

ዕድመን ስደትን

መሰላት

ምምሕዳር ገንዘብ

ምስታፍ

ብዝተኻለ መጠን ኣብ ገዛ ጽናሕ

ምልላይ ኣዝማድ

ምድንፋዕ ጥዕና

መሰላት

አብ እርጋን ገለ ውልቃውን ሕጋውን ሕቶታት አቐዲምካ ምንጻር አገዳሲ ይኸውን። ነቲ ድንጋገ ዘቕርብ ሰብ ርእይቶ ክህልዎ ይኽእል እዩ። ንኣብነት፡ ሕግም እንተጋጢሙ እንታይ ክኸውን ከም ዘለዎ፡ ክንክን ወይ ሞት የድልዮ።

ጡረታ ጥላን

ናይ ጡረታ ትእዛዝ (Vorsorgeauftrag) ናይ ጽሑፍ ደንቢ እዩ። ንኣብነት ድሕሪ ሓደጋ፡ ሕግም ወይ አብ እርጋን እንተ ኹይኑ፡ (ንኽትፈርድ ዘይምኽኣል) እንተ ሓጊዙ ይሕግዝ። እቲ ናይ ጡረታ ዕማም ንሓደ እሙን ሰብ ይህብ ወይ ውልቃዊ ጉዳያት ንምቁጽጻር ተኣዚዙ። እዚ ወይ ብኢድ ዝተጻሕፈ መግለጺ ወይ ብኖታሪ ክግበር ይከኣል። እቲ ትእዛዝ ኣየኖት ዕማማት ከም ዝመሓላለፉ ብልክዕ ክገልጽ ይግባእ። አብ ዝኾነ እዋን ክቕየር ወይ ክስሕብ ይኽእል። በዓል መዚ ሓለዋ ህጻናትን ዓበይትን (Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB) እቲ ትእዛዝ ቅኑዕ ድዩ ኣይኮነን ይምርምር። KESB ንረብሓ ናይቲ ትእዛዝ ዝፈጥር ሰብ ንምሕላው ስጉምቲ ክወስድ ይኽእል።

ናይ ጠበቓ ስልጣን

ምስ ናይ ጠበቓ ስልጣን (Vollmacht) ካልእ ሰብ ወይ ስራሕ ነገራት ክገብረልካ ክትፈቅድ ትኽእል ኢኻ። እቲ ናይ ጠበቓ ስልጣን ዝቐበል ሰብ ወይ ኣካል ነቲ ካልእ ሰብ ወኪሉ ክሰርሕ ይኽእል እዩ (ናይ ፍቓድ ሰብ፡ bevollmächtigende Person)።

ይከም ናይ ጡረታ ዕማም፡ ሓደ ናይ ጠበቓ ስልጣን ምስ ተፈቐደ ብቐጽበት አብ ግብሪ ይውዕል።

እቲ ናይ ጠበቓ ስልጣን ብጽሑፍ ክወሃብ ኣለዎ። እቲ እትፈጥሮ ሰብ አብ ዝኾነ እዋን ነቲ ናይ ጠበቓ ስልጣን ክቕይሮ ወይ ደው ከብሎ ይኽእል። እቲ ካልእ ሰብ ወይ መርገጺ እንታይ ክገብር ከም ዝኽእል ብልክዕ ክትዛረብ ትኽእል ኢኻ። ንዝተወሰኑ ዕማማት ወይ ሓፈሻዊ ስልጣን ጠበቓ (spezifische Vollmacht) ፍሉይ ስልጣን ጠበቓ (ሓፈሻዊ ስልጣን ጠበቓ) ኣሎ፤ ምስኡ ድማ እቲ ካልእ ሰብ ወይ ስልጣን ኩሉ ብሕጋዊ መንገዲ ዝፍቀድ ኩሉ ክገብር ይኽእል።

