

الحياة في الشيخوخة

الحقوق

الشؤون المالية

المشاركة في الحياة الاجتماعية

البقاء في المنزل لأطول مدة

العناية بالأقارب

تعزيز الصحة

الحقوق

من المهم في مرحلة الشيخوخة توضيح بعض المسائل الشخصية والقانونية مسبقاً. من يتخذ الاحتياطات يمكنه أن يشارك في اتخاذ القرار. على سبيل المثال، ما الذي يجب أن يحدث في حالة المرض، أو الحاجة إلى الرعاية، أو عند الوفاة.

التوكيل الاحتياطي

التوكيل الاحتياطي (Vorsorgeauftrag) هي اتفاقية مكتوبة تساعد في الحالات التي لا يستطيع فيها الشخص اتخاذ قراراته بنفسه، مثلاً بعد التعرض لحادث أو في حالة المرض أو في سن الشيخوخة (فقدان الأهلية). يمنح التوكيل الاحتياطي شخصاً أو جهة محل ثقة الصلاحية للاهتمام بالشؤون الشخصية. يمكن كتابة هذا التوكيل إما بخط اليد أو عن طريق كاتب عدل. يجب أن يحتوي التوكيل على وصف دقيق للمهام التي يتم تفويضها. يمكن تعديل التوكيل أو إلغاؤه في أي وقت. تقوم هيئة حماية الطفل والبالغين (KESB) بمراجعة ما إذا كانت هذه الوصية صالحة. كما يمكن لهذه الهيئة اتخاذ إجراءات لحماية مصالح الشخص الذي أعد هذا التوكيل.

التوكيل

يتيح التوكيل (Vollmacht) لشخص أو جهة معينة القيام بأعمال نيابة عن شخص آخر. يحق للشخص أو للجهة التي تتلقى التوكيل التصرف باسم الشخص الذي منحها التوكيل (الموكل). على عكس التوكيل الاحتياطي، يبدأ التوكيل فوراً بمجرد منحه. يجب منح التوكيل بشكل خطي، ويجوز للشخص الذي كتبه تعديله أو إلغاؤه في أي وقت. ويمكن تحديد ما يُسمح للشخص أو الجهة الموكلة فعله بدقة. هناك توكيلات خاصة (spezifische Vollmacht) لمهام محددة، وهناك توكيل عام (Generalvollmacht) يسمح للشخص أو الجهة الموكلة بالقيام بجميع المهام المسموح بها قانونياً. ينتهي مفعول التوكيل عادة عند وفاة الشخص أو لدى فقدانه الأهلية العقلية (nicht mehr urteilsfähig).

وصية المريض

تكشف وصية المريض (Patientenverfügung) عن إرادة الشخص في حال لم يعد قادراً على اتخاذ قراراته بنفسه في المستقبل. تتضمن الوصية، على سبيل المثال، ما إذا كانت هناك علاجات طبية مسموحة أو مرفوضة، وما إذا كان الشخص يرغب في التبرع بالأعضاء، بالإضافة إلى الرغبات المتعلقة بالدفن. من المهم إدراج شخص موثوق به على الأقل ضمن بيانات الاتصال في وصية المريض.

الوصية

يحدد الميراث القانوني من يحصل على المال والممتلكات بعد وفاة الشخص. إذا رغب الشخص في شيء مختلف، يمكنه كتابة وصية (Testament). في الوصية يمكن تعديل قواعد الميراث القانوني. يمكن في الوصية تحديد من يحصل على ماذا بدقة. لكن الزوج أو الزوجة والأطفال لهم دائماً الحق في جزء معين من الميراث. يُسمى هذا الجزء النصيب الإلزامي (Pflichtteil). الوصية ضرورية إذا لم يرغب الشخص في أن يحدد القانون كل شيء. توجد قواعد الميراث في القانون المدني السويسري (Schweizerisches Zivilgesetzbuch ZGB). في حال عدم وجود وصية، يتم توزيع الميراث وفقاً لقواعد هذا القانون. يمكن كتابة الوصية بخط اليد. لكي تكون صالحة، يجب الالتزام بقواعد معينة. يمكن لكاتب العدل أن يساعد في كتابة الوصية بشكل صحيح وتصديقها (beglaubigen).

