

ÄLTER WERDEN IN DER REGION SUHREN- UND RUEDERTAL



Informationsbroschüre für die Bevölkerung 60+



Impressum

Erarbeitet durch die Gemeinden des Regionalverbands Suhren- und Ruedertal auf Basis der kantonalen Broschüre der Fachstelle Alter und Familie des Kantons Aargau und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz.

Umsetzung

Arbeitsgruppe RVS

Fassung: Juli 2026

VORWORT

Die Bedingungen für ein langes Leben bei guter Gesundheit sind kaum in einem Land besser als in der Schweiz. So lange wie möglich körperlich und geistig gesund zu bleiben, autonom und selbständig leben zu können und dabei in einem sozialen Netz eingebunden zu sein, ist der Wunsch wohl aller Menschen.

Ältere und erfahrene Menschen leisten durch ihren Einsatz in der Familie und in ehrenamtlichen Tätigkeiten einen wichtigen Beitrag an der gesamten Gesellschaft.

Das Älterwerden verlangt allerdings von jedem Einzelnen eine erhebliche Auseinandersetzung mit der eigenen, sich stets verändernden Lebenssituation.

Mit der vorliegenden Informationsbroschüre stellt der Regionalverband des Suhren- und Ruedertales RVS den Seniorinnen und Senioren ein Hilfsmittel zur Verfügung, das ihnen weiterhelfen soll bei Fragen in den Bereichen Recht, Finanzen, Gesundheit, Teilhabe am sozialen Leben, Wohnen zu Hause, Betreuung von Angehörigen usw.

Zudem enthält die Broschüre Kontaktadressen zu verschiedenen Organisationen, Hilfsdiensten und Anlaufstellen in unserer Region und den Gemeinden.

Die Broschüre richtet sich nicht nur an unsere direkt betroffenen Seniorinnen und Senioren, sondern auch an alle Angehörigen und interessierten Einwohnerinnen und Einwohner unserer Region; wir werden alle älter – früher oder später.

Wir wünschen uns, dass diese Broschüre eine Unterstützung für die Bewältigung der altersspezifischen Herausforderungen in unserer Region wird.

Für den Regionalverband Suhren- und Ruedertal RVS



Katrin Burgherr
Präsidentin RVS

Anlauf- und Beratungsstellen des Rueder- und Suhrentales:

Regionalverband Suhrental: mail@rvs-suhrental.ch

Pro Senectute Ihres jeweiligen Bezirkes

Schöftler Alterskommission: alterskommission@schoeftland.ch

Jeweilige Verwaltungen der Gemeinden Hirschthal, Holziken, Kirchleerau, Moosleerau, Reitnau, Schlossrued, Schmiedrued-Walde, Schöftland, Staffelbach, Wiliberg

Weitere Informationen entnehmen Sie der gemeindespezifischen Beilage

INHALT

Ihre Rechte	5
Vollmacht – rechtliche Vertretung	5
KESB	5
Patientenverfügung – Ihr Wille bis zum Ende	5
Vorsorgeauftrag – Ihre Vertretung bei Urteilsunfähigkeit	6
Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau	7
Testament – Regelung nach dem Tod	7
Todesfall zu Hause	7
Ihre Finanzen	8
AHV – Alters- und Hinterlassenen-Versicherung	8
Krankenkasse	8
Pflege und Betreuung zu Hause oder im Heim	9
Ergänzungsleistungen – Wenn die Rente nicht reicht	10
Hilflosenentschädigung	11
Individuelle Finanzhilfen der Pro Senectute Aargau	11
Entschädigung für pflegende Angehörige	12
Vergünstigung für Personen mit tiefem Einkommen	13
Ihre Gesundheit	15
Ihrer Gesundheit Sorge tragen	15
Gesundheitliche Probleme	15
Teilhaben	17
Kurse und Veranstaltungen	17
Ein aktives Dorfleben oder Nachbarschaft unterstützen	17
Möglichst lange zu Hause bleiben	18
Ihre Wohnung anpassen oder umziehen	18
Sicherheit	18
Pflege zu Hause - Spitex	18
Unterstützung im Haushalt	19
Unterstützung im Haus und im Garten - Freiwilligenarbeit	19
Zu Hause essen, ohne zu kochen - Mahlzeitendienste	20
Mobil sein - Fahrdienste	20
Nicht alleine sein – Besuchs- und Telefondienste	21
Hilfe bei Administrativem	22
Wenn Angehörige betreuen oder pflegen	22
Für Sie als gepflegte/betreute Person	23
Für den pflegenden und betreuenden Angehörigen	23
Entlastungsmöglichkeiten	24
Kontaktadressen für Ihre Gemeinde	26
Anlauf- und Beratungsstelle	26

