*“વેબિનારમાં હાજરી આપ્યા પછી હું આભારી છું અને ઓછી ચિંતા અનુભવું છું.” - સંભાળકર્તા*





## મફત સંભાળકર્તા કાર્યક્રમો અને સેવાઓ ચાલુ છે



### 1:1 સાથીદાર સપોર્ટ (ઑનલાઇન અથવા ફોનથી)

અનુભવી સંભાળકર્તાઓ સાથે મળીને, અમે 1:1 પિઅર સપોર્ટ પ્રોગ્રામ બનાવ્યો છે. ત્રણ સરળ પગલાઓમાં, તમે અન્ય સંભાળકર્તા સાથે જોડાઈ શકો છો, તમારા અનુભવો શેર કરી શકો છો અને આ પ્રવાસમાં આગળ વધતી વખતે તમને જોઈતી સીધી સહાયતા મેળવી શકો છો.



### સ્કેલ કાર્યક્રમ

(સંભાળકર્તાને સહાયતા કરવા અંગેની જાગૃતિ, કેળવણી અને સશક્તીકરણ) સાપ્તાહિક વેબિનાર, વ્યૂહરચના/ટૂલ્સ, ઑનલાઇન ગ્રુપ/વ્યક્તિગત કાઉન્સેલિંગ ઑફર કરીને સંભાળકર્તાઓને તેમના પોતાના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીની જરૂરિયાતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે વ્યવહારુ માહિતી અને કૌશલ્ય સાથે સશક્ત બનાવવાનો હેતુ ધરાવે છે.



### ઑનલાઇન સહાયતા સમૂહો

અમારા ઑનલાઇન સહાયતા સમૂહોમાં જોડાઓ અને તમારા પડકારો, સફળતાઓ અને ચિંતાઓને શેર કરવા માટે સહાયક વાતાવરણમાં અન્ય સંભાળકર્તાઓ સાથે જોડાઓ.



### સંભાળકર્તા કોચિંગ કાર્યક્રમ

સંભાળકર્તા કોચિંગ એ કોચ અને પારિવારિક સંભાળકર્તા વચ્ચેનો વ્યાવસાયિક રૂબરૂ સંબંધ છે. કોચ કુટુંબના સંભાળકર્તાને તેમના વર્તમાન પડકારો અને અન્યો લોકોની સંભાળ રાખવાની જવાબદારીઓને સારી રીતે પહોંચી વળવા માટે સજ્જ કરવામાં મદદ કરે છે અને સાથે-સાથે પોતાની સંભાળ લેવાનું પણ શીખવે છે.







## ऑनलाइन लर्निंग लाઇब्रेरी

OCO ऑनलाइन लर्निंग लाइब्रेरी, એક લર્નિંગ મેનેજમેન્ટ સિસ્ટમ (LMS), એક એવું માધ્યમ છે જેનો ઉપયોગ ઓનલાઇન ઇ-લર્નિંગ લેસન્સ અને અભ્યાસક્રમો દ્વારા સંભાળકર્તા-સંબંધિત વિષયવસ્તુને શીખવવા અને શીખવા માટે થાય છે.

90Second  
કેરગિવર

## 90Second કેરગિવર

સંભાળકર્તાઓ ઘણી વખત કહે છે કે તેઓ એટલા વ્યસ્ત હોય છે કે પોતાની સંભાળ રાખી શકતા નથી. પરિણામે, ઘણા લોકો બર્ન આઉટ, ડિપ્રેશન, અલગાપણાં અને એકલતાનો અનુભવ કરશે.

તમારી સુખાકારીને પ્રાથમિકતા બનાવવાનું એક સરળ પહેલું પગલું એ છે કે મફત, સાપ્તાહિક 90Second કેરગિવર હેલ્થ લેટર માટે નોંધણી કરાવવી.

90Second કેરગિવર એ મફત, સંક્ષિપ્ત, પુરાવા-આધારિત, સ્વાસ્થ્યપત્રિકા છે જેને દર અઠવાડિયે તમારા ઇમેલ ઇનબોક્સમાં મોકલવામાં આવે છે. પત્રિકામાં સ્વાસ્થ્યની માહિતી, ટિપ્સ અને સંભાળ રાખવાના અનુભવને લગતી સલાહનો સમાવેશ થાય છે.

