

زندگی در دوران پیری

حقوقی

امور مالی

شرکت کنید

تا حد امکان در خانه بمانید

مراقبت از بستگان

ارتقای سلامت

حقوقی

با افزایش سن، روشن کردن برخی از سوالات شخصی و حقوقی از قبل اهمیت پیدا می‌کند. کسانی که از قبل برنامه‌ریزی می‌کنند می‌توانند در این مورد نظر بدهند. برای مثال، در صورت بیماری، نیاز به مراقبت یا در زمان مرگ چه باید کرد.

وکالتنامه پیشگیرانه

وکالتنامه پیشگیرانه (Vorsorgeauftrag) یک توافق کتبی است. این وکالتنامه زمانی مفید است که فرد دیگر نمی‌تواند تصمیمات خود را بگیرد (ناتوانی)، مثلاً پس از تصادف، بیماری یا پیری. وکالتنامه، یک شخص یا آژانس مورد اعتماد را برای مدیریت امور شخصی منصوب می‌کند. این کار را می‌توان یا از طریق یک اظهارنامه دست‌نویس یا توسط یک دفتر اسناد رسمی انجام داد. وکالتنامه باید دقیقاً شرح دهد که چه مسئولیت‌هایی واگذار می‌شود. این وکالتنامه را می‌توان در هر زمانی تغییر داد یا لغو کرد. اداره حمایت از کودکان و بزرگسالان (Kids and Adult Protection Authority KESB) بررسی می‌کند که آیا این وکالتنامه معتبر است یا خیر. اداره حمایت از کودکان و بزرگسالان می‌تواند اقداماتی را برای محافظت از منافع شخصی که وکالتنامه را اعطا می‌کند، انجام دهد.

وکالتنامه

با وکالتنامه (Vollmacht)، می‌توانید به شخص یا نهاد دیگری اجازه دهید تا کارهایی را برای شما انجام دهد. شخص یا نهادی که وکالت را دریافت می‌کند می‌تواند از طرف شخص وکالت دهنده (bevollmächtigende Person) اقدام کند.

برخلاف وکالتنامه پیشگیرانه، این وکالتنامه بلافاصله پس از تنظیم آن لازم‌الاجرا می‌شود. وکالتنامه باید به صورت کتبی اعطا شود. شخصی که آن را ایجاد می‌کند می‌تواند در هر زمانی وکالتنامه را تغییر دهد یا فسخ کند. شما می‌توانید دقیقاً مشخص کنید که شخص یا نهاد دیگر مجاز به انجام چه کاری است. وکالتنامه‌های خاص (spezifische Vollmacht) برای وظایف خاص یا وکالتنامه عمومی (وکالتنامه عمومی) وجود دارد که به شخص یا نهاد دیگر اجازه می‌دهد هر کاری را که از نظر قانونی مجاز است انجام دهد.

وکالتنامه معمولاً با فوت شخص یا زمانی که شخص دیگر دارای قوه تشخیص و قضاوت نیست (nicht mehr urteilsfähig) پایان می‌یابد.

وصیتنامه پزشکی درمانی

وصیتنامه‌ی پزشکی درمانی (Patientenverfügung) خواسته‌های شما را در صورتی که دیگر قادر به تصمیم‌گیری در آینده نباشید، بیان می‌کند. برای مثال، در آن ذکر شده است که کدام درمان‌های پزشکی مجاز یا رد می‌شوند، آیا مایل به اهدای عضو هستید و خواسته‌های شما در مورد مراسم تشییع جنازه چیست. مهم است که حداقل یک فرد مورد اعتماد در اطلاعات تماس و وصیتنامه‌ی شخص زنده ذکر شود.

وصیت نامه

ترتیب قانونی ارث تعیین می‌کند که چه کسی پول و دارایی‌های یک متوفی را دریافت می‌کند. اگر کسی چیز متفاوتی بخواهد، می‌تواند وصیت‌نامه (Testament) بنویسد. ترتیب قانونی ارث را می‌توان در آنجا تغییر داد. یک وصیت‌نامه می‌تواند دقیقاً مشخص کند که چه کسی چه چیزی را دریافت کند. با این حال، همسران و فرزندان همیشه حق دریافت سهم مشخصی را دارند. این سهم، سهم قانونی نامیده می‌شود. اگر نمی‌خواهید قانون همه چیز را تعیین کند، وصیت‌نامه ضروری است. قوانین مربوط به ارث در قانون مدنی سوئیس (Schweizerisches Zivilgesetzbuch ZGB) آمده است. بدون وصیت‌نامه، ارث طبق قوانین مدنی سوئیس تقسیم می‌شود. وصیت‌نامه را می‌توان با دست نوشت. برای معتبر بودن، باید قوانین خاصی رعایت شود. یک دفتر اسناد رسمی می‌تواند در نوشتن صحیح و (تایید وصیت‌نامه beglaubigen) کمک کند.

