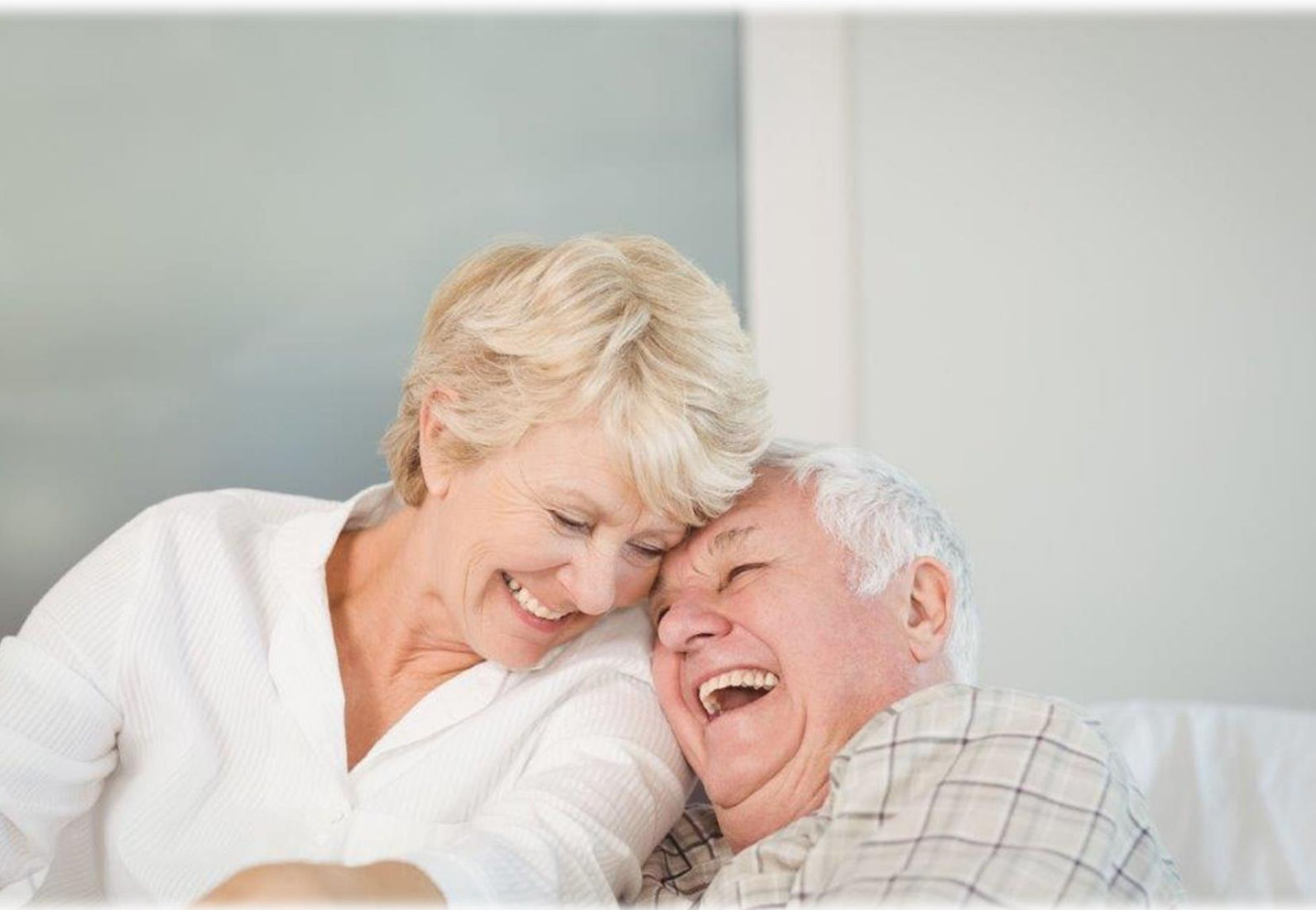


Älter werden in Ehrendingen



**Informationsbroschüre
für die Generation 60+**

Impressum

Gemeinderat Ehrendingen
Brunnenhof 6
5420 Ehrendingen
Tel. 056 200 77 10
gemeinderat@ehrendingen.ch
www.ehrendingen.ch

Erarbeitet mit Unterstützung der Fachstelle Alter und Familie des Kantons Aargau.