الوفاة والدفن

في حال توفي شخص في المنزل، يجب الاتصال بطبيب العائلة الخاص بهذا الشخص. وإذا تعذر الاتصال به، يجب الاتصال بخدمة الطوارئ الطبية على الرقم المجاني 0800401501. إذا توفي شخص نتيجة حادث أو تم العثور على شخص متوفى، يجب إبلاغ الشرطة (رقم الهاتف 117).

يجب إبلاغ مكتب الدفن في بلدية السكن (Bestattungsamt) عن الوفاة خلال يومين. يقوم مكتب الدفن بتقديم المعلومات حول الخطوات التالية.

يجب على الأقارب إبلاغ جهات مختلفة عن الوفاة، منها: المؤجرون، وصندوق التقاعد (Pensionskasse)، وصندوق التأمين الصحي (Krankenkasse)، والبنوك، وشركات التأمين، وربما جهات أو مؤسسات أخرى. هناك معلومات خاصة للمسلمين في كانتون أرجاو من رابطة مسلمين أرجاو (-) Verband Aargauer Muslime (VAM)، مثل المعلومات المتعلقة بمقابر المسلمين.

مزيد من المعلومات (روابط ، عناوين ، كراسات ، نشرات)

dev.hallo-aargau.ch/ar/alter-und-migration/rechte

الشؤون المالية

غالبًا ما تتغير الحالة المالية في سن الشيخوخة. من لا يعمل بعد الآن يحصل عادةً على راتب تقاعدي. توجد في سويسرا تأمينات وبرامج دعم مختلفة تضمن توفير الحماية لكبار السن.

تعويض العجز

الأشخاص الذين يحتاجون إلى مساعدة في حياتهم اليومية بشكل منتظم يمكنهم الحصول على دعم مالي من تأمين العجز (Invalidenversicherung IV). تسمى هذه المساعدة تعويض العجز (Hilfslosenentschädigung). تساعد هذه التعويضات على العيش بأكثر قدر ممكن من الاستقلالية. التعويض لا يعتمد على الدخل أو الثروة. يتم تحديد مبلغ تعويض العجز حسب درجة العجز – خفيفة أو متوسطة أو شديدة. يقوم تأمين العجز بتقييم درجة العجز. هناك فترة انتظار مدتها سنة.

الدعم المالي الفردي المقدم من Pro Senectute Aargau

تقدم مؤسسة Pro Senectute Aargau دعمًا ماليًا للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا. يمكن لهذا الدعم أن يساعد في تجاوز ضائقة مالية حالية. يشترط لتقديم طلب أن يكون مقر إقامة الشخص في كانتون أرجاو. الأشخاص القادمين من دول خارج الاتحاد الأوروبي ومنطقة التجارة الحرة الأوروبية (EU/EFTA)، فيجب أن يكونوا قد أقاموا في سويسرا لمدة خمس سنوات متواصلة. لتقديم الطلب، يجب حضور جلسة استشارة لدى Pro Senectute Aargau. الاستشارة مجانية. لا يشترط إعادة المال. لا يوجد حق قانوني للحصول على هذا الدعم المالي الفردي.

تخفيضات للأشخاص ذوي الدخل المحدود

Cartons du Coeur – مساعدات غذائية في كانتون أرجاو
تقوم مؤسسة المساعدة الغذائية في أرجاو بتوصيل المواد الغذائية للعائلات والأفراد في الكانتون ممن يعانون من ظروف صعبة. يتم إجراء مقابلة هاتفية لتقييم احتياجات الشخص. المساعدات مجانية وليست دائمة، بل مخصصة لحالات الأزمات.

Pro Senectute Aargau

تقدم مؤسسة Pro Senectute Aargau خدمات وعروضًا للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 سنة. إذا لم يتمكن شخص من استخدام هذه الخدمات لأسباب مالية، فستوفر المؤسسة خصومات. الصليب الأحمر السويسري (SRK) في كانتون أرجاو يوفر الصليب الأحمر السويسري (SRK) في أرجاو خدمات متنوعة مع خصومات للأشخاص ذوي الدخل المنخفض، مثل خدمة النقل وخدمة الطوارئ. هناك أيضًا خدمات دعم للأسر، مثل دعم أفراد العائلة الذين يعتنون بأشخاص يعانون من الخرف. بالإضافة إلى ذلك، يوجد مركز نهاري ودار رعاية نهائية.