مرگ و تدفین

اگر کسی در خانه فوت کند، باید با پزشک خانواده خود تماس بگیرد. اگر در دسترس نیست، باید با خدمات فوریت‌های پزشکی (پزشک اورژانس) با شماره ۰۸۰۰ ۴۰۱ ۵۰۱ (رایگان) تماس بگیرد. اگر شخصی در تصادف فوت کند یا متوفی پیدا شود، باید به پلیس (شماره تلفن ۱۱۷) اطلاع دهد. فوت باید ظرف دو روز به اداره تشییع جنازه در شهرداری (Bestattungsamt) محل سکونت گزارش شود. سپس اداره تشییع جنازه اطلاعات مربوط به مراحل بعدی را ارائه خواهد داد. علاوه بر این، بستگان باید طرف‌های مختلف را از فوت مطلع کنند. این افراد شامل صاحبخانه‌ها، صندوق‌های بازنشستگی (Pensionskasse) ارائه دهندگان بیمه درمانی (Krankenkasse)، بانک‌ها، شرکت‌های بیمه و احتمالاً سایر نهادها یا مقامات می‌شوند.

اطلاعات بیشتر (لینک‌ها، نشانی‌های مهم، مدارک کمکی)

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

امور مالی

با افزایش سن، وضعیت مالی ما اغلب تغییر می‌کند. کسانی که دیگر کار نمی‌کنند معمولاً مستمری دریافت می‌کنند. در سوئیس، برنامه‌های بیمه و حمایتی مختلفی برای اطمینان از حمایت از سالمندان وجود دارد.

غرامت درماندگی

افرادی که مرتباً در زندگی روزمره خود به کمک نیاز دارند، می‌توانند از بیمه معلولیت (Invalidenversicherung IV) حمایت مالی دریافت کنند. این حمایت، غرامت درماندگی (Hilflosenentschädigung) نامیده می‌شود. این غرامت به آنها کمک می‌کند تا حد امکان مستقل زندگی کنند. این غرامت مستقل از درآمد و دارایی‌هایشان است. میزان غرامت درماندگی به درجه درماندگی – خفیف، متوسط یا شدید – بستگی دارد. بیمه معلولیت، درجه درماندگی را تعیین می‌کند. یک دوره انتظار یک ساله وجود دارد.

کمک مالی فردی از طرف پرو سنکتوت آرگاو

پرو سنکتوت آرگاو به افراد ۶۵ سال به بالا حمایت مالی ارائه می‌دهد. این امر می‌تواند به رفع مشکلات مالی فعلی کمک کند. برای درخواست، فرد باید ساکن کانتون آرگاو باشد. افراد خارج از کشورهای اتحادیه اروپا/انجمن تجارت آزاد اروپا باید پنج سال بدون وقفه در سوئیس اقامت داشته باشند. برای درخواست، باید در یک جلسه مشاوره با پرو سنکتوت آرگاو شرکت کنید. مشاوره رایگان است. نیازی به بازپرداخت وجه نیست. هیچ حق قانونی برای دریافت کمک مالی فردی وجود ندارد.

مزایای افراد کم درآمد

Cartons du Coeur - کمک غذایی کانتون آرگاو

کمک غذایی آرگاو به خانواده‌ها و افراد نیازمند در کانتون آرگاو غذا می‌رساند. برای تعیین نیازهای هر فرد، یک نظرسنجی تلفنی انجام می‌شود. این کمک رایگان است. با این حال، دائمی نیست، بلکه برای شرایط بحرانی در نظر گرفته شده است. پرو سنکتوت آرگاو

پیشنهادهای و خدمات پرو سنکتوت آرگاو برای افراد ۶۰ سال به بالا است. اگر کسی به دلایل مالی نتواند از این خدمات استفاده کند، پرو سنکتوت آرگاو تخفیف‌هایی ارائه می‌دهد. صلیب سرخ سوئیس (SRK) کانتون آرگاو

