KANTON AARGAU

hallo —
aargau.ch

வயது மற்றும் இடம்பெயர்வு

உரிமைகள்
நிதி
பங்கேற்பு
முடிந்தவரை வீட்டிலேயே இருக்க
உறவினர்களைப் பராமரித்தல்
ஆரோக்கிய மேம்பாடு

KANTON AARGAU

hallo — aargau.ch

உரிமைகள்

நாம் வயதாகும்போது, சில தனிப்பட்ட மற்றும் சட்ட கேள்விகளை முன்கூட்டியே தெளிவுபடுத்துவது முக்கியம். முன்கூட்டியே திட்டமிடுவது நம் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய முடிவுகளில் நமது கருத்துக்களை அனுமதிக்கிறது. உதாரணமாக நோய்வாய்ப்படும் நேரத்தில், கவனிப்பு தேவைப்படும் நேரத்தில் அல்லது மரணம் ஏற்பட்டால் என்ன நடக்க வேண்டும் போன்றவற்றில்.

மருத்துவ அதிகார பத்திரம்

மருத்துவ அதிகார பத்திரம் (**Vorsorgeauftrag**) என்பது ஒரு எழுதப்பட்ட ஒப்பந்தமாகும். ஒரு தனிநபர் தனது சொந்த முடிவுகளை எடுக்க முடியாத போது (இயலாமை) இது உதவுகிறது, எடுத்துக்காட்டாக ஒரு விபத்து, நோய் அல்லது முதுமைக்கு பிறகு. மருத்துவ அதிகார பத்திரம் தனிப்பட்ட விவகாரங்களை நிர்வகிக்க நம்பகமான நபர் அல்லது நிறுவனத்தை அங்கீகரிக்கிறது. இது கையால் எழுதப்பட்ட அறிவிப்பு மூலமாகவோ அல்லது ஒரு நோட்டரி பப்ளிக் மூலமாகவோ செய்யப்படலாம். இந்த பத்திரத்தில் ஒப்படைக்கப்படும் பொறுப்புகளை தெளிவாக விவரிக்க வேண்டும். இதை எந்த நேரத்திலும் மாற்றலாம் அல்லது திரும்பப் பெறலாம். குழந்தைகள் மற்றும் வயது வந்தோர் பாதுகாப்பு ஆணையம் (**Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB**) பத்திரம் செல்லுபடியாகும் தன்மையை சரிபார்க்கிறது. பத்திரம் உருவாக்கும் நபரின் நலன்களைப் பாதுகாக்க KESB நடவடிக்கை எடுக்கலாம்.

அட்டர்னி அதிகார பத்திரம்

அட்டர்னி அதிகார பத்திரத்தின் **(Vollmacht)** மூலம் ஒருவர், தங்களுக்கான விஷயங்களை செய்ய மற்றொரு நபர் அல்லது நிறுவனத்தை அங்கீகரிக்கலாம். அட்டர்னி அதிகாரத்தைப் பெறுபவர், அதிகாரத்தை அளிப்பவரின் (அங்கீகரிக்கும் நபர், **bevollmächtigende Person**) சார்பாக செயல்பட முடியும்.
மருத்துவ அதிகார பத்திரத்தை போலன்றி அட்டர்னி அதிகார பத்திரம், அது வழங்கப்பட்டவுடன் உடனடியாகவே நடைமுறைக்கு வருகிறது.
அட்டர்னி அதிகாரம் எழுத்துப்பூர்வமாக வழங்கப்பட வேண்டும். அதை வழங்கும் நபர் எந்த நேரத்திலும் வழக்கறிஞரின் அதிகாரத்தை மாற்றவோ அல்லது ரத்து செய்யவோ முடியும். அதிகாரத்தைப் பெறுபவர் அல்லது பெறும் நிறுவனம் என்ன செய்ய அங்கீகரிக்கப்படுகிறார் என்பதை ஒருவர் இங்கு சரியாகக் குறிப்பிடலாம். ஒரு சில குறிப்பிட்ட பணிகளுக்கு மட்டுமான தனி அதிகார பத்திரம் **(spezifische Vollmacht)** மற்றும் அதிகாரம் பெறுபவர் அல்லது அதிகாரம் பெறும் நிறுவனம் சட்டபூர்வமாக அனுமதிக்கப்பட்ட எதையும் செய்யவதற்கான அங்கீகாரத்தைத் தரக்கூடிய பொது அதிகார பத்திரம் **(Generalvollmacht)** இரண்டும் உள்ளன.
பொதுவாக, அட்டர்னி அதிகாரம் அந்த நபரின் மரணத்துடன் அல்லது அந்த நபர் இனி முடிவுகளை தன் விருப்பப்படி எடுக்க முடியாதபோது **(nicht mehr urteilsfähig)** முடிவடைகிறது.

