

ÄLTER WERDEN IN ZUZGEN



Informationsbroschüre für die Bevölkerung 60+

Impressum

Erarbeitet im Auftrag der Fachstelle Alter und Familie des Kantons Aargau
mit Unterstützung der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz

Leitung

Christina Zweifel und Saskia Misteli, Fachstelle Alter und Familie

Autoren

Jonathan Bennett, Berner Fachhochschule

Céline Diep, Berner Fachhochschule

Saskia Misteli, Fachstelle Alter und Familie

Cécile Neuenschwander, Berner Fachhochschule

Christina Zweifel, Fachstelle Alter und Familie

Resonanzgruppe

Karin Berglas, Heidi Berner, Chantale Bürli, Esther Egger, Sonja Graber, Seniorenrat der
Region Baden (SRRB) - Arbeitsgruppe Gemeinden und Institutionen, Barbara Steiger,
Kristina Terbrüggen, Beat Waldmeier, Margrit Zimmerli

Mit grossem Dank an die Resonanzgruppe, welche die Inhalte kritisch geprüft und
diskutiert hat und so zur Verbesserung der Broschüre beigetragen hat.

Fassung: Mai 2022

VORWORT

«Jeder der sich die Fähigkeit erhält Schönes zu erkennen, wird nie alt werden»
(Franz Kafka)

Die demografische Entwicklung ist zu einem zentralen Thema geworden. Die Statistiken zeigen, dass die letzten Lebensjahre länger behinderungsfrei und mit einer höheren Lebensqualität verbunden sind. Die Menschen werden nicht nur älter, sie verbringen auch einen stetig wachsenden Anteil des Lebens in guter Gesundheit. Noch nie in der Geschichte der Menschheit konnte einen so grossen Teil ihres Lebens bei bester Gesundheit im Rentenalter verbringen.

Mit zunehmenden Alter wächst jedoch auch der Bedarf an Unterstützung. Es braucht bedarfsgerechte Angebote und Strukturen, damit ältere Menschen lange selbstständig und unabhängig leben können.

In diese Infobroschüre macht die Gemeinde Zuzgen auf die grosse Anzahl Vereine und Dienstleister aufmerksam welche der älteren Generation in verschiedenen Alltags- und Lebenssituationen Unterstützung und Hilfe anbieten.

Wir wünschen uns, dass Sie sich auch im Alter in Zuzgen wohlfühlen.

Gemeinderat Zuzgen

INHALT

Ihre Rechte	5	
Vollmacht – rechtliche Vertretung		5
KESB		5
Patientenverfügung – Ihr Wille bis am Ende		5
Vorsorgeauftrag – Ihre Vertretung bei Urteilsunfähigkeit		6
Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau		6
Testament – Regelung für nach dem Tod		7
Todesfall zu Hause		7
Ihre Finanzen	8	
AHV – Alters- und Hinterlassenen-Versicherung		8
Krankenkasse		8
Pflege zu Hause oder im Heim		9
Ergänzungsleistungen – Wenn die Rente nicht reicht		10
Hilflosenentschädigung		10
Individuelle Finanzhilfen der Pro Senectute Aargau		11
Entschädigung für pflegende Angehörige		11
Vergünstigung für Personen mit tiefem Einkommen		12
Ihre Gesundheit	13	
Ihrer Gesundheit Sorge tragen		133
Gesundheitliche Probleme		13
Teilhaben	155	
Kurse und Veranstaltungen		155
Familie oder Nachbarschaft unterstützen		16
Freiwillig tätig sein		16
Möglichst lange zu Hause bleiben	17	
Ihre Wohnung anpassen oder umziehen		17
Sicherheit		17
Pflege zu Hause - Spitex		17
Unterstützung im Haushalt		18
Unterstützung im Haus und im Garten - Freiwilligenarbeit		19
Zu Hause essen ohne zu kochen - Mahlzeitendienste		19
Mobil sein - Fahrdienste		20
Nicht alleine sein - Besuchsdienste		20
Hilfe beim Administrativen		21
Wenn Angehörige betreuen oder pflegen	22	
Für Sie als gepflegte/betreute Person		22
Für den pflegenden und betreuenden Angehörigen		22
Entlastungsmöglichkeiten		23
Kontaktadressen für Ihre Gemeinde	26	
Anlauf- und Beratungsstelle		26

IHRE RECHTE

VOLLMACHT – RECHTLICHE VERTETUNG

Sie bestimmen mit einer Vollmacht eine Person, die Sie in rechtlichen Angelegenheiten vertritt. So sorgen Sie für den Fall vor, dass Sie aufgrund eines Unfalls oder einer Krankheit auf die Hilfe von anderen Personen angewiesen sind.

Eine Vollmacht erteilen Sie schriftlich. Sie kann jederzeit widerrufen werden. Eine Vollmacht dauert bis zum Tod und ersetzt den Vorsorgeauftrag nicht.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 32 bis Artikel 40 Obligationenrecht OR

Kanton Aargau, „Eigene Vorsorge“, mit einer Mustervollmacht
www.ag.ch > Gerichte > KESB > Eigene Vorsorge > Vollmacht
Vollmacht für die SVA Aargau Ausgleichskasse www.sva-ag.ch
> Private > Todesfall > Beliebtteste Downloads > Vollmacht
Ausgleichskasse

KESB

Die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) hat die Aufgabe, Massnahmen zu treffen, wenn eine erwachsene Person urteilsunfähig wird und nicht mehr in der Lage ist, ihre Angelegenheiten selber zu lösen. Das Ziel dabei ist der Erwachsenenschutz.

Sie können verschiedene Mittel nutzen, um im Fall einer Urteilsunfähigkeit Anordnungen zu treffen: die Patientenverfügung und den Vorsorgeauftrag.

www.ag.ch > Gerichte > KESB

PATIENTENVERFÜGUNG – IHR WILLE BIS AM ENDE

Eine Patientenverfügung hält Ihren Willen als Patient oder als Patientin für den Fall einer zukünftigen Urteilsunfähigkeit fest. Sie enthält Ihre Anordnungen zu verschiedenen medizinischen Massnahmen, Organspenden, Bestattung usw. In Ihrer Patientenverfügung äussern Sie Ihre Haltung gegenüber Leben, Krankheit und Sterben. Benennen Sie mindestens eine Vertretungs- oder Vertrauensperson in den Kontaktangaben.

Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über die Inhalte Ihrer Patientenverfügung. So können sie Ihre festgelegten Entscheidungen auch im Notfall nachvollziehen.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 370 bis Artikel 373 Zivilgesetzbuch ZGB

Kanton Aargau, "Eigene Vorsorge", www.ag.ch > Organisation
KESB > Eigene Vorsorge > Patientenverfügung

Es existieren verschiedene Organisationen, welche Ihnen helfen, die Patientenverfügung auszufüllen. Zwei davon sind das SRK und die Pro Senectute.

PATIENTENVERFÜGUNG SRK

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Kanton Aargau bietet Ihnen zur Patientenverfügung eine persönliche Beratung an. Zudem bietet Ihnen das SRK Kanton Aargau die Möglichkeit, Ihre Patientenverfügung elektronisch zu hinterlegen. Die Beratung sowie die Hinterlegung sind kostenpflichtig.

www.srk-aargauch/patientenverfuegung
Tel. 062 835 70 40, Mail patientenverfuegung@srk-aargau.ch

VORSORGEDOSSIER DOCUPASS PRO SENECTUTE AARGAU

Das Vorsorgedossier DOCUPASS ist bei Pro Senectute Aargau erhältlich. Das Vorsorgedokument beinhaltet neben einer ausführlichen Informationsbroschüre eine Patientenverfügung, den Vorsorgeauftrag, Anordnungen für den Todesfall, ein Muster-Testament und einen persönlichen Vorsorgeausweis. Der DOCUPASS ist kostenpflichtig, die Beratung kostenlos.

