STADT AARAU

ÄLTER WERDEN IN AARAU
INFORMATIONEN FÜR DIE BEVÖLKERUNG 60+

IMPRESSUM

Grundlage erarbeitet durch Fachstelle Alter und Familie, Departement Gesundheit und Soziales Kanton Aargau.

STADT AARAU

Rathausgasse 1
5000 Aarau
T 062 836 06 21
F 062 836 06 30
info@aarau.ch
www.aarau.ch

Gestaltung:
ELSAG, Auenstein

Fotos:
- Shutterstock
- Ursula Markus, Zürich

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser

Der Stadtrat freut sich, allen Interessierten die Broschüre "Älter werden in Aarau" vorzustellen.

Vieles im Leben wird einfacher, wenn man informiert ist. Diese Broschüre, die in Zusammenarbeit mit dem Kanton Aargau entstanden ist, soll neue Kenntnisse vermitteln und neue Perspektiven aufzeigen. Sie hat das Ziel, eigenständiges und selbstbestimmtes Älterwerden zu unterstützen.

In Aarau gibt es viele Organisationen, die sich im Altersbereich engagieren. Diese Broschüre umfasst die zentralsten Angebote und Adressen. Zudem werden die verschiedenen Themen und Begriffe mit wertvollen Erläuterungen eingeführt.

Jede Gemeinde im Kanton Aargau hat per Gesetz eine Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen anzubieten. Dafür hat die Stadt Aarau mit der Pro Senectute Aargau eine Leistungsvereinbarung unterschrieben.

Die Pro Senectute ist in der Stadt Aarau, der Region, im Kanton und in der Schweiz vernetzt, kann so gezielt Fragen beantworten oder an die richtige Stelle weiterleiten. Sie ist somit Drehscheibe für Fragen jeder Art im Altersbereich.

Innerhalb der Stadtverwaltung ist das Thema Alter bei der Sektion Gesellschaft angegliedert. Hier werden generationenübergreifende Themen in den Bereichen Kind, Jugend und Familie, Seniorinnen und Senioren und Integration politisch bearbeitet.

Zudem nimmt sich die Alterskommission der Stadt Aarau aktuellen Themen an und die Koordinationsgruppe

Alter, der verschiedenste Organisationen im Bereich Alter angehören, trifft sich regelmässig zum Vernetzungsaustausch.
Weitere Informationen sind auf der Homepage der Stadt Aarau aufgeschaltet.

Der Stadtrat wünscht allen angenehme, inspirierende und bereichernde Momente in unserer Stadt.

Dr. Hanspeter Hilfiker
Stadtpräsident

Angelica Cavegn Leitner
Stadträtin Soziales, Alter, Gesundheit

- Soziale Dienste, Gesellschaft, Fachbereich Alter
  Metzgergasse 2, 5000 Aarau
  ✂ 062 843 44 22, ✉ gesellschaft@aarau.ch
  www.gesellschaft-aarau.ch

- Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Aarau
  Bachstrasse 111, 5000 Aarau
  ✂ 062 837 50 40, ✉ aarau@ag.prosenectute.ch

- Anlauf- und Beratungsstelle Pro Senectute Kanton Aargau
  ✂ 0848 40 80 80, ✉ beratung@info-ag.ch
  www.info-ag.ch

INHALT

IHRE RECHTE	7
Vollmacht – rechtliche Vertetung	7
KESB	8
Patientenverfügung – Ihr Wille bis am Ende	8
Vorsorgeauftrag – Ihre Vertretung bei Urteilsunfähigkeit	10
Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau	11
Testament – Regelung für nach dem Tod	11
Todesfall zu Hause	12
IHRE FINANZEN	13
AHV – Alters- und Hinterlassenen-Versicherung	13
Krankenkasse	15
Pflege zu Hause oder im Heim	16
Ergänzungsleistungen – Wenn die Rente nicht reicht	17
Hilflosenentschädigung	19
Individuelle Finanzhilfen der Pro Senectute Aargau	19
Finanzielle Einzelhilfe des SRK Kanton Aargau	20
Entschädigung für pflegende Angehörige	21
Vergünstigung für Personen mit tiefem Einkommen	22
IHRE GESUNDHEIT	25
Ihrer Gesundheit Sorge tragen	25
Gesundheitliche Probleme	26
TEILHABEN	29
Kurse und Veranstaltungen	29
Familie oder Nachbarschaft unterstützen	30
Freiwillig tätig sein	30