IHRE RECHTE

VOLLMACHT – RECHTLICHE VERTRETUNG

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

[Vollmacht - Kanton Aargau](#)

Vollmacht für die SVA Aargau Ausgleichskasse www.sva-aargau.ch

[1007_FOR_Vollmacht_20251027.pdf](#)

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 selbst 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

[Kindes- und Erwachsenenschutz - Kanton Aargau](#)

PATIENTENVERFÜGUNG – IHR WILLE BIS ZUM 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

www.ag.ch, [Patientenverfügung - Kanton Aargau](#)

Es existieren verschiedene Organisationen, welche Ihnen helfen, die Patientenverfügung auszufüllen. Sie finden diese zum Beispiel beim SRK, Pro Senectute oder der Stiftung Dialog Ethik:

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-aargau.ch/patientenverfuegung Tel. 062 544 03 03,
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 jedoch kostenlos.

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

VORSORGE LÖSUNG DER STIFTUNG DIALOG ETHIK

Die Stiftung Dialog Ethik hat eine komplette Vorsorgelösung inkl. der Patientenverfügung «HumanDokument» mit Wegleitung in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Herzstiftung und dem Schweizerischen Verband für Seniorenfragen erstellt. In Zusammenarbeit mit der Krebsliga Schweiz hat sie eine Patientenverfügung bei der Diagnose Krebs erarbeitet.

www.dialog-ethik.ch > Beratung für Patienten und Angehörige > komplette Vorsorgelösung

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

www.ag.ch

Menü > Gerichte > KESB > Erwachsene > Eigene Vorsorge >
Vorsorgeauftrag www.prosenectute.ch

www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/docupass.html

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 Patientenstelle oder die spezifische Ombudsstelle. Die Patientenstelle arbeitet neutral, unabhängig, vertraulich und kostenlos.

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

TESTAMENT – REGELUNG 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, Information nach Bezirk sortiert:
www.anwaltsverband-ag.ch > Rechtsauskunft

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 selbst über den Todesfall zu informieren.

Gemeindekanzlei Ihrer Gemeinde (s. Beilage)

Kanton Aargau, „Todesfall“ www.ag.ch > Menü > Verwaltung >
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 Hinterlassenenversicherung. Pensionierte Menschen und verwitwete Personen erhalten von dieser Versicherung Geldbeiträge für ihren Lebensunterhalt.

Spätestens drei Monate vor Ihrem 65. Geburtstag (ACHTUNG: bis Jahrgang 1964 sind bei Frauen Übergangsfristen zu beachten) müssen Sie sich anmelden. Nach Ihrem 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 Hinterlassenenversicherung können auch Hilfen für Ihren Alltag bezahlt werden. Das sind zum Beispiel: Lupenbrillen, 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 der SVA.

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

SVA-Zweigstelle: Ihre Gemeinde oder Pro Senectute (s. Beilage)

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 dies 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, 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.