Anlaufstelle für Altersfragen

Abteilung Soziale Dienste
Brunnenhof 6
5420 Ehrendingen
Tel. 056 200 77 90
sozialesdienste@ehrendingen.ch
www.ehrendingen.ch

Vorwort

Liebe Ehrendingerinnen
Liebe Ehrendinger

Die Broschüre richtet sich an die Generation 60+. Die Broschüre umfasst die wichtigsten Themen rund um das Älterwerden. Sie kann für Fragen oder Bedürfnisse in unterschiedlichen Lebenssituationen herangezogen werden.

Älter werden stellt viele Menschen vor Herausforderungen. Zum einen verändert sich der Körper, vielleicht lassen die Kräfte nach, zum anderen können aber auch finanzielle, rechtliche und soziale Fragen auftauchen, die altersspezifisch sind. Viele verschiedene Organisationen und Institutionen bieten verschiedene Dienstleistungen, Kurse und Veranstaltungen im Altersbereich an. Diese Vielfalt an Angeboten macht eine Übersicht sehr schwierig und es ist ein grosses Anliegen der älteren

Bevölkerung, eine Übersicht über die existierenden Angebote zu erhalten. Um der Bevölkerung bei diesen spezifischen Fragen die nötige Unterstützung anbieten zu können, hat die Fachstelle Alter und Familie des Kantons Aargau diese Broschüre ausgearbeitet und den Gemeinden zur Verfügung gestellt. Sie wurde mit den auf unsere Gemeinde angepassten Kontaktinformationen ergänzt und soll als Übersicht über die vielen lokalen und regionalen Organisationen dienen.

Für Fragen rund ums Alter steht Ihnen unsere Anlaufstelle für Altersfragen gerne beratend zur Verfügung.

Wir wünschen uns, dass Sie sich in Ehrendingen wohl und zuhause fühlen.

GEMEINDERAT EHRENDINGEN

Inhalt

Kontaktadressen	6
Anlauf- und Beratungsstellen	6
Beratungsstelle Pro Senectute Aargau	6
Altersarbeit	7
Altersleitbild	7
Alterskommission	7
Aktiv im Alter	8
Vereine	8
Reisen	9
Kurse und Veranstaltungen	9
Freiwilligenarbeit	10
Nachbarschaftshilfe	10
Freiwillig tätig sein	11
Generationen im Klassenzimmer	11
Kirchen	12
Ihre Rechte	13
Vollmacht – rechtliche Vertretung	13
KESB	13
Patientenverfügung – Ihr Wille bis am Ende	14
Vorsorgeauftrag – Ihre Vertretung bei Urteilsunfähigkeit	15
Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau	15
Testament – Regelung für nach dem Tod	15
Todesfall	16
Ihre Finanzen	17
AHV – Alters- und Hinterlassenen-Versicherung	17
Krankenkasse	18
Pflege zu Hause oder im Heim	19
Ergänzungsleistungen – Wenn die Rente nicht reicht	20
Hilflosenentschädigung	20
Individuelle Finanzhilfen der Pro Senectute Aargau	21
Finanzielle Einzelhilfe des SRK Kanton Aargau	21
Entschädigung für pflegende Angehörige	21
Vergünstigung für Personen mit tiefem Einkommen	22

Ihre Gesundheit	24
Ihrer Gesundheit Sorge tragen	24
Gesundheitliche Probleme	25
Möglichst lange zu Hause bleiben	27
Ihre Wohnung anpassen oder umziehen	27
Wohnen im Alter Ehrendingen	27
Sicherheit	28
Pflege zu Hause - Spitex	28
Unterstützung im Haushalt	29
Unterstützung im Haus und im Garten - Freiwilligenarbeit	29
Zu Hause essen ohne zu kochen - Mahlzeitendienste	30
Mobil sein - Fahrdienste	31
Nicht alleine sein - Besuchsdienste	32
Hilfe beim Administrativen	32
Wenn Angehörige betreuen oder pflegen	33
Für Sie als gepflegte/betreute Person	33
Für den pflegenden und betreuenden Angehörigen	34
Entlastungsmöglichkeiten	35

Kontaktadressen

Anlauf- und Beratungsstellen

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

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

Grundlage: Pflegegesetz §18

In Ehrendingen können Sie sich für Altersfragen an die Abteilung Soziale Dienste wenden.

