

# Alter und Migration

[Rechte](#)

[Finanzen](#)

[Teilhaben](#)

[Möglichst lange zu Hause bleiben](#)

[Angehörige betreuen](#)

[Gesundheitsförderung](#)

## Rechte

Im Alter wird es wichtig, gewisse persönliche und rechtliche Fragen im Voraus zu klären. Wer vorsorgt, kann mitbestimmen. Zum Beispiel was bei Krankheit, Bedarf an Betreuung oder beim Tod passieren soll.

### Vorsorgeauftrag

Ein Vorsorgeauftrag ist eine schriftliche Regelung. Sie hilft, wenn eine Person zum Beispiel nach einem Unfall, bei Krankheit oder im Alter nicht mehr selbst entscheiden kann. Der Vorsorgeauftrag gibt einer vertrauenswürdigen Person oder Stelle den Auftrag, persönliche Angelegenheiten zu regeln. Das kann entweder durch eine handgeschriebene Erklärung oder durch einen Notar gemacht werden. Der Auftrag sollte genau beschreiben, welche Aufgaben übertragen werden. Er kann jederzeit geändert oder zurückgezogen werden. Die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) überprüft, ob der Auftrag gültig ist. Die KESB kann Massnahmen ergreifen, um die Interessen der Person, die den Auftrag macht, zu schützen.

### Vollmacht

Mit einer Vollmacht kann man einer anderen Person oder Stelle erlauben, Dinge für einen zu erledigen. Die Person oder Stelle, welche die Vollmacht erhält, darf im Namen der anderen Person (bevollmächtigende Person) handeln.

Anders als ein Vorsorgeauftrag tritt eine Vollmacht sofort in Kraft, sobald sie erteilt wird.

Die Vollmacht muss schriftlich erteilt werden. Die Person, die sie erstellt, kann die Vollmacht jederzeit ändern oder stoppen. Man kann genau sagen, was die andere Person oder Stelle machen darf. Es gibt spezifische Vollmachten für bestimmte Aufgaben oder eine Generalvollmacht, mit der die andere Person oder Stelle alles erledigen darf, was rechtlich erlaubt ist.

Normalerweise endet die Vollmacht mit dem Tod der Person oder dann, wenn die Person nicht mehr urteilsfähig ist.

### Patientenverfügung

Eine Patientenverfügung zeigt den eigenen Willen für den Fall, dass man später nicht mehr selbst entscheiden kann. Darin steht zum Beispiel, welche medizinischen Behandlungen erlaubt oder abgelehnt werden, ob eine Organspende gewünscht ist und welche Wünsche es für die Bestattung gibt. Es ist wichtig, mindestens eine Vertrauensperson in den Kontaktdaten der Patientenverfügung anzugeben.

## Testament

Die gesetzliche Erbfolge bestimmt, wer das Geld und den Besitz einer verstorbenen Person bekommt. Wenn jemand etwas anderes möchte, kann er oder sie ein Testament schreiben. Dort kann die gesetzliche Erbfolge abgeändert werden. In einem Testament kann genau gesagt werden, wer was bekommen soll. Ehepartner und Kinder haben jedoch immer Anspruch auf einen bestimmten Teil. Diesen Teil nennt man Pflichtteil. Ein Testament ist nötig, wenn man nicht möchte, dass das Gesetz alles bestimmt. Die Regeln zum Erben stehen im Schweizerischen Zivilgesetzbuch (ZGB). Ohne Testament wird das Erbe nach den Regeln im ZGB verteilt. Ein Testament kann von Hand geschrieben werden. Damit es gültig ist, müssen bestimmte Regeln beachtet werden. Ein Notar oder eine Notarin kann dabei helfen, das Testament richtig zu schreiben und zu bestätigen (beglaubigen).

## Todesfall und Bestattung

Wenn jemand zu Hause stirbt, soll die Hausärztin oder der Hausarzt dieser Person angerufen werden. Wenn diese nicht erreichbar sind, soll der ärztliche Notfalldienst (Notfallarzt) unter **0800 401 501 (kostenlos)** angerufen werden. Stirbt eine Person durch einen Unfall oder wird eine verstorbene Person gefunden, muss die Polizei informiert werden (Telefonnummer 117).

Der Todesfall muss innerhalb von zwei Tagen dem Bestattungsamt in der Wohngemeinde gemeldet werden. Das Bestattungsamt gibt dann Informationen zum weiteren Vorgehen.

Ausserdem müssen die Angehörigen verschiedene Stellen über den Todesfall informieren. Dazu gehören die Vermieter, die Pensionskasse, die Krankenkasse, die Banken, die Versicherungen und möglicherweise weitere Institutionen oder Behörden. Es gibt für Musliminnen und Muslime im Kanton Aargau spezifische Informationen vom Verband Aargauer Muslime (VAM). Zum Beispiel zum Thema muslimische Grabfelder.

