

العناية بالأقارب

يقوم بعض الأشخاص في سن الشيخوخة أو في حالة المرض بتلقي الرعاية من العائلة أو الأصدقاء. هذا الأمر يمكن أن يكون مفيداً جداً، لكنه قد يكون مرهقاً أيضاً. من المهم أن يقوم جميع المعنيين بالتخطيط المبكر والتحدث بصراحة عن احتياجاتهم. أفراد العائلة الذين يقومون بالرعاية يحتاجون أيضاً إلى الدعم وفترات الراحة. هناك العديد من العروض ومراكز الاستشارة التي تقدم المساعدة.

عندما يتلقى الشخص الرعاية

من يزداد احتياجه إلى من المساعدة في حياته اليومية، غالباً ما يتلقى الدعم من أفراد العائلة أو الأصدقاء. في البداية تكون المهام بسيطة، ولكن قد تزداد المسؤوليات مع مرور الوقت. في هذه الحالة، من المفيد أن يطرح الشخص على نفسه بعض الأسئلة:

- أين يمكن الحصول على الدعم والمساعدة؟ ومن يمكنه تقديمها؟
- ما نوع المساعدة أو الرعاية التي أرغب في تلقيها من هذا الشخص؟ وما الخدمات التي أفضل أن يقدمها شخص آخر (مثل Spitex أو مختصين آخرين)؟
- من سيساعد، ومن يمكنه تولي المهام، إذا كان من يقدم الرعاية في إجازة أو ليس لديه الوقت الكافي؟
- ما الأمور القانونية التي يجب مراعاتها في حال دفع أجر لشخص يقدم الرعاية؟

عندما يقدم الشخص الرعاية لأحد أقاربه

رعاية أحد الأقارب مهمة كبيرة، لكنها قد تكون مرهقة جسدياً ونفسياً. لكي يتمكن الشخص من الاستمرار في تقديم الدعم على المدى الطويل، من الضروري أن يهتم بنفسه أيضاً. من المفيد طلب المشورة في وقت مبكر قدر الإمكان. توجد مراكز متخصصة تقدم النصائح والدعم. العديد من الأشخاص الذين يعتنون بأقاربهم يعملون في نفس الوقت. غالباً ما يكون من الصعب التوفيق بين العمل والرعاية. يمكن للأخصائيين المساعدة في إيجاد حلول، مثل دعم الشخص في التحدث مع صاحب العمل أو تنظيم الحياة اليومية. بهذه الطريقة يمكن الجمع بين الرعاية والعمل بشكل أفضل.

مزيد من المعلومات (روابط ، عناوين ، كراسات ، نشرات)

www.hallo-aargau.ch/ar/alter-und-migration/angehoerige-pflegen-und-betreuen