Kontakt

Soziale Dienste, Brunnenhof 6, 5420 Ehrendingen
sozialesdienste@ehrendingen.ch, Tel. 056 200 77 90
www.ehrendingen.ch

Beratungsstelle pro Senectute Aargau

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

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

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

Kontakt

Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
info@ag.prosenectute.ch, Tel. 056 203 40 80
www.ag.prosenectute.ch

Altersarbeit

Altersleitbild

Der Gemeinderat hat das erste Ehrenderger Altersleitbild verabschiedet. Er setzt damit seine Strategie um, auch eine «altersfreundliche Gemeinde» zu sein. Das Leitbild enthält dreizehn Zielsetzungen, gruppiert in fünf Bereiche:

1. Teilnahme am gesellschaftlichen Leben
2. Gesundheit und Betreuung
3. Wohnen
4. Information, Kommunikation sowie Unterstützung durch die Gemeinde
5. Öffentlicher Raum, Gebäude, Verkehr

Das Altersleitbild können Sie auf unserer Homepage unter dem Register Leben & Wohnen > Alter > Altersleitbild einsehen.

Alterskommission

Zur Beratung des Gemeinderates in Altersfragen wählt der Gemeinderat jeweils auf die ordentliche Amtsdauer von vier Jahren eine Alterskommission bestehend aus drei bis sechs Mitgliedern.

Die Alterskommission setzt sich für eine langfristig erfolgreiche und nachhaltige Altersarbeit in der Gemeinde Ehrendingen ein.

Kontakt

Dorothea Frei, Präsidentin Alterskommission
dorothea.frei@ehrendingen.ch, Tel. 079 655 08 84

Aktiv im Alter



Vereine

Über 50 aktive Vereine sind sportlich, kulturell, politisch und anderweitig gesellschaftlich in der Gemeinde Ehrendingen tätig. Sie decken eine breite Palette an Aktivitäten ab und tragen viel zur Integration, aber auch zur Belebung des Gemeindegeschehens bei. In dieser Broschüre sind die Vereine mit Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren aufgeführt. Alle Vereine im Überblick finden Sie unter www.ehrendingen.ch > Freizeit & Kultur > Vereine.

Frauen im Zentrum

Frauen im Zentrum, Sibille Ackermann
info@frauenvereinehrendingen.ch, Tel. 079 354 24 22, www.frauenvereinehrendingen.ch

Frauenriege

Frauenriege Ehrendingen, Yvonne Jakob
yvonne.jakob@gmx.ch, Tel. 079 692 08 72, www.tvehrendingen.ch

Gymnastik

Gymnastikgruppe der Pro Senectute
baden@ag.prosenectute.ch, Tel. 056 203 40 80, www.ag.prosenectute.ch

Männerchor

Männerchor Ehrendingen, Hans Wiprächtiger
hdwippi@bluewin.ch, Tel. 056 221 20 32, www.singeninehrendingen.ch

Männerriege

Männerriege Ehrendingen, Thomas Näger
mrehrendingen@outlook.com, Tel. 079 593 08 57, www.tvehrendingen.ch

Schützenverein

Schützenverein Lägerenschützen Ehrendingen–Ennetbaden, Michael Kappeler
Tel. 056 222 10 18, www.sites.google.com/site/laegernschuetzen/

Seniorenteam

Seniorenteam Ehrendingen, Agnes Etzensperger
agi.etzensperger@swissonline.ch, Tel. 056 210 43 00

Reisen

Die Gemeinde Ehrendingen bietet zwei unpersönliche SBB-Generalabonnemente (Tageskarten-Gemeinde) der zweiten Klasse an. Damit leistet sie einen aktiven Beitrag zur Förderung des öffentlichen Verkehrs.

Der Preis für Tageskarten beträgt Fr. 45.00. Die Tageskarte ermöglicht die freie Fahrt auf allen Strecken der SBB und PostAuto sowie den meisten konzessionierten Privatbahnen, Nahverkehrsmitteln (Bus/Tram) und vielen Schifffahrtslinien, vereinzelt auch für Privat- und Bergbahnen. Broschüren mit detaillierten Angaben sind an den Bahnschaltern erhältlich oder auf der Web-Site der SBB (www.sbb.ch) zu finden. Reservationen sind frühestens sechs Monate vor Reisedatum möglich.

Kontakt

Gemeindebüro, Brunnenhof 6, 5420 Ehrendingen
info@ehrendingen.ch, Tel. 056 200 77 00
<https://reservation.ehrendingen.ch/>

Kurse und Veranstaltungen

Die lebendige Gemeinde im Grünen hat vieles zu bieten. Einen Überblick über alle Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage.