Beratungsstelle der Pro Senectute Bezirk Rheinfelden

www.ag.prosenectute.ch > Shop > Vorsorgedokumente > DOCUPASS

VORSORGEAUFTRAG – IHRE VERTRETUNG BEI URTEILSUNFÄHIGKEIT

Im Vorsorgeauftrag bestimmen Sie eine Vertretungsperson für den Fall Ihrer Urteilsunfähigkeit. Dieser können Sie die Personensorge, die Vermögenssorge oder die Vertretung im rechtlichen Bereich übertragen.

Einen Vorsorgeauftrag müssen Sie von Anfang bis Ende handschriftlich verfassen und unterzeichnen oder notariell beurkunden lassen. Umschreiben Sie klar die Aufgaben, die übertragen werden sollen. Im Zivilstandsregister können Sie eintragen, dass Sie einen Vorsorgeauftrag erstellt haben und den Hinterlegungsort angeben. Dazu nehmen Sie Kontakt mit dem Zivilstandsamt auf. Personen mit Wohnsitz im Kanton Aargau können den Vorsorgeauftrag zudem am Familiengericht ihres Wohnsitzbezirks hinterlegen. Das Familiengericht erhebt dafür eine einmalige Gebühr.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 360 bis Artikel 369 Zivilgesetzbuch ZGB

Kanton Aargau, „Eigene Vorsorge“: www.ag.ch > Organisation > KESB > Eigene Vorsorge > Vorsorgeauftrag

Beratungsstelle der Pro Senectute Bezirk Rheinfelden

www.ag.prosenectute.ch > Shop > Vorsorgedokumente > DOCUPASS

OMBUDSSTELLE UND PATIENTENSTELLE AARGAU

Die Ombudsstelle des Vereins Patientenstelle Aargau hat die Aufgabe, bei Konflikten im Gesundheitswesen zu vermitteln und zu helfen. Falls Sie als Patient oder als Patientin ein Problem mit einem Arzt, einer Ärztin, dem Pflegeheim oder dem Spital haben, wenden Sie sich an die Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau, diese arbeitet neutral, unabhängig, vertraulich und kostenlos.

Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau, Tel. 062 823 11 66
www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch

TESTAMENT – REGELUNG FÜR NACH DEM TOD

Eine Erbfolge ist gesetzlich geregelt. Möchten Sie Personen einschliessen, denen Sie besonders verbunden sind und Streitigkeiten zuvorkommen? Möchten Sie bestimmte Personen von der Erbberechtigung ausschliessen? Dann sollten Sie ein Testament erstellen oder einen Erbvertrag abschliessen.

Das Testament muss handschriftlich verfasst oder notariell beurkundet werden. Erbverträge müssen ebenfalls notariell beurkundet werden. Ein Notar kann Sie beim Verfassen des Testaments oder eines Erbvertrags unterstützen.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 457ff. Zivilgesetzbuch ZGB

Die Gemeinden im Kanton Aargau bieten die Möglichkeit einer unentgeltlichen Beratung.

www.anwaltsverband-ag.ch > Rechtsauskunft Tel. 062 823 40 50

TODESFALL ZU HAUSE

Bei einem Todesfall zu Hause benachrichtigen Sie einen Arzt oder eine Ärztin. Bei Abwesenheit des Hausarztes rufen Sie den Notfallarzt (Tel. 0900 401 501). Bei Tod infolge eines Unfalls oder wenn Sie eine verstorbene Person auffinden, ziehen Sie die Polizei zur Abklärung des Unfallherganges bei. Dies gilt für alle Unfälle (Verkehrs-, Arbeits- und Haushaltsunfälle).

Der Todesfall ist innert 2 Tagen dem Bestattungsamt des Wohnsitzes (Gemeindekanzlei) der verstorbenen Person zu melden. Das Bestattungsamt erledigt mit Ihnen die Bestattungsmodalitäten.

Es steht Ihnen frei, die Dienstleistungen privater Bestattungsunternehmen in Anspruch zu nehmen.

Vermieter, Pensionskassen, Krankenkassen, Banken, Versicherungen usw. sind von den Angehörigen selber über den Todesfall zu informieren.

Gemeindeverwaltung Zuzgen

Kanton Aargau, „Todesfall“ www.ag.ch > Departement Volkswirtschaft und Inneres > Persönliches & Zivilstandswesen > Zivilstandsfragen > Todesfall

IHRE FINANZEN

Die finanzielle Vorsorge wird durch drei Säulen abgedeckt. Die 1. Säule (AHV/IV) ist für alle obligatorisch. Der 2. Säule (Berufliche Vorsorge BVG oder Pensionskasse) müssen sich Arbeitnehmende ab einem gewissen Mindesteinkommen anschliessen. Sie ergänzt die AHV/IV und soll Pensionierten, Hinterlassenen oder Invaliden ihren bisherigen Lebensstandard sichern. Die 3. Säule ist freiwillig.

Lassen Sie sich frühzeitig beraten, um Ihr Vorsorgemodell und die Auszahlung zu organisieren.

AHV – ALTERS- UND HINTERLASSENEN-VERSICHERUNG

AHV ist die Abkürzung für Alters- und Hinterlassenen-Versicherung. Pensionierte Menschen, Witwer und Witwen erhalten von dieser Versicherung Geldbeiträge für ihren Lebensunterhalt.

Spätestens drei Monate vor Ihrem 64. (Frauen) oder 65. (Männer) Geburtstag müssen Sie sich anmelden. Nach Ihrem 64./65. Geburtstag erhalten Sie am ersten Tag des folgenden Monats Ihre erste Altersrente. Nach dem Tod endet die Altersrente am Ende des aktuellen Monats.

HILFSMITTEL ZUR AHV

Aus der Alters- und Hinterlassenen-Versicherung können auch Hilfen für Ihren Alltag bezahlt werden. Das sind zum Beispiel: Lupen-Brillen, Sprechgeräte, Prothesen für das Gesicht, Schuhe vom Orthopäden, Rollstühle ohne Motor, Hörgeräte usw.

Die AHV beteiligt sich an 75 Prozent der Kosten, unabhängig von Ihrem Einkommen und Vermögen. Den Rest müssen Sie selbst bezahlen. Auf ein Hörgerät erhalten Sie einen fixen Pauschalbetrag.

Anspruchsbedingungen: Sie können Geld für Hilfsmittel erhalten, wenn Sie eine Altersrente oder Ergänzungsleistungen beziehen und in der Schweiz wohnen.

Einen Antrag für Hilfsmittel erstellen Sie mittels eines Formulars. Das Formular erhalten Sie bei der Zweigstelle der SVA.

SVA Gemeindegewerksstelle Zuzgen

Formulare und Informationen: www.sva-ag.ch > Private > Ihre Pensionierung > Nach der Pensionierung > Hilfsmittel AHV

KRANKENKASSE

Die Leistungen der Grundversicherung sind bei allen Krankenkassen gleich. Die Prämien sind je nach Krankenkasse unterschiedlich hoch.

Eine Zusatzversicherung ist freiwillig. Sie übernimmt teilweise oder ganz jene Kosten, die über die Pflichtleistungen hinausgehen. Zum Beispiel sind das Anrechnungen an Psychotherapie, alternative Heilmethoden und Hilfsmittel. Die Krankenkassen dürfen für Zusatzversicherungen Ihre Anmeldung ohne Angabe von Gründen ablehnen.