நோயாளிகளின் வாழும் விருப்ப உயில்

நோயாளிகளின் வாழும் விருப்ப உயில் **(Patientenverfügung)** மூலம் ஒருவர் பிற்காலத்தில், தனது சொந்த முடிவுகளை எடுக்க முடியாத காலகட்டத்தில், தான் எப்படி வாழ வேண்டும் என்ற விருப்பங்களை முன்கூட்டியே வெளிப்படுத்தலாம். உதாரணமாக எந்த மருத்துவ சிகிச்சைகள் அனுமதிக்கப்படுகின்றன அல்லது மறுக்கப்படுகின்றன, எந்த உறுப்புகளை தானம் செய்ய விரும்புகிறார், இறுதிச் சடங்கு விருப்பங்கள் என்ன என்பதை பற்றிய விவரங்கள் இதில் அடங்கும். நோயாளிகளின் வாழும் விருப்ப உயிலின் தொடர்புத் தகவலில் குறைந்தது ஒரு நம்பகமான நபரையாவது சேர்ப்பது முக்கியம்.

உயில்

இறந்த நபரின் பணத்தையும் சொத்துக்களையும் யார் பெறுகிறார்கள் என்பதை வாரிசுரிமை சட்டப்பூர்வ ஒழுங்கு தீர்மானிக்கிறது. ஒருவரின் விருப்பம் வேறானதாக இருந்தால் அவர் ஒரு உயில் **(Testament)** எழுதலாம். அங்கு, வாரிசுரிமைக்கான சட்டப்பூர்வ வரிசையை மாற்றலாம். யார் எதைப் பெற வேண்டும் என்பது உயிலில் துல்லியமாகக் குறிப்பிடப்பட வேண்டும். இருப்பினும், வாழ்க்கைத் துணைவர்கள் மற்றும் குழந்தைகள் எப்போதும் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதிக்கு உரிமையுடையவர்கள். இந்தப் பகுதி சட்டப்பூர்வ பங்கு (Pflichtteil) என்று அழைக்கப்படுகிறது. சட்டம் எல்லாவற்றையும் தீர்மானிப்பதை ஒருவர் விரும்பவில்லை என்றால் உயில் அவசியம். பரம்பரை உரிமையை நிர்வகிக்கும் விதிகள் சுவிஸ் சிவில் சட்ட புத்தகத்தில் (**Schweizerisches Zivilgesetzbuch ZGB**) அமைக்கப்பட்டுள்ளன. உயில் இல்லாமல், ZGB இல் உள்ள விதிகளின்படி பரம்பரை சொத்து விநியோகிக்கப்படுகிறது.
ஒரு உயிலை கையால் எழுதலாம். அது செல்லுபடியாகும் வகையில் இருக்க, சில விதிகள் பின்பற்றப்பட வேண்டும். ஒரு நோட்டரி பப்ளிக், உயிலை சரியாக எழுதி சான்றளிக்க (சான்றளிப்பு, **beglaubigen**) உதவலாம்.

