KANTON AARGAU

Älter werden im Kanton Aargau

Informationsbroschüre für die Bevölkerung 60+

FACHSTELLE ALTER UND FAMILIE DES KANTONS AARGAU

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Menschen werden immer älter. Viele erleben ihre Zeit nach der Pensionierung in guter Gesundheit. Dennoch ist es von Vorteil, sich zu überlegen, wie Sie sich später oder wenn es Ihnen einmal weniger gut geht, organisieren möchten. Viele lokale und regionale Organisationen und Vereine engagieren sich im Altersbereich. Sie kommen Bedürfnissen für unterschiedliche Lebenssituationen nach. Dank ihnen können viele Menschen länger selbstständig zu Hause leben.

Es ist nicht immer ganz einfach, herauszufinden, welche Organisation wofür zuständig ist und an wen Sie allfällige Fragen richten können. Deshalb hat die Fachstelle Alter und Familie des Kantons Aargau diese Broschüre verfasst. Sie soll Ihnen helfen, die richtige Ansprechstelle zu finden.

Jede Gemeinde im Kanton Aargau verfügt über eine für sie zuständige Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen. Diese können Sie kontaktieren, wenn Sie spezifische Fragen zu Angeboten und Dienstleistungen in der Gemeinde haben. So gelangen Sie schneller an die richtige Stelle.

Christina Zweifel
Leiterin Fachstelle Alter und Familie

i

Jede Gemeinde im Kanton Aargau hat eine Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen definiert. Sie finden die Adresse im Kapitel Anlauf- und Beratungsstellen am Ende dieser Broschüre.

Inhalt

Vorwort 2

Ihre Rechte

Vollmacht – rechtliche Vertretung 6
KESB 6
Patientenverfügung – Ihr Wille bis am Ende 7
Vorsorgeauftrag – Ihre Vertretung bei Urteilsunfähigkeit 9
Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau 9
Testament – Regelung für nach dem Tod 10
Todesfall zu Hause 10

Ihre Finanzen

AHV – Alters- und Hinterlassenen-Versicherung 12
Krankenkasse 14
Pflege zu Hause oder im Heim 15
Ergänzungsleistungen – wenn die Rente nicht reicht 16
Hilflosenentschädigung 17
Individuelle Finanzhilfen der Pro Senectute Aargau 18
Finanzielle Einzelhilfe des SRK Kanton Aargau 18
Entschädigung für pflegende Angehörige 19
Vergünstigungen für Personen mit tiefem Einkommen 21

Ihre Gesundheit

Ihrer Gesundheit Sorge tragen 24
Gesundheitliche Probleme 25

Teilhaben

Kurse und Veranstaltungen	29
Familie oder Nachbarschaft unterstützen	30
Freiwillig tätig sein	30

Möglichst lange zu Hause bleiben

Ihre Wohnung anpassen oder umziehen	32
Sicherheit	32
Pflege zu Hause – Spitex	33
Unterstützung im Haushalt	34
Unterstützung im Haus und im Garten – Freiwilligenarbeit	35
Zu Hause essen, ohne zu kochen – Mahlzeitendienste	35
Mobil sein – Fahrdienste	36
Nicht alleine sein – Besuchsdienste	37
Hilfe beim Administrativen	38

Wenn Angehörige betreuen oder pflegen

Für Sie als gepflegte/betreute Person	41
Für den pflegenden und betreuenden Angehörigen	41
Entlastungsmöglichkeiten	44

Kontaktadressen für Ihre Gemeinde

Anlauf- und Beratungsstellen	48
Beratungsstellen der Pro Senectute Aargau	51

Ihre Rechte

→ Seite 6 Vollmacht – rechtliche Vertretung

→ Seite 6 KESB

→ Seite 7 Patientenverfügung – Ihr Wille bis am Ende

→ Seite 9 Vorsorgeauftrag – Ihre Vertretung bei Urteilsunfähigkeit

→ Seite 9 Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau

→ Seite 10 Testament – Regelung für nach dem Tod

→ Seite 10 Todesfall zu Hause

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 > Organisation > Gerichte > KESB > Eigene Vorsorge > Vollmacht