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

SVA-Zweigstelle: Ihre Gemeindeverwaltung, Pro Senectute in Ihrem Bezirk (s. Beilage)

PFLEGE UND BETREUUNG ZU HAUSE ODER IM HEIM

UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE

Der Kanton Aargau hat sich stark mit dem Thema Betreuung und Entlastung daheim auseinandergesetzt und eine Interessengemeinschaft zu dem Thema gegründet. Es gibt auf der Kantonsseite zu «[Zeit und Fürsorge für sich selbst](#)» wichtige Informationen, auch zur Situationsanalyse pflegender Angehöriger, zu entdecken.

Bei der Pflege daheim unterstützen Sie Spitex-Organisationen. 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.

In unserer Region hat die Spitex Suhrental Plus für pflegerische Leistungen einen Leistungsvertrag mit allen Gemeinden des Regionalverbands Suhrental.

Betreuungsleistungen jenseits der Pflege bieten Entlastungsdienste an. Für diese nicht pflegerische Betreuungsleistungen steht Ihnen – wenn Sie Ergänzungsleistungen beziehen – ein Pauschalbetrag von CHF 300.00 pro Monat zu, welchen Sie für Leistungen der anerkannten gemeinnützigen Entlastungsdienste beziehen können.

Kanton Aargau: www.ag.ch > Verwaltung > Departement Gesundheit und Soziales > Soziales > Alter

Pflege: Spitex Suhrental Plus, Tel. 062 738 33 11, info@spitex-splus.ch
www.spitex-splus.ch

Anerkannte Entlastungsdienste im Kanton Aargau:

Entlastungsdienst Aargau-Solothurn: www.entlastungsdienst.ch > über uns > Aargau-Solothurn, SRK Aargau: www.srk-aargau.ch > Für Sie da > Unterstützung im Alltag

[Daheim unterstützt – Alltags- und Haushaltshilfe](#)

Finanzierung:

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

Die Kosten für Betreuung und Entlastung werden bisher überwiegend privat getragen. Beziehen Sie Ergänzungsleistungen, können Sie Beiträge beantragen (s. Ergänzungsleistungen). Fragen Sie bei den Entlastungsdiensten nach finanzieller Unterstützung, sollten Sie kein Anrecht auf Ergänzungsleistungen oder Hilflosenentschädigung haben.

PFLEGE IM HEIM

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

Heime in Ihrer Region:

Suhrental Alterszentrum

Birkenweg 5, 5040 Schöftland, Tel. 062 739 75 75, info@suhrental-az.ch, www.suhrental-az.ch

Regionales Altersheim Muhen-Hirschtal-Holziken

Altersheimstrasse 1, 5037 Muhen, Tel. 062 723 52 43, info@ahmuhen.ch, [/www.ahmuhen.ch](http://www.ahmuhen.ch)

Pflegewohngruppe Römerstein

Hauptstrasse 8A, 5043 Holziken, Tel. 062 842 11 53, www.roemerstein.org

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-, 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, können Ergänzungsleistungen beantragt werden.

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-aargau.ch > Private > Ihre Pensionierung > nach der Pensionierung > Ergänzungsleistungen

Jeweilige SVA-Zweigstelle s. Beilage

www.prosenectute.ch > Beratung > Finanzen > Ergänzungsleistungen > zum EL-Rechner

VERGÜTUNG VON KRANKHEITS- UND BEHINDERUNGSKOSTEN

Zusätzlich zu den jährlichen Leistungen können nicht gedeckte Krankheitskosten und Behinderungskosten rückerstattet werden. Dies umfasst 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-aargau.ch > Private > Ihre Pensionierung > Nach der Pensionierung > Ergänzungsleistungen > Krankheits- und Behinderungskosten

Jeweilige SVA-Zweigstelle resp. Pro Senectute s. Beilage

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. Jeweilige SVA-Zweigstelle oder Pro Senectute s. Beilage

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 erstellt 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

Pro Senectute in Ihrem Bezirk s. Beilage

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 betreuende 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 Altersversicherung, Hinterlassenenversicherung und Invalidenversicherung

www.sva-ag.ch > Dienstleistungen > Betreuungsgutschriften

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 Sie 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
- Abwesenheitsregelungen
- Angaben zu Vollmachten

Die Gemeinden im Kanton Aargau bieten die Möglichkeit einer unentgeltlichen Beratung, Information nach Bezirk sortiert:

www.anwaltsverband-ag.ch > Rechtsauskunft

www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Gesundheit > Betreuungs- und Pflegevertrag

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.

Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft

www.sgg-ssup.ch > Menu > Gesuche > Einzelfallhilfe

CARITAS SECONDHAND

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

www.caritas-regio.ch/caritas-secondhand

CARTONS DU COEUR – LEBENSMITTELHILFE KANTON AARGAU

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

www.cartonsducoeur-aargau.ch

ENTLASTUNGSDIENST AARGAU-SOLOTHURN

Der Entlastungsdienst Aargau-Solothurn bietet für Menschen mit geringem Einkommen, die oberhalb der EL-Grenze liegen, Unterstützung aus dem Entlastungsdienst-Fonds an, um Betreuung und Entlastung erschwinglich zu machen.

Entlastungsdienst Aargau-Solothurn, ag-so@entlastungsdienst.ch

Tel: 058 680 21 50, www.entlastungsdienst.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 in Ihrem Bezirk s. Beilage

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 den Rotkreuz-Fahrdienst, Rotkreuz-Notruf, Entlastungsdienste Lumicino und Dementia Care, Fahrdienste, Tagesstätte und Tageszentrum.

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

TISCHLEIN DECK DICH

Tischlein deck dich rettet 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. Eine 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.

Gemeindespezifische Angebote entnehmen Sie bitte der Gemeindebeilage.

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"

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

Kampagnen-Partner:

Pro Senectute Beratungsstelle Ihres Bezirks s. Beilage
www.ag.prosenectute.ch > Freizeit > Alle Freizeitangebote

Rheumaliga Aargau, Tel. 044 405 45 50, www.rheumaliga.ch

Der Schweizer Physiotherapie Verband, physioswiss 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 selbst fertig zu werden, wenden Sie sich an folgende Stellen:

Ihr Hausarzt kann Sie beraten und unterstützen.

Sozialberatung Pro Senectute Ihres Bezirks s. Beilage

Selbsthilfe Zentrum Aargau www.selbsthilfe-ag.ch

.> Selbsthilfegruppen. Tel. 056 203 00 20, info@selbsthilfe-ag.ch

Auch die Kirchen leisten in der Begleitung und Betreuung einsamer Menschen einen wichtigen Beitrag.

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 Aargau www.suchtberatung-ags.ch

GEWALT UND KONFLIKTE

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

Bei Konflikten im Gesundheitswesen:

AHG Anlaufstelle Häusliche Gewalt in Aarau, Tel. 062 550 20 20,
www.ahg-aargau.ch

Beratungsstelle Familie – Paare – Jugend in Zofingen, Tel. 062 751 20 20
www.beratungsstelle-zofingen.ch, info@beratungsstelle-zofingen.ch

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

UBA Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter, Tel. 0848 00 13 13
www.uba.ch

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.

Demenz ist kein Grund zum Rückzug, im Gegenteil, nehmen Sie und Ihre Familie am Dorfleben teil. Die Gemeinden unterstützen Sie gern bei Fragen zu Demenz in der Öffentlichkeit. Kommen Sie auf uns zu. Die Alterskommission Schöftland setzt sich mit regelmässigen Veranstaltungen stark für die Integration dementer Personen ein.

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.alzheimer-schweiz.ch

Demenz im öffentlichen Raum: Alterskommission Schöftland,
alterskommission@schoeftland.ch

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.

