



Älter werden in Kölliken



**Informationsbroschüre („Wegweiser“)
für die Bevölkerung 60+**

Version 1.3 – Stand: 4. Dezember 2025

Impressum

Die Informationsbroschüre «Älter werden in Kölliken» wurde 2019 im Auftrag der Fachstelle Alter und Familie des Kantons Aargau mit Unterstützung der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz erarbeitet. Das Seniorenforum wirkte bei der Erarbeitung und Gestaltung beratend mit. Die vorliegende Informationsbroschüre wird regelmässig überprüft und bei Bedarf angepasst oder aktualisiert.





Vorwort des Gemeinderats

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Menschen werden immer älter. Unsere Seniorinnen und Senioren sind ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft und Bevölkerung. Die Eingliederung unserer geschätzten Seniorinnen und Senioren, mit ihrer grossen Lebenserfahrung und dem reichen Erfahrungsschatz in die Dorfgemeinschaft stellt für den Gemeinderat ein zentrales Anliegen dar. Der Gemeinderat hat seinen politischen Auftrag zur Förderung von ambulanter vor stationärer Betreuung wahrgenommen und in erster Linie mit dem Erlass eines Altersleitbildes, welches die Bedürfnisse der älteren Gesellschaftsgruppe Erkennt und die Massnahmen, mit welchen die vom Gemeinderat festgelegten Richtwerte in den Bereichen Lebensqualität, Selbstständigkeit und Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Integration, altersgerechtes Wohnen, Mobilität, Sicherheit, etc., erreicht werden sollen, festgelegt.

Viele ältere Menschen erleben ihre Zeit nach der Pensionierung in guter Gesundheit. Dennoch ist es von Vorteil, sich zu überlegen, wie Sie sich später oder wenn es Ihnen einmal weniger gut geht, organisieren möchten. Die Gemeinde Kolliken verfügt über eine sehr gute Infrastruktur, u.a. auch im Bereich der medizinischen Grundversorgung (Apotheke und Ärzte im Dorf verfügbar). Weiter gibt es in unserer Gemeinde zahlreiche Angebote für Seniorinnen und Senioren, jedoch sind diese oft nicht hinreichend bekannt. Zudem engagieren sich im Altersbereich viele lokale und regionale Organisationen und Vereine. Sie kommen Bedürfnissen für unterschiedliche Lebenssituationen nach. Dank ihnen können viele Menschen länger selbstständig zu Hause leben.

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

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Tipps geben und auf die richtigen Ansprechpartner für Ihre Anliegen hinweisen zu können.


GEMEINDERAT

Gemeindeammann


Mario Schegner

KÖLLIKEN

Gemeindeschreiber


Felix Fischer

In Kolliken hilft Ihnen die Gemeindeverwaltung weiter, wenn Sie Fragen zum älter werden und zu Dienstleistungen haben.

Tel. 062 737 09 11, info@koelliken.ch

Öffnungszeiten gemäss www.koelliken.ch und Publikation an der Türe des Gemeindehauses.



Inhalt

VORWORT DES GEMEINDERATS	3
INHALT	4
IHRE RECHTE	6
1. Vollmacht – Rechtliche Vertretung	6
2. KESB	6
3. Patientenverfügung – Ihr Wille bis am Ende	7
4. Vorsorgeauftrag – Ihre Vertretung bei Urteilsunfähigkeit	8
5. Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau	9
6. Testament – Regelung für nach dem Tod	9
7. Todesfall zu Hause	10
IHRE FINANZEN	11
1. AHV – Alters- und Hinterlassenenversicherung	11
2. Krankenkasse	12
3. Pflege zu Hause oder im Heim	13
4. Ergänzungsleistungen – Wenn die Rente nicht reicht	14
5. Hilfslosenentschädigung	15
6. Individuelle Finanzhilfen	15
7. Finanzielle Einzelhilfe des SRK Kanton Aargau	16
8. Entschädigung für pflegende Angehörige	16
IHRE GESUNDHEIT	20
1. Ihrer Gesundheit Sorge tragen	20
2. Gesundheitliche Probleme	21
TEILHABEN	23
1. Kurse und Veranstaltungen	23
2. Familie oder Nachbarschaft unterstützen	23
3. Freiwillig tätig sein	24
MÖGLICHT LANGE ZU HAUSE BLEIBEN	24