MÖGLICHST LANGE ZU HAUSE BLEIBEN 31
Ihre Wohnung anpassen oder umziehen 31
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 37
Nicht alleine sein – Besuchsdienste 38
Hilfe beim Administrativen 39

WENN ANGEHÖRIGE BETREUEN ODER PFLEGEN 40
Für Sie als gepflegte/betreute Person 41
Für den pflegenden und betreuenden Angehörigen 41
Entlastungsmöglichkeiten 44

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 Erwachsenenschutz-behörde (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** > Menü > 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** > Menü > 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.

❖ **https://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 und einen persönlichen Vorsorgeausweis. Der DOCUPASS ist kostenpflichtig, die Beratung kostenlos.

❖ Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Aarau,
Bachstrasse 111, 5000 Aarau, ✂ 062 837 50 40,
✉ aarau@ag.prosenectute.ch
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. Es gibt ausserdem eine spezielle Patientenverfügung für Krebsbetroffene und Parkinsonbetroffene.

- **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 Vermögens-sorge 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** > Menü > Gerichte > KESB > Eigene Vorsorge > Vorsorgeauftrag
- Eine kostenlose Beratung erhalten Sie bei der Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Aarau, Bachstrasse 111, 5000 Aarau, ✂ 062 837 50 40, ✉ aarau@ag.prosenectute.ch
- **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
- Unentgeltliche Rechtsauskunft des Aargauischen Anwaltsverbandes:
  Rathaus Aarau, Sitzungszimmer 301 (3. Stock),
  montags 17.30 – 18.30 Uhr. Ferien: Ab dem ersten Freitag im Juli bis Mitte August

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 Bestattungs-modalitäten.

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.

- Regionales Zivilstandsamt, Bestattungsamt, Laurenzenvorstadt 1, 5000 Aarau, ✂ 062 836 06 54, ✉ zivilstandsamt@aarau.ch
- Kanton Aargau, "Todesfall" **www.ag.ch** > Organisation > Departement Volkswirtschaft und Inneres > Persönliches & Zivilstandswesen > Zivilstandsfragen > Todesfall

IHRE FINANZEN

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

Die 3. Säule ist freiwillig.
Lassen Sie sich frühzeitig beraten, um Ihr Vorsorgemodell und die Auszahlung zu organisieren.

AHV – ALTERS- UND HINTERLASSENEN-VERSICHERUNG

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

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

Hilfsmittel zur AHV

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

Anspruchsbedingungen: Sie können Geld für Hilfsmittel erhalten, wenn Sie eine Altersrente oder Ergänzungsleistungen beziehen und in der Schweiz wohnen.
Einen Antrag für Hilfsmittel erstellen Sie mittels eines Formulars. Das Formular erhalten Sie bei der Zweigstelle der SVA.

- SVA Gemeindezweigstelle:
  Soziale Dienste, Poststrasse 17, Postfach 3902, 5001 Aarau,
  ✂ 062 836 05 82

- 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 Gemeindezweigstelle:
  Soziale Dienste, Poststrasse 17, Postfach 3902, 5001 Aarau,
  ✂ 062 836 05 82
- **www.sva-ag.ch** > Private > Finanzielle Unterstützung > Prämienverbilligung
- Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Aarau,
  Bachstrasse 111, 5000 Aarau, ✂ 062 837 50 40
  ✉ aarau@ag.prosenectute.ch

PFLEGE ZU HAUSE ODER IM HEIM

Unterstützung zu Hause (Spitex)

Benötigen Sie Pflege zu Hause? Dann entstehen Kosten für die Pflege durch eine private oder gemeinnützige Spitex-Organisation. Die Spitex-Organisation klärt den Bedarf bei Ihnen ab:

Sie schätzt beim ersten Termin Ihre Gesamtsituation und den Zeitaufwand anhand festgelegter Kriterien ein.