Adressen der Vereine in der Gemeinde s. Beilage

Adresse der Anlauf- und Beratungsstelle Ihrer Gemeinde s. Beilage

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

EIN AKTIVES DORFLEBEN ODER NACHBARSCHAFT UNTERSTÜTZEN

Viele Seniorinnen und Senioren engagieren sich in ihrer Familie oder in ihrer Nachbarschaft. Zum Beispiel beim Hüten der Grosskinder, bei der Angehörigenpflege, beim Einkaufen für die Nachbarin, Aushelfen im Garten usw. Oft ergeben sich solche Beziehungen im eigenen Umfeld und sind nicht organisiert. Auch im Dorfleben gibt es vielfältige Möglichkeiten, sich zu engagieren, sei es bei Angeboten der Gemeinde, Kirchen oder in Vereinen. Dort freut man sich auf Sie. Weitere Informationen finden Sie auf der Beilage.

Aargauischer Seniorenverband, www.asv-ag.ch

Alterskommission Schöftland, www.schoeftland.ch/kommissionen,
alterskommission@schoeftland.ch

MiA Mobil im Alter www.mia-entfelden.ch, info@mia-entfelden.ch

Repair Café www.schoeftland.ch/vereinsliste/55442

Gemeinnütziger Frauenverein Schöftland und Umgebung www.gfv-schoeftland.ch, gfv@gfv-schoeftland.ch

Samariterverein Schöffland und Umgebung, www.samariter-schoeftland.ch,
info@samariter-schoeftland.ch

Angebote Ihrer Gemeinde finden Sie in der Beilage

MÖGLICHST 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.

Der Ratgeber entstand in Zusammenarbeit zwischen der Fachstelle Alter und Familie (www.ag.ch/de/verwaltung/alter) des Kantons und Pro Senectute Aargau.

Die Broschüre finden Sie hier: www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Wohnen

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, Tel. 062 544 88 66,
notruf@srk-aargau.ch, www.srk-aargau.ch/notruf

Weitere Anbieter finden Sie in Ihrer Region oder im Internet.

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 der 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 Selbstbehalts, Jahresfranchise sowie der Patientenbeteiligung) und die öffentliche Hand. Die gemeinnützige Spitex Suhrental Plus ist mit allen Gemeinden des Regionalverbandes Suhrental über Leistungsverträge verbunden.

Spitex Suhrental Plus, Tel. 062 738 33 11, info@spitex-splus.ch
www.spitex-splus.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 selbst 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 dauerhafte 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 Suhrental Plus, Tel. 062 738 33 11, www.spitex-splus.ch >
Dienstleistungen > Hauswirtschaft, info@spitex-splus.ch

Pro Senectute Aargau, Tel. 062 837 50 70 www.ag.prosenectute.ch >
Hilfen > Daheim unterstützt

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.

Einen Rentner «mieten» unter Rent a Rentner
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 gesundheitlichen Problemen 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 Menüs 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 selbst erhitzen die Mahlzeiten.

www.ag.prosenectute.ch > Hilfen > Mahlzeitendienst

MITTAGSTISCH

Sie möchten nicht immer allein 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.

Pro Senectute Aargau bietet in vielen Gemeinden regelmässig Mittagstische an. Regionale Details finden Sie in der Beilage
www.ag.prosenectute.ch > Freizeit > Geselligkeit > Mittagstische

Suhrental Alterszentrum Mahlzeitendienst,

www.suhrental-az.ch/mahlzeitendienst, Tel. 062 739 75 75

Reformierte Kirchgemeinde, Mittagstisch einmal im Monat, Neuanmeldung an Edith Hürlimann, Tel. 062 721 30 46, edith.huerlimann@quickline.com

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.

MiA Mobil im Alter Schöffland, Hirschthal, Schmiedrued, Schlossrued, Kirchleerau, Moosleerau, Staffelbach, Reitnau und Wiliberg,

Tel. 062 511 26 13, www.mia-entfelden.ch mit Leistungsvertrag der vorab genannten Gemeinden

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Tel. 062 835 70 50
info@srk-aargau.ch, www.srk-aargau.ch > für Sie da > Unterstützung im Alltag > Fahrdienst

TIXI AARGAU, 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.

MiA Mobil im Alter Schöffland, Hirschthal, Schmiedrued, Schlossrued, Kirchleerau, Moosleerau, Staffelbach, Reitnau und Wiliberg.