መብዛሕትኡ ጊዜ እቲ ናይ ጠበቓ ስልጣን ብሞት እቲ ሰብ ወይ እቲ ሰብ ድሕሪ ደጊም ፍርዲ ዘይህብ እንተኾይኑ (nicht mehr urteilsfähig) ይውዳእ።

ህያው ድሌት ዓማዊል

ህያው ድሌት (Patientenverfügung) ድሕሪ ደጊም ክትውስኖ ዘይትኽእል አብ ዝኾነ ኩነታት ናይ ገዛእ ርእስኻ ድሌት የርኢ። ንኣብነት ኣየኖት ሕክምናዊ ፍወሳታት ይፍቀደሉም ወይ ይንጸግ፤ ምልጋስ ኣካላት ይድለ ይኹንን ንመቐብሪ እንታይ ትምኒት ይረክብን ዘጠቓልል እዩ። እንተወሓደ ሓደ ምስጢራዊ አብ ዝርዝር ርክብ ናይቲ ህያው ድሌት ምሃብ ኣገዳሲ እዩ።

ኪዳን

እቲ ሕጋዊ ተኸታታሊ መን እዩ ገንዘብን ምሓዝን ዝሞተ ሰብ ከም ዝቐበል ይውሰን። ሓደ ሰብ ካልእ ነገር እንተደልዩ፡ ኪዳን ክጽሕፍ ይኽእል እዩ (Testament)። እቲ ሕጋዊ ተኸታታሊ ኣብኡ ክቐየር ይኽእል እዩ። ኣብ ሓደ ዊል ብልክዕ መን እንታይ ክረክብ ከም ዘለዎ ክበሃል ይከኣል። ይኹን እምበር፡ መጻምድትን ቈልዑን ኩሉ ግዜ ኣብ ዝተወሰነ ክፋል መሰል ኣለዎም። እዚ ክፋል እዚ ግዴታዊ ክፋል (ግዴታዊ ክፋል) ይበሃል። ሕጊ ኩሉ ክውስን እንተዘይደሊኻ ፍቓድ ኣድላዩ እዩ። እቲ ንወረሰቲ ዝምልከት ሕግታት ኣብ ስዊዘርላንዳዊ ሲቪላዊ ሕጊ (Schweizerisches Zivilgesetzbuch ZGB) እዩ ዘሎ። ብዘይ ፍቓድ እቲ ውርሻ ብመሰረት ኣብ ZGB ዘሎ ሕግታት ይዝርጋሕ።

ፍቓድ ብኢድ ክጽሓፍ ይኽእል እዩ። ንሱ ቅኑዕ ንኽኸውን ድማ ዝተወሰኑ ሕግታት ክኸበሩ ኣለዎም። ኖታሪ ወይ ኖታሪ ነቲ ድሌት ብትኽክል ንምጽሓፍን ከረጋግጽን ክሕግዝ ይኽእል እዩ (ምርግጋጽ፡ beglaubigen)።

ሞትን ቀብሪን

ሓደ ሰብ ኣብ ገዛ እንተሞይቲ፡ እቲ ናይ ስድራቤት ሓኪም ናብዚ ሰብ እዚ ክጽዋዕ ኣለዎ። እዚ እም እንተዘይተረገፈሎም፡ እቲ ሕክምናዊ ህጹጽ ኣገልግሎት (Emergency Doctor) ብቑጽሪ 0800 401 501 (ነጻነት) ክጽዋዕ ኣለዎ። ሓደ ሰብ ብሓደጋ እንተሞይቲ ወይ ሓደ ዝሞተ ሰብ እንተተረገፈሎ ፖሊስ ክሕበር ኣለዎ (ቁጽሪ ተሌፎን 117)።