1. Ihre Wohnung anpassen oder umziehen	24
2. Sicherheit	25
3. Pflege zu Hause - Spitex	26
4. Unterstützung im Haushalt	27
5. Unterstützung im Haus und Garten - Freiwilligenarbeit	27
6. Zu Hause Essen ohne zu Kochen - Mahlzeitendienste	28
7. Mobil sein - Fahrdienste	29
8. Nicht Alleine sein - Besuchsdienste	30
9. Hilfe beim Administrativen	31
WENN ANGEHÖRIGE BETREUEN ODER PFLEGEN	32
1. Für Sie als gepflegte/betreute Person	32
2. Für den pflegenden und betreuenden Angehörigen	33
3. Entlastungsmöglichkeiten	34

Ihre Rechte

1. 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 des KESB: www.ag.ch

Zentrale Anlaufstelle Kanton Aargau: Tel. 062 835 35 35

KESB Zofingen: Tel. 062 745 12 33

Vollmacht für die SVA Aargau Ausgleichskasse:
www.sva-ag.ch oder Tel. 062 836 81 81

2. KESB

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

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

Hinweise und Dokumente zum Erwachsenenschutz:
www.ag.ch

Zentrale Anlaufstelle Kanton Aargau: Tel. 062 835 35 35

KESB Zofingen: Tel. 062 745 12 33

3. Patientenverfügung – Ihr Wille bis am Ende

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

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

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 370 bis Artikel 373 Zivilgesetzbuch ZGB

Kanton Aargau, „Eigene Vorsorge“: www.ag.ch

Zentrale Anlaufstelle Kanton Aargau: Tel. 062 835 35 35

KESB Zofingen: Tel. 062 745 12 33

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.

Patientenverfügung SRK:

www.srk-aargau.ch/patientenverfuegung/

Tel: 058 400 41 11 oder 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.

DCOUPASS: www.ag.prosenectute.ch

Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Zofingen
Vordere Hauptgasse 21, 4800 Zofingen, Tel. 062 752 21 61,
www.ag.pro-senectute.ch
zofingen@ag.prosenectute.ch

Mo – Fr 08.00 Uhr bis 11.30 Uhr, Nachmittag geschlossen

Patientenverfügung 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.

Patientenverfügung: www.dialog-ethik.ch

Tel. 044 252 42 01 oder info@dialog-ethik.ch

4. Vorsorgeauftrag – Ihre Vertretung bei Urteilsunfähigkeit

Im Vorsorgeauftrag bestimmen Sie eine Vertretungsperson. Diese Person vertritt Sie im Fall Ihrer Urteilsunfähigkeit. Sie können drei Bereiche nennen: die Personensorge, die Vermögenssorge oder die Vertretung im rechtlichen Bereich.

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. Ein Vorsorgeauftrag kann jederzeit abgeändert oder widerrufen werden. Im Zivilstandsregister können Sie hinterlegen, dass Sie einen Vorsorgeauftrag erstellt haben und den Hinterlegungsort angeben. Dazu nehmen Sie Kontakt mit dem Zivil-

standsamt auf. Personen mit Wohnsitz im Kanton Aargau können den Vorsorgeauftrag zudem am Familiengericht ihres Wohnsitzbezirks hinterlegen. Das Familiengericht erhebt dazu eine einmalige Gebühr von 100 Franken.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 360 bis Artikel 369 Zivilgesetzbuch ZGB

Kanton Aargau, „Eigene Vorsorge“, www.ag.ch

Zentrale Anlaufstelle Kanton Aargau: Tel. 062 835 35 35

Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21, 4800 Zofingen, Tel. 062 752 21 61,

www.ag.pro-senectute.ch

zofingen@ag.prosenectute.ch

Mo – Fr 08.00 Uhr bis 11.30 Uhr, Nachmittag geschlossen

DOCUPASS: www.ag.prosenectute.ch

5. Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau

Die Ombudsstelle des Vereins Patientenstelle Aargau hat die Aufgabe, bei Konflikten im Gesundheitswesen zu vermitteln und zu helfen. Falls Sie als Patient oder als Patientin ein Problem mit einem Arzt, einer Ärztin, dem Pflegeheim oder dem Spital haben, wenden Sie sich an Patientenstelle oder die spezifische Ombudsstelle. Die Patientenstelle arbeitet neutral, unabhängig, vertraulich und kostenlos.

Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau,

Tel. 062 823 11 66

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

6. Testament – Regelung für nach dem Tod

Eine Erbfolge ist gesetzlich geregelt. Möchten Sie Personen einschliessen, denen Sie besonders verbunden sind und Streitigkeiten zuvorkommen? Möchten Sie bestimmte Personen von der Erbberechtigung ausschliessen? Dann sollten Sie ein Testament erstellen oder einen Erbvertrag abschliessen.

Das Testament muss handschriftlich verfasst oder notariell verkündet werden. Erbverträge müssen ebenfalls notariell verkündet werden. Ein Notar

kann Sie beim Verfassen des Testaments oder eines Erbvertrags unterstützen. Grundlage auf Bundesebene: Artikel 457ff. Zivilgesetzbuch ZGB

Unentgeltliche Rechtsberatung: Kusterei Zofingen, Niklaus-Thut-Platz 19, 4800 Zofingen, Sitzungszimmer 2, Parterre, jeden 2., 3. und 4. Montag 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

www.anwaltsverband-ag.ch

Tel. 062 823 40 50

info@anwaltsverband-ag.ch

7. Todesfall zu Hause

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

Der Todesfall ist sofort oder spätestens innert 48 Stunden dem Bestattungsamt des Wohnsitzes (Gemeindekanzlei) der verstorbenen Person zu melden. Das Bestattungsamt erledigt mit Ihnen die Bestattungsmodalitäten.

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

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

Bestattungsamt Kölliken, Gemeindehaus, Hauptstrasse 38,
5742 Kölliken, Tel. 062 737 09 11,
info@koelliken.ch



Ihre Finanzen

Die finanzielle Vorsorge wird durch drei Säulen abgedeckt. Die 1. Säule (AHV/IV) ist für alle obligatorisch. Der 2. Säule (Berufliche Vorsorge BVG oder Pensionskasse) müssen sich Arbeitnehmende ab einem gewissen Mindesteinkommen anschliessen. Sie ergänzt die AHV/IV und soll Pensionierten, Hinterlassenen oder Invaliden ihren bisherigen Lebensstandard sichern. Die 3. Säule ist freiwillig.

Lassen Sie sich frühzeitig beraten, um Ihr Vorsorgemodell und die Auszahlung zu organisieren.

1. AHV – Alters- und Hinterlassenenversicherung

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 Pensionsalter 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 stellen Sie mittels eines Formulars. Das Formular erhalten Sie bei der Zweigstelle der SVA.

SVA-Gemeindezweigstelle Kölliken, Gemeindehaus, Hauptstrasse 38, 5742 Kölliken, Tel. 062 737 09 11, info@koelliken.ch

Bei Fragen steht Ihnen die SVA-Gemeindezweigstelle von Montag bis Freitag zu den ordentlichen Öffnungszeiten zur Verfügung.

Informationen: www.koelliken.ch

Formulare und Informationen: www.sva-ag.ch
Tel. 062 836 81 81

2. Krankenkasse

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

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

Prämienverbilligung

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

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

Falls Sie keine definitive Steuerveranlagung haben, stellen Sie einen „Online“-Antrag auf Prämienverbilligung oder fragen Sie bei der SVA-Zweigstelle Ihres Wohnortes nach. Bei Fragen oder Unklarheiten hilft Ihnen die Gemeindezweigstelle gerne weiter.

SVA-Gemeindezweigstelle Kölliken, Gemeindehaus, Hauptstrasse 38, 5742 Kölliken, Tel. 062 737 09 11, info@koelliken.ch



Formulare und Informationen: www.sva-ag.ch

Tel. 062 836 81 81

Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21, 4800 Zofingen, Tel. 062 752 21 61,

www.ag.pro-senectute.ch

zofingen@ag.prosenectute.ch

Mo – Fr 08.00 Uhr bis 11.30 Uhr, Nachmittag geschlossen

3. Pflege zu Hause oder im Heim

Unterstützung zu Hause (Spitex)

Benötigen Sie Pflege zu Hause? Dann entstehen Kosten für die Pflege durch eine private oder gemeinnützige Spitex-Organisation. Die Spitex-Organisation klärt den Bedarf bei Ihnen ab: Sie schätzt beim ersten Termin Ihre Gesamtsituation und den Zeitaufwand anhand festgelegter Kriterien ein.

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

Finanzierung

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

Pflege im Heim

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

Alterszentrum Sunnmatte Kölliken, Bahnhofstrasse 6,
5742 Kölliken, Tel. 062 737 49 49, sekretariat@sunnmatte.ch

www.sunnmatte.ch

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.