PRÄMIENVERBILLIGUNG

Die Prämienverbilligung ist ein Beitrag an die Krankenkassenprämie der obligatorischen Grundversicherung. So reduziert sich Ihre Krankenkassenprämie. Die Finanzierung läuft über Bund und Kanton.

Wenn Sie Anspruch auf Prämienverbilligung haben, dann erhalten Sie von der Sozialversicherungsanstalt SVA automatisch den Internet-Link und Ihren persönlichen Code für die Online-Anmeldung. Füllen Sie das Formular aus, um Prämienverbilligungen zu erhalten.

Falls Sie keine definitive Steuerveranlagung haben, stellen Sie einen Online-Antrag auf Prämienverbilligung oder fragen Sie bei der SVA-Zweigstelle Ihres Wohnortes nach.

SVA Zweigstelle Zuzgen

www.sva-ag.ch > Private > Finanzielle Unterstützung > Prämienverbilligung

Beratungsstelle der Pro Senectute Bezirk Rheinfelden

PFLEGE ZU HAUSE ODER IM HEIM

UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE (SPITEX)

Benötigen Sie Pflege zu Hause? Dann entstehen Kosten für die Pflege durch eine private oder gemeinnützige Spitex-Organisation. Die Spitex-Organisation klärt den Bedarf bei Ihnen ab: Sie schätzt beim ersten Termin Ihre Gesamtsituation und den Zeitaufwand anhand festgelegter Kriterien ein.

Alle Untersuchungen, Behandlungen und Massnahmen werden von der Spitex-Organisation erfasst und vom Arzt bestätigt.

Finanzierung:

Die Kostenträger sind die Krankenkasse, Sie als Beziehende von Pflegeleistungen sowie Ihre Gemeinde.

PFLEGE IM HEIM

Treten Sie in ein Pflegeheim ein? Dann entstehen Kosten für Pflege sowie Medikamente. Hinzu kommen die Pensions- (Hotellerie) und Betreuungskosten.

Finanzierung:

Krankenkassen: An den Kosten für Pflege, medizinische Leistungen und Medikamente beteiligt sich Ihre Krankenkasse.

Gemeinden: Ihre Wohngemeinde übernimmt einen wesentlichen Teil der Pflegekosten, der nicht von den Krankenkassen abgedeckt wird (Restkosten).

Bewohnerinnen und Bewohner: Die Pensions-, die Betreuungs- sowie ein Teil der Pflegekosten werden Ihnen verrechnet. Die Kostenbeteiligung an der Pflege ist begrenzt (Patientenbeteiligung).

Zur Deckung der Kosten wird auf Ihr Einkommen aus Renten, auf Vermögensanteile sowie auf eine allfällige Hilflosenentschädigung zurückgegriffen. Reichen diese Mittel nicht aus, kommen die Ergänzungsleistungen hinzu.

ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN – WENN DIE RENTE NICHT REICHT

JÄHRLICHE LEISTUNGEN

Ihre finanziellen Mittel können aus der Altersrente (AHV), der Rente aus der beruflichen Vorsorge (BVG), der Hilflosenentschädigung (HE), anderen Einkommen (zum Beispiel SUVA und Unfallversicherung), Vermögensanteilen und Vermögenszinsen bestehen. Die Ergänzungsleistungen sind dazu gedacht, Ihre minimalen Lebenskosten zu decken, falls Renten und Einkommen dazu nicht ausreichen.

Formulare und Informationen: www.sva-ag.ch > Private > Pensionierung / Rentenbezüger > Ergänzungsleistungen

SVA Zweigstelle Zuzgen

www.ag.prosenectute.ch > Dienstleistungen > Sozialberatung > Nützliche Hilfsmittel > EL-Rechner

Beratungsstelle der Pro Senectute Bezirk Rheinfelden

VERGÜTUNG VON KRANKHEITS- UND BEHINDERUNGSKOSTEN

Zusätzlich zu den jährlichen Leistungen können nicht gedeckte Krankheitskosten und Behinderungskosten rückerstattet werden. Dies umfasst auf den Besuch von Tages- und Nachtstrukturen und die Übernahme von Kosten für begleitetes und betreutes Wohnen oder für das selbstbestimmte Wohnen.

Anspruchsbedingungen: Die Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten versteht sich als eine Zusatzleistung zu den Ergänzungsleistungen.

Falls Sie kein Anrecht auf Ergänzungsleistungen haben, können Sie trotzdem eine Rückerstattung beantragen, wenn Ihre Ausgaben für Krankheit und Behinderung Ihre Einnahmen übersteigen.

Formulare und Informationen:

www.sva-ag.ch > Private > Ihre Pensionierung > Nach der Pensionierung > Ergänzungsleistungen > Krankheits- und Behinderungskosten

SVA Gemeindezweigstelle Zuzgen

HILFLOSENENTSCHÄDIGUNG

Die Hilflosenentschädigung soll Menschen mit Behinderung oder mit einer starken Pflegebedürftigkeit zusätzlich ein möglichst unabhängiges Leben ermöglichen. Die Entschädigung erhalten Sie unabhängig von Ihrem Einkommen und Vermögen.

Anspruchsbedingungen: Sie sind in leichtem, mittelschwerem oder schwerem Grad hilflos. Stellen Sie den Antrag, sobald voraussichtlich während mehr als zwölf Monaten eine Hilflosigkeit bestehen wird.

www.sva-ag.ch > Private > Ihre Pensionierung > Nach der Pensionierung > Hilflosenentschädigung AHV

Das Formular erhalten Sie bei der SVA-Gemeindezweigstelle Ihres Wohnorts. Bitte füllen Sie das Formular zuerst selbst und dann noch mit Ihrem Arzt aus.

SVA Gemeindezweigstelle Zuzgen

INDIVIDUELLE FINANZHILFEN DER PRO SENECTUTE AARGAU

Geldsorgen können sehr bedrücken. Trotz Sparen reicht manchmal das Geld für das Notwendigste nicht. Für Personen im AHV-Alter gibt es im Rahmen der individuellen Finanzhilfe Unterstützungsmöglichkeiten. Die finanzielle Unterstützung soll die aktuelle finanzielle Notlage lindern.

Anspruchsbedingungen: Gemeinsam mit Ihnen wird eine Übersicht über Ihre finanzielle Situation geschaffen und geklärt, ob allenfalls Ansprüche gegenüber AHV, Pensionskasse, Krankenkasse usw. bestehen und nicht geltend gemacht wurden. Die Beratung erfolgt im Rahmen einer kostenlosen Sozialberatung. Ein Rechtsanspruch auf finanzielle Unterstützung sowie eine Rückzahlungspflicht für gesprochene Gelder bestehen nicht.

www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Finanzen

Beratungsstelle der Pro Senectute Bezirk Rheinfelden

ENTSCHÄDIGUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

BETREUUNGSGUTSCHRIFTEN

Angehörige von Menschen mit Ergänzungsleistungen können für Hilfe, Pflege und Betreuung zu Hause entschädigt werden. Es gibt dazu verschiedene Kriterien: Zum Beispiel müssen die angehörige Person und Sie sich überwiegend, in derselben, leicht erreichbaren Wohnsituation befinden (max. 30 km Entfernung), die Person muss im erwerbsfähigen Alter sein und Sie müssen Anrecht auf eine Hilflosenentschädigung haben. Es handelt sich nicht um direkte Geldleistungen, sondern um Gutschriften. Die Gutschriften werden erst im AHV-Alter ausbezahlt.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 14 Absatz 1 Buchstabe b, Bundesgesetz über Ergänzungsleistungen zur Alters-Versicherung, Hinterlassenen-Versicherung und Invaliden-Versicherung

www.sva-ag.ch > Private > Krankheit oder Unfall > Betreuungsgutschriften

SVA Gemeindezweigstelle Zuzgen

PFLEGE- UND BETREUUNGSVERTRAG

Die Pflege und Betreuung von Angehörigen kann schnell zu einem zeitintensiven Engagement werden und sich über viele Jahre hinziehen. Mit einem Vertrag zwischen den Angehörigen und Ihnen können Anliegen und Ansprüche festgehalten werden. Der Vertrag schafft Klarheit über die Art der Hilfeleistungen und Kosten. Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über Ihre Anliegen.

