

ÄLTER WERDEN IN KÜTTIGEN / ROMBACH



Informationsbroschüre («Wegweiser»)
für die Bevölkerung 60+

Küttigen

Impressum

Erarbeitet durch die 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.

Anpassungen für die Gemeinde Küttigen

Ursula Hürzeler, Fach- und Informationsstelle Alter, Küttigen
Fassung: Mai 2022

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 des Kantons Aargau

INHALT

Ihre Rechte 5

1. Vollmacht – rechtliche Vertretung	5
2. KESB	6
3. Patientenverfügung – Ihr Wille bis am Ende	6
4. Vorsorgeauftrag – Ihre Vertretung bei Urteilsunfähigkeit	7
5. Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau	8
6. Testament – Regelung für nach dem Tod	8
7. Todesfall zu Hause	9

Ihre Finanzen 10

1. AHV – Alters- und Hinterlassenen-Versicherung	10
2. Krankenkasse	11
3. Pflege zu Hause oder im Heim	12
4. Ergänzungsleistungen – Wenn die Rente nicht reicht	13
5. Hilflosenentschädigung	14
6. Individuelle Finanzhilfen	14
7. Entschädigung für pflegende Angehörige	15
Vergünstigung für Personen mit tiefem Einkommen	16

Ihre Gesundheit 18

1. Ihrer Gesundheit Sorge tragen	18
2. Gesundheitliche Probleme	19

Teilhaben 22

1. Kurse und Veranstaltungen	22
2. Freiwillig tätig sein – Familie oder Nachbarschaft unterstützen	22

Möglichst lange zu Hause bleiben 24

1. Ihre Wohnung anpassen oder umziehen	24
2. Sicherheit	25
3. Pflege zu Hause – Spitex	25
4. Unterstützung im Haushalt	26
5. Unterstützung im Haus und im Garten – Freiwilligenarbeit	27
6. Zu Hause essen ohne zu kochen – Mahlzeitendienste	27
7. Mobil sein – Fahrdienste	28
8. Nicht alleine sein – Besuchsdienste	29
9. Hilfe beim Administrativen	30

Wenn Angehörige betreuen oder pflegen 31

1. Für Sie als gepflegte/betreute Person	31
2. Für den pflegenden und betreuenden Angehörigen	32
3. Entlastungsmöglichkeiten	33

IHRE RECHTE



1. Vollmacht – rechtliche Vertretung

Ein wichtiges Instrument der eigenen Vorsorge ist die Vollmacht. Sie können der bevollmächtigten Person eine Generalvollmacht – zur Vertretung in sämtlichen Angelegenheiten – oder eine Spezialvollmacht – wie zum Beispiel eine Bankvollmacht – erteilen. Es ist ratsam, sehr gut zu überlegen, wem Sie eine solche Vollmacht ausstellen, da diese je nach Ausgestaltung sehr weitreichend ist. Vollmachten treten, im Gegensatz zum Vorsorgeauftrag direkt nach Ausstellung in Kraft und können jederzeit widerrufen werden. Sie erlöschen mit dem Tod oder der Urteilsunfähigkeit der Person, wenn nicht ausdrücklich etwas anderes bestimmt wurde.

Bankvollmacht: Jede Bank hat ein eigenes Vollmachtsformular. Darin ist meist auch festgehalten, dass diese Vollmacht bei allfällig eintretender Urteilsunfähigkeit weiterhin gilt. Vollmachten über den Tod hinaus werden von Banken nicht akzeptiert.

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

Zentrale Anlaufstelle: Tel. 062 835 35 35

Vollmacht für die SVA Aargau Ausgleichskasse:
www.sva-ag.ch > Private > Todesfall > Beliebteste Downloads > Vollmacht Ausgleichskasse
Tel. 062 836 81 81

2. 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.

Hinweise und Dokumente zum Erwachsenenschutz:

www.ag.ch/de/gerichte/kesb

Zentrale Anlaufstelle: Tel. 062 835 35 35

3. 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.

Es existieren verschiedene Organisationen, welche Ihnen helfen, die Patientenverfügung auszufüllen:

- [Schweizerische Ärztevereinigung \(FMH\)](#)
- [Institut Dialog Ethik](#)
- [Stiftung Pro Senectute](#)
- [Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau](#)
- [Stiftung Caritas](#)
- [Schweizerische Krebsliga](#)
- [Vereinigung für Parkinson betroffene Menschen](#)
- [Schweizerische Alzheimervereinigung](#)
- [GGG Voluntas](#)

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 370 bis Artikel 373 Zivilgesetzbuch ZGB

Kanton Aargau, «Eigene Vorsorge»:
www.ag.ch > Organisation > Gerichte > KESB > Eigene Vorsorge > Patientenverfügung

Zentrale Anlaufstelle: Tel. 062 835 35 35

4. 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 verkünden 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.