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

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

Pflege im Heim

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

Finanzierung:
Krankenkassen: An den Kosten für Pflege, medizinische Leistungen und Medikamente beteiligt sich Ihre Krankenkasse.
Gemeinden: Ihre Wohngemeinde übernimmt einen wesentlichen Teil der Pflegekosten, der nicht von den Krankenkassen abgedeckt wird (Restkosten).

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

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

ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN – WENN DIE RENTE NICHT REICHT

Jährliche Leistungen

Ihre finanziellen Mittel können aus der Altersrente (AHV), der Rente aus der beruflichen Vorsorge (BVG), der Hilflosenentschädigung (HE), anderen Einkommen (zum Beispiel SUVA und Unfallversicherung), Vermögensanteilen und Vermögenszinsen bestehen. Die Ergänzungsleistungen (EL) 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 Gemeindezweigstelle:
  Soziale Dienste, Poststrasse 17, Postfach 3902, 5001 Aarau,
  ✂ 062 836 05 82
- Ergänzungsleistungen berechnen: **www.ag.prosenectute.ch** > Dienstleistungen > Sozialberatung > Wichtige Hilfsmittel > EL-Rechner
- Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Aarau, Bachstrasse 111, 5000 Aarau, ✂ 062 837 50 40, ✉ aarau@ag.prosenectute.ch

Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten

Zusätzlich zu den jährlichen Leistungen können nicht gedeckte Krankheitskosten und Behinderungskosten rückerstattet werden.

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

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

- Formulare und Informationen: **www.sva-ag.ch** > Private > Pensionierung / Rentenbezüger > Ergänzungsleistungen
- Ausgleichskasse SVA Aargau:
  Kyburgerstrasse 15, 5001 Aarau, ✂ 062 836 81 81,
  ✉ info@sva-ag.ch
- Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Aarau,
  Bachstrasse 111, 5000 Aarau, ✂ 062 837 50 40,
  ✉ aarau@ag.prosenectute.ch, **www.ag.prosenectute.ch**

HILFLOSENENTSCHÄDIGUNG

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

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

- Das Formular erhalten Sie bei der SVA-Gemeindezweigstelle Ihres Wohnorts oder bei der SVA Aargau. Bitte füllen Sie das Formular zuerst selbst und dann noch mit Ihrem Arzt aus.
- SVA Aargau:
  Invalidenversicherung, Bahnhofplatz 3C, 5001 Aarau,
  ✂ 062 836 81 81, ✉ info@sva-ag.ch

INDIVIDUELLE FINANZHILFEN DER PRO SENECTUTE AARGAU

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

Anspruchsbedingungen: Gemeinsam mit Ihnen wird eine Übersicht über Ihre finanzielle Situation geschaffen und geklärt, ob allenfalls Ansprüche gegenüber AHV, Pensionskasse, Krankenkasse usw. bestehen und nicht geltend gemacht wurden. Die Beratung erfolgt im Rahmen einer kostenlosen Sozial-beratung. Ein

Rechtsanspruch auf finanzielle Unterstützung sowie eine Rückzahlungspflicht für gesprochene Gelder bestehen nicht.

- **www.ag.prosenectute.ch** > Dienstleistungen > Sozialberatung
- Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Aarau,
  Bachstrasse 111, 5000 Aarau, ✂ 062 837 50 40,
  ✉ aarau@ag.prosenectute.ch

FINANZIELLE EINZELHILFE DES SRK KANTON AARGAU

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

Betreuungsgutschriften

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

- **www.sva-ag.ch** > Private > Krankheit, Unfall oder Arbeitsunfähigkeit > Unterstützung im Alltag
- SVA Gemeindezweigstelle:
  Soziale Dienste, Poststrasse 17, Postfach 3902, 5001 Aarau,
  ✂ 062 836 05 82

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 Ihres Bezirks: Aarau, jeden Montag (ausgenommen Schulferien und Feiertage, 17.30–18.30, Rathaus)

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

❖ Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Aarau,
Bachstrasse 111, 5000 Aarau, ✂ 062 837 50 40,
✉ 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.