صلیب سرخ سوئیس (SRK) کانتون آرگاو خدمات متنوعی را با تخفیف برای افراد کم درآمد ارائه می‌دهد. این خدمات شامل خدمات حمل و نقل صلیب سرخ و خط تلفن اضطراری صلیب سرخ است. همچنین خدمات مختلفی برای استراحت، به عنوان مثال، برای بستگان افراد مبتلا به زوال عقل وجود دارد. همچنین یک مهد کودک و یک مرکز روزانه نیز وجود دارد. خودتان میزتان را بچینید

«خودتان میزتان را بچینید» غذای باقیمانده را جمع‌آوری و بین افراد نیازمند توزیع می‌کند. برای دریافت غذا، به کارت مشتری نیاز دارید. کارت‌های مشتری در مراکز تخصصی و مشاوره‌ای مختلف موجود است. می‌توانید نزدیکترین محل تحویل غذا را در وبسایت خودتان میزتان پیدا کنید. همچنین می‌توانید دریابید که از کجا می‌توانید کارت مشتری خود را دریافت کنید.

اطلاعات بیشتر (لینک‌ها، نشانی‌های مهم، مدارک کمکی)

dev.hallo-aargau.ch/fa/alter-und-migration/finanzen

شرکت کنید

بسیاری از سالمندان می‌خواهند به طور فعال در زندگی اجتماعی مشارکت داشته باشند. کانتون آراگو فرصت‌های بی‌شماری برای تعامل اجتماعی، ادامه تحصیل و فعالیت‌های داوطلبانه ارائه می‌دهد. این امر می‌تواند به حفظ ارتباطات اجتماعی و مشارکت در جامعه کمک کند.

دوره‌ها و رویدادها

دوره‌ها و رویدادهای متنوعی برای سالمندان و همچنین برای سایر گروه‌های سنی وجود دارد. شهرداری‌ها، سازمان‌های منطقه‌ای و ارائه‌دهندگان بزرگ‌تر مانند Pro Senectute Aargau، Migros و Klubschule مراکز آموزش بزرگسالان این دوره‌ها را ارائه می‌دهند. کانتون آراگو برنامه‌هایی را برای مهاجران در زمینه‌های ادغام اجتماعی و مشارکت ترویج می‌دهد. این برنامه‌ها برای همه گروه‌های سنی آزاد است.

به طور داوطلبانه کار کردن

بسیاری از سالمندان در باشگاه‌ها یا سایر سازمان‌ها و پروژه‌ها داوطلب می‌شوند. علاقه‌مندان به چنین فعالیت‌هایی می‌توانند مستقیماً با باشگاه‌ها و سازمان‌های جامعه یا منطقه خود تماس بگیرند. دفتر تخصصی خیریه، فعالیت‌های داوطلبانه را در سراسر کانتون آراگو پشتیبانی و سازماندهی می‌کند.

تنهایی

افراد ممکن است احساس تنهایی کنند یا دیگر قادر به مشارکت در جامعه نباشند. در چنین شرایطی، درخواست کمک بسیار مهم است. مراکز مشاوره ناشناس وجود دارند که می‌توانید از آنها پشتیبانی رایگان دریافت کنید. پزشک خانواده شما نیز می‌تواند کمک کند.

اطلاعات بیشتر (لینک‌ها، نشانی‌های مهم، مدارک کمکی)

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

تا حد امکان در خانه بمانید

هر کسی که به کمک نیاز داشته باشد – در خانه یا در حال حرکت – گزینه‌های زیادی در کانتون آرگاو پیدا خواهد کرد. به عنوان مثال، سیستم‌های تماس اضطراری، خدمات مراقبت در منزل و پشتیبانی خانگی وجود دارد. خدمات حمل و نقل و ملاقات نیز در دسترس است. اگر دیگر نمی‌توانید در خانه زندگی کنید، خانه‌های سالمندان در دسترس هستند. بسیاری از این خدمات هزینه دارند. گاهی اوقات شرکت‌های بیمه درمانی (Krankenkasse) یا شهرداری کمک ارائه می‌دهند.