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.

Kontakt

Gemeindeverwaltung, Brunnenhof 6, 5420 Ehrendingen
info@ehrendingen.ch, Tel. 056 200 77 00
www.ehrendingen.ch > Aktuelles > Termine

Freiwilligenarbeit



Nachbarschaftshilfe

Viele Seniorinnen und Senioren engagieren sich in ihrer Familie oder in ihrer Nachbarschaft. Zum Beispiel mit Betreuen 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, Mahlzeiten-dienste, Senioren helfen Senioren. Diese heissen gerne neue Freiwillige willkommen.

Während der Corona-Pandemie wurde das Projekt Nachbarschaftshilfe ins Leben gerufen. Die Gemeinde Ehrendingen bietet ihren Einwohnerinnen und Einwohnern kostenlos Hilfe an. Benötigen Sie Unterstützung oder wollen Sie helfen? Die Gemeindeverwaltung bündelt die Hilfsangebote und leitet die Anfragen an den Helferpool weiter. Sind Sie 65 Jahre oder älter und/oder gehören einer Risikogruppe an, wohnen in Ehrendingen und benötigen Hilfe beim Erledigen alltäglicher Verrichtungen wie beispielsweise Einkaufen von Lebensmitteln oder Medikamenten? Oder möchten Sie sich als freiwilliger Helfer/freiwillige Helferin engagieren? Dann melden Sie sich bitte bei der Gemeindeverwaltung.

Kontakt

Nachbarschaftshilfe Ehrendingen, Gemeindeverwaltung (Koordination)
info@ehrendingen.ch, Tel. 056 200 77 00

Aargauischer Seniorenverband, www.asv-ag.ch

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

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

Freiwillig tätig sein

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

Mit der ökumenischen Besuchergruppe besteht die Möglichkeit, als Freiwillige älteren Menschen Gesellschaft zu leisten. Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 32

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.

Kontakt

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

Generationen im Klassenzimmer

Gehen Sie noch einmal in die Schule!

Die Schule Ehrendingen ist seit Jahren aktiv und erfolgreich beteiligt am Projekt Generationen im Klassenzimmer von Pro Senectute. Weitere Klassen möchten sich dem Projekt anschliessen, dafür suchen wir wieder interessierte Seniorinnen und Senioren.

Haben Sie Freude am Umgang mit Kindern? Möchten Sie den Schulalltag mit Ihrem Engagement und Ihrer Lebenserfahrung auffrischen? Dann bringen Sie die wichtigsten Voraussetzungen für ein Engagement im Klassenzimmer mit.

Als «Klassen-Oma» oder «Klassen-Opa» unterstützen Sie Kinder in der Schule beim Lernen. Ob beim Rechnen, Lesen oder Vorlesen: Mit diesem Engagement helfen Sie mit, das Verständnis zwischen den Generationen auszubauen.

Gemeinsam stärker!

Der freiwillige Einsatz im Klassenzimmer ist für Menschen aus allen Berufsrichtungen geeignet. Mathematik-Muffel können die Klasse vielleicht beim Werken unterstützen und Literaturfans begeistern die Kinder mit ihren Vorlesekünsten. Eine gegenseitige, vertrauensvolle Beziehung zwischen Ihnen, der Lehrkraft und den Kindern bildet die Grundlage für diese Zusammenarbeit. Pädagogische Vorkenntnisse brauchen Sie keine.

Kontakt

Pro Senectute, Roland Guntern, Fachverantwortlicher Gemeinwesenarbeit
roland.guntern@ag.prosenectute.ch, Tel. 056 203 40 89
www.ag.prosenectute.ch

Kirchen



Röm.-Kath. Pfarramt Ehrendingen

Pfarramt Ehrendingen, Dorfstrasse 23, 5420 Ehrendingen
sekretariat@pfarreiehrendingen.ch, Tel. 056 222 49 85

Kontakt

Seelsorger, Ottmar Strüber, seelsorger@pfarreiehrendingen.ch, Tel. 078 745 55 05

Ref. Pfarramt Baden

Ref. Kirchgemeinde Baden, Oelrainstrasse 21, 5400 Baden
info@ref-baden.ch, Tel. 056 200 55 00
www.ref-baden.ch

Kontakt

PfarrerIn, Renate Bolliger König, Dorfstrasse 25, 5420 Ehrendingen
renate.bolliger@ref-baden.ch, Tel. 079 190 89 28