Vollmacht für die SVA Aargau Ausgleichskasse: www.sva-ag.ch > Private > Todesfall > Beliebteste 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 > Organisation > Gerichte > KESB > Erwachsene

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 > Gerichte > 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-aargau.ch/patientenverfuegung
0800 99 88 44 info@srk-aargau.ch

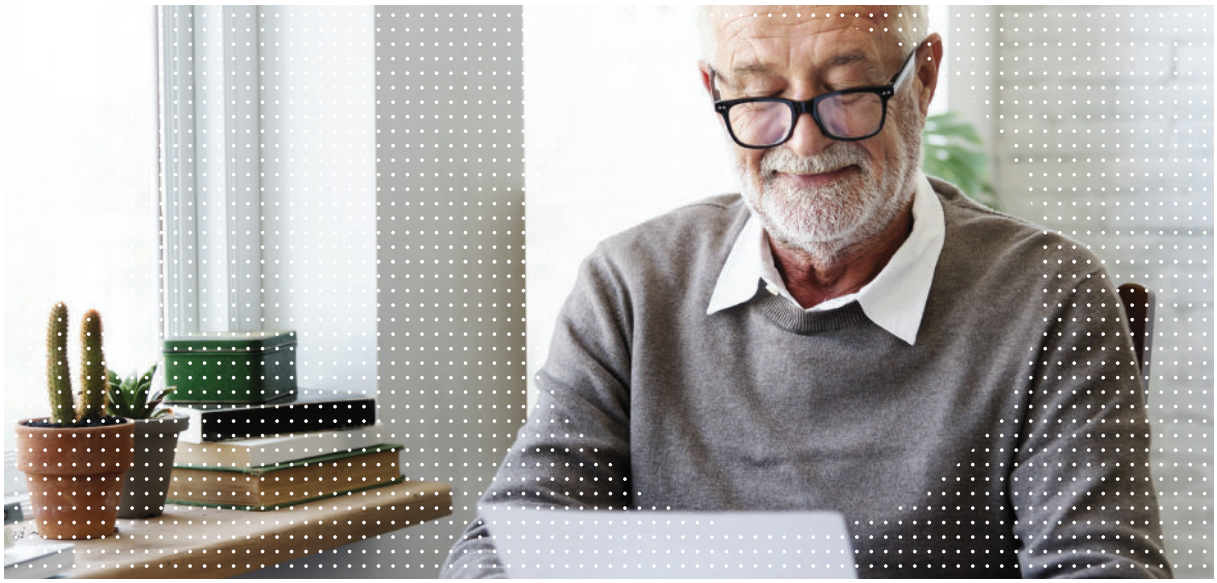
Vorsorgedossier DOCUPASS Pro Senectute Aargau
Das Vorsorgedossier DOCUPASS ist bei Pro Senectute Aargau erhältlich. Das Vorsorgedokument beinhaltet neben einer ausführlichen Informationsbroschüre eine Patientenverfügung, den Vorsorgeauftrag, Anordnungen für den Todesfall, ein Muster-Testament und einen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

Eine kostenlose Beratung sowie weitere Informationen erhalten Sie bei der Beratungsstelle der Pro Senectute Aargau in Ihrem Wohnbezirk (die Adresse finden Sie im Kapitel Beratungsstellen der Pro Senectute Aargau).

www.ag.prosenectute.ch > Aktuelle Angebote > DOCUPASS

Patientenverfügungen der Stiftung Dialog Ethik
Die Stiftung Dialog Ethik hat die 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 > Patientenverfügungen



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 verurkunden 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 > Gerichte > KESB > Eigene Vorsorge > Vorsorgeauftrag

Eine kostenlose Beratung sowie weitere Informationen erhalten Sie bei der Beratungsstelle der Pro Senectute Aargau in Ihrem Wohnbezirk (die Adresse finden Sie im Kapitel Beratungsstellen der Pro Senectute Aargau).

www.ag.prosenectute.ch > Aktuelle Angebote > 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 Patientenstelle oder die spezifische Ombudsstelle. Die Patientenstelle arbeitet neutral, unabhängig, vertraulich und kostenlos.

Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau 062 823 11 66
www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch/ombudsstellen.html

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 verurkundet werden. Erbverträge müssen ebenfalls notariell verurkundet 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 > Auskunftsstellen
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 (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.

Kanton Aargau, «Todesfall»: www.ag.ch > Organisation > Departement Volkswirtschaft und Inneres > Persönliches & Zivilstandswesen > Zivilstandsfragen > Todesfall

Ihre Finanzen

→ Seite 12 AHV – Alters- und Hinterlassenen-Versicherung

→ Seite 14 Krankenkasse

→ Seite 15 Pflege zu Hause oder im Heim

→ Seite 16 Ergänzungsleistungen – wenn die Rente nicht reicht

→ Seite 17 Hilflosenentschädigung

→ Seite 18 Individuelle Finanzhilfen der Pro Senectute Aargau

→ Seite 18 Finanzielle Einzelhilfe des SRK Kanton Aargau

→ Seite 19 Entschädigung für pflegende Angehörige

→ Seite 21 Vergünstigungen für Personen mit tiefem Einkommen

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.

> Anspruchsbedingung: 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 Aargau, Bahnhofplatz 3C, 5001 Aarau 062 836 81 81
Formulare und Informationen: www.sva-ag.ch > Private > Pensionierung / Rentenbezüger > Unterstützung im Alltag > 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 Aargau, Bahnhofplatz 3C, 5001 Aarau 062 836 81 81 ipv@sva-ag.ch
www.sva-ag.ch > Private > Finanzielle Unterstützung > Prämienverbilligung

Eine kostenlose Beratung sowie weitere Informationen erhalten Sie bei der Beratungsstelle der Pro Senectute Aargau in Ihrem Wohnbezirk (die Adresse finden Sie im Kapitel Beratungsstellen der Pro Senectute Aargau).
www.ag.prosenectute.ch > Dienstleistungen > Sozialberatung

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. Ihre 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 Aargau, Bahnhofplatz 3C, 5001 Aarau, 062 836 81 81

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

Wenden Sie sich an die Anlauf- und Beratungsstelle für Ihre Gemeinde (die Adresse finden Sie im Kapitel Anlauf- und Beratungsstellen).

Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten
Zusätzlich zu den jährlichen Leistungen können nicht gedeckte Krankheitskosten und Behinderungskosten rückerstattet werden.

> Anspruchsbedingung: 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 > Pensionierung / Rentenbezüger > Ergänzungsleistungen

SVA Aargau, Bahnhofplatz 3C, 5001 Aarau 062 836 81 81

Wenden Sie sich an die Anlauf- und Beratungsstelle für Ihre Gemeinde (die Adresse finden Sie im Kapitel Anlauf- und Beratungsstellen).

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.

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

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 Aargau, Bahnhofplatz 3C, 5001 Aarau 062 836 81 81

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.

> Anspruchsbedingung: 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 > Dienstleistungen > Sozialberatung

Eine kostenlose Beratung sowie weitere Informationen erhalten Sie bei der Beratungsstelle der Pro Senectute Aargau in Ihrem Wohnbezirk (die Adresse finden Sie im Kapitel Beratungsstellen der Pro Senectute Aargau).

Finanzielle Einzelhilfe des SRK Kanton Aargau

Die finanzielle Einzelhilfe unterstützt Menschen im Kanton, die aus gesundheitlichen Gründen in eine finanzielle Notlage geraten sind.