امنیت – سیستم‌های تماس اضطراری

با سیستم تماس اضطراری، در صورت بروز هرگونه حادثه‌ای می‌توانید به سرعت کمک دریافت کنید. برای مثال، شما یک دکمه روی دستبند یا گردنبند خود دارید. با فشار دادن دکمه، به یک مرکز تماس اضطراری متصل می‌شوید. کمک بلافاصله سازماندهی می‌شود. ارائه دهندگان خدمات مختلفی وجود دارند. می‌توانید خودتان هزینه‌ها را انتخاب و پرداخت کنید. صلیب سرخ آرگاو نیز چنین سیستم تماس اضطراری را ارائه می‌دهد.

اسپیتکس – مراقبت در منزل

اگر کسی بیمار باشد یا به مراقبت نیاز داشته باشد، (Spitex) مراقبت در منزل می‌تواند کمک کند. اسپیتکس متخصصانی را استخدام می‌کند که به خانه می‌آیند. آنها در مراقبت یا کارهای خانه کمک می‌کنند. این امر به ویژه برای افراد مسن مفید است. بخشی از هزینه‌ها توسط بیمه پایه پوشش داده می‌شود. خدمات مراقبت در منزل عمومی، مانند انجمن اسپیتکس آرگاو، و همچنین بسیاری از ارائه دهندگان خصوصی وجود دارد.

پشتیبانی و مراقبت خانگی در منزل

در کانتون آرگاو، سازمان‌های مختلفی وجود دارند که به افراد در خانه‌هایشان کمک می‌کنند. آنها بسته به نیاز، برای دوره‌های کوتاه یا بلند مدت می‌آیند. برخی از سازمان‌ها همچنین کمک‌های شبانه ارائه می‌دهند. این امر به مراقبان و مراقبان خانوادگی اجازه می‌دهد تا شب‌ها استراحت کنند. در طول بازدید اولیه، سازمان در مورد اینکه چه حمایتی مورد نیاز است صحبت خواهد کرد. فرد دریافت کننده مراقبت معمولاً هزینه‌ها را پوشش می‌دهد. در برخی موارد، بیمه معلولیت (Invalidenversicherung IV)، بیمه تکمیلی، کمک‌های مالی یا مزایای تکمیلی ممکن است مفید باشد. می‌توانید در این مورد با پزشک خانواده خود صحبت کنید.

کمک در زندگی روزمره – وعده‌های غذایی، حمل و نقل، کارهای اداری

با افزایش سن یا بروز مشکلات سلامتی، انجام کارهای روزمره می‌تواند دشوار شود. بسیاری از جوامع، داوطلبان یا افرادی را برای کمک به افراد در نظر می‌گیرند. این افراد ناهار را تحویل می‌دهند، افراد را به پزشک می‌رسانند یا صرفاً برای گپ زدن یا بازی کردن به آنجا سر می‌زنند. چنین خدماتی معمولاً هزینه‌ای دارند. برخی از شرکت‌های بیمه درمانی با پوشش تکمیلی، بخشی از هزینه را پوشش می‌دهند. می‌توانید از جامعه محلی یا شرکت بیمه خود استعلام کنید.

خانه سالمندان

اگر دیگر نمی‌توانید در خانه زندگی کنید، خانه سالمندان یک گزینه است. در آنجا، مراقبت، دارو، پشتیبانی و محل اقامت دریافت می‌کنید. این خدمات هزینه دارند. ارائه دهنده بیمه درمانی شما و مقامات محلی بخشی از هزینه‌های مراقبت و پشتیبانی را پرداخت می‌کنند. شما باید بقیه را خودتان بپردازید – مثلاً برای یک اتاق یا مراقبت اضافی. همچنین باید بخشی از هزینه‌های مراقبت را خودتان بپردازید. خانه سالمندان می‌تواند در ارزیابی به شما کمک کند.

اگر پول کافی ندارید، می‌توانید برای مزایای تکمیلی یا کمک‌های اجتماعی درخواست دهید. دفتر بیمه اجتماعی محلی می‌تواند در این زمینه کمک کند. مقررات دقیقی در مورد اینکه چه کسی واجد شرایط دریافت این کمک است، وجود دارد.

اطلاعات بیشتر (لینک‌ها، نشانی‌های مهم، مدارک کمکی)

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

مراقبت از بستگان

برخی از افراد در دوران پیری یا بیماری توسط خانواده یا دوستانشان مراقبت می‌شوند. این می‌تواند بسیار مفید باشد، اما در عین حال استرس‌زا نیز هست. مهم است که همه افراد درگیر از قبل برنامه‌ریزی کرده و نیازهای خود را مورد بحث قرار دهند. مراقبان خانوادگی نیز به حمایت و استراحت نیاز دارند. خدمات و مراکز مشاوره زیادی برای کمک به آنها وجود دارد.

