

## Të kujdesesh për të afërmit

Në moshë të shtyrë ose gjatë një sëmundjeje disa njerëz marrin kujdesin nga familja e vet apo nga shokët. Kjo mund të ndihmojë shumë, por edhe mund të jetë e lodhshme. Ka rëndësi, që të gjithë pjesëmarrësit t'i bëjnë planet me kohë dhe të bisedojnë rreth nevojave të tyre. Edhe të afërmit kujdestarë kanë nevojë për përkrahje dhe pushime. Ka shumë oferta dhe zyra këshillimi, që japin ndihmë.

### Kur je vetë nën kujdestari

Kush ka nevojë për ndihmë në jetën e përditshme, shpesh përkrahet nga të afërmit ose nga shokët. Fillimisht detyrat janë të vogla, por me kalimin e kohës detyrat mund të bëhen më të mëdha. Atëherë ia vlen të bësh disa pyetje vetes:

- Ku dhe përmes cilit person mund të marr përkrahje ndihmë?
- Cilat shërbime ndihmëse ose kujdestarie dua të marr prej këtij personi? Cilat shërbime më mirë nga dikush tjetër (p.sh. Spitex ose profesionistë të tjerë)?
- Kush ndihmon, kush mund të marrë përsipër cilat detyra, nëse përkujdesësit ose përkujdesëset janë me pushime ose nuk kanë kohë?
- Cilat ligje duhet të respektohen, kur unë paguaj dike, që kryen shërbimin e përkujdesjes?

### Kur dikush kujdeset për një të afërm

Të kujdesesh për një të afërm, kjo është një detyrë e rëndësishme. Sado, kjo punë edhe mund të jetë e lodhshme fizikisht dhe shpirtërisht. Me qëllim që të mundësosh kujdesin për afatgjatë, ka rëndësi, që të kesh gjithashtu kujdes për veten tënde. Ia vlen të shkosh sa më herët në konsultim. Ka zyra të ndryshme profesionale, që ofrojnë këshilla dhe përkrahje.

Shumë familjarë kujdestarë edhe janë në punë. Kjo është e vështirë për të bërë bashkë. Specialistët ndihmojnë të gjeni zgjidhje – për shembull për biseda me punëdhënësin ose për organizimin e rutinës së përditshme. Kështu kujdestaria mund të kombinohet më lehtë me punën.

### Më shumë informacione (link, adresa, broshura, fletushka)

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