Christ.-Kath. Pfarramt Baden

Christkatholische Kirchgemeinde Baden-Brugg-Wettingen, Zelgweg 34, 5405 Baden-Dättwil
baden-brugg-wettingen@christkatholisch.ch, Tel. 062 893 08 46, www.christkatholisch.ch

Kontakt

Pfarrer, Wolfgang Kunicki
pfr.kunicki@bluewin.ch, Tel. 076 567 56 10

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

Kontakt

Kanton Aargau, „Eigene Vorsorge“, mit einer Mustervollmacht www.ag.ch > Organisation > Gerichte > KESB > Eigene Vorsorge > Vollmacht

Vollmacht für die SVA Aargau Ausgleichskasse www.sva-ag.ch > Private > Todesfall > Beliebteste Downloads > Vollmacht Ausgleichskasse

KESB

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

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

Kontakt

www.ag.ch > Organisation > Gerichte > KESB > Erwachsene

Patientenverfügung – Ihr Wille bis am Ende

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

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

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 370 bis Artikel 373 Zivilgesetzbuch ZGB

Kontakt

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

Patientenverfügung FMH

Die FMH (Berufsverband der Schweizer Ärzteschaft) und die Schweizerische Akademie der Medizinischen Wissenschaften (SAMW) stellen Patientinnen und Patienten eine Patientenverfügung in zwei Varianten (ausführliche Version und Kurzversion) sowie eine Hinweiskarte fürs Portemonnaie kostenlos zur Verfügung.

Kontakt

<https://www.fmh.ch/dienstleistungen/recht/patientenverfuegung.cfm>
kommunikation@fmh.ch , Tel: +41 31 359 11 50

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.

Kontakt

www.srk-aargau.ch/patientenverfuegung
Tel. 0800 99 88 44, Mail info@srk-aargau.ch

Vorsorgedossier DOCUPASS Pro Senectute Aargau

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

Kontakt

Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
info@ag.prosenectute.ch, Tel. 056 203 40 80
www.ag.prosenectute.ch > Aktuelle Angebote > DOCUPASS

Patientenverfügungen der Stiftung Dialog Ethik

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

Kontakt

www.dialog-ethik.ch > Patientenverfügungen

Patientenverfügungen der SPO

Die SPO-Patientenorganisation bietet zur Erstellung einer individuellen Patientenverfügung besondere Zusatz-Leistungen an. Sie schliesst damit die Lücke zwischen dem Willen des Patienten und der Umsetzung durch den Arzt. Normale Patientenverfügungen decken ärztliche Entscheidungen in spezielle Lebenssituationen nicht exakt genug ab, um dem Arzt die notwendige rechtliche Entscheidungs-Basis zu geben. Die SPO bietet daher in zentralen Geschäftsstellen eine solche Beratung an (Umfang 2 x ca. 3 Std Gespräche) und hilft bei der Ausgestaltung der Texte (Kosten ca. 600.-).

Kontakt

www.spo.ch

Vorsorgeauftrag – Ihre Vertretung bei Urteilsunfähigkeit

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

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

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 360 bis Artikel 369 Zivilgesetzbuch ZGB

Kontakt

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

Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
info@ag.prosenectute.ch, Tel. 056 203 40 80
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.

Kontakt

Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau, Tel. 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 beurkundet werden. Erbverträge müssen ebenfalls notariell beurkundet werden. Ein Notar kann Sie beim Verfassen des Testaments oder eines Erbvertrags unterstützen.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 457ff. Zivilgesetzbuch ZGB

Kontakt

Die Gemeinden im Kanton Aargau bieten die Möglichkeit einer unentgeltlichen Beratung.
www.anwaltsverband-ag.ch > Rechtsauskunft > Auskunftsstellen.
Tel. 062 823 40 50

Todesfall

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

Der Tod kommt oft überraschend und stellt die Familienangehörigen und Bekannten vor nicht alltägliche Fragen und Probleme. Das Bestattungsamt Ehrendingen hat eine Wegleitung für die Angehörigen erarbeitet, die den Angehörigen in dieser schwierigen Situation bei den notwendigen Schritten eine Hilfe bieten soll.

Die Wegleitung enthält Informationen über die Erledigung der notwendigen Formalitäten und der Organisation der Bestattung. Nach dem Eintritt eines Todesfalles müssen die Angehörigen einige wichtige Vorkehrungen treffen, die sofort zu erledigen sind. Sehr hilfreich ist dabei, wenn eine Person Aufzeichnungen über ihre Bestattungswünsche, ihre Verbindungen zu Banken, Versicherungen, Vereinen usw. hinterlassen hat.