Weitere Informationen finden Sie im Kapitel "Wenn Angehörige betreuen und pflegen"

FOLGENDE PUNKTE GEHÖREN IN EINEN SCHRIFTLICHEN PFLEGEVERTRAG:

- Beginn und Ende des Pflegeverhältnisses (sowie die Kündigungsfrist)
- Entschädigungen
- Beschreibung der Hilfs- und Pflegeleistungen
- Abwesenheits-Regelungen
- Angaben zu Vollmachten

Die Gemeinden im Kanton Aargau bieten die Möglichkeit einer unentgeltlichen Beratung.

Unentgeltliche Rechtsberatung Bezirk Rheinfelden
www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Gesundheit >
Betreuungs- und Pflegevertrag
Beratungsstelle der Pro Senectute Bezirk Rheinfelden

VERGÜNSTIGUNG FÜR PERSONEN MIT TIEFEM EINKOMMEN

Verschiedene Organisationen gewähren Rabatte für Personen mit tiefem Einkommen. Diese Rabatte können auch nach dem Erwerbsleben genutzt werden. Hier finden Sie eine Auswahl an verschiedenen Vergünstigungen.

Ihre Gemeinde kann Sie an weitere Stiftungen verweisen.

Gemeindeverwaltung Zuzgen
Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft
www.sgg-ssup.ch > Gesuche > Einzelfallhilfe

CARITAS SECONDHAND

Sie finden ein breites, günstiges und qualitativ hochwertiges Angebot an Damen- und Herrenbekleidung, Schuhe, Taschen und Haushaltwäsche aus zweiter Hand. Gut erhaltene und saubere Kleider können im Laden als Kleiderspende abgegeben werden.

www.caritas-aargau.ch/caritas-secondhand

CARTONS DU COEUR – LEBENSMITTE LHILFE KANTON AARGAU

Freiwillige beliefern Familien und Einzelpersonen im Kanton Aargau, die sich in Notlagen befinden, mit Lebensmitteln.

www.cartonsducoeur-aargau.ch

KULTURLEGI AARGAU

Die KulturLegi ermöglicht Menschen mit einem geringen verfügbaren Einkommen ermässigten Zugang zu Sport-, Kultur- und Bildungsveranstaltungen. Die KulturLegi Aargau ist ein persönlicher, nicht übertragbarer Ausweis mit Foto.

KulturLegi Aargau, Caritas Aargau,
Tel. 062 837 07 48, www.kulturlegi.ch/aargau

PRO SENECTUTE AARGAU

Die Angebote und Dienstleistungen der Pro Senectute Aargau richten sich an Personen ab dem 60. Altersjahr. Ist es Ihnen aus finanziellen Gründen nicht möglich, die Angebote oder Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen, bietet Pro Senectute Aargau grosszügige Vergünstigungen.

www.ag.prosenectute.ch
Beratungsstelle der Pro Senectute Bezirk Rheinfelden

SCHWEIZERISCHES ROTES KREUZ (SRK) KANTON AARGAU

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Kanton Aargau bietet verschiedene Leistungen mit Rabatten für Personen mit tiefem Einkommen an, zum Beispiel Rotkreuz-Fahrdienst, Rotkreuz-Notruf, Entlastungsdienste Lumicino und Dementia Care, Fahrdienste, Tagesstätte und Tageszentrum.

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Tel. 062 835 70 40,
Mail info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/fuer-sie-da

TISCHLEIN DECK DICH

Tischlein deck dich rettet die Lebensmittel vor der Vernichtung und verteilt sie an Menschen in Not.

Die Bezugskarten sind bei Fach- und Beratungsstellen erhältlich wie zum Beispiel bei Pro Senectute Aargau, Sozialdiensten, kirchlichen Sozialdiensten, HEKS, Pro Infirmis usw.

www.tischlein.ch

IHRE GESUNDHEIT

IHRER GESUNDHEIT SORGE TRAGEN

Das Leben hat viele schöne Seiten. Auch wenn sich das Alter bemerkbar macht, kann man seiner Gesundheit Sorge tragen und sich viele schöne Momente gönnen. Dabei geht es nicht nur darum, auf seinen Körper zu achten, sondern auch auf seine Psyche.

Tragen Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist Sorge, indem Sie sich regelmässig bewegen. Bewegung an der frischen Luft ist nicht nur gut, um mobil zu bleiben, sondern macht auch Spass. Gesunde und vielfältige Ernährung hilft, körperlich fit zu bleiben.

Bekanntschaften und Beziehungen zu pflegen ist schön und erlaubt einem, mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben. Aber auch neue Beziehungen aufzubauen, vielleicht auch mit Personen aus jüngeren Generationen, tut gut. Abwechslung und anregende Austauschmöglichkeiten halten geistig fit.

Broschüre Gsund und zwäg nach der Pensionierung:
www.ag.ch > Verwaltung > Departement Gesundheit und Soziales > Gesundheit > Gesundheitsförderung und Prävention > Psychische Gesundheit > Materialien zur psychischen Gesundheit > Psychische Gesundheit - Materialien für die breite Öffentlichkeit > Broschüre "Gsund und zwäg nach der Pensionierung"

Fitness & Gymnastik Seniorenturnen Pro Senectute

Beratungsstelle der Pro Senectute Bezirk Rheinfelden

GESUNDHEITLICHE PROBLEME

STÜRZEN UND UNFÄLLEN VORBEUGEN

Stürze können schlimme Konsequenzen für die Gesundheit haben. Mit steigendem Alter nimmt die Sturzgefahr zu.

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung hat eine Kampagne zur Sturzprävention erarbeitet: "Sicher stehen – sicher gehen". Ratgeber, Übungen, Kurse und Adressen finden Sie unter: www.sichergehen.ch

Pro Senectute Aargau ist Kampagnen-Partner.
Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

www.ag.prosenectute.ch > Freizeit > Alle Freizeitangebote

Die Rheumaliga ist Kampagnen-Partner.
Rheumaliga Aargau, Badenerstrasse 585, 8048 Zürich,
Tel. 044 487 40 00, www.rheumaliga.ch/ag

Der Schweizer Physiotherapie Verband, physioswiss, ist Kampagnen-Partner. www.physioswiss.ch

EINSAMKEIT UND DEPRESSIONEN

Einsamkeit ist eine der Ursachen für eine Depression. Andere Ursachen sind zum Beispiel der Tod von nahestehenden Personen, Verluste im Alter und Ungewissheiten. Falls Sie das Gefühl haben, mit Ihrer Situation nicht mehr selber fertig zu werden, wenden Sie sich an folgende Stellen.

Ihr Hausarzt kann Sie beraten und unterstützen.

Sozialberatung Pro Senectute Bezirk Rheinfelden

Selbsthilfe Zentrum Aargau. www.selbsthilfe-ag.ch
Selbsthilfegruppen. Tel. 056 203 00 20, E-Mail
info@selbsthilfezentrum-ag.ch

SUCHT

Sucht tritt auch im Alter auf und führt zu Problemen. Machen Sie sich Sorgen, dass Sie Ihren Konsum, zum Beispiel von Alkohol oder Medikamenten, nicht mehr im Griff haben?