እቲ ሞት ኣብ ውሽጢ ክልተ መዓልቲ ናብ ቤት ዕሕፈት ቀብሪ (Bestattungsamt) ኣብቲ መንበሪ ማሕበረሰብ ክሕበር ኣለዎ። ድሕሪቡ ቤት ጽሕፈት ቀብሪ ብኸመይ ከም እትቐጽል ሓበሬታ ይህብ። ብተወሳኺ እቶም ኣዝማድ ብዛዕባ እቲ ሞት ዝተፈላለዩ ቦታታት ክሕብሩ ኣለዎም። እዚ ድማ ንዋናታት ገዛ፡ ናይ ጡረታ ፋንድ (Pensionskasse)፡ ናይ ጥዕና መድሕን ኩባንያ (Krankenkasse)፡ ባንክታት፡ ናይ መድሕን ኩባንያታትን ምናልባት ካልኣት ትካላት ወይ በዓል መዚን ዘጠቓልል እዩ። ካብ ማሕበር ኣስላም ኣርጋው ኣስላም (ሻም) ንኣስላም ኣብ ካንቶን ኣርጋው ፍሉይ ሓበሬታ ኣሎ። ንኣብነት ኣብ ኣርእስቲ ናይ ኣስላም መቓብር ዓውድታት።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

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

ምምሕዳር ገንዘብ

ኣብ እርጋን እቲ ፋይናንሳዊ ኩነታት መብዛሕትኡ ግዜ ይቕየር። እቶም ድሕሪ ሕጂ ዘይሰርሑ መብዛሕትኡ ግዜ ጡረታ ይረኽቡ። ኣብ ስዊዘርላንድ ዝተፈላለዩ ናይ መድሕን ኩባንያታትን ናይ ደገፍ ቅድመ-ምድላዎትን ኣለዉ፤ ኣረጋውያን ውሕስነት ከም ዘለዎም ዘረጋግጹ።

ካሕሳ ንሓገዝ ዘይብሉም

ኣብ መዓልታዊ ህይወት ብቐጻሊ ሓገዝ ዘድልዮም ሰባት ካብ መድሕን ስንክልና ፋይናንሳዊ ደገፍ ክረኽቡ ይኽእሉ እዮም (Invalidenversicherung IV)። እዚ ደገፍ እዚ ረዳኢ ዘይብሉ ካሕሳ (Hilflosenentschädigung) ይበሃል። ብዝተኸለለ መጠን ናጻ ኮይኑ ምንባር ይሕግዝ። እቲ ካሕሳ ካብ እቶትን ንብረትን ነጻ እዩ።

መጠን ናይቲ ረዳኢ ዘይብሉ ካሕሳ ኣብ ደረጃ ረዳኢ ዘይብሉ - ቀሊል፡ ማእከላይ ወይ ከቢድ እዩ ዝምርኮስ። እቲ ናይ ስንክልና መድሕን ደረጃ ረዳኢ ኣልቦነት የልዕል።

ናይ ሓደ ዓመት ናይ ምጽባይ ግዜ ኣሎ።

ውልቃዊ ፋይናንሳዊ ሓገዛት ናይ ፕሮ ሰኔክቲት ኣርጋው

ካብ 65 ዓመት ዝዕድሚኦም ሰባት፡ ካብ Pro Senectute Aargau ዝመጸ ፋይናንሳዊ ደገፍ ኣሎ። ኣብዚ እዋንዚ ፋይናንሳዊ ህጹጽ ኩነታት ንምድልዳል ክሕግዝ ይኽእል። ንሓደ መመልከቲ፡ እቲ ሰብ ዝነበረሉ ቦታ ኣብ ካንቶን ኣርጋው ክኸውን ኣለዎ። ካብ ሕብረት ኤውሮጳ/ኤፍታ ወጻኢ ካብ ዝርከባ ሃገራት ዝመጹ ሰባት ንሓመብት ዓመት ኣብ ስዊዘርላንድ ክነብሩ ኣለዎም። ሓደ መተግበሪ ንምቕማጥ ናብ Pro Senectute Aargau ክትከይድ ኣለካ። እቲ ምኽሪ ብነጻ እዩ።