> Anspruchsbedingung: Es müssen bereits alle zur Verfügung stehenden finanziellen Leistungen ausgeschöpft sein, bevor die finanzielle Einzelhilfe greifen kann. Bei positivem Gesuchentscheid erhalten Sie eine Unterstützung mit einem einmaligen Beitrag von maximal CHF 1‘000.

SRK Kanton Aargau Finanzielle Einzelhilfe in Not
062 835 70 40 info@srk-aargau.ch

www.srk-aargau.ch > Für Sie da > Soziale Integration > Finanzielle Einzelhilfe

Entschädigung für pflegende Angehörige

Betreungsgutschriften
Angehörige von Menschen mit Ergänzungsleistungen können für Hilfe, Pflege und Betreuung zu Hause entschädigt werden. Es gibt dazu verschiedene Kriterien: Zum Beispiel darf die angehörige Person nicht im gleichen Haushalt leben, 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

SVA Aargau, Bahnhofplatz 3C, 5001 Aarau 062 836 81 81
www.sva-ag.ch > Private > Krankheit, Unfall oder Arbeitsunfähigkeit > Unterstützung im Alltag

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 oder pflegen» auf Seite 39.

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

Eine kostenlose Beratung sowie weitere Informationen erhalten Sie bei der Beratungsstelle der Pro Senectute Aargau in Ihrem Wohnbezirk (die Adresse finden Sie im Kapitel Beratungsstellen der Pro Senectute Aargau).

www.ag.prosenectute.ch > Sozialberatung > Wichtige Hilfsmittel > Nützliche Dokumente zu Betreuung und Pflege

Vergünstigungen 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. Wenden Sie sich an die Anlauf- und Beratungsstelle für Ihre Gemeinde (die Adresse finden Sie im Kapitel Anlauf- und Beratungsstellen).

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

Caritas Secondhand

Sie finden ein breites, günstiges und qualitativ hochwertiges Angebot an Damen- und Herrenbekleidung, Schuhen, 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 – Lebensmittelhilfe 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 062 822 90 10 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 > Dienstleistungen

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Beratungsstelle der Pro Senectute Aargau in Ihrem Wohnbezirk (die Adresse finden Sie im Kapitel Beratungsstellen der Pro Senectute Aargau).

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
062 835 70 40 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

→ Seite 24 Ihrer Gesundheit Sorge tragen

→ Seite 25 Gesundheitliche Probleme

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
> Organisation > Departement Gesundheit und Soziales
> Gesundheitsförderung und Prävention > Psychische Gesundheit
> 10 Schritte für psychische Gesundheit
> Broschüre «Gsund und zwäg nach der Pensionierung»

Wenden Sie sich an die Anlauf- und Beratungsstelle für Ihre Gemeinde (die Adresse finden Sie im Kapitel Anlauf- und Beratungsstellen).

Pro Senectute Aargau bietet eine Vielzahl von Kursen und Führungen sowie Informationsanlässe zu wichtigen Altersthemen an. Für die Kontaktpflege werden in vielen Gemeinden Mittagstische und Freizeitgruppen angeboten.
www.ag.prosenectute.ch > Dienstleistungen

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.
062 837 50 70 info@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch > Aktuelle Angebote > Kurse und Veranstaltungen
> Bewegungsaktivitäten oder Sport

Die Rheumaliga ist Kampagnen-Partner.
Rheumaliga Aargau, Fröhlichstrasse 7, 5200 Brugg
056 442 19 42, 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.

Eine kostenlose und vertrauliche Beratung erhalten Sie bei der Beratungsstelle der Pro Senectute Aargau in Ihrem Wohnbezirk (die Adresse finden Sie im Kapitel Beratungsstellen der Pro Senectute Aargau).

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

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 ags Kanton Aargau 062 837 60 40
www.suchtberatung-ags.ch > Information > Sucht und Alter

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

Bei Konflikten im Gesundheitswesen: Ombudsstelle Aargau und Patientenstelle
062 823 11 66 www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch/ombudsstellen.html

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter
058 450 60 60 www.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 056 461 95 00
www.pdag.ch > Diagnose und Behandlung
> Konsiliar-, Alters- und Neuropsychiatrie > Memory Clinic

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

Teilhaben

→ Seite 29 Kurse und Veranstaltungen

→ Seite 30 Familie oder Nachbarschaft unterstützen

→ Seite 30 Freiwillig tätig sein

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.