Suchtberatung Bezirk Rheinfelden (Adressen hier: www.suchtberatung-ags.ch/kontakt.html)

GEWALT UND KONFLIKTE

Auch im Alter können Sie Opfer von Gewalt sein oder Konflikte erleben: häusliche Gewalt durch Partnerin, Partner, Kinder oder Pflegende oder Gewalt durch Pflegende in einem Heim.

Bei Konflikten im Gesundheitswesen:

Ombudsstelle Aargau und Patientenstelle. www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch, Tel. 062 823 11 66, E-Mail patientenstelle-ag-so@hin.ch

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter. www.uba.ch, Tel. 0848 00 13 13, E-Mail info@uba.ch

DEMENZ

Die Warnzeichen für eine Demenz sind sehr unterschiedlich und oft schwierig zu erkennen. Zum Beispiel können Vergesslichkeit oder Schwierigkeiten bei praktischen Alltagstätigkeiten Hinweise liefern. Wichtig ist: Je früher eine Demenz erkannt wird, desto besser. So kann die passende Therapie eingesetzt werden.

Ihr Hausarzt kann Ihnen weiterhelfen und Sie an eine Memory-Klinik weiterleiten. Diese sind spezialisiert auf die Diagnose von Demenzerkrankungen.

Memory Clinic der PDAG. www.pdag.ch > Für Patientinnen, Patienten und Angehörige > Memory Clinic, Tel. 056 462 21 11

Falls Sie Fragen zur Demenz haben:
Alzheimer Aargau, Tel. 056 406 50 70, www.alz.ch/ag

TEILHABEN

KURSE UND VERANSTALTUNGEN

Es gibt viele verschiedene Kurse und Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren oder ganz allgemein. Kursanbieterinnen sind oft kommunal oder regional. Es gibt viele schweizweite Anbieter wie Pro Senectute, Migros Klubschule oder Volkshochschulen.

Beratungsstelle der Pro Senectute Bezirk Rheinfelden
www.ag.prosenectute.ch > Freizeit > Alle Freizeitangebote

FAMILIE ODER NACHBARSCHAFT UNTERSTÜTZEN

Viele Seniorinnen und Senioren engagieren sich in ihrer Familie oder in ihrer Nachbarschaft. Zum Beispiel mit Hüten der Grosskinder, Angehörigenpflege, Einkaufen für die Nachbarin, Aushelfen im Garten usw. Oft ergeben sich solche Beziehungen im eigenen Umfeld und sind nicht organisiert.

Falls Sie Lust haben, sich in Ihrer Nachbarschaft oder Ihrer Gemeinde zu engagieren, gibt es verschiedene Angebote und Dienstleistungen wie Besuchsdienste, Fahrdienste, Mahlzeitendienste, Senioren helfen Senioren. Diese heissen gerne neue Freiwillige willkommen.

Aargauischer Seniorenverband, www.asv-ag.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Tel. 062 835 70 40, Mail info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/mitmachen

Pro Senectute Aargau, Tel. 062 837 50 70
www.ag.prosenectute.ch > Engagement

FREIWILLIG TÄTIG SEIN

Viele Seniorinnen und Senioren arbeiten freiwillig in einem Verein. Falls Sie ein solches Engagement interessiert, wenden Sie sich direkt an die Vereine in Ihrer Gemeinde oder Ihrer Region.

Ihr freiwilliges Engagement kann zum Beispiel im Rahmen eines Projektes mit Kindern oder Jugendlichen sein und Sie können damit das Verständnis zwischen den Generationen verbessern.

Die Fachstelle Benevol des Kantons Aargau berät und vermittelt freiwillige Engagements im ganzen Kanton.

Beratungsstelle der Pro Senectute Bezirk Rheinfelden

benevol Aargau, Entfelderstrasse 11, 5000 Aarau,
Tel. 062 823 30 44, Mail benevol@benevol-aargau.ch
www.benevol-jobs.ch

MÖGLICHTST LANGE ZU HAUSE BLEIBEN

IHRE WOHNUNG ANPASSEN ODER UMZIEHEN

Das Leben in der eigenen Wohnung auch im höheren Alter wird vielen Menschen immer wichtiger. Im Alter können Schwierigkeiten auftauchen. Stufen oder Schwellen werden zu einem Hindernis. Irgendwann wird vielleicht das Einkaufen beschwerlich und der Garten zu gross.

Im Ratgeber "Wie möchte ich im Alter wohnen?" geht es um diese Themen:

- Überlegungen zum Wohnen im Alter
- Vorstellung verschiedener Wohnformen
- Anpassungen in der eigenen Wohnung
- Fragen zu einem möglichen Umzug.

Beratungsstelle Pro Senectute Bezirk Rheinfelden

SICHERHEIT

NOTRUFSYSTEME

Mit Notrufsystemen können Sie Unterstützung anfordern, wenn Sie in Schwierigkeiten sind. Per Knopfdruck werden Sie mit einer Notrufzentrale verbunden. Diese organisiert Hilfe. Es existieren verschiedene Anbieter von Notrufsystemen.

FINANZIERUNG

Die Kosten fallen bei der auftraggebenden Person an. Es können verschiedene Leistungen kombiniert werden.

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Buchserstrasse
24, 5000 Aarau, Tel. 0848 012 012, Mail info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/notruf

Weitere Anbieter finden Sie in Ihrer Region oder im Internet.
Gemeindeverwaltung Zuzgen

PFLEGE ZU HAUSE - SPITEX

Spitex bedeutet spitalexterne Hilfe und Pflege zu Hause. Spitex-Mitarbeitende pflegen und unterstützen Menschen bei Krankheit, Unfall, nachlassenden Kräften, Überlastungssituationen, nahendem Tod usw. Zu ihren Aufgaben gehören die Beratung und Unterstützung bei der Körperpflege, Medikation, Wundversorgung usw.

Die Spitex-Mitarbeitenden klären mit Ihnen und Ihrem sozialen Umfeld den Hilfe- und Pflegebedarf ab. Daraus ergibt sich die Anzahl Besuche pro Tag bzw. pro Woche. Ihr Bedarf wird dann von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin bestätigt.

FINANZIERUNG

Alle Einwohnerinnen und Einwohner können bei Bedarf auf Spitex-Leistungen zählen. Die Behandlungs- und die Grundpflege übernehmen die Grundversicherung der Krankenkasse (abzüglich Selbstbehalt, Jahresfranchise sowie der Patientenbeteiligung) und die öffentliche Hand.

Spitex mit Leistungsvereinbarung der Gemeinde Zuzgen

Nebst der öffentlichen Spitex gibt es auch private Anbieter. Wenn Sie einen privaten Anbieter von ambulanten Pflegeleistungen suchen, bietet Ihnen der Verband Spitex privée Suisse eine Übersicht:

Association Spitex privée Suisse ASPS, Uferweg 15, 3000 Bern, Tel. 0800 500 500, www.spitexprivee.swiss

Wenn Sie sich von einer freiberuflichen Pflegefachperson pflegen oder betreuen lassen möchten, finden Sie auf der Webseite des Schweizerischen Berufsverbands der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner ein entsprechendes Verzeichnis:

Freiberufliche Pflege Aargau www.freiberufliche-pflege-aargau.ch

Falls Sie sich überlegen, eine ausländische Person für Betreuung und Pflege in Ihrem Haushalt anzustellen, dann finden Sie Informationen zu Anstellungsbedingungen und rechtlichen Grundlagen auf www.careinfo.ch

UNTERSTÜTZUNG IM HAUSHALT

Brauchen Sie Unterstützung beim Reinigen Ihrer Wohnung? Können Sie nicht mehr selber einkaufen gehen? Verschiedene Organisationen bieten Ihnen Unterstützung im Haushalt an.