Tel. 062 511 26 13 www.mia-entfelden.ch mit Leistungsvertrag der vorab genannten Gemeinden

TIXI AARGAU, Tel. 056 406 13 63, www.tixi-aargau.ch

NICHT ALLEINE SEIN – BESUCHS- UND TELEFONDIENTSTE

Leben Sie allein 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. Eine weitere Möglichkeit bieten anonyme Telefondienste.

FINANZIERUNG

Besuchs- und Begleitdienste sind meist kostenlos und werden auch von Kirchen angeboten. 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. Details zu regionalen Angeboten finden Sie im Beiblatt.

Schweizerisches Rotes Kreuz Aargau Tel. 062 835 70 40, www.srk-aargau.ch//besuchs-und-begleitdienst, info@srk-aargau.ch

Die dargebotene Hand, Tel 143, www.143.ch

Verein malreden, Tel 0800 890 890, www.malreden.ch

HILFE BEI ADMINISTRATIVEM

Administrative Aufgaben können zur Last werden. Sie oder auch pflegende und betreuende Angehörige können Dienste in Anspruch nehmen, die sich um administrative Belange 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 Aargau

www.ag.prosenectute.ch > Hilfen > Administrativer Dienst

www.ag.prosenectute.ch > Hilfen > 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 selbst 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

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 gut tun (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 Pflegetechniken aufzeigen.

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 zu Angeboten in den Kantonen: www.info-workcare.ch

Ratgeber der Krebsliga zur Vereinbarkeit von Beruf und Angehörigenbetreuung: www.shop.krebsliga.ch > Shop > Broschüren / Infomaterial > Alltag und Krebs > Leben mit Krebs > Arbeiten mit und nach Krebs

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 selbst 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. Je nach Bedarf wird Ihnen dann eine passende Betreuungsperson mit der entsprechenden Zusatzausbildung, z. B. im Bereich Demenz, vorgeschlagen.

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. Fragen Sie direkt bei dem Entlastungsdienst nach, die aufgeführten gemeinnützigen Organisationen bieten einen speziellen Sozialtarif an.

Entlastungsdienst Schweiz Aargau-Solothurn (geschult durch Alzheimer Aargau), Tel. 058 680 21 50, ag-so@entlastungsdienst.ch, www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn

Schweizerisches Rotes Kreuz Aargau (inkl. Demenzia Care),
Tel. 062 835 70 40, entlastungsdienst@srk-aargau.ch, www.srk-aargau.ch/entlastungsdienste-zu-hause

Beratung speziell für Menschen mit Demenz:

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

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

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. Für Übernachtungen resp. Ferienzimmer fragen Sie z.B. die unter dem Kapitel «Pflege im Heim» genannten Pflegeheime an.

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.

Tagesstätte Sonnenblick Muhen, Tel. 079 335 31 68, www.tagesstaette-sonnenblick.ch, info@tagesstaette-sonnenblick.ch

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 Pflege Techniken und Entlastungsmöglichkeiten anwenden. Die Kurse bieten auch die Möglichkeit, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen.

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

Careum Weiterbildung, www.careum.ch/bildungsangebot/weiterbildung > 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, oder um besser informiert zu sein über einen Krankheitsverlauf oder über Pflegetechniken.

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,
info@selbsthilfezentrum-ag.ch, www.selbsthilfe-ag.ch/shag/de.html

Speziell für Menschen mit Demenz bzw. deren Angehörige

Alzheimer Aargau
www.alzheimer-schweiz.ch/aargau > Angehörigengruppen Alzheimer Aargau

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

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

Für die Anlaufstelle Ihrer Gemeinde schauen Sie in die Beilage dieser Broschüre oder fragen Sie auf Ihrer Gemeinde nach.

Kanton Aargau: Anlauf- und Beratungsstelle Aargau, Tel. 0848 40 80 80,
beratung@info-ag.ch, www.info-ag.ch