Kontakt

Gemeindekanzlei, Brunnenhof 6, 5420 Ehrendingen
gemeindekanzlei@ehrendingen.ch, Tel. 056 200 77 10
www.ehrendingen.ch > Online Schalter > Wichtige Massnahmen bei einem Todesfall – Eine Wegleitung für die Angehörigen

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 die Berufstätigen 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.

Kontakt

SVA Gemeindegemeinschaft, Brunnenhof 6, 5420 Ehrendingen
sozialdienste@ehrendingen.ch, Tel. 056 200 77 90

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

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.

Kontakt

SVA Gemeindegemeinschaft, Brunnenhof 6, 5420 Ehrendingen
sozialdienste@ehrendingen.ch, Tel. 056 200 77 90

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.

Kontakt

SVA Gemeindegemeinschaft, Brunnenhof 6, 5420 Ehrendingen
sozialdienste@ehrendingen.ch, Tel. 056 200 77 90

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

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.

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

Kontakt

Spitexverein Surbtal-Studenland, Brunnenhof 4, 5420 Ehrendingen
info@spitex-surbtal-studenland.ch, Tel. 056 221 14 42
www.spitex-surbtal-studenland.ch

Pflege im Heim

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

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.

Kontakt

RAS Alterszentrum Breitwies, Breitwies 70, 5420 Ehrendingen
info@alterszentrum-ras.ch, Tel. 056 204 48 48
www.alterszentrum-ras.ch

Ergänzungsleistungen – Wenn die Rente nicht reicht

Jährliche Leistungen

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

Kontakt

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

SVA Gemeindezweigstelle, Brunnenhof 6, 5420 Ehrendingen
sozialdienste@ehrendingen.ch, Tel. 056 200 77 90

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.

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.

Kontakt

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

SVA Gemeindezweigstelle, Brunnenhof 6, 5420 Ehrendingen
sozialdienste@ehrendingen.ch, Tel. 056 200 77 90

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. Bitte füllen Sie das Formular zuerst selbst und dann noch mit Ihrem Arzt aus.

Kontakt

SVA Gemeindezweigstelle, Brunnenhof 6, 5420 Ehrendingen
sozialdienste@ehrendingen.ch, Tel. 056 200 77 90

Individuelle Finanzhilfen der Pro Senectute Aargau

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

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

Kontakt

Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
info@ag.prosenectute.ch, Tel. 056 203 40 80
www.ag.prosenectute.ch > Dienstleistungen > Sozialberatung

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.

Kontakt

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

Kontakt

www.sva-ag.ch > Private > Krankheit, Unfall oder Arbeitsunfähigkeit > Unterstützung im Alltag
SVA Gemeindezweigstelle, Brunnenhof 6, 5420 Ehrendingen
sozialdienste@ehrendingen.ch, Tel. 056 200 77 90

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

Kontakt

Die Gemeinden im Kanton Aargau bieten die Möglichkeit einer unentgeltlichen Beratung.
www.anwaltsverband-ag.ch

Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
info@ag.prosenectute.ch, Tel. 056 203 40 80
www.ag.prosenectute.ch > Sozialberatung > Wichtige Hilfsmittel > Nützliche Dokumente zu Betreuung und Pflege

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.

Kontakt

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.

Kontakt

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.

Kontakt

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.

Kontakt

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.

Kontakt

Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
info@ag.prosenectute.ch, Tel. 056 203 40 80
www.ag.prosenectute.ch > Dienstleistungen

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.

Kontakt

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

Kontakt

www.tischlein.ch
Soziale Dienste, Brunnenhof 6, 5420 Ehrendingen
sozialesdienste@ehrendingen.ch, Tel. 056 200 77 90

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.

Kontakt

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"

Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
info@ag.prosenectute.ch, Tel. 056 203 40 80
www.ag.prosenectute.ch

Kontakt

pro mente sana, Hardturmstrasse 261, 8005 Zürich
Beratungstelefon 0848 800 858
www.promentesana.ch

Gesundheitliche Probleme

Stürzen und Unfällen vorbeugen

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

Kontakt

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, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden

info@ag.prosenectute.ch, Tel. 056 203 40 80

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

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.

