

Cuidar a familiares

Cuando se hacen mayores o enferman, muchas personas reciben cuidados de sus familiares o amigos. Puede ser de gran ayuda, pero también muy agotador. Es importante que todas las personas implicadas lo planifiquen con suficiente antelación y hablen sobre sus necesidades. Los familiares que cuidan a mayores también necesitan apoyo y descanso. Existen muchos servicios y centros de asesoramiento que pueden ayudar.

Recibir asistencia y cuidados

Las personas que necesitan cada vez más ayuda en su vida diaria a menudo reciben asistencia de familiares o amigos. Al principio suele tratarse de pequeñas tareas, pero con el tiempo las necesidades pueden aumentar. Entonces es bueno hacerse algunas preguntas:

- ¿Dónde o a quién puedo acudir para obtener asistencia y ayuda?
- ¿Qué tipo de ayuda o asistencia deseo recibir de esta persona? ¿Qué servicios prefiero que los presten otras personas (por ejemplo, Spitex u otros profesionales)?
- ¿Quién puede ayudar y en qué me puede asistir cuando los cuidadores están de vacaciones o no tienen tiempo?
- ¿Qué aspectos legales hay que tener en cuenta en caso de pagar a alguien por cuidarme?

Dar asistencia y cuidados

Cuidar a un familiar es una tarea importante. Pero también puede ser agotador tanto física como emocionalmente. Para poder prestar apoyo a largo plazo, es importante cuidarse a uno mismo. Es útil buscar asesoramiento lo antes posible. Existen varios centros especializados que asesoran y ofrecen apoyo.

Muchos familiares que cuidan a mayores siguen en activo. A menudo es difícil compaginar ambas funciones. Hay profesionales que ayudan a encontrar soluciones, por ejemplo, para hablar con el jefe o para organizar la vida diaria. De este modo, es más fácil compaginar los cuidados con el trabajo.

Más información (enlaces, direcciones, folletos, hojas informativas)

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