Tischlein deck dich

تجمع منظمة Tischlein deck dich المواد الغذائية المتبقية وتوزعها على الأشخاص المحتاجين. للحصول على الطعام، يجب الحصول على بطاقة زبائن. تتوفر بطاقات الزبائن في عدة مراكز استشارية ومهنية. يمكن عبر موقع المنظمة الإلكتروني البحث عن أقرب نقطة توزيع وطباعة معلومات حول أماكن استلام بطاقة الزبائن.

مزيد من المعلومات (روابط ، عناوين ، كراسات ، نشرات)
dev.hallo-aargau.ch/ar/alter-und-migration/finanzen

المشاركة في الحياة الاجتماعية

يرغب الكثير من كبار السن في المشاركة الفعالة في الحياة الاجتماعية. توجد في كانتون أرجاو العديد من العروض التي تتيح اللقاءات، والتعلم المستمر، والعمل التطوعي. يمكن أن تساعد هذه العروض في الحفاظ على العلاقات الاجتماعية والمساهمة في المجتمع.

الدورات والفعاليات

توجد دورات وفعاليات مختلفة لكبار السن، وكذلك لجميع الفئات العمرية الأخرى. تقدم هذه الدورات البلديات، والمنظمات المحلية، ومزودون كبار مثل مؤسسة Pro Senectute Aargau، و مدرسة Migros Klubschule، ومدارس التعليم المستمر (Volkshochschulen). يدعم كانتون أرجاو العروض الخاصة بالاندماج الاجتماعي والمشاركة للمهاجرين. هذه العروض متاحة لجميع الفئات العمرية.

العمل التطوعي

الكثير من كبار السن يمارسون العمل التطوعي في الجمعيات أو المنظمات والمشاريع الأخرى. في حال الاهتمام بمثل هذه الأنشطة، يمكن التواصل مباشرة مع الجمعيات والمنظمات في بلدية السكن أو المنطقة. يدعم مركز benevol المتخصص توفير فرص العمل التطوعي وتوسيطها في كانتون أرجاو بأكمله.

الوحدة

قد يشعر بعض الأشخاص بالوحدة أو بأنهم لم يعودوا قادرين على المشاركة في المجتمع. في مثل هذه الحالات، من المهم طلب المساعدة. هناك مراكز استشارية تقدم الدعم مجاناً وبشكل مجهول. يمكن لطبيب العائلة أن يقدم المساعدة أيضاً.

مزيد من المعلومات (روابط ، عناوين ، كراسات ، نشرات)

dev.hallo-aargau.ch/ar/alter-und-migration/teilhaben

البقاء في المنزل لأطول مدة

من يحتاج إلى مساعدة – سواء في المنزل أو أثناء التنقل – يجد في كانتون أرجاو العديد من العروض. على سبيل المثال، توجد أنظمة الطوارئ، وخدمات الرعاية المنزلية (Spitex)، أو الدعم في الأعمال المنزلية. تتوفر أيضاً خدمات النقل وخدمات الزيارة. إذا لم يعد بالإمكان العيش في المنزل، فهناك دور رعاية. تقدم العديد من هذه الخدمات لقاء تكلفة مالية. في بعض الأحيان تساعد شركات التأمين الصحي (Krankenkasse) أو البلدية في التكاليف.

الأمان - أنظمة الطوارئ

يمكن طلب المساعدة بسرعة عند حدوث أي طارئ عن طريق استخدام نظام طوارئ. يحمل الشخص زراً معه، مثلاً كسوار أو سلسلة حول الرقبة. يتم الاتصال بمركز الطوارئ لدى الضغط على الزر. يتم هناك تنظيم المساعدة فوراً. هناك عدة مزودين لهذه الخدمة، ويمكن للشخص اختبار المزود الذي يناسبه ودفع التكاليف بنفسه. يقدم الصليب الأحمر في أرجاو أيضاً نظام طوارئ من هذا النوع.