Kontakt

Ihr Hausarzt kann Sie beraten und unterstützen.

Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden

info@ag.prosenectute.ch, Tel. 056 203 40 80

www.ag.prosenectute.ch

Selbsthilfe Zentrum Aargau, Rain 6, 5000 Aarau

info@selbsthilfezentrum-ag.ch, Tel. 056 203 00 20

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?

Kontakt

Suchthilfe Aargau ags, Geschäftsstelle, Rain 41, 5000 Aarau

geschaeftsstelle@suchthilfe-ag.ch, Tel. 062 837 60 70

www.suchtberatung-ags.ch/kontakt.html

Beratungszentrum Baden, Mellingerstrasse 30, 5400 Baden

info@bzbplus.ch, Tel. 056 200 55 77

www.bzbplus.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.

Kontakt

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

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.

Kontakt

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, www.alz.ch/ag

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.

Kontakt

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

Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
info@ag.prosenectute.ch, Tel. 056 203 40 80
www.ag.prosenectute.ch

Wohnen im Alter Ehrendingen

Die hohe Lebenserwartung stellt ältere Menschen und ihre Angehörigen vor neue Aufgaben. Der Lebensabschnitt nach der Berufs- und Familienphase bis zum Zeitpunkt eines erhöhten Hilfebedarfes dauert heute länger. Viele Seniorinnen und Senioren wollen ihre Unabhängigkeit in der eigenen Wohnung möglichst lange behalten. Die Gestaltung der Wohnung gewinnt dadurch an Bedeutung. Auch der Standort des Wohngebäudes und die unmittelbare Umgebung werden als Faktoren immer wichtiger, da sie grossen Einfluss auf die Möglichkeiten haben, sich am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen, Besorgungen zu machen oder alltägliche Dienstleistungen zu nutzen.

Kontakt

Genossenschaft Wohnen im Alter – Ehrendingen
Breitwies 13, 5420 Ehrendingen
Tel. 056 222 52 45, info@wohnenimalter-ehrendingen.ch
www.wohnenimalter-ehrendingen.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.

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

Kontakt

SRK Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
info@srk-aargau.ch, Tel. 0848 012 012
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.

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.

Kontakt

Spitexverein Surbtal-Studenland, Brunnenhof 4, 5420 Ehrendingen
info@spitex-surbtal-studenland.ch, Tel. 056 221 14 42
www.spitex-surbtal-studenland.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.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.

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

Kontakt

Spitexverein Surbtal-Studenland, Brunnenhof 4, 5420 Ehrendingen
info@spitex-surbtal-studenland.ch, Tel. 056 221 14 42
www.spitex-surbtal-studenland.ch

Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
info@ag.prosenectute.ch, Tel. 056 203 40 80
www.ag.prosenectute.ch

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

WendeMobil – Unterstützung 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.

Kontakt

Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
info@ag.prosenectute.ch, Tel. 056 203 40 80
www.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 Menüs und Portionsgrößen zur Auswahl. Auch vegetarische und Diabetes-Mahlzeiten werden von den meisten Anbietern geliefert.

Ältere und betagte Personen aus Ehrendingen, Freienwil, Lengnau und Schneisingen haben die Möglichkeit im RAS Zentrum Breitwies Mahlzeiten zu beziehen. Diese werden jeweils von Montag bis Samstag in Spezialboxen, fix fertig angerichtet, nach Hause geliefert. Mit der ersten Lieferung erhalten Sie eine Induktionsplatte zum schonenden Aufwärmen der Mahlzeiten, welches ca. 30 Minuten dauert. Neue Bezüger erhalten bei der ersten Lieferung die nötige Anleitung. An welchen Tagen Sie den Mahlzeitendienst wünschen können Sie selber bestimmen. Es besteht jedoch eine Mindestbestellmenge von 3 Mahlzeiten pro Woche und einer Mindestdauer von 3 Wochen. Es besteht auch die Möglichkeit, dass Sie im RAS zum Essen kommen. Bitte melden Sie sich zwei Tage im Voraus an.

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.

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

Kontakt

Reg. Alters- und Pflegeheim (RAS), Breitwies 70, 5420 Ehrendingen
info@alterszentrum-ras.ch, Tel. 056 204 48 48
www.alterszentrum-ras.ch

Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
info@ag.prosenectute.ch, Tel. 056 203 40 80
www.ag.prosenectute.ch > Dienstleistungen > Hilfe zu Hause > Mahlzeitendienst

Mittagstisch

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

Regelmässig werden durch das Seniorenteam in Ehrendingen Mittagstische für Seniorinnen und Senioren organisiert.