እቲ ገንዘብ ክኸፈል ኣለዎ ማለት ኣይኮነን። ንውልቃዊ ገንዘባዊ ሓገዝ ዝምልከት ሕጋዊ ክሲ የለን።

ዓሚቕ አታዊ ዘለዎም ሰባት ቅናስ

Cartons du Coeur - ሓገዝ መግቢ ካንቶን አርጋው ሓገዝ መግቢ አርጋው አብቲ አብ ህጹጽ ኩነታት ዝርከብ ካንቶን አርጋው ንስድራቤታትን ውልቀሰባትን መግቢ የብጽሕ። ናይ ሓደ ሰብ ድሌት ንምልዓል ናይ ቴሌፎን ዳህሳስ ይካየድ። እቲ ሓገዝ ብነጻ እዩ። ይኹን እምበር፡ ንቕልውላው ኹነታት ዚሓስቡ ነባራት ኣይኩኑን እዮም።

Pro Senectute Aargau

እቲ ቅድመ-ምድላዎትን ኣገልግሎታትን ፕሮ ስኑክቱት አርጋው ን60 ዓመትን ልዕሊኡን ዝዕድሚኦም ሰባት እዩ። ሓደ ሰብ ነዚ ቅድመ-ምድላዎት ብፋይናንሳዊ ምኽንያት ክጥቀመሉ እንተዘይክእሉ፡ Pro Senectute Aargau ቅናስ ይህብ።

ስዊስ ቀይሕ መስቀል (SRK) ካንቶን አርጋው

ናይ አርጋው ስዊስ ሬድ ክሮስ (SRK) ካንቶን ናይ አርጋው ንዓሚቕ አታዊ ዘለዎም ሰባት ቅናስ ዘለዎም ዝተፈላለዩ ኣገልግሎታት የቕርብ። ንኣብነት ናይ ቀይሕ መስቀል ምዝዋር ኣገልግሎት ወይ ናይ ቀይሕ መስቀል ህጹጽ ጻውዒት። ዝተፈላለዩ ናይ ረድኤት ኣገልግሎታት እውን ኣለዉ፤ ንኣብነት ንኣባላት ናይቶም ረሲዕነት ዘለዎም ሰባት። ናይ መዓልቲ ክንክን ማእከልን ናይ መዓልቲ ማእከልን እውን ኣሎ።

ናይ ጠረጴዛ ዲክ (Tischlein deck' dich)

"ጠረጴዛ ዲክ" ዝብሃል ፕሮጀክት ነቲ ዝተረፈ መግቢ ንዝተጸገሙ ሰባት ይእክቦን ይዕድልን። ናብ መግቢ ክትሰጋገር እንተደሊኻ፡ ናይ ዓሚል ካርድ የድልየካ። ናይ ዓማዊል ካርድ ካብ ዝተፈላለዩ ስፔሻሊስትን ምኽርን ማእከላት ይርከብ። ኣብ መርበብ ሓበሬታ ቲሽላይን ዲክ፡ ነቲ መግቢ ዝቐረበ ናይ ምብጻሕ ነጥቢ ክትደልዩ ትኽእሉ ኢኹም። እቲ ናይ ዓሚል ካርድ ኣበይ ክለዓል ከም ዝኽእል እውን ክትጥምት ትኽእል ኢኻ።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

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

ምስታፍ

ብዙሓት ኣረጋውያን ኣብ ማሕበራዊ ህይወት ብንጥፈት ክሳተፉ ይደልዩ። ኣብ ካንቶን ኣርጋው ንርክባት፡ ተወሳኺ ስልጠናን ወለንታዊ ተወፋይነትን ዘኽእሉ ብዙሓት ቅድመ-ምድላዊት ኣለዉ። እዚ ድማ ማሕበራዊ ርክባት ንምዕቃብን ኣብቲ ማሕበረሰብ ንኽኣቱን ክሕግዝ ይኽእል።