4. Ergänzungsleistungen – Wenn die Rente nicht reicht

Jährliche Leistungen

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

SVA-Gemeindezweigstelle Kölliken, Gemeindehaus, Hauptstrasse 38, 5742 Kölliken, Tel. 062 737 09 11,
info@koelliken.ch

Formulare und Informationen:
www.sva-ag.ch
www.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.

SVA-Gemeindezweigstelle Kölliken, Gemeindehaus,
Hauptstrasse 38, 5742 Kölliken, Tel. 062 737 09 11,
info@koelliken.ch

Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen in Kölliken:
Gemeindeverwaltung, Tel. 062 737 09 11,
info@koelliken.ch

Formulare und Informationen: www.sva-ag.ch

5. Hilfslosenentschädigung

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

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

Das Formular erhalten Sie bei der SVA-Gemeindezweigstelle Ihres Wohnorts. Bitte füllen Sie das Formular zuerst selbst und dann noch mit Ihrem Arzt aus.

SVA-Gemeindezweigstelle Kölliken, Gemeindehaus, Hauptstrasse 38, 5742 Kölliken, Tel. 062 737 09 11,
info@koelliken.ch

6. Individuelle Finanzhilfen

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

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



Beratung: www.ag.pro-senectute.ch

Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Zofingen
Vordere Hauptgasse 21, 4800 Zofingen, Tel. 062 752 21 61,
zofingen@ag.prosenectute.ch

Mo – Fr 08.00 Uhr bis 11.30 Uhr, Nachmittag geschlossen

7. 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 1'000 Franken.

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

8. 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.

Informationen und Formulare: www.sva-ag.ch
Tel. 062 836 81 81

SVA-Gemeindezweigstelle Kölliken, Gemeindehaus, Hauptstrasse 38, 5742 Kölliken, Tel. 062 737 09 11, info@koelliken.ch

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: Kusterei Zofingen, Niklaus-Thut-Platz 19, 4800 Zofingen, Sitzungszimmer 2, Parterre, jeden 2., 3. und 4. Montag 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

www.anwaltsverband-ag.ch

Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Zofingen. Vordere Hauptgasse 21, 4800 Zofingen, www.ag.pro-senectute.ch
Tel. 062 752 21 61 oder info@ag.prosenectute.ch

Mo – Fr 08.00 Uhr bis 11.30 Uhr, Nachmittag geschlossen

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.

Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen in Kölliken:
Gemeindeverwaltung, Tel. 062 737 09 11,
info@koelliken.ch

Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft
www.sgg-ssup.ch

Caritas Secondhand

Sie finden ein breites, günstiges und qualitativ hochwertiges Angebot an Damen- und Herrenbekleidung, Schuhe, Taschen und Haushaltwäsche aus zweiter Hand. Gut erhaltene und saubere Kleider können im Laden als Kleiderspende abgegeben werden.

Secondhandangebote:
www.caritas-regio.ch/angebote/guenstig-leben/caritas-secondhand

Cartons du coeur – Lebensmittelhilfe Kanton Aargau

Freiwillige beliefern Familien und Einzelpersonen im Kanton Aargau, die sich in Notlagen befinden, mit Lebensmitteln.

Lebensmittelhilfe: www.cartonsducoeur-aargau.ch

KulturLegi Aargau

Die KulturLegi ermöglicht Menschen mit einem geringen verfügbaren Einkommen ermässigten Zugang zu Sport-, Kultur- und Bildungsveranstaltungen. Die KulturLegi Aargau ist ein persönlicher, nicht übertragbarer Ausweis mit Foto.

KulturLegi Aargau, Caritas Aargau,
Tel. 062 822 90 10, www.kulturlegi.ch/aargau

Pro Senectute Aargau

Die Angebote und Dienstleistungen der Pro Senectute Aargau richten sich an Personen ab dem 60. Altersjahr. Ist es Ihnen aus finanziellen Gründen nicht möglich, die Angebote oder Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen, bietet Pro Senectute Aargau grosszügige Vergünstigungen.

Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Zofingen. Vordere Hauptgasse 21, 4800 Zofingen, www.ag.pro-senectute.ch
Tel. 062 752 21 61 oder info@ag.prosenectute.ch

Mo – Fr 08.00 Uhr bis 11.30 Uhr, Nachmittag geschlossen

Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK) Kanton Aargau

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

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

www.srk-aargau.ch

Tischlein deck dich

Tischlein deck dich rettet die Lebensmittel vor der Vernichtung und verteilt sie an Menschen in Not.