## Mehr Informationen (Links, Adressen, Broschüren, Merkblätter)

[www.hallo-aargau.ch/rm/alter-und-migration/rechte](http://www.hallo-aargau.ch/rm/alter-und-migration/rechte)

## Finanzen

Im Alter verändert sich oft auch die finanzielle Situation. Wer nicht mehr arbeitet, erhält in der Regel eine Rente. In der Schweiz gibt es verschiedene Versicherungen und Unterstützungsangebote, die dafür sorgen, dass ältere Menschen abgesichert sind.

### Hilflosenentschädigung

Menschen, die im Alltag regelmässig Hilfe brauchen, können von der Invalidenversicherung (IV) eine finanzielle Unterstützung erhalten. Diese Unterstützung nennt man Hilflosenentschädigung. Sie hilft dabei, möglichst selbstständig zu leben. Die Entschädigung ist unabhängig vom Einkommen und Vermögen. Die Höhe der Hilflosenentschädigung richtet sich nach dem Grad der Hilflosigkeit - leicht, mittel oder schwer. Die Invalidenversicherung erhebt den Grad der Hilflosigkeit. Es gibt eine Wartefrist von einem Jahr.

### Individuelle Finanzhilfen der Pro Senectute Aargau

Für Personen ab 65 Jahren gibt es eine finanzielle Unterstützung von Pro Senectute Aargau. Sie kann dabei helfen, eine aktuelle finanzielle Notlage zu überbrücken. Für ein Gesuch muss der Wohnsitz der Person im Kanton Aargau liegen. Personen, die aus Ländern ausserhalb der EU/EFTA kommen, müssen fünf Jahre ununterbrochen in der Schweiz wohnen. Um ein Gesuch zu stellen, muss man in die Beratung zu Pro Senectute Aargau gehen. Die Beratung ist kostenlos. Das Geld muss nicht zurückbezahlt werden. Ein Rechtsanspruch auf die individuelle Finanzhilfe besteht nicht.

## **Vergünstigungen für Personen mit tiefem Einkommen**

### **Cartons du Coeur- Lebensmittelhilfe Kanton Aargau**

Die Lebensmittelhilfe Aargau liefert Lebensmittel an Familien und Einzelpersonen im Kanton Aargau aus, die sich in Notlagen befinden. Es wird eine telefonische Befragung durchgeführt, um den Bedarf einer Person zu erheben. Die Hilfeleistungen sind unentgeltlich. Sie sind aber nicht dauerhaft, sondern für Krisensituationen gedacht.

### **Pro Senectute Aargau**

Die Angebote und Dienstleistungen von Pro Senectute Aargau sind für Menschen ab 60 Jahren. Wenn jemand aus finanziellen Gründen nicht in der Lage ist, diese Angebote zu nutzen, bietet Pro Senectute Aargau Rabatte.

### **Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK) Kanton Aargau**

Das Schweizerische Rote Kreuz Kanton Aargau bietet verschiedene Leistungen mit Rabatten für Personen mit tiefem Einkommen an. Zum Beispiel den Rotkreuz-Fahrdienst oder den Rotkreuz-Notruf. Es gibt auch verschiedene Entlastungsdienste, zum Beispiel für Angehörige von Personen mit Demenz. Zudem gibt es eine Tagesstätte und ein Tageszentrum.

### **Tischlein deck dich**

"Tischlein deck dich" sammelt und verteilt übrig gebliebene Lebensmittel an Menschen in Not. Wenn man Lebensmittel beziehen möchte, braucht man eine Kundenkarte. Kundenkarten sind bei verschiedenen Fach- und Beratungsstellen erhältlich. Auf der Website von Tischlein deck dich kann man die nächstgelegene Abgabestelle für die Lebensmittel suchen. Man kann auch nachschauen, wo die Kundenkarte abgeholt werden kann.

## **Mehr Informationen (Links, Adressen, Broschüren, Merkblätter)**

[www.hallo-aargau.ch/rm/alter-und-migration/finanzen](http://www.hallo-aargau.ch/rm/alter-und-migration/finanzen)

## Teilhaben

Viele ältere Menschen möchten aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Im Kanton Aargau gibt es zahlreiche Angebote, die Begegnungen, Weiterbildung und freiwilliges Engagement ermöglichen. Das kann helfen, soziale Kontakte zu pflegen und sich in der Gemeinschaft einzubringen.

### **Kurse und Veranstaltungen**

Es gibt verschiedene Kurse und Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren, aber auch für alle anderen Altersgruppen. Gemeinden, Organisationen aus der Region und grössere Anbietende wie Pro Senectute Aargau, Migros Klubschule oder Volkshochschulen bieten diese Kurse an.