ኮርሳትን ፍጻሜታትን

ንኣረጋውያን ዝተፈላለዩ ኮርሳትን ፍጻሜታትን ኣለዉ፤ ግን ከኣ ንኹሎም ካልኣት ዕድመታት እውን። ኮሙናት፡ ትካላት ካብቲ ዞባን ከም ፕሮ ሰኔክቱት ኣርጋው፡ ሚግሮስ ክለብ ቤት ትምህርቲ ወይ ማእከላት ትምህርቲ ዓበይቲ ዝኣመሰሉ ዓበይቲ ቅድመ-ምድላዊትን ነዞም ኮርሳት የቐርቡ። ካንቶን ኣርጋው ኣብ ዓውዲ ማሕበራዊ ውህደትን ተሳትፎን ንዝርከቡ ሰደተኛታት ንዝቐርብ ዕድል የስፋሕፍሕ። እቲ ቅድመ-ምድላዊት ንኹሉ ዕድመ ክፋት እዩ።

ወለንታዊ ምስራሕ

ብዙሓት ኣረጋውያን ኣብ ማሕበራት ወይ ካልኣት ትካላትን ፕሮጀክትታትን ብወለንታዊም ይሰርሑ። ኣብ ከምዚ ዝኣመሰለ ንጥፈት ተገዳስነት እንተሃልዩካ፡ ምስ ክለባትን ትካላትን ናይቲ መንበሪ ማሕበረሰብ ወይ ዞባ ብቐጥታ ክትረኽቦ ትኽእል ኢኻ። ክፍሊ በነሾል ኣብ መላእ ኣርጋው ወለንታዊ ንጥፈታት ይድግፍን የመሓልፍን እዩ።

ጽምዋ

ሰባት ጽምዋ ክስምዖም ወይ ድሕሪ ደጊም ኣብ ሕብረተሰብ ክሳተፉ ከምዘይከእሉ ዝስምዖም ስምዒት ክህልዎም ይኽእል እዩ። ኣብ ከምዚ ዝኣመሰለ ኩነታት ሓገዝ ምድላይ ኣገዳሲ እዩ። ስምዖም ዘይተገልጸ ናይ ምኽሪ ማእከላት ኣለዎ ብነጻ ደገፍ እትረኽቡለን። እቲ ናይ ስድራቤት ሓኪም እውን ክሕግዝ ይኽእል እዩ።

ዝያዳ ሓበሬታ (ኢንክኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

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

ብዝተኻእለ መጠን ኣብ ገዛ ጽናሕ

ሓገዝ እንተደሊኻ - ኣብ ገዛ ወይ ኣብ ጉዕዞ - ኣብ ካንቶን ኣርጋው ብዙሕ ቅድመ-ምድላዎት ርኽብ። ንኣብነት ኣብቲ ገዛ ናይ ህጹጽ ጸውዒት ስርዓታት፣ ኣገልግሎት ስፒቴክስ ወይ ደገፍ ኣሎ። ኣገልግሎት ምዝዋር መኪናን ኣገልግሎት ምብጻሕን እውን ይክኣል እዩ። ድሕሪ ሕጂ ኣብ ገዛኻ ክትነብር እንተዘይክኣልካ፣ መዕበዪ ኣረጋውያን ኣለዉ። ብዙሓት ካብዚኦም ዝህበም ዋጋ ገንዘብ - ሓደ ሓደ ግዜ ናይ ጥዕና መድሕን ኩባንያታት (Krankenkasse) ወይ ናይ ማሕበረሰብ ሓገዝ።