இறப்பு மற்றும் அடக்கம்

வீட்டில் யாராவது இறந்தால், அவர்கள் தங்கள் குடும்ப மருத்துவரை அழைக்க வேண்டும். அவர்கள் கிடைக்கவில்லை என்றால், அவசர மருத்துவ சேவையை (அவசர மருத்துவர்) 0800 401 501 என்ற எண்ணில் (இலவசமாக) அழைக்க வேண்டும். ஒருவர் விபத்தில் இறந்தாலோ அல்லது இறந்த நபர் கண்டுபிடிக்கப்பட்டாலோ, அவர்கள் காவல்துறைக்கு (தொலைபேசி எண் 117) தெரிவிக்க வேண்டும். இறப்பு குறித்து இரண்டு நாட்களுக்குள் வசிக்கும் நகராட்சியில் உள்ள இறுதிச் சடங்கு அலுவலகத்திற்குத் **(Bestattungsamt**) தெரிவிக்க வேண்டும். பின்னர் இறுதிச் சடங்கு அலுவலகம் அடுத்த கட்ட நடவடிக்கைகள் குறித்த தகவல்களை வழங்கும்.
கூடுதலாக, உறவினர்கள் மரணம் குறித்து பல்வேறு தரப்பினருக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும். இதில் வீட்டு உரிமையாளர்கள், ஓய்வூதிய நிதி **(Pensionskasse)**, சுகாதார காப்பீட்டு வழங்குநர்கள் **(Krankenkasse)**, வங்கிகள், காப்பீட்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் பிற நிறுவனங்கள் அல்லது அதிகாரிகள் அடங்குவர்.
ஆர்காவ் முஸ்லிம்கள் சங்கம் (VAM), ஆர்காவ் மாகாணத்தில் உள்ள முஸ்லிம்களுக்கான குறிப்பிட்ட தகவல்களை வழங்குகிறது. உதாரணமாக, முஸ்லிம் அடக்கம் செய்யப்பட்ட இடங்கள் பற்றி.

மேலதிகத் தகவல்கள் (இணைப்புகள், விலாசம், பிரசுரம், அறிவித்தல்)

www.hallo-aargau.ch/ta/alter-und-migration/rechte

நிதி

வயதாகும்போது, நிதி நிலைமை அடிக்கடி மாறுகிறது. வேலை செய்யாமல் இருப்பவர்கள் பொதுவாக ஓய்வூதியம் பெறுவார்கள். சுவிட்சர்லாந்தில், முதியவர்கள் பாதுகாக்கப்படுவதை உறுதிசெய்ய பல்வேறு காப்பீடு மற்றும் ஆதரவு திட்டங்கள் உள்ளன.

ஆதரவற்றோர் இழப்பீட்டுத் தொகை

அன்றாட வாழ்வில் தொடர்ந்து உதவி தேவைப்படுவோர், இயலாமை காப்பீட்டிலிருந்து (**Invalidenversicherung IV**) நிதி உதவியைப் பெறலாம். இது ஆதரவற்றோர் இழப்பீட்டுத் தொகை (**Hilflosenentschädigung**) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது அவர்கள் முடிந்தவரை சுதந்திரமாக வாழ உதவுகிறது. இழப்பீடு வருமானம் மற்றும் சொத்துக்களைச் சாராதது.
ஆதரவற்றோர் இழப்பீட்டுத் தொகையின் அளவு ஆதரவற்ற தன்மையின் அளவைப் பொறுத்தது - எளிமையானது, மிதமானது அல்லது கடுமையானது. இயலாமை காப்பீடு ஆதரவற்ற தன்மையின் அளவைத் தீர்மானிக்கிறது.
ஒரு வருடம் காத்திருப்பு காலம் உள்ளது.

புரோ செனெக்டுட் ஆர்காவிலிருந்து தனிநபர் உதவி

புரோ செனெக்டுட் ஆர்காவ் நிறுவனம் 65 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு நிதி உதவி வழங்குகிறது. இது அப்போதைய நிதி அவசரநிலையை சமாளிக்க உதவும். விண்ணப்பிக்க, அந்த நபர் ஆர்காவ் மாநிலத்தில் வசிப்பவராக இருக்க வேண்டும். இவர்கள் EU/EFTA க்கு வெளியே உள்ள நாடுகளைச் சேர்ந்தவர்களாகவும் சுவிட்சர்லாந்தில் ஐந்து ஆண்டுகள் இடையூறின்றி வசித்தவராகவும் இருக்க வேண்டும். விண்ணப்பிக்க, நீங்கள் புரோ செனெக்டுட் ஆர்காவ் நிறுவனத்திடம் ஆலோசனை அமர்வில் கலந்து கொள்ள வேண்டும். ஆலோசனை அமர்வு இலவசம்.
பணத்தைத் திருப்பிச் செலுத்த வேண்டியதில்லை. தனிநபர் நிதி உதவிக்கு எந்த சட்டப்பூர்வ உரிமையும் இல்லை.