Es existieren verschiedene Organisationen, welche Mustervorlagen zur Verfügung stellen:

- [Institut Dialog Ethik](#)
- [Stiftung Pro Senectute](#)
- [Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau](#)
- [Stiftung Caritas](#)
- [Schweizerische Krebsliga](#)
- [Vereinigung für Parkinson betroffene Menschen](#)
- [Schweizerische Alzheimervereinigung](#)
- [GGG Voluntas](#)

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 erhalten Sie bei der Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Aarau, Bachstrasse 111, 5000 Aarau
Tel. 062 837 50 40, Mail aarau@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch

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

Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau

Tel. 062 823 11 66

www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch/ombudsstellen.html

6. 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 verkündet werden. Erbverträge müssen ebenfalls notariell verkündet werden. Ein Notar kann Sie beim Verfassen des Testaments oder eines Erbvertrags unterstützen.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 457ff. Zivilgesetzbuch ZGB

Unentgeltliche Rechtsberatung: Gemeindehaus Küttigen

alle 2 Wochen dienstags 19.00–20.00 Uhr. Die Daten werden im Küttiger Anzeiger und auf der Homepage der Gemeinde publiziert.

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

7. Todesfall zu Hause

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

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

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

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

Gemeindekanzlei Küttigen, Bestattungsamt

Tel. 062 839 93 20

Pikett an Wochenenden und Feiertagen
von 09.00–10.00 Uhr Tel. 062 839 93 70

Kanton Aargau, «Todesfall»:

www.ag.ch > Organisation > Departement Volkswirtschaft und Inneres > Persönliches & Zivilstandswesen > Zivilstandsfragen > Todesfall

Zentrale Anlaufstelle: Tel. 062 835 35 35

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.

1. AHV – Alters- und Hinterlassenen-Versicherung

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

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

Hilfsmittel zur AHV

Aus der Alters- und Hinterlassenen-Versicherung können auch Hilfen für Ihren Alltag bezahlt werden. Das sind zum Beispiel: Lupen-Brillen, Sprechgeräte, Prothesen für das Gesicht, Schuhe vom Orthopäden, Rollstühle ohne Motor, Hörgeräte usw. Die AHV beteiligt sich an 75 Prozent der Kosten, unabhängig von Ihrem Einkommen und Vermögen. Den Rest müssen Sie selbst bezahlen. Auf ein Hörgerät erhalten Sie einen fixen Pauschalbetrag.

Anspruchsbedingungen

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

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

SVA Zweigstelle, Gemeindehaus, Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach
Tel. 062 839 93 50, Mail soziale_dienste@kuettigen.ch

Formulare und Informationen:

www.sva-ag.ch > Private > Pensionierung / Rentenbezüger >
Unterstützung im Alltag > Hilfsmittel AHV
Tel. 062 836 81 81

2. Krankenkasse

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

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

Prämienverbilligung

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

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

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

SVA Zweigstelle, Gemeindehaus, Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach
Tel. 062 839 93 50, Mail soziale_dienste@kuettigen.ch

www.sva-ag.ch > Private > Finanzielle Unterstützung >
Prämienverbilligung, Tel. 062 836 81 81

3. 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.

Spitex Aare Nord, Alte Staffeleggstrasse 9b, 5024 Küttigen
Tel. 062 827 00 70, Mail info@spitex-aarenord.ch
www.spitex-aarenord.ch

Pflege im Heim

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

Finanzierung

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

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

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

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

Seniorenzentrum Wasserflue, Wasserfluestrasse 10, 5024 Küttigen
Tel. 062 839 80 55, Mail info@wasserflue.ch
www.wasserflue.ch

Lindenfeld, Spezialisierte Pflege und Geriatrie, Zollweg 12, 5034 Suhr
Tel. 062 838 01 01, Mail info@lindenfeld.ch
www.lindenfeld.ch

4. 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 reichen.