ውሕስነት - ናይ ህጹጽ እዋን ጸውዒት ስርዓታት

ብናይ ህጹጽ እዋን ጸውዒት ስርዓት ገለ ነገር እንተጋጠሙ ብቐልጦፍ ሓገዝ ክትረክብ ትኻእል ኢኻ። ንኣብነት ከም ኣምባር ወይ ሰንሰለት ምሳኻ መጠወቂ ትሕዝ። ነቲ መጠወቂ እንተ ጸቐጥካዮ፣ ምስ ሓደ ናይ ህጹጽ እዋን ጸውዒት ማእከል ክትራኽብ ኢኻ። ሓገዝ ኣብኡ ብቐጽበት ይውደብ። ዝተፈላለዩ ኣቕረብቲ ኣለዉ። ንነብስኻ ክትመርጽን ነቲ ወጻኢታት ክትከፍልን ትኻእል ኢኻ። ቀይሕ መስቀል ኣርጋው ከምዚ ዝኣመሰለ ናይ ህጹጽ እዋን ጸውዒት ስርዓት እውን የቐርብ።

ስፒቴክስ - ክንክን ኣብ ገዛ

ሓደ ሰብ እንተሓሚሙ ወይ ክንክን ዘድልዮ እንተኾይኑ፣ እቲ ስፒቴክስ (Spitex) ክሕግዝ ይኻእል እዩ። ኣብ ስፒቴክስ፣ ኣብ ገዛ ዝመጸ ክኢላታት፣ ኣብ ክንክን ወይ ገዛ ይሕግዙ። እዚ ብፍላይ ንኣረጋውያን ጠቓሚ እዩ። ሓደ ክፋል ናይቲ ወጻኢታት ብመሰረታዊ መድሕን ይሸፈን። ከም ማሕበር ስፒቴክስ ኣርጋው ዝኣመሰሉ ህዝባዊ ኣገልግሎት ስፒቴክስ ኣለዉ። ግን ከኣ ብዙሓት ናይ ብሕቲ ኣቕረብቲ እውን።

ኣብ ገዛ ዝግበር ደገፍን ኣብ ገዛ ዝግበር ደገፍን

ኣብ ካንቶን ኣርጋው ዝተፈላለዩ ትካላት ኣለዎ ንሰባት ኣብ ገዝኦን ዝሕግዛ። ከም ኣድላይነቱ ንሓጺር ወይ ነዊሕ ግዜ ይመጹ። ገለ ትካላት እውን ብለይቲ ሓገዝ ይህባ። በዚ መንገዲ እዚ ኣረጋውያንን ምክትታልን ኣዝማድ ለይቲ ከዕርፉ ይኻእሉ እዮም። እቲ ትካል መጀመርታ ክበጽሕ ከሎ፣ እንታይ ዓይነት ደገፍ ከም ዘድሊ ብሓባር ይዝረበሉ። መብዛሕትኡ ግዜ እቲ ተቐጻጻሪ ሰብ ነቲ ወጻኢታት ይሸፍል። ኣብ ገለ ገለ ኣጋጣሚታት ናይ ስንክልና መድሕን IV (Invalidenversicherung IV)፣ ተወሳኺ መድሕን፣ ናይ ሓገዝ ኣበርክቶ ወይ ተወሳኺ ጥቕምታት ሓገዝ። ምስ ሓኪም ስድራቤት ብዛዕባኡ ክትዘራረብ ትኻእል ኢኻ።

ሓገዝ ኣብ መዓልታዊ ህይወት - መግቢ፣ ኣገልግሎት ምዝዋር፣ ምምሕዳራዊ ንጥፈታት

መዓልታዊ ዕማማት ኣብ እርጋን ወይ ኣብ ጥዕናዊ ጸገማት ከቢድ ክኸውን ይኻእል እዩ። ኣብ ብዙሕ ማሕበረሰባት፣ ወለንተኛታት ወይ ዝኸፈል ሓገዝቲ ሓገዝ። እዞም ሰባት ምሳሕ የብጽሑ፣ ናብ ሓኪም ብመኪና ይኸዱ ወይ ድማ ንዕላል ወይ ጸወታ ክጸወቱ ጥራይ ይመጹ። ከምዚ ዓይነት ኣገልግሎት መብዛሕትኡ ግዜ ንሓደ ነገር ይኸፍል። ገለ ተወሳኺ መድሕን ዘለወን ናይ ጥዕና መድሕን ትካላት ይሳተፉ። ነቲ መንበሪ ማሕበረሰብ ወይ መድሕን ክትሓትት ትኻእል ኢኻ።