Wenden Sie sich an die Anlauf- und Beratungsstelle für Ihre Gemeinde (die Adresse finden Sie im Kapitel Anlauf- und Beratungsstellen).

www.ag.prosenectute.ch > Aktuelle Angebote > Kurse und Veranstaltungen

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.

Wenden Sie sich an die Anlauf- und Beratungsstelle für Ihre Gemeinde (die Adresse finden Sie im Kapitel Anlauf- und Beratungsstellen).

Aargauischer Seniorenverband www.asv-ag.ch

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

Pro Senectute Aargau 062 837 50 70 www.ag.prosenectute.ch
> Offene Stellen > Engagement bei Pro Senectute Aargau

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.

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

Möglichst lange zu Hause bleiben

→ Seite 32 Ihre Wohnung anpassen oder umziehen

→ Seite 32 Sicherheit

→ Seite 33 Pflege zu Hause – Spitex

→ Seite 34 Unterstützung im Haushalt

→ Seite 35 Unterstützung im Haus und im Garten – Freiwilligenarbeit

→ Seite 35 Zu Hause essen, ohne zu kochen – Mahlzeitendienste

→ Seite 36 Mobil sein – Fahrdienste

→ Seite 37 Nicht alleine sein – Besuchsdienste

→ Seite 38 Hilfe beim Administrativen

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 zu 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 des Kantons und der Pro Senectute Aargau.
www.ag.ch/alter > Für Seniorinnen und Senioren > Wohnen im Alter

Eine kostenlose Beratung, weitere Informationen sowie den Ratgeber erhalten Sie bei der Beratungsstelle der Pro Senectute Aargau in Ihrem Wohnbezirk (die Adresse finden Sie im Kapitel Beratungsstellen der Pro Senectute Aargau).

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
0848 012 012 info@srk-aargau.ch www.srk-aargau.ch/notruf

Weitere Anbieter finden Sie in Ihrer Region oder im Internet. Wenden Sie sich an die Anlauf- und Beratungsstelle für Ihre Gemeinde (die Adresse finden Sie im Kapitel Anlauf- und Beratungsstellen).

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: Bei der ärztlich verordneten Pflege, Fachberatung und Bedarfsabklärung bezahlen die Klientinnen und Klienten den Selbstbehalt, die Franchise und eine Patientenbeteiligung. Den Rest übernehmen die obligatorische Krankenversicherung und die öffentliche Hand.

i

Spitex Verband Aargau, Geschäftsstelle, Laurenzenvorstadt 11, 5000 Aarau
0842 80 40 20 www.spitexag.ch

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
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 Verband Aargau, Geschäftsstelle, Laurenzenvorstadt 11, 5000 Aarau
0842 80 40 20 www.spitexag.ch

Wenden Sie sich an die Anlauf- und Beratungsstelle für Ihre Gemeinde (die Adresse finden Sie im Kapitel Anlauf- und Beratungsstellen).

Pro Senectute Aargau 062 837 50 70
www.ag.prosenectute.ch > Dienstleistungen > Hilfe zu Hause

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.

Wenden Sie sich an die Anlauf- und Beratungsstelle für Ihre Gemeinde (die Adresse finden Sie im Kapitel Anlauf- und Beratungsstellen).

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. Wenden Sie sich an die Anlauf- und Beratungsstelle für Ihre Gemeinde (die Adresse finden Sie im Kapitel Anlauf- und Beratungsstellen).

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: 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.

Wenden Sie sich an die Anlauf- und Beratungsstelle für Ihre Gemeinde (die Adresse finden Sie im Kapitel Anlauf- und Beratungsstellen).