Die Bezugskarten sind bei Fach- und Beratungsstellen erhältlich wie z.B. bei Pro Senectute Aargau, Sozialdiensten, kirchlichen Sozialdiensten, HEKS, Pro Infimis, usw.

Angebot Tischlein deck dich: www.tischlein.ch
Tel. 052 224 44 88

Ihre Gesundheit

1. 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.

Bekanntschaffen und Beziehungen zu pflegen ist schön und erlaubt einem, mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben. Aber auch neue Beziehungen aufzubauen, vielleicht auch mit Personen aus jüngeren Generationen, tut gut. Abwechslung und anregende Austauschmöglichkeiten halten geistig fit.

Broschüre „Gsund und zwäg nach der Pensionierung“:
www.ag.ch

Seniorenturnen der Pro-Senectute: Mittwochs (ausgenommen Ferien) von 14.00-15.00 Uhr für Frauen und Männer ab 60 Jahren. Leitung: Corinne Burkart, Tel. 062 724 97 27

Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen in Kölliken:
Gemeindeverwaltung, Tel. 062 737 09 11,
info@koelliken.ch

2. 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.
Beratungsstelle Bezirk Zofingen. Vordere Hauptgasse 21,
4800 Zofingen, Tel. 062 752 21 61,
www.ag.pro-senectute.ch
Mo – Fr 08.00 Uhr bis 11.30 Uhr, Nachmittag geschlossen

Die Rheumaliga ist Kampagnen-Partner.
Rheumaliga Aargau, Fröhlichstrasse 7, 5200 Brugg,
www.rheumaliga.ch/ag, Tel. 056 442 19 42,
info.ag@rheumaliga.ch

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 sich unwohl und psychisch angeschlagen fühlen, lassen Sie Hilfe zu und wenden Sie sich an folgende Stellen.

Ihr Hausarzt kann Sie beraten und unterstützen.

Sozialberatung Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Zofingen. Vordere Hauptgasse 21, 4800 Zofingen, Tel. 062 752 21 61, www.ag.pro-senectute.ch,
Mo – Fr 08.00 Uhr bis 11.30 Uhr, Nachmittag geschlossen

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

Sucht

Sucht tritt auch im Alter auf und führt zu Problemen. Machen Sie sich Sorgen, dass Sie Ihren Konsum, zum Beispiel von Alkohol oder Medikamenten, nicht mehr im Griff haben?

Suchtberatung ags Zofingen, Thutplatz 19, Kustorei
4800 Zofingen, Tel. 062 745 28 80

www.suchtberatung-ags.ch/kontakt/zofingen

Gewalt und Konflikte

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

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

www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch

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. Beispielsweise 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, Tel. 056 461 95 00, www.pdag.ch

Falls Sie Fragen zur Demenz haben:

Alzheimer Aargau, Tel. 056 406 50 70, www.alz.ch/ag

Teilhaben

1. Kurse und Veranstaltungen

Es gibt viele verschiedene Kurse und Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren oder ganz allgemein. Kursanbieterinnen sind oft kommunal oder regional. Kurse und Veranstaltungen bieten im Dorf an: Alterszentrum, Kirchengemeinden, Vereine, Ludothek, Bibliothek, Kultur, Musik, Sport, Altersturnen, usw. Dazu ist die Liste der Kölliker Vereine hilfreich. Diese finden Sie auf der Homepage der Gemeinde Kölliken.

Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen in Kölliken: Gemeindeverwaltung, Tel. 062 737 09 11

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

2. Familie oder Nachbarschaft unterstützen

Viele Seniorinnen und Senioren engagieren sich in ihrer Familie oder in ihrer Nachbarschaft. Beispielsweise mit Betreuung der Grosskinder, Angehörigenpflege, Einkaufen für die Nachbarin, Aushelfen im Garten, usw. Oft ergeben sich solche Beziehungen im eigenen Umfeld und sind nicht organisiert.

Falls Sie Lust haben, sich in Ihrer Nachbarschaft oder Ihrer Gemeinde zu engagieren, gibt es verschiedene Angebote und Dienstleistungen wie Besuchsdienste, Fahrdienste, Mahlzeitendienste, Senioren helfen Senioren. Diese heissen gerne neue Freiwillige willkommen.

Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen in Kölliken: Gemeindeverwaltung, Tel. 062 737 09 11,
info@koelliken.ch

Das Alterszentrum Sunnmatte sucht regelmässig freiwillige Helferinnen und Helfer: Alterszentrum Sunnmatte Kölliken, Bahnhofstrasse 6, 5742 Kölliken, Tel. 062 737 49 49,
www.sunnmatte.ch

Aargauischer Seniorenverband, www.asv-ag.ch



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

Pro Senectute Aargau, Tel. 062 837 50 70, www.ag.pro-senectute.ch

3. 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 fördern. In Kolliken gehören dazu auch wesentlich das Alterszentrum, die Kirchgemeinden, die Besucherdienste der Kirchen, die Pro Senectute, die Generation im Klassenzimmer, usw.

Die Fachstelle benevol des Kantons Aargau berät und vermittelt freiwillige Engagements im ganzen Kanton.

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

Möglichst lange zu Hause bleiben

1. Ihre Wohnung anpassen oder umziehen

Das Leben in der eigenen Wohnung auch im höheren Alter wird vielen Menschen immer wichtiger. Im Alter können Schwierigkeiten auftauchen. Stufen oder Schwellen werden zu einem Hindernis. Irgendwann wird vielleicht das Einkaufen beschwerlich und der Garten zu gross.

Im Ratgeber "Wie möchte ich im Alter wohnen?" geht es um diese Themen:

- Überlegungen zum Wohnen im Alter
- Vorstellung verschiedener Wohnformen
- Anpassungen in der eigenen Wohnung
- Fragen zu einem möglichen Umzug.

Der Ratgeber ist eine Zusammenarbeit zwischen der Fachstelle Alter und Familie des Kantons und der Pro Senectute Aargau.

www.ag.ch/alter oder Tel. 062 735 29 20

pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Zofingen. Vordere Hauptgasse 21, 4800 Zofingen, Tel. 062 752 21 61, www.ag.pro-senectute.ch

Mo – Fr 08.00 – 11.30 Uhr, Nachmittag geschlossen

2. Sicherheit

Notrufsysteme

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

Finanzierung

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

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

Weitere Anbieter finden Sie in Ihrer Region oder im Internet.

Anlauf- und Beratungsstelle Gemeinde Kölliken:
Gemeindeverwaltung, Hauptstrasse 38, 5742 Kölliken, Tel.
062 737 09 11, info@koelliken.ch

3. Pflege zu Hause - Spitex

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

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

Finanzierung

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

Spitex Suhrental PLUS, Schulstrasse 1, Postfach 37,
5037 Muhen, Tel. 062 738 33 11, www.spitex-splus.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.spitexprivée.swiss

Wenn Sie sich von einer freiberuflichen Pflegefachperson pflegen oder betreuen lassen möchten, finden Sie auf der Webseite des Schweizerischen Berufsverbands der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner ein entsprechendes Verzeichnis:

Freiberufliche Pflege Aargau
www.freiberuflichepflege-agso.ch

Falls Sie sich überlegen, eine ausländische Person für Betreuung und Pflege in Ihrem Haushalt anzustellen, dann finden Sie Informationen zu Anstellungsbedingungen und rechtlichen Grundlagen auf www.careinfo.ch

4. Unterstützung im Haushalt

Brauchen Sie Unterstützung beim Reinigen Ihrer Wohnung? Können Sie nicht mehr selber einkaufen gehen? Verschiedene Organisationen bieten Ihnen Unterstützung im Haushalt an.

In jedem Fall wird beim ersten Treffen eine Bedarfsabklärung bei Ihnen zu Hause vorgenommen und so die vorübergehende oder dauernde Unterstützung im Haushalt festgelegt.

Finanzierung

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

Gemeinnützige Spitex der Gemeinde, Beratungsstelle Bezirk Zofingen. Vordere Hauptgasse 21, 4800 Zofingen, Tel. 062 752 21 61, www.ag.pro-senectute.ch

Drehpunkt Personal GmbH (ehemals Wendemobil)
Fliederweg 6, 5037 Muhen, info@drehpunktpersonal.ch
www.drehpunktservices.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

5. Unterstützung im Haus und 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.

Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen in Kölliken: Gemeindeverwaltung, Tel. 062 737 09 11

Rent a Rentner, Internetplattform, auf der Pensionierte kostenpflichtige Dienstleistungen in den verschiedensten Bereichen anbieten, www.rentarentner.ch

Stiftung Orte zum Leben, www.ozl.ch

6. Zu Hause Essen ohne zu Kochen - Mahlzeitendienste

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Im Alter oder bei einem gesundheitlichen Problem können das tägliche Einkaufen und Kochen eine Belastung werden. In diesem Fall bietet der Mahlzeitendienst eine gute Lösung an.