Fach- und Informationsstelle Alter

Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach

Tel. 079 840 12 45, Mail altersfragen@kuettigen.ch

SVA Zweigstelle, Gemeindehaus, Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach

Tel. 062 839 93 50, Mail soziale_dienste@kuettigen.ch

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

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

Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten

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

Anspruchsbedingungen

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

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

Informationen: **SVA Zweigstelle**, Gemeindehaus, Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach, Tel. 062 839 93 50, Mail soziale_dienste@kuettigen.ch

Formulare und Informationen: www.sva-ag.ch > Private > Pensionierung/Rentenbezüger > Ergänzungsleistungen
Ausgleichskasse SVA Aargau, Kyburgerstrasse 15, 5001 Aarau
Tel. 062 836 81 81, Mail info@sva-ag.ch

Fach- und Informationsstelle Alter
Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach
Tel. 079 840 12 45, Mail altersfragen@kuettigen.ch

5. Hilflosenentschädigung

Unterstützung zu Hause (Spitex)

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.

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 Zweigstelle, Gemeindehaus, Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach
Tel. 062 839 93 50, Mail soziale_dienste@kuettigen.ch

6. Individuelle Finanzhilfen

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

Anspruchsbedingungen

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

Soziale Dienste, Gemeindehaus, Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach
Tel. 062 839 93 50, Mail soziale_dienste@kuettigen.ch

www.ag.prosenectute.ch > Sozialberatung
Beratungsstelle Bezirk Aarau, Bachstrasse 111, 5000 Aarau
Tel. 062 837 50 40, Mail aarau@ag.prosenectute.ch

7. Entschädigung für pflegende Angehörige

Betreuungsgutschriften

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

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

SVA Zweigstelle, Gemeindehaus, Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach
Tel. 062 839 93 50, Mail soziale_dienste@kuettigen.ch

Informationen und Formulare: 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 und pflegen».

Folgende Punkte gehören in einen schriftlichen Pflegevertrag:

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

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

Unentgeltliche Rechtsberatung: Gemeindehaus Küttigen
alle 2 Wochen dienstags 19.00–20.00 Uhr. Die Daten werden im Küttiger Anzeiger und auf der Homepage der Gemeinde publiziert.

www.ag.prosenectute.ch > Interessengemeinschaft für pflegende und betreuende Angehörige

Beratungsstelle Bezirk Aarau, Bachstrasse 111, 5000 Aarau
Tel. 062 837 50 40, Mail aarau@ag.prosenectute.ch

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.

Fach- und Informationsstelle Alter

Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach
Tel. 079 840 12 45, Mail altersfragen@kuettigen.ch

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, Schuhe, Taschen und Haushaltwäsche aus zweiter Hand. Gut erhaltene und saubere Kleider können im Laden als Kleiderspende abgegeben werden.

Secondhandangebote:

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.

Lebensmittelhilfe: **www.cartonsducoeur-aargau.ch**

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.

Angebot Tischlein deck dich: www.tischlein.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. 062 822 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.

Beratungsstelle Bezirk Aarau, Bachstrasse 111, 5000 Aarau
Tel. 062 837 50 40, Mail aarau@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch > individuelle Finanzhilfe

Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK) Kanton Aargau

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

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

IHRE GESUNDHEIT



1. Ihrer Gesundheit Sorge tragen

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

Bekanntschaffen 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.

Fach- und Informationsstelle Alter

Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach

Tel. 079 840 12 45, Mail altersfragen@kuettigen.ch

Pro Senectute, Beratungsstelle Bezirk Aarau, Bachstrasse 111,
5000 Aarau, Tel. 062 837 50 40, Mail aarau@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch/de/beratung/gesundheit.html > Freizeit

2. Gesundheitliche Probleme

Sturzereignissen 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:
Beratungsstelle Bezirk Aarau, Bachstrasse 111, 5000 Aarau
Tel. 062 837 50 40, Mail aarau@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
Tel. 056 442 19 42, www.rheumaliga.ch/ag

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

Physiotherapie Praxen in Küttigen:

Physio-Team Küttigen, Hauptstrasse 43, 5024 Küttigen
Tel. 062 827 32 70, Mail info@physio-team-kuettigen.ch
www.physio-team-kuettigen.ch

Physiotherapie Benz, Hauptstrasse 15, 5024 Küttigen
Tel. 062 559 94 09, Mail info@physiotherapie-benz.ch
www.physiotherapie-benz.ch

Physiotherapie Margot Stadler, Rainstrasse 2, 5022 Rombach
Tel. 062 530 32 33, Mail physiostadler@gmx.ch
www.stadlerphysio.org

Einsamkeit und Depressionen

Einsamkeit kann eine Ursachen für eine Depression sein. 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.

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

www.selbsthilfezentrum-ag.ch > Selbsthilfegruppen >
Gruppen im Aargau

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?