Der Kanton Aargau fördert Angebote für Migrantinnen und Migranten im Bereich Soziale Integration und Teilhabe. Die Angebote stehen allen Altersgruppen offen.

### **Freiwillig tätig sein**

Viele Seniorinnen und Senioren arbeiten freiwillig in Vereinen oder sonstigen Organisationen und Projekten. Bei Interesse an einer solchen Aktivität, kann man sich direkt an die Vereine und Organisationen der Wohngemeinde oder Region wenden. Die Fachstelle benevol unterstützt und vermittelt freiwillige Tätigkeiten im gesamten Kanton Aargau.

### **Einsamkeit**

Es kann vorkommen, dass sich Menschen einsam fühlen oder das Gefühl haben, nicht mehr an der Gesellschaft teilhaben zu können. In solchen Situationen ist es wichtig, Hilfe zu suchen. Es gibt anonyme Beratungsstellen, bei welchen man kostenlos Unterstützung bekommt. Auch die Hausärztin oder der Hausarzt kann weiterhelfen.

### **Mehr Informationen (Links, Adressen, Broschüren, Merkblätter)**

[www.hallo-aargau.ch/rm/alter-und-migration/teilhaben](http://www.hallo-aargau.ch/rm/alter-und-migration/teilhaben)

## Möglichst lange zu Hause bleiben

Wer Hilfe braucht – zu Hause oder unterwegs – findet im Kanton Aargau viele Angebote. Zum Beispiel gibt es Notrufsysteme, Spitex-Dienste oder Unterstützung im Haushalt. Auch Fahrdienste und Besuchsdienste sind möglich. Wenn man nicht mehr zu Hause wohnen kann, gibt es Pflegeheime. Viele dieser Angebote kosten Geld – manchmal helfen Krankenkassen oder die Gemeinde mit.

### Sicherheit - Notrufsysteme

Wer Hilfe braucht – zu Hause oder unterwegs – findet im Kanton Aargau viele Angebote. Zum Beispiel gibt es Notrufsysteme, Spitex-Dienste oder Unterstützung im Haushalt. Auch Fahrdienste und Besuchsdienste sind möglich. Wenn man nicht mehr zu Hause wohnen kann, gibt es Pflegeheime. Viele dieser Angebote kosten Geld – manchmal helfen Krankenkassen oder die Gemeinde mit.

### Spitex - Pflege zu Hause

Wenn jemand krank ist oder Pflege braucht, kann die Spitex helfen. Bei der Spitex arbeiten Fachpersonen, die nach Hause kommen. Sie helfen bei der Pflege oder im Haushalt. Das ist besonders nützlich für ältere Menschen. Ein Teil der Kosten wird von der Grundversicherung übernommen. Es gibt öffentliche Spitex-Dienste wie den Spitex Verband Aargau, aber auch viele private Anbieter.

### Unterstützung im Haushalt und Betreuung zu Hause

Im Kanton Aargau gibt es verschiedene Organisationen, die Menschen zuhause helfen. Sie kommen für kurze oder längere Zeit, je nach Bedarf. Manche Organisationen bieten auch Hilfe in der Nacht an. So können sich pflegende und betreuende Angehörige in der Nacht ausruhen. Beim ersten Besuch der Organisation wird gemeinsam besprochen, welche Unterstützung gebraucht wird. Meistens bezahlt die betreute Person die Kosten. In manchen Fällen helfen die Invalidenversicherung, Zusatzversicherungen, Assistenzbeiträge oder Ergänzungsleistungen mit. Man kann mit dem Hausarzt oder der Hausärztin darüber sprechen.

## **Hilfe im Alltag – Mahlzeiten, Fahrdienste, administrative Tätigkeiten**

Im Alter oder bei gesundheitlichen Problemen können alltägliche Aufgaben schwierig werden. In vielen Gemeinden helfen freiwillige oder bezahlte Helferinnen und Helfer. Diese Personen liefern das Mittagessen, fahren zum Arzt oder kommen einfach vorbei, um zu plaudern oder ein Spiel zu spielen. Solche Dienste kosten meistens etwas. Manche Krankenkassen mit Zusatzversicherung übernehmen einen Teil. Man kann bei der Wohngemeinde oder der Versicherung nachfragen.

## **Pflegeheim**

Wenn man nicht mehr zuhause leben kann, ist ein Pflegeheim eine Möglichkeit. Dort bekommt man Pflege, Medikamente, Betreuung und eine Unterkunft. Diese Leistungen kosten etwas. Die Krankenkasse und die zuständige Gemeinde zahlen einen Teil an die Pflege und Betreuung. Den Rest – zum Beispiel für das Zimmer oder für zusätzliche Betreuung – muss man selbst bezahlen. Auch ein Anteil an den Pflegekosten muss selbst getragen werden. Das Pflegeheim kann bei den Abklärungen helfen. Wenn das Geld nicht reicht, kann man Ergänzungsleistungen oder Sozialhilfe beantragen. Die Sozialversicherungsstelle in der Gemeinde hilft dabei. Es ist genau geregelt, wer Anspruch auf diese Hilfe hat.