In jedem Fall wird beim ersten Treffen eine Bedarfsabklärung bei Ihnen zu Hause vorgenommen und so die vorübergehende oder dauernde Unterstützung im Haushalt festgelegt.

FINANZIERUNG

Die Unterstützung im Haushalt zahlt die auftraggebende Person selbst. Einige Zusatzversicherungen der Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten, sofern diese ärztlich bestätigt werden.

Spitex Fricktal AG

Pro Senectute Aargau, Tel. 062 837 50 70

www.ag.prosenectute.ch > Dienstleistungen > Hilfe zu Hause

Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

WendeMobil – Unterstützig dehei, www.wendemobil.ch

Falls Sie sich überlegen, eine ausländische Person für Betreuung und Pflege in Ihrem Haushalt anzustellen, dann finden Sie Informationen zu Anstellungsbedingungen und rechtlichen Grundlagen auf www.careinfo.ch

UNTERSTÜTZUNG IM HAUS UND IM GARTEN - FREIWILLIGENARBEIT

Es gibt in Ihrer Umgebung Personen, die ihre Dienste freiwillig oder gegen Entschädigung anbieten. Sie bieten Unterstützung bei einfachen Gartenarbeiten, Entlastung für gelegentliche Arbeiten im und ums Haus usw.

Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

Rent a Rentner, Internetplattform, auf der Pensionierte kostenpflichtige Dienstleistungen in verschiedenen Bereichen anbieten

www.rentarentner.ch

ZU HAUSE ESSEN OHNE ZU KOCHEN - MAHLZEITENDIENSTE

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Im Alter oder bei einem gesundheitlichen Problem können das tägliche Einkaufen und Kochen eine Belastung werden. In diesem Fall bietet der Mahlzeitendienst eine gute Lösung an.

Die Gerichte werden nach Hause geliefert. Es stehen verschiedene Menus und Portionengrößen zur Auswahl. Auch vegetarische und Diabetes-Mahlzeiten werden von den meisten Anbietern geliefert.

FINANZIERUNG

Die Preise variieren je nach Anbieter und gehen zulasten der auftraggebenden Person. Einige Zusatzversicherungen übernehmen die Kosten ganz oder teilweise.

Warme-Mahlzeiten-Dienste werden oft von Restaurants und Pflegeheimen in der Gemeinde oder der Region angeboten.

Die Pro Senectute Aargau bietet im ganzen Kanton einen Mahlzeitendienst an. Die Mahlzeiten werden einmal pro Woche zu Ihnen nach Hause geliefert. Sie selber erhitzen die Mahlzeiten.

Pro Senectute Beratungsstelle Bezirks Rheinfelden

www.ag.prosenectute.ch > Dienstleistungen > Hilfe zu Hause > Mahlzeitendienst

MITTAGSTISCH

Sie möchten nicht immer alleine oder zu Hause essen? Sie möchten Kontakte mit anderen älteren Menschen in der Gemeinde knüpfen oder pflegen?

Regelmässig werden in vielen Gemeinden Mittagstische für Seniorinnen und Senioren organisiert.

Reformierte Kirchgemeinde Wegenstettertal, Zuzgen

Pro Senectute Aargau bietet in vielen Gemeinden regelmässig Mittagstische an.

www.ag.prosenectute.ch > Dienstleistungen > Bildung > Mittagstische

Tavolata bietet mit lokalen selbstorganisierten Tischrunden ein Netzwerk, um Menschen zusammenzubringen. www.tavolata.ch > Finden

MOBIL SEIN - FAHRDIENSTE

MEDIZINISCH

Es gibt den Fahrdienst für medizinische Zwecke. Freiwillige Fahrerinnen und Fahrer holen Sie zu Hause ab, helfen Ihnen beim Ein- und Aussteigen und bringen Sie nach dem Arztbesuch oder der Therapiestunde wieder nach Hause. Je nach Bedarf (sitzend, liegend, im Rollstuhl) werden andere Fahrzeuge eingesetzt.

FINANZIERUNG

Je nach Transportart – Personenwagen, Rollstuhlauto, Liegendtransport – werden unterschiedliche Preise verrechnet. Eine Begleitperson kann unentgeltlich mitfahren. Die genauen Preise und Bedingungen erfahren Sie beim Anbieter. Die Kosten gehen im Allgemeinen zu Ihren Lasten, einige Zusatzversicherungen übernehmen allenfalls einen Teil.

Schweizerisches Rotes Kreuz Rotkreuz-Fahrdienst
Regionalstelle Fricktal

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Buchserstrasse
24, 5000 Aarau, Tel. 062 835 70 40, Mail info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/fahrdienst

TIXI AARGAU, Almuesenacherstrasse 4, 5506 Mägenwil, Tel.
056 406 13 63, www.tixi-aargau.ch

FREIZEIT

Es gibt auch Fahrdienste für private Termine. Sie können damit zum Beispiel zum Einkaufen, zum Coiffeur, ins Theater oder zu Bekannten fahren.

FINANZIERUNG

Die Preise sind je nach Anbieter, Art und Dauer der Fahrt sehr unterschiedlich. Erkundigen Sie sich beim Anbieter in Ihrer Gemeinde.

TIXI AARGAU, Almuesenacherstrasse 4, 5506 Mägenwil, Tel.
056 406 13 63, www.tixi-aargau.ch

NICHT ALLEINE SEIN - BESUCHSDIENSTE

Leben Sie alleine zu Hause? Suchen Sie eine Begleitung zum Spazieren? Oder fehlt Ihnen jemand zum Reden oder zum Jassen? Dann ist der Besuchs- und Begleitedienst etwas für Sie. Auf Wunsch bekommen Sie regelmässig oder ab und zu Besuch von einer Person. Sie gestalten die gemeinsame Zeit nach Ihren Bedürfnissen, zum Beispiel zum Plaudern, Spaziergehen, Spielen oder um einen Ausflug zu machen.

FINANZIERUNG

Besuchs- und Begleitdienste sind meist kostenlos. Mögliche Kosten, zum Beispiel das Getränk im Café oder eine Eintrittskarte, müssen von Ihnen übernommen werden.

Besuchsdienste sind kommunal oder regional organisiert und beruhen auf freiwilligen Besucherinnen und Besuchern.

Schweizerisches Rotes Kreuz Besuchs- und Begleitdienst
Regionalstelle Fricktal

Reformierte Landeskirche Aargau

www.ref-ag.ch > Bildung & Beratung > Diakonie > Freiwillige > Besuchsdienst

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Buchserstrasse
24, 5000 Aarau, Tel. 062 835 70 40, Mail info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/besuchs-und-begleitdienst

HILFE BEIM ADMINISTRATIVEN

Administrative Aufgaben können zur Last werden. Sie oder auch pflegende und betreuende Angehörige können Dienste in Anspruch nehmen, die sich um administrative Angelegenheiten kümmern. Darunter fallen beispielsweise das Ausfüllen der Steuererklärung, Hilfeleistungen beim Zahlungsverkehr, Rückerstattungsanträge an Krankenkassen und Versicherungen usw.

FINANZIERUNG

Die Kosten gehen zu Ihren Lasten und variieren je nach Art und Umfang der erbrachten Leistungen.

Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

Pro Senectute Aargau

www.ag.prosenectute.ch > Dienstleistungen > Hilfe zu Hause > Administrativer Dienst

www.ag.prosenectute.ch > Dienstleistungen > Hilfe zu Hause > Steuerklärungsdienst

WENN ANGEHÖRIGE BETREUEN ODER PFLEGEN

Ob durch einen Unfall, eine körperliche oder psychische Erkrankung plötzlich alles anders ist oder Sie allmählich mehr Hilfe und Pflege benötigen: Wenn ein Familienmitglied oder eine nahestehende Person Betreuung und Pflege braucht, stellt dies Angehörige und die betroffene Person selber vor eine neue Situation.