Wenden Sie sich an die:

Suchtberatung ags, Metzgergasse 2, 5000 Aarau
Tel. 062 837 60 40, www.suchtberatung-ags.ch

Gewalt und Konflikte

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

Bei Konflikten im Gesundheitswesen:
Ombudsstelle Aargau und Patientenstelle
Tel. 062 823 11 66

www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch/ombudsstellen.html

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter
Tel. 058 450 60 60, www.uba.ch

Demenz

Eine demenzielle Erkrankung entwickelt sich oft schleichend und wird nicht immer sofort erkannt. Hinweise dafür können eine zunehmende Vergesslichkeit oder Schwierigkeiten in der Umsetzung alltagspraktischer Aktivitäten sein. Eine frühe Diagnosestellung ist für den weiteren Verlauf von Vorteil.

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

Memory Clinic der PDAG, Tel. 056 461 95 00
www.pdag.ch > Diagnose und Behandlung > Konsiliar-,
Alters- und Neuropsychiatrie > Memory Clinic

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

TEILHABEN



1. Kurse und Veranstaltungen

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

Fach- und Informationsstelle Alter

Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach
079 840 12 45, Mail altersfragen@kuettigen.ch

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

2. Freiwillig tätig sein – 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 Nachbarn, 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 oder in der Region zu engagieren, gibt es verschiedene Angebote.

Fach- und Informationsstelle Alter

Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach
079 840 12 45, Mail altersfragen@kuettigen.ch

Aargauischer Seniorenverband, www.asv-ag.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

Tel. 062 835 70 40, Mail info@srk-aargau.ch

www.srk-aargau.ch/mitmachen

Pro Senectute Aargau

Tel. 062 837 50 70

www.ag.prosenectute.ch >

Engagement bei Pro Senectute Aargau

benevol Aargau

Entfelderstrasse 11, 5000 Aarau

Tel. 062 823 30 44, Mail benevol@benevol-aargau.ch

www.benevol-jobs.ch

Reformierte Kirche Kirchberg

Sonnmattstrasse 23, 5022 Rombach

Tel. 062 827 16 08, Mail verwaltung@ref-kirchberg.ch

www.ref-kirchberg.ch

Pfarrei Peter und Paul

Laurenzenvorstadt 80, 5000 Aarau

Tel. 062 832 42 00, Mail pfarramt@pfarrei-aarau.ch

www.pastoralraum-aarau.ch

MÖGLICHT LANGE ZU HAUSE BLEIBEN



1. 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 des Kantons und der Pro Senectute Aargau.

www.ag.prosenectute.ch/de/beratung/wohnen.html

www.ag.ch/alter > Für Seniorinnen und Senioren > Wohnen im Alter

Fach- und Informationsstelle Alter

Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach

079 840 12 45, Mail altersfragen@kuettigen.ch

2. Sicherheit

Notrufsysteme

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

Finanzierung

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

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

Fach- und Informationsstelle Alter
Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach
079 840 12 45, Mail altersfragen@kuettigen.ch

Weitere Anbieter finden Sie in Ihrer Region oder im Internet.

3. Pflege zu Hause – Spitex

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

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

Finanzierung

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

Spitex Aare Nord
Alte Staffeleggstrasse 9b, 5024 Küttigen
Tel. 062 827 00 70, Mail info@spitex-aarenord.ch
www.spitex-aarenord.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
Tel. 0800 500 500, www.spitexprivee.swiss

Wenn Sie sich von einer freiberuflichen Pflegefachperson pflegen oder betreuen lassen möchten, finden Sie auf der Webseite des Schweizerischen Berufsverbands der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner ein entsprechendes Verzeichnis:
Freiberufliche Pflege Aargau, www.freiberuflichepflege-agso.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

4. 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 Aare Nord
Alte Staffeleggstrasse 9b, 5024 Küttigen
Tel. 062 827 00 70, Mail info@spitex-aarenord.ch
www.spitex-aarenord.ch

Pro Senectute Aargau
Tel. 062 837 50 70
www.ag.prosenectute.ch > Hilfen > Daheim unterstützt –
Alltags- und Haushaltshilfe

Fach- und Informationsstelle Alter
Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach
079 840 12 45, Mail altersfragen@kuettigen.ch

5. 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.

Fach- und Informationsstelle Alter

Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach
079 840 12 45, Mail altersfragen@kuettigen.ch

Community Tannebächli, Hotel Ascott
Bibersteinerstrasse 4, 5022 Rombach
Tel. 062 835 60 30, Mail info@tannebaechli.ch
www.tannebaechli.ch

6. 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.