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

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

IG Fahrdienste ig-fahrdienste-aargau@gmx.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.

Wenden Sie sich an die Anlauf- und Beratungsstelle für Ihre Gemeinde (die Adresse finden Sie im Kapitel Anlauf- und Beratungsstellen).

TIXI AARGAU, Almuesenacherstrasse 4, 5506 Mägenwil
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 Begleitdienst 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, Spazierengehen, 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. Wenden Sie sich an die Anlauf- und Beratungsstelle für Ihre Gemeinde (die Adresse finden Sie im Kapitel Anlauf- und Beratungsstellen).

Reformierte Landeskirche Aargau: www.ref-ag.ch > Bildung & Beratung > Diakonie > Freiwillige > Besuchsdienst

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
062 835 70 40 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 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.

Wenden Sie sich an die Anlauf- und Beratungsstelle für Ihre Gemeinde (die Adresse finden Sie im Kapitel Anlauf- und Beratungsstellen).

Pro Senectute Aargau: www.ag.prosenectute.ch > Dienstleistungen > Hilfe zu Hause > Administrativer Dienst

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

Wenn Angehörige betreuen oder pflegen

→ Seite 41 Für Sie als gepflegte / betreute Person

→ Seite 41 Für den pflegenden und betreuenden Angehörigen

→ Seite 44 Entlastungsmöglichkeiten

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 Direkt-betroffenen 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 Pflegetechniken aufzeigen.

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

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Beratungsstelle der Pro Senectute Aargau in Ihrem Wohnbezirk (die Adresse finden Sie im Kapitel Beratungsstellen der Pro Senectute Aargau).

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
058 680 21 50 ag-so@entlastungsdienst.ch
www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn

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

Speziell für Menschen mit Demenz:
Alzheimer Aargau, Mühlemattstrasse 40, 5000 Aarau
056 406 50 70 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
062 544 03 03 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:
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
058 680 21 50 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
062 835 70 40 info@srk-aargau.ch www.srk-aargau.ch/entlastung

Wenden Sie sich an die Anlauf- und Beratungsstelle für Ihre Gemeinde (die Adresse finden Sie im Kapitel Anlauf- und Beratungsstellen).

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

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
062 835 70 40 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, 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
056 203 00 20 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
062 837 50 70 info@ag.prosenectute.ch

Kontaktadressen für Ihre Gemeinde

→ Seite 48 Anlauf- und Beratungsstellen

→ Seite 51 Beratungsstellen der Pro Senectute Aargau

Kontaktadressen für Ihre Gemeinde

Anlauf- und Beratungsstellen

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
0848 40 80 80 beratung@info-ag.ch www.info-ag.ch

Bezirk Aarau

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

Bezirk Baden

Baden, Ennetbaden, Obersiggenthal, Bergdietikon, Killwangen	Fachstelle Alter Region Baden www.baden.ch > Leben & Wohnen > Leben > Quartiere, Vereine > Vereine > Seniorenorganisationen	056 203 40 89
Freienwil	Fachstelle für Altersfragen Region Baden	056 203 40 89
Neuenhof	Soziale Dienste	056 416 21 80
Oberrohrdorf	Soziale Dienste	056 485 77 10
Spreitenbach	Soziale Dienste	056 418 86 60