Die Gerichte werden nach Hause geliefert. Es stehen verschiedene Menus und Portionengrößen zur Auswahl. Auch vegetarische und Diabetes-Mahlzeiten werden von den meisten Anbietern geliefert.

Finanzierung

Die Preise variieren je nach Anbieter und gehen zulasten der auftraggebenden Person.

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

Anlauf- und Beratungsstelle in Kölliken: Gemeindeverwaltung, Tel. 062 737 09 11

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.

Beratungsstelle Bezirk Zofingen. Vordere Hauptgasse 21, 4800 Zofingen, Tel. 062 752 21 61, www.ag.prosenectute.ch

Mo – Fr 08.00 Uhr bis 11.30 Uhr, Nachmittag geschlossen

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. Das Alterszentrum Kölliken bietet ebenfalls täglich einen Mittagstisch und Mahlzeitendienst an.

Pro Senectute Aargau bietet in vielen Gemeinden regelmässig Mittagstische an.

Beratungsstelle Bezirk Zofingen, Vordere Hauptgasse 21, 4800 Zofingen, Tel. 062 752 21 61, www.ag.prosenectute.ch

Tavolata bietet mit lokalen selbstorganisierten Tischrunden ein Netzwerk, um Menschen zusammenzubringen.

www.tavolata.ch

Alterszentrum Sunnmatte Kölliken, Bahnhofstrasse 6, 5742 Kölliken, Tel. 062 737 49 49, www.sunnmatte.ch

7. Mobil sein - Fahrdienste

Medizinisch

Es gibt den Fahrdienst für medizinische Zwecke. Freiwillige Fahrerinnen und Fahrer holen Sie zu Hause ab, helfen Ihnen beim Ein- und Aussteigen und bringen Sie nach dem Arztbesuch oder der Therapiestunde wieder nach Hause. Je nach Bedarf (sitzend, liegend, im Rollstuhl) werden andere Fahrzeuge eingesetzt.

Finanzierung

Je nach Transportart – Personenwagen, Rollstuhllauto, 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.

Fahrdienst «Kölliker für Kölliker», Kontaktperson Bertram Rutishauser, Tel. 079 204 94 45

Ein Flyer mit detaillierten Informationen zum Fahrdienst «Kölliker für Kölliker» ist auf der Webseite der Gemeinde www.koelliken.ch publiziert.

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

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

IG Fahrdienste, Mail ig-fahrdienste-aargau@gmx.ch

VBRZ Zofingen, Tel. 079 6 477 277, www.vbrz-zofingen.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.

Fahrdienst «Kölliker für Kölliker» Kontaktperson Bertram Rutishauser, Tel. 079 204 94 45

Ein Flyer mit detaillierten Informationen zum Fahrdienst «Kölliker für Kölliker» ist auf der Webseite der Gemeinde www.koelliken.ch publiziert.

Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen in Kölliken:
Gemeindeverwaltung, Tel. 062 737 09 11,

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

8. Nicht Alleine sein - Besuchsdienste

Leben Sie alleine zu Hause? Suchen Sie eine Begleitung zum Spazieren? Oder fehlt Ihnen jemand zum Reden oder zum Jassen? Dann ist der Besuchs- und Begleitdienst etwas für Sie. Auf Wunsch bekommen Sie regelmässig oder ab und zu Besuch von einer Person. Sie gestalten die gemeinsame Zeit nach Ihren Bedürfnissen, zum Beispiel zum Plaudern, 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.

Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen in Kölliken: Gemeindeverwaltung, Tel. 062 737 09 11.

Reformierte Pfarrämter Kölliken, Pfr. Peter Trittenbach, 062 723 16 88, peter.trittenbach@kirche-koelliken.ch, und Pfr. Christian Weininger, 062 723 88 22, christian.weininger@kirche-koelliken.ch www.kirche-koelliken.ch

Kath. Pfarrei Hl. Familie, Schöffland, 062 721 12 13, pfarrei@schoeftland@ag.kath.ch, www.kath-aarau.ch/schoeftland.ch

Chrischona Gemeinde Kölliken, Seelsorge / Besuchsdienst, Tel. 062 723 23 68, www.chrischona-koelliken.ch

Ökumenische Palliative-Care-Gruppe, ökumenische Sterbegleitgruppe Region Suhrental: Bernadette Bernasconi, katholische Pfarrei Schöffland, 062 721 12 13, kantonaler Begleitdienst Einsatzzentrale 079 855 06 55. www.palliative-begleitung.ch

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

9. Hilfe beim Administrativen

Administrative Aufgaben können zur Last werden. Sie oder auch pflegende und betreuende Angehörige können Dienste in Anspruch nehmen, die sich um administrative Belange kümmern. Darunter fallen beispielsweise das Ausfüllen der Steuererklärung, Hilfeleistungen beim Zahlungsverkehr, Rückerstattungsanträge an Krankenkassen und Versicherungen, usw.