መዕበዬ አረጋውያን

ድሕሪ ሕጂ አብ ገዛ ክትነብር እንተዘይክኢልካ፡ መዕበዬ አረጋውያን መንገዲ እዩ። አብኡ ክንክን፡ መድሃኒት፡ ክንክንን መንበሪን ትረክብ። እዞም ኣገልግሎታት እዚኦም ንሓደ ነገር ይኸፍሉ። እቲ ናይ ጥዕና መድሕንን ብቑዕ ማሕበረሰብን ንገለ ክፋል ናይቲ ክንክንን ደገፍን ይኸፍል። ዝተረፈ ክትከፍሎ ኣለካ - ንኣብነት ንክፍሊ ወይ ንተወሳኺ ክንክን። ብጽሒት ናይቲ ክንክን ወጻኢታት እውን ክስከም ኣለዎ። እቲ መዕበዬ አረጋውያን ነቲ መብርሂ ክሕግዝ ይኽእል እዩ።

እቲ ገንዘብ እኹል እንተዘይኮይኑ፡ ተወሳኺ ረብሓታት ወይ ማሕበራዊ ሓገዝ ከተመልክት ትኽእል ኢኻ። ኣብቲ ማሕበረሰብ ዝርከብ ቤት ጽሕፈት ማሕበራዊ ድሕነት ይሕግዝ። እዚ ሓገዝ እዚ መን ከም ዝግብኦ ብትኽክል ይመሓደር።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

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

ምልላይ ኣዝማድ

ገለ ሰባት ብስድራቤቶም ወይ ብፈተውቶም ኣብ እርጋን ወይ ሕማም ይከናኸኑ። እዚ ኣዝዩ ሓጋዚ ክኸውን ይኽእል እዩ፡ ግን ከኣ ኣድካሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ኩሉ እቲ ኣብዚ ጉዳይ ዝሳተፍ ሰብ ብኣግኡ ምውጣንን ብዛዕባ ድሌታቱ ምዝራብን ኣገዳሲ እዩ። ትሕተ-ቅርጺ ዘለዎም ኣዝማድ እውን ደገፍን ስብርባርን የድልዮም። ብዙሓት ናይ ምቕራብን ምኽርን ማእከላት ኣለዉ ዝሕግዙ።

ንነብስኻ ባዕልኻ እንተኣለኻ

ኣብ መዓልታዊ ህይወት ዝያዳ ሓገዝ ዘድልዮም ሰባት መብዛሕትኡ ግዜ ብኣዝማድ ወይ ፈተውቲ ይድገፉ። መጀመርታ ንኣሽቱ ዕማማት እዮም፤ ምስ ግዜ ግን እቲ ጻዕሪ ዝዓበየ ክኸውን ይኽእል እዩ። ሽዑ ንነብስኻ ገለ ሕቶታት ምሕታት ጽቡቕ እዩ፤

- ኣበይ ወይ ብመንገዲ መን ደገፍን ሓገዝን ክትረክብ ትኽእል?
- ካብዚ ሰብ እዚ እንታይ ሓገዝ ወይ ደገፍ ኣገልግሎት ክትረክብ ትደሊ? ካብ ካልእ ሰብ እንታይ ዓይነት ኣገልግሎት ይመርጽ (ንኣብነት ስፒቴክስ ወይ ካልኦት ክኢላታት)?
- እተን ነርስታት ኣብ ዕረፍቲ እንተሃልየን ወይ ግዜ እንተዘይረኺበን ኣየኖት ዕማማት ክትወስድ እንተኽኢልካ መን ይሕግዝ?
- ክንክን ዝኸፍል ሰብ እንተኸፈልካዮ ብሕጋዊ መንገዲ እንታይ ክዕዘብ ኣለዎ?

