KANTON AARGAU

hallo – aargau.ch

Cuidar de familiares

Algumas pessoas são cuidadas por familiares ou amigos na velhice ou em caso de doença. Este apoio pode ser muito útil, mas também é cansativo. Por isso, é importante que todas as pessoas envolvidas planeiem com antecedência e falem sobre as suas necessidades. Os cuidadores informais também precisam de ajuda e de descanso. Existem muitos serviços e centros de aconselhamento que podem ajudar.

Quem recebe cuidados

Quando a pessoa começa a precisar de cada vez mais ajuda no dia a dia, é comum contar com o apoio de familiares ou amigos. Começam por ser pequenas tarefas, mas com o tempo as necessidades podem aumentar. Nessa altura, vale a pena refletir sobre algumas questões:

- Onde posso obter apoio e ajuda ou a quem posso recorrer para esse efeito?
- Que tipo de apoio ou assistência gostaria que essa pessoa me prestasse? Que cuidados preferia que fossem prestados por outros (por exemplo, pela Spitex ou por outros profissionais)?
- Quem pode ajudar e assumir as tarefas necessárias quando os cuidadores estiverem de férias ou não tiverem tempo?
- Que questões legais devem ser acauteladas quando se paga a alguém para prestar cuidados?

Quem cuida de familiares

Cuidar de um familiar é uma tarefa importante, mas também pode ser muito exigente em termos físicos e emocionais. Para poder prestar apoio a longo prazo, também é importante cuidar de si. Convém procurar aconselhamento o mais cedo possível. Existem vários centros especializados que oferecem conselhos e apoio.
Muitos cuidadores informais continuam a trabalhar. Por vezes, é difícil conciliar ambas as tarefas. Existem profissionais qualificados que ajudam a encontrar soluções, por exemplo, para a comunicação com o empregador ou a organização da vida quotidiana. Assim, torna-se mais fácil conciliar a prestação de cuidados com o trabalho.

Mais informações (links, endereços, fichas de informação, brochuras)

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