குறைந்த வருமானம் உள்ளவர்களுக்கான நலன்கள்

Cartons du Coeur - ஆர்காவ் மாநில உணவு உதவி

ஆர்காவ் மாநிலத்தில் உணவுத்தேவை இருக்கின்ற குடும்பங்கள் மற்றும் தனி நபர்களுக்கு ஆர்காவ் உணவு உதவி உணவு வழங்குகிறது. ஒவ்வொரு நபரின் தேவைகளையும் தீர்மானிக்க ஒரு தொலைபேசி கணக்கெடுப்பு நடத்தப்படுகிறது. இந்த உதவி இலவசம். இருப்பினும், இது நெருக்கடி சூழ்நிலைகளுக்கு உதவும் நோக்கத்தை மட்டுமே கொண்டுள்ளது, நிரந்தரமானதல்ல.

ப்ரோ செனெக்ட்டுட் ஆர்காவ்

ப்ரோ செனெக்ட்டுட் ஆர்காவின் சலுகைகள் மற்றும் சேவைகள் 60 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கானது. நிதிநிலை காரணங்களினால் யாராவது இந்த சேவைகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியாவிட்டால், ப்ரோ செனெக்ட்டுட் ஆர்காவ் தள்ளுபடி வழங்குகிறது.

சுவிஸ் செஞ்சிலுவைச் சங்கம் (SRK) ஆர்காவ் மாநிலம்

குறைந்த வருமானம் உள்ளவர்களுக்கு சுவிஸ் செஞ்சிலுவைச் சங்கம் (SRK) ஆர்காவ் மாநிலம் பல்வேறு தள்ளுபடி சேவைகளை வழங்குகிறது. இவற்றில் செஞ்சிலுவைச் சங்கப் போக்குவரத்து சேவை மற்றும் செஞ்சிலுவைச் சங்க அவசரகால அழைப்பு ஆகியவை அடங்கும். டிமென்ஷியா உள்ளவர்களின் உறவினர்களுக்கு பல்வேறு நிவாரண சேவைகளும் உள்ளன. மேலும் பகல்நேர பராமரிப்பு மையம் மற்றும் பகல்நேர மையமும் உள்ளன.

டிஷ்லைன் டெக் டிஷ் (Tischlein deck' dich)

"டிஷ்லைன் டெக் டிஷ்" என்பது மீதமுள்ள உணவைச் சேகரித்து தேவைப்படும் மக்களுக்கு விநியோகிக்கிறது. உணவைப் பெற, ஒருஒருவருக்கு வாடிக்கையாளர் அட்டை தேவை. வாடிக்கையாளர் அட்டைகள் பல்வேறு சிறப்பு மற்றும் ஆலோசனை மையங்களில் கிடைக்கின்றன. டிஷ்லைன் டெக் டிஷ் வலைத்தளத்தில், அருகிலுள்ள உணவு விநியோக மையத்தைக் காணலாம் மற்றும் உங்கள் வாடிக்கையாளர் அட்டையை எங்கு பெறலாம் என்பதையும் நீங்கள் கண்டறியலாம்.

மேலதிகத் தகவல்கள் (இணைப்புகள், விலாசம், பிரசுரம், அறிவித்தல்)

www.hallo-aargau.ch/ta/alter-und-migration/finanzen

பங்கேற்பு

பல முதியவர்கள் சமூக வாழ்வில் தீவிரமாக பங்கேற்க விரும்புகிறார்கள். ஆர்காவ் மாநிலம் சமூக தொடர்பு, மேற்கல்வி மற்றும் தன்னார்வத் தொண்டுக்கு ஏராளமான வாய்ப்புகளை வழங்குகிறது. இது சமூக தொடர்புகளைப் பராமரிக்கவும் சமூகத்திற்கு பங்களிக்கவும் உதவும்.