ኣዝማድ ትከናኸን እንተ ኼንካ

ንኣደ ዘመድ ወይ ዘመድካ ምድያብ ኣገዳሲ ዕማም እዩ። ግን ብኣካልን ብኣእምሮን ኣድካሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ንነዊሕ እዋን ክትድግፍ ምእንቲ፡ ንነብስኻ ኣቓልቦ ምሃብ ኣገዳሲ እዩ። ብዝተኻለ መጠን ብኣግኡ ምኽሪ ምርካብ ሓጋዚ እዩ። ምኽርታትን ደገፍን ዝህቡ ዝተፈላለዩ ፍሉያት ነጥብታት ኣለዉ። ብዙሓት ኣዝማድ ምክትታል እውን ይሰርሑ እዮም። እዚ መብዛሕትኡ ግዜ ንምስምማዕ ኣጸጋሚ እዩ። ክኢላታት ፍታሕ ንምርካብ ይሕግዙ - ንኣብነት ምስ ኣስራሒ ንዘተ ወይ መዓልታዊ ህይወት ንምውዳብ። በዚ መንገዲ እቲ ጥንቃቄ ምስቲ ስራሕ ብዝበለጸ ክውሃሃድ ይኽእል እዩ።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

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

ምድንፋዕ ጥዕና

ሰባት ኣብ እርጋን ይቐየሩ። ነገራት ክትዝክር ወይ ብውሑስ መንገዲ ክትግዕዝ ዝያዳ ክበድ ክኸውን ይኽእል እዩ። ኣካላት ካብቲ ቅድሚ ሕጂ ዝነበረ ዝተፈላለየ መዳሃታት እውን የድልዮ እዩ። ብኣጋ ሓገዝ፡ ዕላማ ዝገበረ ምንቅስቃስን ጥዕናዊ ኣመጋግባን ንነዊሕ እዋን ናጻ ምዃን ሓገዝ። ንመዓልታዊ ህይወት ዝድግፉ ብዙሓት ቅድመ-ምድላዊት ኣለዉ - ነቶም ዝተጎድኡን ንኣዝማድን።

ዲመንሽያ

እቲ ዝኸሪ እንተጎድኡ ወይ እቲ ምርሳዕ እንተወሰኸ፡ ሕክምናዊ መብርሂ ትርጉም ኣለዎ። ኣካይም ምልክታት ሕማም ምርሳዕ (Demenz) እንተጎልዩ ክፈልጡ ይኽእሉ። ዝተፈላለዩ ስፔሻሊስት ኣብያተ ፅሕፈት ንዝተጎድኡ ስድራቤታት ምኽሪ፡ ክንክንን ረድኤትን ይህቡ።

ውሕስነት - ካብ ምውዳቕ ተቐጠብ

ዕላማ ዝገበረ ምንቅስቃስ ጭዋዳታትን ሚዛንን የሓይል። እዚ ድማ መዓልታዊ ህይወት ውሑስ ይገብርን ናጽነት ንነዊሕ እዋን ከም ዝጸንሕን ይገብር። ምንቅስቃስ እውን ጥዕና ንኸውስኽ ይሕግዝ። መዓልታዊ ንጥፈታት ከም ናይ ምድያብ መደያይቦ ወይ ጽሬት ብሰላም ክግበርን ርጉእን ናጽነትን ድማ ንነዊሕ እዋን ይዕቀብ።

ኣመጋግባ ኣብ እርጋን

ምስ ዓበኻ፡ ኣካላትካ ዝተፈላለየ ኣመጋግባ የድልዮ። ውሑድ ካሎሪ የድልዮ፤ ግን ከኣ ዝያዳ ፕሮቲን። ስለዚ ጭዋዳታትን ኣዕጽምትን ድልዱላት ኮይኖም ይቐጽሉ። ብዙሕ ቪታሚናትን ማዕድናትን ዘለዎ መግቢ ንጥዕና እውን ጽቡቕ እዩ።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

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