

مراقبت از بستگان

برخی از افراد در دوران پیری یا بیماری توسط خانواده یا دوستانشان مراقبت می‌شوند. این می‌تواند بسیار مفید باشد، اما در عین حال استرس‌زا نیز هست. مهم است که همه افراد درگیر از قبل برنامه‌ریزی کرده و نیازهای خود را مورد بحث قرار دهند. مراقبان خانوادگی نیز به حمایت و استراحت نیاز دارند. خدمات و مراکز مشاوره زیادی برای کمک به آنها وجود دارد.

وقتی از خود مراقبت می‌کنی

کسانی که در زندگی روزمره خود به کمک بیشتری نیاز دارند، اغلب توسط خانواده یا دوستانشان حمایت می‌شوند. در ابتدا، این کارها کوچک هستند، اما با گذشت زمان، حجم کار می‌تواند افزایش یابد. سپس ایده خوبی است که از خودتان چند سوال بپرسید:

- از کجا یا از چه کسی می‌توانید حمایت و کمک دریافت کنید؟
- چه نوع کمک یا مراقبتی را دوست دارید از این شخص دریافت کنید؟ ترجیح می‌دهید کدام خدمات را از شخص دیگری دریافت کنید (مثلاً مراقبت در منزل یا سایر متخصصان)؟
- چه کسی می‌تواند کمک کند، چه زمانی و چه کسی می‌تواند چه وظایفی را در صورت مرخصی یا عدم دسترسی مراقبان انجام دهد؟
- هنگام پرداخت هزینه مراقبت به کسی، چه ملاحظات قانونی باید در نظر گرفته شود؟

وقتی به اقوام اهمیت می‌دهید

مراقبت از یکی از اعضای خانواده وظیفه مهمی است. اما می‌تواند از نظر جسمی و روحی نیز طاقت‌فرسا باشد. برای اینکه بتوانید حمایت طولانی‌مدت ارائه دهید، مهم است که از خودتان نیز مراقبت کنید. مراجعه به پزشک در اسرع وقت مفید است. آژانس‌های تخصصی مختلفی وجود دارند که نکات و پشتیبانی ارائه می‌دهند. بسیاری از مراقبان خانواده نیز کار می‌کنند. ایجاد تعادل بین این دو اغلب دشوار است. متخصصان می‌توانند به یافتن راه‌حل‌ها کمک کنند – به عنوان مثال، برای بحث با کارفرمایان یا سازماندهی زندگی روزمره. این امر ترکیب مراقبت با کار را آسان‌تر می‌کند.

اطلاعات بیشتر (لینک‌ها، نشانی‌های مهم، مدارک کمکی)

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