படிப்புகள் மற்றும் நிகழ்வுகள்

மூத்த குடிமக்களுக்கும், மற்ற அனைத்து வயதினருக்கும் பல்வேறு படிப்புகள் மற்றும் நிகழ்வுகள் உள்ளன. இந்தப் படிப்புகள் உள்ளூர் சமூகங்கள், நகராட்சி மற்றும் ப்ரோ செனெக்ட்டுட்டே ஆர்காவ் (Pro Senectute Aargau), மிக்ரோஸ் க்ளுப் ஷு லே (Migros Klubschule) மற்றும் வயது வந்தோர் கல்வி மையங்கள் (Volkshochschulen) போன்ற பெரிய வழங்குநர்களால் வழங்கப்படுகின்றன.
ஆர்காவ் மாநிலம் புலம்பெயர்ந்தோருக்கான சமூக ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் பங்கேற்பு திட்டங்களை ஊக்குவிக்கிறது. இந்த திட்டங்களில் அனைத்து வயதினரும் பங்கேற்கலாம்.

தன்னார்வலர்

பல மூத்த குடிமக்கள் சங்கங்கள் அல்லது பிற அமைப்புகள் மற்றும் திட்டங்களில் தன்னார்வத் தொண்டு செய்கிறார்கள். இதுபோன்ற நடவடிக்கைகளில் ஆர்வமுள்ளவர்கள் தங்கள் சமூகம் அல்லது பிராந்தியத்தில் உள்ள சங்கங்கள் மற்றும் அமைப்புகளை நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ளலாம். பெனவோல் சிறப்பு அலுவலகம் ஆர்காவ் மாநிலம் முழுவதும் தன்னார்வ நடவடிக்கைகளை ஆதரித்து ஏற்பாடு செய்கிறது.

தனிமை

மக்கள் தனிமையாக உணரலாம் அல்லது சமூகத்தில் இனி பங்கேற்க முடியாமல் போகலாம். இதுபோன்ற சூழ்நிலைகளில், உதவியை நாடுவது முக்கியம். மக்கள் இலவச ஆதரவைப் பெறக்கூடிய பெயர் குறிப்பிடப்படாத அனாமதேய ஆலோசனை மையங்கள் உள்ளன. உங்கள் குடும்ப மருத்துவரும் உதவ முடியும்.

மேலதிகத் தகவல்கள் (இணைப்புகள், விலாசம், பிரசுரம், அறிவித்தல்)

www.hallo-aargau.ch/ta/alter-und-migration/teilhaben

முடிந்தவரை வீட்டிலேயே இருக்க

வீட்டிலோ அல்லது பயணத்திலோ உதவி தேவைப்படும் எவருக்கும் ஆர்காவ் மாநிலத்தில் பல சலுகைகள் உள்ளன. உதாரணமாக அவசர அழைப்பு அமைப்புகள், வீட்டு பராமரிப்புச் சேவைகள் மற்றும் வீட்டு வேலைகளில் உதவி ஆகியவை உள்ளன. போக்குவரத்துச் சேவைகளும் மற்றும் பார்வையிடல் சேவைகளும் சாத்தியம். இனி வீட்டில் வசிக்க முடியாது என்ற நிலைமையில் முதியோர் இல்லங்கள் உள்ளன. இந்த சேவைகளில் பலவற்றிற்கு பணம் செலவாகும்; சில நேரங்களில் சுகாதார காப்பீட்டு நிறுவனங்கள் (Krankenkasse) அல்லது நகராட்சி உதவி வழங்குகின்றன.

பாதுகாப்பு - அவசர அழைப்பு அமைப்புகள்

அவசர அழைப்பு அமைப்பு மூலம் ஏதாவது சங்கடம் நேர்ந்தால் விரைவாக உதவி பெறலாம். உதாரணமாக, உதவி தேவைப்படுவோர் ஒரு சிறப்பு பொத்தான் உள்ள வளையல் அல்லது கழுத்து சங்கிலி அணிந்திருப்பார். அந்த பொத்தானை அழுத்துவதன் மூலம் அவர் அவசர அழைப்பு மையத்துடன் இணைக்கப்படுகிறார். உதவி உடனடியாக ஏற்பாடு செய்யப்படுகிறது. இதற்காக பல்வேறு வழங்குனர்கள் உள்ளனர். வழங்குனர்களை அவர்களே தேர்வு செய்து செலவுகளைச் செலுத்தலாம். ஆர்காவ் செஞ்சிலுவைச் சங்கமும் அத்தகைய அவசர அழைப்பு அமைப்பை வழங்குகிறது.