Spitex - الرعاية في المنزل

إذا كان الشخص مريضاً أو يحتاج إلى رعاية، يمكن لخدمات الرعاية المنزلية (Spitex) تقديم المساعدة. يعمل في Spitex متخصصون يزورون المنازل، ويساعدون في الرعاية أو الأعمال المنزلية. هذا مفيد بشكل خاص لكبار السن. يتم تغطية جزء من التكاليف بواسطة التأمين الأساسي الصحي. هناك خدمات Spitex عامة مثل التي تقدمها جمعية Spitex في أرجاو، وأيضاً العديد من المزودين الخاصين.

المساعدة في الأعمال المنزلية والرعاية في المنزل

توجد في كانتون أرجاو مؤسسات مختلفة تقدم المساعدة للأشخاص في المنزل. تأتي هذه المؤسسات لفترات قصيرة أو طويلة، وذلك بحسب الحاجة. بعض المؤسسات تقدم أيضاً المساعدة في الليل، مما يتيح للمعتنين والمرافقين أخذ قسط من الراحة أثناء الليل. لدى الزيارة الأولى للمؤسسة، يتم مناقشة نوع الدعم المطلوب مع الأشخاص المعنيين. عادةً ما يدفع المستفيد من الخدمة التكاليف. في بعض الحالات، تساعد التأمينات على العجز (Invalidenversicherung IV)، والتأمينات الإضافية، ومساعدات الدعم، أو المساعدات التكميلية في تغطية التكاليف. يمكن مناقشة هذا الأمر مع طبيب الأسرة.

المساعدة في شؤون الحياة اليومية - وجبات الطعام، خدمات التوصيل، الأعمال التنظيمية

قد تصبح المهام اليومية صعبة في سن الشيخوخة أو لدى وجود مشاكل صحية. يساعد متطوعون أو أشخاص مقابل أجر في العديد من البلديات. يمكن لهؤلاء الأشخاص توصيل وجبة الغداء، أو التوصيل إلى الطبيب، أو الزيارة للدردشة أو للعب لعبة. عادةً ما تكون هذه الخدمات مقابل تكلفة. بعض شركات التأمين الصحي ذات التأمين الإضافي تغطي جزءاً من هذه التكاليف. يمكن الاستفسار من بلدية السكن أو من شركة التأمين.

دور الرعاية

إذا لم يعد من الممكن العيش في المنزل، فسيكون دار الرعاية خياراً مناسباً. يحصل الشخص هناك على الرعاية الطبية، والأدوية، والمتابعة، والسكن. هذه الخدمات ليست مجانية. تتكفل شركة التأمين الصحي والبلدية المختصة بدفع جزء من تكاليف الرعاية والإشراف. أما باقي التكاليف – مثل غرفة السكن أو الرعاية الإضافية – فيجب دفعها من قبل الشخص نفسه. كذلك يجب على الشخص دفع جزء من تكاليف الرعاية بنفسه. يمكن لموظفي دار الرعاية المساعدة في هذه الإجراءات.

إذا لم يكن المال كافياً، يمكن تقديم طلب للحصول على مساعدات تكميلية أو المعونة الاجتماعية. تقدم دائرة التأمينات الاجتماعية في البلدية المساعدة في هذا الخصوص. هناك قوانين واضحة تحدد من يحق له الحصول على هذه المساعدات.

مزيد من المعلومات (روابط ، عناوين ، كراسات ، نشرات)

dev.hallo-aargau.ch/ar/alter-und-migration/moeglichst-lange-zu-hause-bleiben

العناية بالأقارب

يقوم بعض الأشخاص في سن الشيخوخة أو في حالة المرض بتلقي الرعاية من العائلة أو الأصدقاء. هذا الأمر يمكن أن يكون مفيداً جداً، لكنه قد يكون مرهقاً أيضاً. من المهم أن يقوم جميع المعنيين بالتخطيط المبكر والتحدث بصراحة عن احتياجاتهم. أفراد العائلة الذين يقومون بالرعاية يحتاجون أيضاً إلى الدعم وفترات الراحة. هناك العديد من العروض ومراكز الاستشارة التي تقدم المساعدة.

