

## Догляд за рідними

Деяких людей в похилому віці або під час хвороби доглядають рідні або друзі. Це може бути безцінною допомогою, але вимагає чимало сил. Важливо, щоб всі учасники процесу заздалегідь спланували все та обговорили свої потреби. Рідні, які доглядають за хворими або людьми похилого віку, також потребують підтримки та перепочинку. Є багато пропозицій і консультаційних центрів, які можуть допомогти в цьому.

### Якщо за Вами доглядають

Той, хто в повсякденному житті потребує все більше допомоги, часто отримує підтримку від рідних або друзів. Спочатку це невеликі завдання, але з часом вони можуть стати складнішими. Тоді варто поставити собі кілька запитань:

- Де або у кого можна отримати підтримку та допомогу?
- Яку допомогу або догляд Ви хотіли б отримати від цієї людини? Які послуги краще отримати від когось іншого (наприклад, від служби Spitex або інших фахівців)?
- Хто може допомогти, які завдання може взяти на себе, якщо особа, яка Вас доглядає, знаходиться у відпустці або не має часу?
- Що потрібно врахувати з юридичної точки зору, якщо Ви платите комусь за догляд?

### Якщо Ви доглядаєте за рідною людиною

Догляд за рідною людиною є важливим завданням. Однак це може бути фізично та емоційно виснажливим. Щоб надавати підтримку протягом тривалого часу, важливо дбати і про себе. Корисно якомога раніше звернутися за порадою. Є різні спеціалізовані служби, які надають поради та підтримку.

Багато людей, які доглядають за своїми близькими, також працюють. Це часто важко поєднати. Фахівці допомагають знайти рішення, наприклад, щодо розмови з роботодавцем або організацією повсякденного життя. Таким чином догляд можна краще поєднати з роботою.

### Додаткова інформація (посилання, адреси, брошури, листівки)

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