

## Уход за родственниками

Люди в пожилом возрасте или во время болезни иногда находятся под присмотром родных и друзей. Такая поддержка бесценна, но она может быть очень утомительной. Главное — заранее обсудить потребности и спланировать возможности всех сторон, вовлеченных в уход. Важно помнить: тем, кто ухаживает, тоже нужны помощь и отдых. Существует множество услуг и консультационных центров, которые оказывают поддержку в таких ситуациях.

### Если уход нужен вам самим

Когда справляться с повседневными делами становится все сложнее, часто на выручку приходят родные или друзья. Сначала помощь требуется в мелочах, но постепенно нагрузка растет. В такой ситуации стоит продумать:

- Где и от кого можно получить дополнительную помощь?
- Какие услуги по уходу или какого рода помощь хочется получать от этого человека? Какие процедуры лучше доверить кому-то другому (например, службе Spitex или другим специалистам)?
- Кто сможет помочь и подменить ухаживающих лиц, когда они уедут в отпуск или у них не будет времени?
- Что нужно учесть с юридической точки зрения при оплате услуг человека, обеспечивающего уход?

### Уход за близкими

Уход за близкими — важная задача, однако она может быть физически и эмоционально утомительной. Чтобы быть в состоянии оказывать помощь в долгосрочной перспективе, важно в том числе заботиться о себе. Важно как можно раньше обратиться за консультацией. Существуют различные экспертные центры, которые предлагают советы и помощь.

Многие ухаживающие лица продолжают работать. Часто бывает сложно совмещать эти обязанности. Специалисты помогают найти решения: например, подготовиться к беседе с работодателем или организовать повседневные дела. Это может помочь совмещать уход и работу.

### Дополнительная информация (ссылки, адреса, брошюры, листовки)

[dev.hallo-aargau.ch/ru/alter-und-migration/angehoerige-pflegen-und-betreuen](https://dev.hallo-aargau.ch/ru/alter-und-migration/angehoerige-pflegen-und-betreuen)