Bezirk Bremgarten

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

Bezirk Kulm

Oberkulm	Alterszentrum Mittleres Wynental	062 768 82 30

Bezirk Laufenburg

Kaisten	Gemeindeverwaltung	062 869 10 50

Bezirk Lenzburg

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

Bezirk Muri

Bünzen	Gemeindeverwaltung	056 666 13 02
Kallern	Gemeindeverwaltung	056 666 15 56

Bezirk Rheinfelden

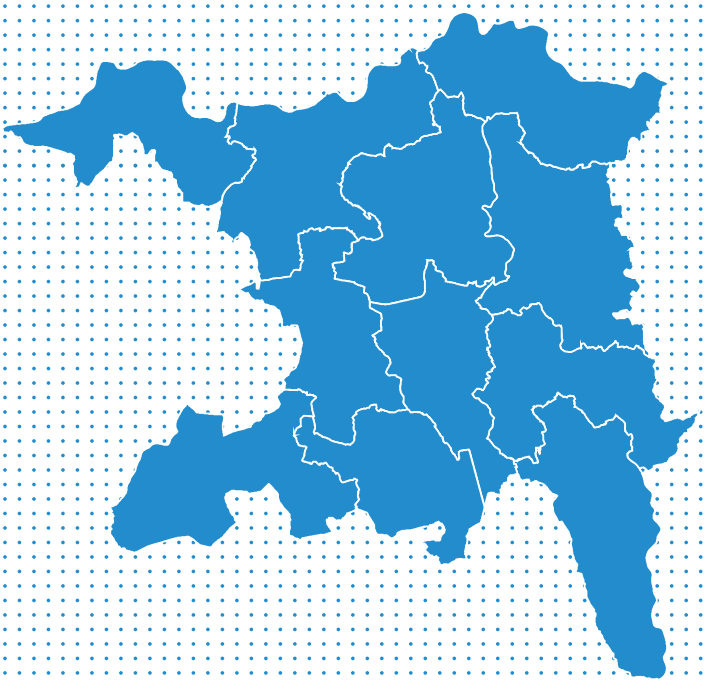
Olsberg	Gemeindeverwaltung	061 841 13 63
Zuzgen	Gemeindeschreiberin	061 875 95 75

Bezirk Zofingen

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

Bezirk Zurzach

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



Beratungsstellen der Pro Senectute

Pro Senectute Aargau ist für Sie da – in Fragen rund ums Alter(n). Die Angebote richten sich an Personen ab dem 60. Altersjahr und ihre Angehörigen.

- Unentgeltliche Sozialberatung
- Individuelle Finanzhilfe
- Kurse und Freizeitangebote (Bildungskurse, Informationsanlässe, Führungen und Besichtigungen, Freizeitangebote)
- Sport und Bewegung (Gruppen, Kurse)
- Hilfe zu Hause (Haushilfedienst, Betreuungsdienst, Externer Wäschedienst, Gartendienst, Mahlzeitendienst, Administrativer Dienst, Steuererklärungsdienst)
- Pensionierungsvorbereitung

Die unentgeltliche Sozialberatung der Pro Senectute Aargau unterliegt der Schweigepflicht. Sie bestimmen die Inhalte und die Form der Beratung.

Bezirk Aarau

Bachstrasse 111, 5000 Aarau — 062 837 50 40

Bezirk Baden

Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden — 056 203 40 80

Bezirk Bremgarten

Paul Walser-Weg 8, 5610 Wohlen — 056 622 75 12

Bezirk Brugg

Neumarkt 1, 5200 Brugg — 056 441 06 54

Bezirk Kulm

Hauptstrasse 60, 5734 Reinach — 062 771 09 04

Bezirk Laufenburg

Hauptstrasse 27 (gültig bis 14. September 2018), 5070 Frick — 062 871 37 14
Widengasse 5 (gültig ab 17. September 2018), 5070 Frick — 062 871 37 14

Bezirk Lenzburg

Burghaldenstrasse 19, 5600 Lenzburg — 062 891 77 66

Bezirk Muri

Luzernerstrasse 16, 5630 Muri — 056 664 35 77

Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26, 4310 Rheinfelden — 061 831 22 70

Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21, 4800 Zofingen — 062 752 21 61

Bezirk Zurzach

Baslerstrasse 2 A, 5330 Bad Zurzach — 056 249 13 30

Kantonale Geschäftsstelle

Suhrenmattstrasse 29, 5035 Unterentfelden — 062 837 50 70
info@ag.prosenectute.ch www.ag.prosenectute.ch

Impressum

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.

Gestaltung
wirkungsStark, Aarau

Bilder
shutterstock

Fassung: Juni 2018