

できるだけ長く自宅で生活

アールガウ州には、救急電話システムやシュピテックス、家事の手伝いなど、在宅中や移動の支援が必要な人向けのサービスが数多くあります。通院時の移送サービスや訪問サービスを頼むこともできます。自宅で生活できなくなった場合は介護施設に入所できます。多くは有料ですが、健康保険[Krankenkasse]（Krankenkasse）や地方自治体の援助を受けられることがあります。

安全 — 救急電話システム

救急電話システムを利用すると、有事の際に素早く助けを求めることができます。専用のボタンを腕時計やネックレスなどに装着し、常に身につけます。ボタンを押すと救急電話センターにつながり、即座に救護が組織されます。このような活動を行っている組織は種々あります。好きなところを選んで費用を支払います。アールガウ州赤十字もこのような救急電話システムを提供しています。

シュピテックス — 在宅介護

病気になったり介護が必要になったときはシュピテックス[Spitex]（Spitex）に支援を頼むことができます。シュピテックスで働く専門スタッフが自宅を訪れ、介護や家事の手伝いをしてくれます。これは特に高齢者に便利です。費用の一部は基本保険でカバーされます。アールガウ州シュピテックス連盟のような公共のシュピテックスのほか、民間にも数多くのシュピテックスがあります。

家事と在宅介護の支援

アールガウ州には自宅での生活を支援する組織が種々あります。必要に応じて短期や長期で自宅を訪問してくれます。多くの組織は夜間の支援も行っているため、介護やケアをする家族が夜ゆっくりと休むこともできます。最初の訪問日にどのような支援が必要かを話し合います。ほとんどは被介護者が費用を負担しますが、多くのケースでは就業不能保険IV[Invalidenversicherung IV]（Invalidenversicherung IV）や健康保険のオプション[Zusatzversicherung]（Zusatzversicherung）、補助分担金、補足給付の支援を得られます。かかりつけ医に相談するのもよいでしょう。

日常の支援 — 食事、移送サービス、事務処理

高齢になったり健康上の問題を抱えたりして、日常の家事が大変になることがあります。多くの自治体ではボランティアや有償のヘルパーが支援しています。このようなヘルパーは昼食を持ってきたり、医師のところまで車で連れて行ったり、ちょっと立ち寄っておしゃべりをしたりゲームをしたりします。このようなサービスのほとんどはいくらか支払いますが、多くは健康保険のオプションで一部をカバーできます。居住自治体や健康保険会社に問い合わせてみましょう。

介護施設

自宅で生活できなくなったときには介護施設に入所することもできます。そこでは介護や医薬品、ケア、宿泊の場を得られます。これにはいくらか費用がかかりますが、介護やケアの費用の一部は健康保険や管轄の自治体が負担します。部屋代や追加のケアなど、残りの金額は自分で支払わなければなりません。介護費用の一部も自己負担です。詳細は介護施設に相談しましょう。

費用を支払えない場合は補足給付や生活保護を申請できます。その際には自治体の社会保険窓口で相談しましょう。このような支援を受けられる条件は細かく定められています。

詳細（リンク、連絡先、冊子、リーフレット）

www.hallo-aargau.ch/ja/alter-und-migration/moeglichst-lange-zu-hause-bleiben