Wichtig bei der Betreuung und Pflege daheim ist es, bewusste Entscheidungen zu treffen.

Es ist gut, wenn sich sowohl die betroffene Person als auch die pflegenden und betreuenden Angehörigen von Anfang an Gedanken darüber machen, was sie leisten können und wo ihre Grenzen sind. Ein Gespräch mit den Direktbetroffenen und anderen Menschen kann hilfreich sein.

FÜR SIE ALS GEPFLEGTE/BETREUTE PERSON

Sind Sie immer mehr auf Hilfe oder Pflege angewiesen und werden von einer Person aus Ihrem Umfeld (Partnerin oder Partner, Kinder, weitere Angehörige) unterstützt? Organisieren Sie sich eine Person in Ihrem Umfeld, die Sie pflegt?

Oft werden solche Hilfeleistungen oder Betreuungsaufgaben im Kleinen übernommen, doch der zu leistende Aufwand wächst stetig an. Es kann hilfreich sein, sich mit der Situation und den möglichen Veränderungen auseinanderzusetzen und sich dazu Fragen zu stellen.

- Wo oder durch wen kann ich mir Unterstützung und Hilfe holen?
- Welche Hilfe- oder Pflegeleistungen möchte ich durch diese Person erhalten? Welche Leistungen oder Handlungen sind mir lieber von jemand anderem (z.B. Spitex)?
- Wer kann welche Aufgaben übernehmen, wenn meine Pflegerinnen oder meine Pfleger in den Ferien sind und/oder keine Zeit haben?
- Wie kann ich die Situation rechtlich sauber regeln? (Weitere Informationen finden Sie im Kapitel Ihre Rechte > Pflege- und Betreuungsvertrag)

FÜR DEN PFLEGENDEN UND BETREUENDEN ANGEHÖRIGEN

Auch für die pflegenden oder betreuenden Angehörigen stellen sich einige Fragen:

- Will ich die Pflege oder Betreuung übernehmen? Weshalb?
- Welche Gründe sprechen allenfalls dagegen? Welche Alternativen gibt es?
- Wo oder durch wen kann ich mir Unterstützung und Hilfe holen?
- Steht mir genügend Zeit für die Pflege und Betreuung zur Verfügung?
- Wer kann welche Aufgaben übernehmen bei Ferien und Freizeit?

FÜR ANDERE DA SEIN – FÜR SICH SORGEN - SICH SELBST SCHONEN

Wie lässt sich Überlastung durch Pflege und Betreuung verhindern?

Sich um jemanden zu kümmern, jemandem während der Zeit einer psychischen oder körperlichen Krankheit zu helfen oder die Pflege am Lebensende zu übernehmen, kann eine sinnstiftende und schöne Aufgabe sein. Aber sie kann auch stark an die Substanz gehen. Nur wenn Angehörige selbst gesund sind, sich ausruhen und erholen, sind sie in der Lage, die Pflege und Betreuung längerfristig zu leisten. Folgende Punkte sollten Sie als Angehörige im Pflegealltag berücksichtigen:

- sich Ruhepausen und Zeiten für sich gönnen.
- Unterstützung annehmen, sich über Entlastungsmöglichkeiten informieren.
- andere Menschen treffen und Aktivitäten nachgehen, die einem guttun (Hobbys, Sport, Kultur).

Die Pflegeaufgaben können körperlich sehr anstrengend sein (bspw. Heben, Aufnehmen der kranken Person vom Bett). Durch falsche Bewegungen können körperliche Beschwerden entstehen, insbesondere Rückenschmerzen. Fachpersonen können die richtige Haltung und geeignete Pflorgetechniken aufzeigen.

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Buchserstrasse
24, 5000 Aarau, Tel. 062 835 70 40, Mail info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/entlastung

Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

PFLEGEN, BETREUEN UND EINER ERWERBSTÄTIGKEIT NACHGEHEN

Viele pflegende und betreuende Angehörige sind gleichzeitig berufstätig.

In der Schweiz gibt es keine verbindlichen Regelungen zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflegearbeit. Darum werden meist betriebsinterne, individuelle Lösungen gesucht. Angehörige können sich beim Personaldienst oder einer Sozialberatungsstelle nach Regelungen oder Massnahmen erkundigen, um eine situationsgerechte Lösung zu finden. Eine Möglichkeit ist, den Dialog mit dem Arbeitgeber zu suchen, um Vorschläge einzubringen und Lösungen auszuarbeiten, die für beide Parteien passen.

Pflegende und betreuende Angehörige können sich von spezialisierten Organisationen über die Vereinbarkeit von Beruf und Pflegearbeit beraten lassen. Fachpersonen unterstützen sie auch bei individuellen Lösungen und vor einem Gespräch mit ihren Vorgesetzten.

Nationale Plattform für pflegende und betreuende Angehörige:
www.info-workcare.ch

Ratgeber der Krebsliga zur Vereinbarkeit von Beruf und Angehörigenbetreuung: www.krebsliga.ch > Shop > Broschüren / Infomaterial > Leben mit Krebs / Angehörige und Nächste > Zwischen Arbeitsplatz und Pflegeaufgabe

ENTLASTUNGSMÖGLICHKEITEN

BETREUUNG ZU HAUSE

Im Kanton Aargau bieten mehrere Anbieter kurzzeitige oder regelmässige Übernahmen der Betreuung an. So können pflegende und betreuende Angehörige ein paar Stunden für sich selber nutzen. Schon kurze Auszeiten stärken das Wohlbefinden. Während der Abwesenheit gewährleistet eine Fachperson die Betreuung.

Verschiedene Anbieter bieten Nachtdienste an, damit sich pflegende und betreuende Angehörige in der Nacht gut ausruhen können.

In einem ersten Gespräch mit dem Entlastungsdienst wird eine Bedarfsabklärung vorgenommen und gemeinsam geschaut, wann und wie oft eine Betreuung zu Hause gebraucht wird.

FINANZIERUNG

Die Kosten gehen in der Regel zulasten der betreuten Person. Je nach Situation kann ein Teil der Kosten durch Beiträge der IV (Hilflosenentschädigung, Intensivpflegezuschlag), Zusatzversicherungen, Assistenzbeiträge oder Ergänzungsleistungen finanziert werden.

Ist es aus finanziellen Gründen nicht möglich, einen Entlastungsdienst in Anspruch zu nehmen, wenden Sie sich an die Sozialberatung der Pro Senectute Aargau.

Entlastungsdienst Schweiz, Aargau-Solothurn, Rain 6, Postfach 4259, 5001 Aarau, Tel. 058 680 21 50,
Mail ag-so@entlastungsdienst.ch
www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau, Tel. 062 835 70 40, Mail info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/entlastung

Speziell für Menschen mit Demenz:

Alzheimer Aargau, Mühlemattstrasse 40, 5000 Aarau, Tel. 056 406 50 70, Mail info.ag@alz.ch
www.alz.ch/ag > Für Angehörige

Der Entlastungsdienst „Dementia Care“ vom Schweizerischen Roten Kreuz bietet speziell geschulte Betreuerinnen und Betreuer für demenzkranke Menschen:
Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau, Tel. 062 544 03 03, Mail info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/entlastungsdienste

Pro Senectute Aargau bietet Familienberatung, kontinuierliche Begleitung sowie Hilfe bei der Organisation von Unterstützungsmöglichkeiten für den Alltag mit einem Menschen mit Demenz an. Tel. 062 837 50 70
www.ag.prosenectute.ch > Demenz > Zugehende Demenzberatung

Entlastungsdienst Schweiz, Aargau-Solothurn (geschult durch Alzheimer Aargau), Rain 6, Postfach 4259, 5001 Aarau, Tel. 058 680 21 50, Mail ag-so@entlastungsdienst.ch
www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn

TAGES- UND NACHTSTÄTTEN

Tages- und Nachtstätten bieten pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, sich für gewisse Zeiträume von den Betreuungsaufgaben zu entlasten. Die Tages- oder Nachtgäste werden während dieser Zeit optimal betreut und versorgt.