ஸ்பிடெக்ஸ் - வீட்டில் பராமரிப்பு

யாராவது நோய்வாய்ப்பட்டாலோ அல்லது பராமரிப்பு தேவைப்பட்டாலோ ஸ்பீடெக்ஸ்-ஆல் (Spitex) உதவ முடியும் . இது வீட்டிற்கே வந்து சேவை செய்யக்கூடிய நிபுணர்களை பயன்படுத்துகிறது. அவர்கள் பராமரிப்பு அல்லது வீட்டு வேலைகளில் உதவுகிறார்கள். இது வயதானவர்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இந்தச் செலவுகளில் ஒரு பகுதி அடிப்படை காப்பிட்டால் ஈடுகட்டப்படுகிறது. ஆர்காவ் ஸ்பீடெக்ஸ் சங்கம் போன்ற பல பொது வீட்டு பராமரிப்புச் சேவைகளும் பல தனியார் வழங்குனர்களும் உள்ளனர்.

வீட்டு வேலைகளில் உதவி மற்றும் வீட்டிலேயே பராமரிப்பு

ஆர்காவ் மாநிலத்தில், மக்களுக்கு அவர்களின் சொந்த வீடுகளிலேயே உதவும் பல்வேறு அமைப்புகள் உள்ளன. தேவையைப் பொறுத்து அவை குறுகிய அல்லது நீண்ட காலத்திற்கு இருக்கின்றன. சில நிறுவனங்கள் இரவு நேர உதவிகளையும் வழங்குகின்றன. இது அவர்களை பராமரிக்கும் குடும்பத்தினர் மற்றும் வெளி பராமரிப்பாளர்கள் இரவில் ஓய்வெடுக்க அனுமதிக்கிறது. முதல் வருகையின் போது, என்ன ஆதரவு தேவை என்பதை அமைப்பு ஆலோசிக்கும். பராமரிப்பு பெறும் நபர் பொதுவாக செலவுகளை ஏற்கிறார். சில சந்தர்ப்பங்களில், இயலாமை காப்பீடு IV (Invalidenversicherung IV), கூடுதல் காப்பீடு, உதவி பங்களிப்புகள் அல்லது துணை நலத்தொகைகள் உதவக்கூடும். இதைப் பற்றி உங்கள் குடும்ப மருத்துவரிடம் ஆலோசிக்கலாம்.

அன்றாட வாழ்க்கையில் உதவி - உணவு, போக்குவரத்து, நிர்வாகப் பணிகள்

வயதாகும்போது அல்லது உடல்நலப் பிரச்சினைகளை அனுபவிக்கும்போது, அன்றாடப் பணிகள் கடினமாகிவிடும். பல நகராட்சிகளில் தன்னார்வலர் அல்லது ஊதியம் பெறும் உதவியாளர்கள் இந்நிலையில் உதவுகிறார்கள். இவர்கள் மதிய உணவை வழங்குகிறார்கள், மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்கிறார்கள் அல்லது சும்மா அரட்டை அடிக்க அல்லது விளையாட்டு விளையாட வருகிறார்கள். இத்தகைய சேவைகளுக்குப் பொதுவாக ஏதாவது செலவாகும். கூடுதல் காப்பீட்டைக் கொண்ட சில சுகாதார காப்பீட்டு நிறுவனங்கள் செலவின் ஒரு பகுதியை ஏற்கின்றன. உங்கள் உள்ளூர் நகராட்சி அல்லது காப்பீட்டு நிறுவனத்திடம் நீங்கள் இதைப் பற்றி விசாரிக்கலாம்.