وقتی از خود مراقبت می‌کنی

کسانی که در زندگی روزمره خود به کمک بیشتری نیاز دارند، اغلب توسط خانواده یا دوستانشان حمایت می‌شوند. در ابتدا، این کارها کوچک هستند، اما با گذشت زمان، حجم کار می‌تواند افزایش یابد. سپس ایده خوبی است که از خودتان چند سوال بپرسید:

- از کجا یا از چه کسی می‌توانید حمایت و کمک دریافت کنید؟
- چه نوع کمک یا مراقبتی را دوست دارید از این شخص دریافت کنید؟ ترجیح می‌دهید کدام خدمات را از شخص دیگری دریافت کنید (مثلاً مراقبت در منزل یا سایر متخصصان)؟
- چه کسی می‌تواند کمک کند، چه زمانی و چه کسی می‌تواند چه وظایفی را در صورت مرخصی یا عدم دسترسی مراقبان انجام دهد؟
- هنگام پرداخت هزینه مراقبت به کسی، چه ملاحظات قانونی باید در نظر گرفته شود؟

وقتی به اقوام اهمیت می‌دهید

مراقبت از یکی از اعضای خانواده وظیفه مهمی است. اما می‌تواند از نظر جسمی و روحی نیز طاقت‌فرسا باشد. برای اینکه بتوانید حمایت طولانی‌مدت ارائه دهید، مهم است که از خودتان نیز مراقبت کنید. مراجعه به پزشک در اسرع وقت مفید است. آژانس‌های تخصصی مختلفی وجود دارند که نکات و پشتیبانی ارائه می‌دهند. بسیاری از مراقبان خانواده نیز کار می‌کنند. ایجاد تعادل بین این دو اغلب دشوار است. متخصصان می‌توانند به یافتن راه‌حل‌ها کمک کنند – به عنوان مثال، برای بحث با کارفرمایان یا سازماندهی زندگی روزمره. این امر ترکیب مراقبت با کار را آسان‌تر می‌کند.

اطلاعات بیشتر (لینک‌ها، نشانی‌های مهم، مدارک کمکی)

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

ارتقای سلامت

افراد با افزایش سن تغییر می‌کنند. به خاطر سپردن چیزها یا حرکت ایمن می‌تواند دشوارتر شود. بدن همچنین به مواد مغذی متفاوتی نسبت به قبل نیاز دارد. کمک‌های اولیه، ورزش هدفمند و رژیم غذایی سالم به استقلال بیشتر کمک می‌کند. خدمات زیادی برای ارائه پشتیبانی در زندگی روزمره – برای افراد آسیب‌دیده و خانواده‌هایشان – در دسترس است.

زوال عقل

اگر حافظه کاهش یابد یا فراموشی افزایش یابد، ارزیابی پزشکی توصیه می‌شود. پزشکان می‌توانند تشخیص دهند که آیا علائم زوال عقل (Demenz) وجود دارد یا خیر. سازمان‌های تخصصی مختلفی مشاوره، پشتیبانی و امدادسانی به خانواده‌های آسیب‌دیده ارائه می‌دهند.

ایمنی – جلوگیری از سقوط

ورزش هدفمند، عضلات و تعادل را تقویت می‌کند. این امر زندگی روزمره را ایمن‌تر کرده و استقلال را برای مدت طولانی‌تری حفظ می‌کند. ورزش همچنین به بهبود رفاه کمک می‌کند. فعالیت‌های روزمره مانند بالا رفتن از پله‌ها یا تمیز کردن را می‌توان با خیال راحت و با ثبات انجام داد و استقلال را برای مدت طولانی‌تری حفظ کرد.

تغذیه در دوران سالمندی

با افزایش سن، بدن شما به رژیم غذایی متفاوتی نیاز دارد. به کالری کمتری اما پروتئین بیشتری نیاز دارد. این به قوی نگه داشتن عضلات و استخوان‌ها کمک می‌کند. غذاهای سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز برای سلامتی شما مفید هستند.

اطلاعات بیشتر (لینک‌ها، نشانی‌های مهم، مدارک کمکی)

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