FINANZIERUNG

Die Kosten gehen zulasten der betreuten Person und variieren je nach Art und Umfang der erbrachten Leistungen.

Falls Angehörige Ergänzungsleistungen erhalten, können die Kosten für Tages- oder Nachtstrukturen nach Antrag allenfalls vergütet werden – sofern keine weitere Versicherung diese übernimmt. Für die An- und Rückreise kann der Rotkreuz-Fahrdienst angefragt werden.

Pflegeheime bieten zum Teil Tagesstätten mit Übernachtungsmöglichkeiten an.

Das SRK Kanton Aargau bietet verschiedene Tagesstätten im Kanton an: SRK Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau Tel. 062 835 70 40, Mail info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/entlastung

WEITERBILDUNGSKURSE

Im Kanton Aargau gibt es eine grosse Auswahl an Kursen speziell für pflegende und betreuende Angehörige. Die Teilnehmenden lernen dort, sich vor Überforderung zu schützen, indem sie richtige Pflorgetechniken und Entlastungsmöglichkeiten anwenden. Die Kurse bieten auch die Möglichkeit, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen.

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau, Tel. 062 835 70, Mail info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/bildung

Careum Weiterbildung, Aarau
www.careum-weiterbildung.ch > Weiterbildungen

SELBSTHILFE- UND ANGEHÖRIGENGRUPPEN

Die Unterstützung durch eine Angehörigengruppe oder eine Selbsthilfegruppe kann sehr wertvoll sein. Sei es, um praktische Fragen zu klären, die im Pflegealltag auftauchen wie das Vorgehen bei einem Krankheitsverlauf oder über verschiedene Pflorgetechniken.

Bei regelmässigen Treffen tauschen sich die Mitglieder über ihre Gefühle, Erfahrungen und praktische Informationen wie Behördengänge oder Versicherungsleistungen aus. Der Einstieg ist meist jederzeit möglich.

Selbsthilfe Zentrum Aargau, Rain 6, 5000 Aarau, Tel. 056 203 00 20, Mail info@selbsthilfezentrum-ag.ch
www.selbsthilfezentrum-ag.ch > Selbsthilfegruppen > Gruppen im Aargau

Speziell für Menschen mit Demenz bzw. deren Angehörige

Alzheimer Aargau
www.alz.ch/ag > Angehörigengruppen Alzheimer Aargau

Pro Senectute Aargau
www.ag.prosenectute.ch > Demenz
Tel. 062 837 50 70, info@ag.prosenectute.ch

KONTAKTADRESSEN FÜR IHRE GEMEINDE

ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLE

Jede Gemeinde im Kanton Aargau hat eine für sie zuständige Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen. Die Anlauf- und Beratungsstelle gibt Ihnen Auskunft und vermittelt Sie weiter bei Fragen zu:

- spezialisierten Beratungsstellen
- Organisationen und Angeboten in Ihrer Gemeinde
- ambulanten Diensten wie Hauspflege, Haushilfedienst, Mahlzeitendienst, Fahrdienst, Notrufsystemen usw.
- Wohnen im Alter (Alters- und Pflegeheime, Alterswohnungen usw.)
- Ferienplätzen für pflegebedürftige Personen
- Bezugsmöglichkeiten von Hilfsmitteln
- Finanzen, Ergänzungsleistungen, Krankenkassenprämienverbilligungen usw.
- Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Testament, Kindes- und Erwachsenenschutz
- Freizeitgestaltung
- Selbsthilfe- und Angehörigengruppen

Grundlage: Pflegegesetz §18

Die Gemeinden sind unterschiedlich organisiert. Manche Gemeinden haben eine eigene Fachstelle für Altersfragen geschaffen, die meisten Gemeinden haben Pro Senectute Aargau mit dem Führen einer kostenlosen und neutralen Anlauf- und Beratungsstelle beauftragt. Andere Gemeinden haben diese Verantwortung an ein Mitglied oder ein Team ihrer Verwaltung delegiert.

Anlauf- und Beratungsstellen der Gemeinden

In allen Gemeinden, die nicht aufgeführt sind, wird die Anlauf- und Beratungsstelle durch Pro Senectute Aargau geführt.

Anlauf- und Beratungsstelle Aargau, Suhrenmattstrasse 29, 5035 Unterentfelden
Tel. 0848 40 80 80, beratung@info-ag.ch, www.info-ag.ch

Bezirk Aarau

Suhr	Fachstelle Alter und Freiwilligenarbeit Tel. 062 855 57 78, www.suhr.ch
Küttigen	Kontaktstelle für Altersfragen Tel. 079 156 81 55

Bezirk Baden

Baden	Fachstelle Alter Region Baden, Tel. 056 203 40 89,
Ennetbaden	Fachstelle Alter Region Baden, Tel. 056 203 40 89,
Obersiggenthal	Fachstelle Alter Region Baden, Tel. 056 203 40 89,
Bergdietikon	Fachstelle Alter Region Baden, Tel. 056 203 40 89,
Killwangen	Fachstelle Alter Region Baden, Tel. 056 203 40 89,
Freienwil	Fachstelle Alter Region Baden, Tel. 056 203 40 89,
Neuenhof	Soziale Dienste, Tel. 056 416 21 80
Oberrohrdorf	Soziale Dienste, Tel. 056 485 77 10
Speitlen	Soziale Dienste, Tel. 056 418 86 60

Bezirk Bremgarten

Islisberg	Gemeindeverwaltung, Tel. 056 634 22 25
Sarmenstorf	Spitex Oberes Seetal, Tel. 056 667 25 00
Uezwil	Gemeindeverwaltung, Tel. 056 622 02 00

Bezirk Brugg

Brugg	Koordinationsstelle Alter Brugg, Tel. 056 441 48 48
-------	---

Bezirk Kulm

Oberkulm	Alterszentrum Mittleres Wynental, Tel. 062 768 82 30
----------	--

Bezirk Laufenburg

Kaisten	Gemeindeverwaltung, Tel. 062 869 10 50
---------	--

Bezirk Lenzburg

Fahrwangen	Spitex Oberes Seetal, Tel. 056 667 25 00
Seon	Gemeindekanzlei, Tel. 062 769 85 00
Staufen	Vizeammann, Tel. 062 891 99 74

Bezirk Muri

Bünzen	Gemeindeverwaltung, Tel. 056 666 13 02
Kallern	Gemeindeverwaltung, Tel. 056 666 15 56

Bezirk Rheinfelden

Olsberg	Gemeindeverwaltung, Tel. 061 841 13 63
Zuzgen	Gemeindeverwaltung, Tel. 061 875 95 75

Bezirk Zofingen

Aarburg	Soziale Dienste, Tel. 062 787 14 60
Kölliken	Gemeindeverwaltung, Tel. 062 737 09 09
Mooslerau	Gemeindeverwaltung, Tel. 062 738 70 80

Bezirk Zurzach

Lengnau	Gemeindekanzlei, Tel. 062 266 50 10
Tegerfelden	Gemeindeverwaltung, Tel. 056 245 27 00