*“હું તેમને સ્વીકાર્ય અને સહાયક માનું છું. મને ગમે છે કે તે સંક્ષિપ્ત અને મુદાસર, પરંતુ અર્થપૂર્ણ હોય છે.” - સંભાળકર્તા*



## મફત સંભાળકર્તા કાર્યક્રમો અને સેવાઓ ક્રમશઃ



### ટાઇમ ટુ ટૉક પોડકાસ્ટ

OCOનું ટાઇમ ટુ ટૉક પોડકાસ્ટ વધુ એક રોમાંચક સત્ર સાથે ફરી આવી રહ્યું છે. અમારા હોસ્ટ મિશેલ જોબિન સાથે વિષયના નિષ્ણાતો અને સંભાળકર્તાઓ સાથે માનસિક સ્વાસ્થ્ય, સુખાકારી અને ઘણી બધી બાબતો સહિત સૌથી વધુ મહત્વની બાબતોની ચર્ચા કરવા માટે જોડાઓ.

તમે સંભાળ આપવા માટે નવા હો અથવા અનુભવી સંભાળકર્તા હો, આ પોડકાસ્ટમાં તમારા માટે કંઈક કામનું છે.



### યુવા સંભાળકર્તાઓને સમર્પિત સંસાધન: (Resources) [youngcaregiversconnect.ca](http://youngcaregiversconnect.ca)


ઓન્ટેરિયોમાં 500,000થી વધુ યુવા સંભાળકર્તાઓ છે. યુવાન સંભાળકર્તાઓ ભાવનાત્મક ટેકો, વ્યક્તિગત સંભાળ, તબીબી સંભાળ અને ઘરની અંદરની મદદ, જેમ કે રસોઈ, બેબીસિટીંગ અને સફાઈ જેવી સેવાઓ પૂરી પાડે છે. જો આ બાબત તમને પરિચિત લાગતી હોય તો તમે એકલા નથી.

[YoungCaregiversConnect.ca](http://YoungCaregiversConnect.ca) એ યુવા સંભાળકર્તાઓ દ્વારા યુવા સંભાળકર્તાઓ માટેનું એક ઓનલાઇન સંસાધન છે. ઉપયોગી માહિતી બ્રાઉઝ કરો અને આજે તમારા જેવા અન્ય લોકો સાથે જોડાવા માટે અમારી ઓનલાઇન ચર્ચાની ફોરમમાં જોડાઓ.

*“મને શેર કરવા અને અમારા જેવા \ યુવા સંભાળકર્તાઓ સાથે જોડાવા માટે આવું સકારાત્મક વાતાવરણ પૂરું પાડવા બદલ આભાર.” - યુવા સંભાળકર્તા*







“સંભાળકર્તા તરીકેના અનુભવમાંથી  
પસાર થતી વખતે આ પ્રકારની  
સહાયતા મેળવવી એ મારા માટે  
ખૂબ જ સાર્યક છે, જે ઘણી વાર  
ખૂબ એકલતાનો અને અલગ પડી  
ગયાનો અનુભવ હોઈ શકે છે.  
મારા માટે ઉપસ્થિત રહેવા બદલ  
ખૂબ ખૂબ આભાર.”

- સંભાળકર્તા



## I am a Caregiver

Adaptation of this resource for the Gujarati speaking community was made possible through funding from the Petro-Canada CareMakers Foundation. Special thanks to our caregiver partners and the National Council-Care for the Elderly Portfolio, through the Aga Khan Foundation, for their insights and collaboration.

ऑन्टारियो केरगिपर डेल्यलाघन: 1-833-416-2273

ઇમેલ: [info@ontariocaregiver.ca](mailto:info@ontariocaregiver.ca)

ફોન: 416-362-CARE (2273) અથવા 1-888-877-1626

[www.ontariocaregiver.ca](http://www.ontariocaregiver.ca)



Gujrati