Kontakt

Seniorenteam Ehrendingen, Agnes Etzensperger
agi.etzensperger@swissonline.ch, Tel. 056 210 43 00

Cafeteria

Die Cafeteria im RAS Breitwies steht den BewohnerInnen, ihren Angehörigen, Besuchern und Gästen offen (Öffnungszeiten: täglich von 14.30 - 17.00 Uhr).

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.

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.

Kontakt

SRK Regionalstelle Baden
srk-baden@srk-aargau.ch, Tel. 056 222 33 66
www.srk-aargau.ch/fahrdienst

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

IG Fahrdienste, Mail 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.

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

Kontakt

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

Nicht alleine sein – Besuchsdienste Reformierte Landeskirche / SRK

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.

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

Kontakt

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

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

SRK Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
info@srk-aargau.ch, Tel. 0848 012 012
www.srk-aargau.ch/besuchs-und-begleitdienst

Nicht alleine sein – Besuchsdienste ökumenische Besuchergruppe Ehrendingen-Freienwil

In Ehrendingen gibt es seit über 40 Jahren den ökumenischen Besuchsdienst, hervorgegangen aus den beiden Frauenvereinen.

Das Motto dieser Gruppe lautet: Zeit schenken.

Ab dem 80. Altersjahr ist am Geburtstag und in der Adventszeit ein Besuch geplant, weitere Besuche gestalten sie nach Ihren Bedürfnissen, zum Beispiel mit Plaudern, Spazieren gehen, Spielen oder vielleicht einen Ausflug machen.

Möchten sie besucht werden, dann melden sie sich unter folgendem Kontakt:

Ökumenischer Besuchsdienst Ehrendingen - Freienwil
Kathy Anderegg
Langmatt 19, 5420 Ehrendingen

kathy.anderegg@gmx.ch, Tel. 056 222 08 30

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.

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

Kontakt

Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
info@ag.prosenectute.ch, Tel. 056 203 40 80
www.ag.prosenectute.ch > Dienstleistungen > Hilfe zu Hause > Administrativer Dienst
www.ag.prosenectute.ch > Dienstleistungen > Hilfe zu Hause > Steuerklärungsdienst

Wenn Angehörige betreuen oder pflegen



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

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

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

Für Sie als gepflegte/betreute Person

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

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

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

Für den pflegenden und betreuenden Angehörigen

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

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

Für andere da sein – für sich sorgen - sich selbst schonen

Wie lässt sich Überlastung durch Pflege und Betreuung verhindern?

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

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

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

Kontakt

SRK Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
info@srk-aargau.ch, Tel. 0848 012 012

Pro Senectute, Bahnhofstrasse 40, 5400 Baden
info@ag.prosenectute.ch, Tel. 056 203 40 80

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.

Kontakt

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.

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.

Kontakt

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

SRK Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
info@srk-aargau.ch, Tel. 0848 012 012

Speziell für Menschen mit Demenz:

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

Der Entlastungsdienst „Dementia Care“ vom Schweizerischen Roten Kreuz bietet speziell geschulte Betreuerinnen und Betreuer für demenzkranke Menschen:

SRK Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
info@srk-aargau.ch, Tel. 0848 012 012
www.srk-aargau.ch/entlastungsdienste

Pro Senectute Aargau bietet Familienberatung, kontinuierliche Begleitung sowie Hilfe bei der Organisation von Unterstützungsmöglichkeiten für den Alltag mit einem Menschen mit Demenz an.

Tel. 062 837 50 70, www.ag.prosenectute.ch > Demenz > Zugehende Demenzberatung

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.

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.

Kontakt

Reg. Alters- und Pflegeheim (RAS), Breitwies 70, 5420 Ehrendingen
info@alterszentrum-ras.ch, Tel. 056 204 48 48
www.alterszentrum-ras.ch

Das SRK Kanton Aargau bietet verschiedene Tagesstätten im Kanton an:
SRK Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
info@srk-aargau.ch, Tel. 0848 012 012
www.srk-aargau.ch/entlastung

Weiterbildungskurse

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

Kontakt

SRK Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
info@srk-aargau.ch, Tel. 0848 012 012
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.

Kontakt

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

Speziell für Menschen mit Demenz bzw. deren Angehörige

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

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

[illegible]

[illegible]

[illegible]