عندما يتلقى الشخص الرعاية

من يزداد احتياجه إلى من المساعدة في حياته اليومية، غالباً ما يتلقى الدعم من أفراد العائلة أو الأصدقاء. في البداية تكون المهام بسيطة، ولكن قد تزداد المسؤوليات مع مرور الوقت. في هذه الحالة، من المفيد أن يطرح الشخص على نفسه بعض الأسئلة:

- أين يمكن الحصول على الدعم والمساعدة؟ ومن يمكنه تقديمها؟
- ما نوع المساعدة أو الرعاية التي أرغب في تلقيها من هذا الشخص؟ وما الخدمات التي أفضل أن يقدمها شخص آخر (مثل Spitex أو مختصين آخرين)؟
- من سيساعد، ومن يمكنه تولي المهام، إذا كان من يقدم الرعاية في إجازة أو ليس لديه الوقت الكافي؟
- ما الأمور القانونية التي يجب مراعاتها في حال دفع أجر لشخص يقدم الرعاية؟

عندما يقدم الشخص الرعاية لأحد أقاربه

رعاية أحد الأقارب مهمة كبيرة، لكنها قد تكون مرهقة جسدياً ونفسياً. لكي يتمكن الشخص من الاستمرار في تقديم الدعم على المدى الطويل، من الضروري أن يهتم بنفسه أيضاً. من المفيد طلب المشورة في وقت مبكر قدر الإمكان. توجد مراكز متخصصة تقدم النصائح والدعم. العديد من الأشخاص الذين يعتنون بأقاربهم يعملون في نفس الوقت. غالباً ما يكون من الصعب التوفيق بين العمل والرعاية. يمكن للأخصائيين المساعدة في إيجاد حلول، مثل دعم الشخص في التحدث مع صاحب العمل أو تنظيم الحياة اليومية. بهذه الطريقة يمكن الجمع بين الرعاية والعمل بشكل أفضل.

مزيد من المعلومات (روابط ، عناوين ، كراسات ، نشرات)

dev.hallo-aargau.ch/ar/alter-und-migration/angehoerige-pflegen-und-betreuen

تعزير الصحة

يتغير الناس مع التقدم في العمر. قد يصبح من عليهم الصعب تذكر الأمور أو التحرك بأمان. وتحتاج أجسامهم أيضاً إلى عناصر غذائية مختلفة عن السابق. المساعدة المبكرة، والتمارين الخاصة، والتغذية الصحية تساعد في الحفاظ على الاعتماد على النفس لفترة أطول. هناك العديد من العروض التي تدعم الحياة اليومية، وذلك سواء للأشخاص المعنيين أو لأفراد عائلاتهم.

الخرف

من المفيد إجراء فحص طبي عندما تضعف الذاكرة أو يزداد النسيان. يمكن للأطباء والأخصائيين تحديد ما إذا كانت هناك علامات الإصابة بالخرف (Demenz). توفر عدة مراكز متخصصة الاستشارة والرعاية والدعم للأسر المعنية.

الأمان - تجنب السقوط

الحركة بشكل معين تقوّي العضلات والتوازن. هذا يجعل الحياة اليومية أكثر أماناً ويساعد على الحفاظ على الاعتماد على النفس لفترة أطول. تساهم الحركة أيضاً في تحسين الشعور بالراحة والرفاهية. يمكن القيام بالأنشطة اليومية مثل صعود السلالم أو التنظيف بأمان وثبات، مما يساعد على الحفاظ على الاستقلال الذاتي لفترة أطول.

التغذية والشيخوخة

عندما يتقدم الإنسان في العمر، يحتاج جسمه إلى تغذية مختلفة، كسعرات حرارية أقل، لكن إلى بروتين أكثر. هكذا تبقى العضلات والعظام قوية. الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن مفيدة أيضاً للصحة.

مزيد من المعلومات (روابط ، عناوين ، كراسات ، نشرات)

dev.hallo-aargau.ch/ar/alter-und-migration/gesundheitsfoerderung