

家族の介護とケア

高齢になったり病気になったりした場合、家族や友人のお世話になることがあります。これはとても大きな助けになりますが、同時に大変なこともあります。関係者全員が早い時期に計画を立て、それぞれの要望について話し合うことが大切です。支援や休息はケアをする家族にも必要です。その支援を行っているサービスや相談窓口は多々あります。

自分がケアされるとき

助けが必要なことが日常的に増えてくると、たいていは家族や友人が支えてくれます。最初は些細なことで済んでいても、だんだんと時間や手間がかかることが増えてくるかもしれません。そんなときには自分でいくつか決めごとをしておくといでしょう。

- どこで誰を通じて支援や助けを求めるのか。
- そこでどのような支援・ケアサービスを受けたいのか。別のところで受けたサービスは何か（シュピテックスや他の専門家など）。
- 介護者が休暇に出たり時間がなかったりしたときは、誰がいつどの任務を引き受けられるのか。
- 介護をしてくれる人に費用を支払う場合、法律上気をつけることは何か。

家族をケアするとき

家族のケアは大切な任務ですが、心身ともに辛くなることもあります。長期的な支援を行うためには、自分自身を大切にすることも重要です。相談はできるだけ早い時期にしましょう。アドバイスや支援を行う専門窓口は種々あります。

家族のケアをしながら働く人は多くいますが、両立が難しいケースも多くあります。雇用主との話し合いや日常のプランなど、専門家が解決策を見つける手伝いをしてくれます。こうすることで、家族のケアと仕事をうまく両立できます。

詳細（リンク、連絡先、冊子、リーフレット）

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