Finanzierung

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

Beratungsstelle Bezirk Zofingen. Vordere Hauptgasse 21, 4800 Zofingen, Tel. 062 752 21 61, www.ag.pro-senectute.ch

Wenn Angehörige betreuen oder pflegen

Ob durch einen Unfall, eine körperliche oder psychische Erkrankung plötzlich alles anders ist oder Sie allmählich mehr Hilfe und Pflege benötigen: Wenn ein Familienmitglied oder eine nahestehende Person Betreuung und Pflege braucht, stellt dies Angehörige und die betroffene Person selber vor eine neue Situation. Die pflegenden Angehörigen haben dabei einen grossen Anteil daran, dass die betroffenen Personen in den eigenen vier Wänden betreut werden können und haben einen grossen Anteil daran, die Situation der zu pflegenden Personen nachweislich zu verbessern, was grossen Respekt und Dank verdient.

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

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

1. Für Sie als gepflegte/betreute Person

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

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

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

2. Für den pflegenden und betreuenden Angehörigen

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

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

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

Wie lässt sich Überlastung durch Pflege und Betreuung verhindern?

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

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

Die Pflegeaufgaben können körperlich sehr anstrengend sein (z.B. 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,
Telefon Geschäftsstelle: 062 835 70 40, www.srk-aargau.ch

Beratungsstelle Bezirk Zofingen. Vordere Hauptgasse 21,
4800 Zofingen, Tel. 062 752 21 61, www.ag.pro-senectute.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

3. Entlastungsmöglichkeiten

Betreuung zu Hause

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

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

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

Finanzierung

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

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

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

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

Speziell für Menschen mit Demenz:

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

Der Entlastungsdienst „Dementia Care“ vom Schweizerischen Roten Kreuz bietet speziell geschulte Betreuerinnen und Betreuer für demenzkranke Menschen: Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau, Buchserstrasse 24, 5000 Aarau, Tel. 062 544 03 03, 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. Tel. 062 837 50 70, www.ag.prosenectute.ch

Entlastungsdienst Schweiz, Aargau-Solothurn (geschult durch Alzheimer Aargau), Rain 6, Postfach 4259, 5001 Aarau, Tel. 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.

Tagesstätte Sonnenblick in Muhen, Hauptstrasse 65, 5037 Muhen, Tel. 062 751 87 69 www.tagesstaette-sonnenblick.ch > Willkommen > Tagesstätte Sonnenblick

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

Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen in Kölliken: Gemeindeverwaltung, Tel. 062 737 09 11, gemeindekanzlei@koelliken.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, Tel. 062 835 70, 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, Tel. 056 203 00 20, info@selbsthilfezentrum-ag.ch
www.selbsthilfezentrum-ag.ch

Speziell für Menschen mit Demenz bzw. deren Angehörige

Alzheimer Aargau
www.alz.ch/ag

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

Weitere Entlastungsmöglichkeiten

Weitere Entlastung der Angehörigen können durch diverse Besuchsdienste (diverse Anbieter, auf die Angabe bestimmter Personen und Organisationen wird verzichtet), Palliative Care (diverse Anbieter, auf die Angabe bestimmter Personen und Organisationen wird verzichtet) sowie durch die vom Alterszentrum „Sunnmatte“ Kölliken angebotene Tagesbetreuung oder die Buchung von Ferienzimmern gewährleistet werden.

Alterszentrum Sunnmatte Kölliken, Bahnhofstrasse 6, 572 Kölliken, Tel. 062 737 49 40, sekretariat@sunnmatte.ch,
www.sunnmatte.ch



Haben Sie Fragen, Unklarheiten, Anliegen oder Anpassungsvorschläge?

Gerne steht Ihnen die Gemeindekanzlei Kolliken unter

062 737 09 11

oder

info@koelliken.ch

von Montag bis Freitag zu den ordentlichen Bürozeiten zur Verfügung.