முதியோர் இல்லம்

ஒருவருக்கு இனி வீட்டில் வசிக்க முடியாது என்ற நிலையில் முதியோர் இல்லம் ஒரு வாய்ப்பாகும். அங்கு பராமரிப்பு, மருந்து, ஆதரவு மற்றும் தங்குமிடம் ஆகியவற்றைப் பெறலாம். அங்கு பராமரிப்பு, மருந்து, ஆதரவு மற்றும் தங்குமிடம் ஆகியவற்றைப் பெறலாம். இந்த சேவைகளுக்கு ஏதாவது செலவாகும். உங்கள் சுகாதார காப்பீட்டு வழங்குநரும் உள்ளூர் அதிகாரியும் பராமரிப்பு மற்றும் ஆதரவு செலவுகளில் ஒரு பகுதியை ஏற்கிறார்கள். மீதமுள்ள தொகையை, எடுத்துக்காட்டாக அறைக்கான செலவு அல்லது கூடுதல் பராமரிப்புக்கான செலவு ஆகியவற்றை சொந்தமாக செலுத்த வேண்டும். பராமரிப்பு செலவுகளில் ஒரு பகுதியை சொந்தமாக செலுத்த வேண்டும். இந்த மதிப்பீடுகளுக்கு முதியோர் இல்லம் உதவ முடியும். பணம் போதுமானதாக இல்லாவிட்டால், நீங்கள் துணை நலத்தொகைகள்_அல்லது சமூக உதவிக்கு விண்ணப்பிக்கலாம். உள்ளூர் சமூக பாதுகாப்பு அலுவலகம் இதற்கு உதவ முடியும். இந்த உதவியைப் பெற யாருக்கு உரிமை உண்டு என்பதை நிர்வகிக்க கடுமையான விதிமுறைகள் உள்ளன.

மேலதிகத் தகவல்கள் (இணைப்புகள், விலாசம், பிரசுரம், அறிவித்தல்)

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

உறவினர்களைப் பராமரித்தல்

சிலர் வயதான காலத்தில் அல்லது நோயின் போது குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்களால் பராமரிக்கப்படுகிறார்கள். இது மிகவும் உதவியாக இருக்கும், ஆனால் மன அழுத்தத்தையும் ஏற்படுத்தும். சம்பந்தப்பட்ட ஒவ்வொருவரும் முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு அவர்களின் தேவைகளைப் பற்றி பேசுவது முக்கியம். குடும்ப பராமரிப்பாளர்களுக்கும் ஆதரவும் ஓய்வும் தேவை. உதவ பல சேவைகள் மற்றும் ஆலோசனை மையங்கள் உள்ளன.

ஒருவர் தன்னைத்தானே கவனித்துக் கொள்ளும்போது

அன்றாட வாழ்வில் அதிக அளவில் உதவி தேவைப்படுபவர்களுக்கு பெரும்பாலும் குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்கள் ஆதரவளிக்கிறார்கள். ஆரம்பத்தில், இவை சிறிய வேலைகளாக இருக்கும், ஆனால் காலப்போக்கில், இந்த வேலைகள் அதிகமாகலாம். எனில் சில கேள்விகளை நீங்களே கேட்டுக்கொள்வது நல்லது:

- எங்கிருந்து அல்லது யாரிடமிருந்து நீங்கள் ஆதரவையும் உதவியையும் பெற முடியும்?
- இந்த நபரிடமிருந்து நீங்கள் எந்த வகையான உதவி அல்லது பராமரிப்பைப் பெற விரும்புகிறீர்கள்? வேறு ஒருவரிடமிருந்து (எ.கா., வீட்டில் பராமரிப்பு அல்லது பிற நிபுணர்கள்) எந்த சேவைகளைப் பெற விரும்புகிறீர்கள்?
- பராமரிப்பாளர்கள் விடுமுறையில் இருந்தாலும் அல்லது அவர்களுக்கு நேரம் கிடைக்காவிட்டால் யார் உதவ முடியும்? எப்போது யார் எந்த பணிகளை மேற்கொள்ள முடியும்?
- பராமரிப்பு வழங்க ஒருவருக்கு பணம் செலுத்தும்போது என்ன சட்டப்பூர்வ பரிசீலனைகள் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ளப்பட வேண்டும்?