❖ Ihre Gemeinde kann Sie an weitere Stiftungen verweisen.

❖ Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Aarau,
Bachstrasse 111, 5000 Aarau, ✂ 062 837 50 40,
✉ aarau@ag.prosenectute.ch, **www.info-ag.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.

❖ **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

❖ Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Aarau,
Bachstrasse 111, 5000 Aarau, ✂ 062 837 50 40,
✉ aarau@ag.prosenectute.ch

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

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 > Gesundheit > Gesundheitsförderung und Prävention > Psychische Gesundheit >
  10 Schritte für psychische Gesundheit > Broschüre "Gsund und zwäg nach der Pensionierung"

- Wandergruppe in der Gemeinde:
  Pro Senectute Bezirk Aarau, Bachstrasse 111, 5000 Aarau,
  ✂ 062 837 50 40, **www.ag.prosenectute.ch** > Sportgruppen
- Weitere Anbieter:
  Senioren-Schach-Vereinigung Aargau, Herr Heinz Linder,
  Präsident, General-Guisan-Strasse 42, 5000 Aarau
- Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Aarau, Bachstr. 111,
  5000 Aarau, ✂ 062 837 50 40, ✉ aarau@ag.prosenectute.ch,
  www.ag.prosenectute.ch

GESUNDHEITLICHE PROBLEME

Stürzen und Unfällen Vorbeugen

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

- Die Beratungsstelle für Unfallverhütung hat eine Kampagne zur Sturzprävention erarbeitet: "Sicher stehen – sicher gehen". Ratgeber, Übungen, Kurse und Adressen finden Sie unter:
  www.sichergehen.ch
- Pro Senectute Aargau ist Kampagnen-Partner.
  Pro Senectute Bezirk Aarau, Bachstrasse 111, 5000 Aarau,
  ✂ 062 837 50 40, ✉ 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,
  ✂ 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.
- Sozialberatung der Pro Senectute Bezirk Aarau, Bachstrasse 111, 5000 Aarau, ✂ 062 837 50 40
- 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 Ihres Bezirks:
  Metzgergasse 2, 5000 Aarau, ✂ 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, ✂ 062 823 11 66
  www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch/ombudsstellen.html
- Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter, ✂ 058 450 60 60, **www.uba.ch**
- Beratungsstelle Opferhilfe Aargau Solothurn,
  Vordere Vorstadt 5, 5001 Aarau, ✂ 062 835 47 90,
  ✉ beratungsstelle@opferhilfe-ag-so.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

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.

- Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Aarau,
  Bachstrasse 111, 5000 Aarau, ✂ 062 837 50 40,
  ✉ aarau@ag.prosenectute.ch
- **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. Diese heissen gerne neue Freiwillige willkommen.
- Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Aarau, Bachstrasse 111, 5000 Aarau, ✂ 062 837 50 40, ✉ aarau@ag.prosenectute.ch
- Pro Senectute Aargau, ✂ 062 837 50 70 **www.ag.prosenectute.**ch > Offene Stellen > Engagement bei Pro Senectute Aargau
- Aargauischer Seniorenverband, **www.asv-ag.ch**
- Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, ✂ 062 835 70 40, ✉ info@srk-aargau.ch, **www.srk-aargau.ch/mitmachen**

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

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

- Sozialberatung der Pro Senectute Aarau,
  Bachstrasse 111, 5000 Aarau, ✂ 062 837 50 40,
  ✉ aarau@ag.prosenectute.ch

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.

PFLEGE ZU HAUSE – SPITEX

Spitex bedeutet spitalexterne Hilfe und Pflege zu Hause. Spitex-Mitarbeitende pflegen und unterstützen Menschen bei Krankheit, Unfall, nachlassenden Kräften, Überlastungssituationen, nahendem Tod usw. Zu ihren Aufgaben gehören die Beratung und Unterstützung bei der Körperpflege, Medikation, Wundversorgung usw.
Die Spitex-Mitarbeitenden klären mit Ihnen und Ihrem sozialen Umfeld den Hilfe- und Pflegebedarf ab. Daraus ergibt sich die Anzahl Besuche pro Tag bzw. pro Woche. Ihr Bedarf wird dann von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin bestätigt.