## **Mehr Informationen (Links, Adressen, Broschüren, Merkblätter)**

[www.hallo-aargau.ch/rm/alter-und-migration/moeglichst-lange-zu-hause-bleiben](http://www.hallo-aargau.ch/rm/alter-und-migration/moeglichst-lange-zu-hause-bleiben)

## Angehörige betreuen

Manche Menschen werden im Alter oder bei Krankheit von ihrer Familie oder Freunden betreut. Das kann sehr hilfreich sein, aber auch anstrengend. Es ist wichtig, dass alle Beteiligten früh genug planen und über ihre Bedürfnisse sprechen. Auch betreuende Angehörige brauchen Unterstützung und Pausen. Es gibt viele Angebote und Beratungsstellen, die helfen.

### Wenn man selbst betreut wird

Wer im Alltag immer mehr Hilfe braucht, wird oft von Angehörigen oder Freunden unterstützt. Zuerst sind es kleine Aufgaben, doch mit der Zeit kann der Aufwand grösser werden. Dann ist es gut, sich einige Fragen zu stellen:

- Wo oder durch wen kann man sich Unterstützung und Hilfe holen?
- Welche Hilfe- oder Betreuungsleistungen möchte man von dieser Person erhalten? Welche Leistungen lieber von jemand anderem (z.B. Spitex oder andere Fachpersonen)?
- Wer hilft, wenn kann welche Aufgaben übernehmen, wenn die Pflegerinnen oder Pfleger in den Ferien sind oder keine Zeit haben?
- Was muss rechtlich beachtet werden, wenn man jemanden bezahlt, der Pflege leistet?

### Wenn man Angehörige betreut

Eine Angehörige oder ein Angehöriger zu betreuen ist eine wichtige Aufgabe. Sie kann aber auch körperlich und seelisch anstrengend sein. Damit man langfristig unterstützen kann, ist es wichtig, auch auf sich selbst zu achten. Es ist hilfreich, sich möglichst früh beraten zu lassen. Es gibt verschiedene Fachstellen, die Tipps und Unterstützung anbieten.

Viele betreuende Angehörige arbeiten auch noch. Das ist oft schwierig zu vereinbaren. Fachpersonen helfen dabei, Lösungen zu finden – zum Beispiel für Gespräche mit dem Arbeitgeber oder bei der Organisation des Alltags. So kann die Betreuung besser mit der Arbeit kombiniert werden.

### Mehr Informationen (Links, Adressen, Broschüren, Merkblätter)

[www.hallo-aargau.ch/rm/alter-und-migration/angehoerige-pflegen-und-betreuen](http://www.hallo-aargau.ch/rm/alter-und-migration/angehoerige-pflegen-und-betreuen)

## Gesundheitsförderung

Im Alter verändern sich Menschen. Es kann schwieriger werden, sich Dinge zu merken oder sich sicher zu bewegen. Auch der Körper braucht andere Nährstoffe als früher. Frühzeitige Hilfe, gezielte Bewegung und gesunde Ernährung tragen dazu bei, länger selbstständig zu bleiben. Es gibt viele Angebote, die im Alltag unterstützen – für Betroffene und für Angehörige.

### Demenz

Wenn das Gedächtnis nachlässt oder die Vergesslichkeit zunimmt, ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll. Ärztinnen und Ärzte können feststellen, ob Anzeichen für eine Demenz vorliegen. Verschiedene Fachstellen bieten Beratung, Betreuung und Entlastung für betroffene Familien.

### Sicherheit – Stürze vermeiden

Gezielte Bewegung stärkt Muskeln und Gleichgewicht. So wird der Alltag sicherer und die Selbstständigkeit bleibt länger erhalten. Bewegung hilft auch, das Wohlbefinden zu steigern. Alltägliche Tätigkeiten wie Treppensteigen oder Putzen können sicher und stabil verrichtet werden und die Selbstständigkeit bleibt länger erhalten.

### Ernährung im Alter

Wenn man älter wird, braucht der Körper eine andere Ernährung. Er braucht weniger Kalorien, aber mehr Protein. So bleiben Muskeln und Knochen stark. Auch Lebensmittel mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen sind gut für die Gesundheit.

### Mehr Informationen (Links, Adressen, Broschüren, Merkblätter)

[www.hallo-aargau.ch/rm/alter-und-migration/gesundheitsfoerderung](http://www.hallo-aargau.ch/rm/alter-und-migration/gesundheitsfoerderung)