Fach- und Informationsstelle Alter

Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach
079 840 12 45, Mail altersfragen@kuettigen.ch

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

Pro Senectute Aargau
Tel. 062 837 50 70

www.ag.prosenectute.ch > Hilfen > Daheim geniessen –
Mahlzeitendienst

Weitere Angebote finden Sie auf dem **Beilageblatt**.

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.

Der **Mittagstisch der Pro Senectute** findet jeweils am dritten Donnerstag im Monat statt. Publikation im Küttiger Anzeiger beachten.

Fach- und Informationsstelle Alter

Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach
079 840 12 45, Mail altersfragen@kuettigen.ch

Weitere Angebote finden Sie auf dem **Beilageblatt**.

7. 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, Rollstuhllauto, – 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.

Freiwilligenfahrdienst Küttigen, nur Personenwagen
Telefon 079 156 81 55

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

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

Freizeit

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

Finanzierung

Die Preise sind je nach Anbieter, Art und Dauer der Fahrt sehr unterschiedlich.

Freiwilligenfahrdienst Küttigen

Telefon 079 156 81 55

TIXI AARGAU

Almuesenacherstrasse 4, 5506 Mägenwil

Tel. 056 406 13 63

www.tixi-aargau.ch

8. 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, Spaziergehen, Spielen oder um einen Ausflug zu machen.

Finanzierung

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

Besuchsdienst Küttigen

Dieser wird in Kooperation mit der Römisch-katholischen Ortskirchgemeinde Pfarrei Peter und Paul und der Reformierten Kirche Kirchberg angeboten:

Fach- und Informationsstelle Alter

Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach

079 840 12 45, Mail altersfragen@kuettigen.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

Buchserstrasse 24, 5000 Aarau

Tel. 062 835 70 40, Mail info@srk-aargau.ch

www.srk-aargau.ch/besuchs-und-begleitdienst

9. 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.

Pro Senectute Aargau

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

www.ag.prosenectute.ch > Hilfen > Steuerklärungsdienst

Fach- und Informationsstelle Alter

Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach

079 840 12 45, Mail altersfragen@kuettigen.ch

WENN ANGEHÖRIGE BETREUEN ODER PFLEGEN



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

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

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

1. 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)

2. 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.

Fach- und Informationsstelle Alter

Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach
079 840 12 45, Mail altersfragen@kuettigen.ch

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

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

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

Informationen und Entlastungsangebote für Menschen die Angehörige, Freunde und Familienmitglieder unterstützen, betreuen und/oder pflegen.
[www.ag.ch/pflegende Angehörige](http://www.ag.ch/pflegende-Angehörige)

3. Entlastungsmöglichkeiten

Betreuung zu Hause

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

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

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

Finanzierung

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

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

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

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

Der Palliative Care-Begleitdienst der Aargauer Landeskirchen entlastet Betroffene, ihre Angehörigen und Familien und auch Pflegepersonal in der Betreuung von schwerkranken und sterbenden Menschen:
Palliative Care und Begleitung, Stritengässli 10, 5001 Aarau
Tel. 079 855 06 55, Mail einsatz@palliative-begleitung.ch
www.landeskirchen-ag.ch/seelsorge/palliative_care.php

Speziell für Menschen mit Demenz:

Alzheimer Aargau, Zollweg 12, 5034 Suhr
Tel. 056 406 50 70, Mail info.ag@alz.ch
www.alz.ch/ag > Für Angehörige

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

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

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

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 Freiwilligenfahrdienst Küttigen oder der Rotkreuz-Fahrdienst angefragt werden.

Seniorenzentrum Wasserflue
Wasserfluestrasse 10, 5024 Küttigen
Tel. 062 839 80 55, Mail info@wasserflue.ch
www.wasserflue.ch

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

Fach- und Informationsstelle Alter
Neue Stockstrasse 23, 5022 Rombach
079 840 12 45, Mail altersfragen@kuettigen.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 Pflorgetechniken und Entlastungsmöglichkeiten anwenden. Die Kurse bieten auch die Möglichkeit, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen.

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

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

Selbsthilfe- und Angehörigengruppen

Die Unterstützung durch eine Angehörigengruppe oder eine Selbsthilfegruppe kann sehr wertvoll sein. Sei es, um praktische Fragen zu klären, die im Pflegealltag auftauchen, oder um besser informiert zu sein über einen Krankheitsverlauf oder über Pflfetechniken.

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

Selbsthilfe Zentrum Aargau
Rain 6, 5000 Aarau
Tel. 056 203 00 20, Mail info@selbsthilfezentrum-ag.ch
www.selbsthilfe-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
Tel. 062 837 50 70, Mail info@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch > Demenz