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

- Spitex mit Leistungsvereinbarung der Gemeinde:
- Spitex Aarau, Industriestrasse 1, 5000 Aarau, ✂ 062 838 09 50, ✉ info@spitex-aarau.ch, **www.spitex-aarau.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 Aarau, Industriestrasse 1, 5000 Aarau, ✂ 062 838 09 50, ✉ info@spitex-aarau.ch, **www.spitex-aarau.ch**
- Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Aarau, Bachstrasse 111, 5000 Aarau, ✂ 062 837 50 40, ✉ aarau@ag.prosenectute.ch **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.

- Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Aarau,
  Bachstrasse 111, 5000 Aarau, ✂ 062 837 50 40,
  ✉ aarau@ag.prosenectute.ch
- Rent a Rentner, Internetplattform, auf der Pensionierte kostenpflichtige Dienstleistungen in verschiedenen Bereichen anbieten
  www.rentarentner.ch

ZU HAUSE ESSEN OHNE ZU KOCHEN – MAHLZEITENDIENSTE

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Im Alter oder bei einem gesundheitlichen Problem können das tägliche Einkaufen und Kochen eine Belastung werden. In diesem Fall bietet der Mahlzeitendienst eine gute Lösung an.
Die Gerichte werden nach Hause geliefert. Es stehen verschiedene Menus und Portionengrössen zur Auswahl. Auch vegetarische und Diabetes-Mahlzeiten werden von den meisten Anbietern geliefert.

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

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

- Die Pro Senectute Aargau bietet im ganzen Kanton einen Mahlzeitendienst an. Die Mahlzeiten werden einmal pro Woche zu Ihnen nach Hause geliefert. Sie selber erhitzen die Mahlzeiten.
- Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Aarau, Bachstrasse 111, 5000 Aarau, ✂ 062 837 50 40, ✉ aarau@ag.prosenectute.ch
  www.ag.prosenectute.ch > Dienstleistungen > Hilfe zu Hause > Mahlzeitendienst
- Die Sektion Gesellschaft der Stadt Aarau bietet eine Übersicht über alle Angebote in der Stadt Aarau.
  www.aarau.ch > Gesellschaft > Alter > Für Seniorinnen und Senioren > Mahlzeiten

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.

- Pro Senectute Aargau bietet in vielen Gemeinden regelmässig Mittagstische an.
- Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Aarau, Bachstrasse 111, 5000 Aarau, ✂ 062 837 50 40, ✉ aarau@ag.prosenectute.ch
  www.ag.prosenectute.ch > Dienstleistungen > Bildung > Mittagstische
- Tavolata bietet mit lokalen selbstorganisierten Tischrunden ein Netzwerk, um Menschen zusammenzubringen.
  www.tavolata.ch > Finden
- Die Sektion Gesellschaft der Stadt Aarau bietet eine Übersicht über alle Angebote in der Stadt Aarau.
  www.aarau.ch > Gesellschaft > Alter > Für Seniorinnen und Senioren > Mahlzeiten

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.

- 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.
- Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Aarau,
  Bachstrasse 111, 5000 Aarau, ✂ 062 837 50 40,
  ✉ aarau@ag.prosenectute.ch
- 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.

- Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Aarau, Bachstrasse 111, 5000 Aarau, ✂ 062 837 50 40, ✉ aarau@ag.prosenectute.ch
- 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

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

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

FÜR SIE ALS GEPFLEGTE/BETREUTE PERSON

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

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

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

FÜR DIE 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**

❖ Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Aarau,
Bachstrasse 111, 5000 Aarau, ✂ 062 837 50 40,
✉ aarau@ag.prosenectute.ch, **www.ag.prosenectute.ch**

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.
- Tageszentrum Aarau, Mühlemattstrasse 40, 5000 Aarau, ✂ 062 824 05 15, ✉ tageszentrum@srk-aargau.ch, **www.srk-aargau.ch/tageszentrum**
- 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**
- Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Aarau,
  Bachstrasse 111, 5000 Aarau, ✂ 062 837 50 40,
  ✉ aarau@ag.prosenectute.ch, **www.ag.prosenectute.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 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