ஒருவர் உறவினரை கவனித்துக்கொள்ளும் பொழுது

உறவினரைப் பராமரிப்பது ஒரு முக்கியமான பணி. ஆனால் அது உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் கடினமானதாக இருக்கலாம். நீண்டகால ஆதரவை வழங்க, தங்களைத் தாங்களே கவனித்துக் கொள்வதும் முக்கியம். சீக்கிரம் ஆலோசனை பெறுவது உதவியாக இருக்கும். ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவை வழங்கும் பல்வேறு சிறப்பு நிறுவனங்கள் உள்ளன.
பல குடும்ப பராமரிப்பாளர்களும் வேலை செய்கிறார்கள். இதை சமநிலைப்படுத்துவது பெரும்பாலும் கடினம். நிபுணர்கள் தீர்வுகளைக் கண்டறிய உதவுகிறார்கள் - எடுத்துக்காட்டாக, முதலாளிகளுடன் கலந்துரையாடல்கள் அல்லது தினசரி வழக்கங்களை ஒழுங்கமைத்தல் போன்றவை. இது பராமரிப்பையும் வேலையையும் இணைப்பதை எளிதாக்குகிறது.

மேலதிகத் தகவல்கள் (இணைப்புகள், விலாசம், பிரசுரம், அறிவித்தல்)

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

KANTON AARGAU

hallo — aargau.ch

ஆரோக்கிய மேம்பாடு

மக்கள் வயதாகும்போது மாறுகிறார்கள். விஷயங்களை நினைவில் வைத்துக்கொள்வது அல்லது பாதுகாப்பாக நகர்த்துவது மிகவும் கடினமாகிவிடும். உடலுக்கு முன்பை விட பல வேறுபட்ட ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவை. முன்கூட்டிய உதவி, குறிப்பிட்ட உடற்பயிற்சி மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுமுறை ஆகியவை மக்கள் நீண்ட காலம் சுதந்திரமாக இருக்க உதவுகின்றன. பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் அவர்களது குடும்பங்களுக்கும் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஆதரவை வழங்க பல சேவைகள் உள்ளன.

டிமென்ஷியா

நினைவாற்றல் குறைந்துவிட்டாலோ அல்லது மறதி அதிகரித்தாலோ, மருத்துவ மதிப்பீடு செய்வது நல்லது. டிமென்ஷியாவின் **(Demenz)** அறிகுறிகள் உள்ளதா என்பதை மருத்துவர்கள் தீர்மானிக்க முடியும். பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்களுக்கு பல்வேறு சிறப்பு நிறுவனங்கள் ஆலோசனை, ஆதரவு மற்றும் நிவாரணம் வழங்குகின்றன.

பாதுகாப்பு - விழுவதைத் தவிர்க்கவும்

குறிப்பிட்ட உடற்பயிற்சி தசைகளையும் சமநிலையையும் பலப்படுத்துகிறது. இது அன்றாட வாழ்க்கையை பாதுகாப்பானதாக்குகிறது மற்றும் சுதந்திரம் நீண்ட காலம் பராமரிக்கப்படுகிறது. உடற்பயிற்சி நல்வாழ்வை மேம்படுத்தவும் உதவுகிறது. படிக்கட்டுகளில் ஏறுதல் அல்லது சுத்தம் செய்தல் போன்ற அன்றாட நடவடிக்கைகளை பாதுகாப்பாகவும் நிலைத்தன்மையுடனும் செய்ய முடியும், மேலும் சுதந்திரம் நீண்ட காலம் பராமரிக்கப்படுகிறது.

முதுமையில் ஊட்டச்சத்து

ஒருவருக்கு வயதாகும் போது, அவர் உடலுக்கு வேறு விதமான உணவு முறை தேவைப்படுகிறது. அவருக்கு குறைவான கலோரிகள் ஆனால் அதிக புரதம் தேவை. இது தசைகள் மற்றும் எலும்புகளை வலுவாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்த உணவுகளும் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

மேலதிகத் தகவல்கள் (இணைப்புகள், விலாசம், பிரசுரம், அறிவித்தல்)

www.hallo-aargau.ch/ta/alter-und-migration/gesundheitsfoerderung