

**DEPARTEMENT
GESUNDHEIT UND SOZIALES**
Kantonaler Sozialdienst
Fachstelle Alter und Familie

Ausstellung

60plus – Wohnräume, Lebensträume

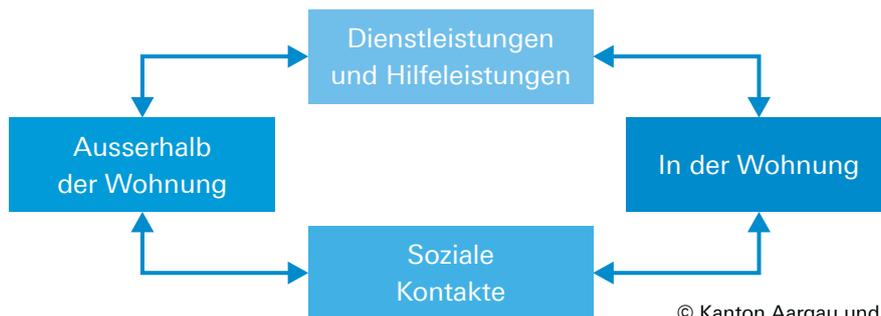


60plus – Wohnräume, Lebensträume

Mit zunehmendem Alter wird die eigene Wohnung immer wichtiger. Aber die Wohn- und Lebensqualität im Alter wird nicht nur von der eigenen Wohnung beeinflusst, sondern ist auch abhängig von den vorhandenen Unterstützungsleistungen und dem Wohnumfeld.



Die Ausstellung thematisiert vier zentrale Aspekte für die Wohn- und Lebensqualität im Alter:



© Kanton Aargau und Pro Senectute Aargau 2017



Soziale Kontakte

Familien, Freunde und Bekannte treffen oder zu Besuch haben, aber auch Nachbarinnen und Nachbarn kennen und auf deren Unterstützung zählen können, kann die Lebensqualität im Alter verbessern. Wer sich Gedanken über die passende Wohnform im Alter macht, sollte sich auch überlegen, welche sozialen Kontakte für die Lebensqualität wichtig sind.



In der Wohnung

Die eigene Wohnung gewinnt mit zunehmendem Alter an Wichtigkeit. Eine praktisch und sicher eingerichtete Wohnung unterstützt eine möglichst lange selbstständige Lebensführung – unabhängig von der Wohnform. Hier geht es nicht nur um die Frage umziehen oder nicht, sondern um die Anpassung der Einrichtung auf die eigenen Bedürfnisse.



Ausserhalb der Wohnung

Auch ausserhalb der Wohnung sollte man im Alter möglichst mobil sein. Idealerweise können Einkaufsmöglichkeiten oder andere Dienstleistungen zu Fuss oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreicht werden. Wichtig ist es auch, die eigene Beweglichkeit so zu fördern, dass das Sturzrisiko minimiert wird.



Dienstleistungen und Hilfeleistungen

Wenn Hilfe notwendig wird, dann gibt es heute viele Möglichkeiten sich ambulante Dienstleistungen oder Hilfeleistungen zu organisieren. Dank diversen Unterstützungsleistungen ist ein Wohnen im gewohnten Heim bis ins hohe Alter möglich.

Vielfalt von Wohnformen

Wohnformen für das Alter, mit Ausnahme der Pflegeheime, sind in der Schweiz nicht reglementiert. Dementsprechend gibt es keine festen Begriffe für die bestehenden diversen Wohnformen. Angebote mit gleichem Namen können unterschiedliche Dienstleistungen beinhalten.



Privates Wohnen

Privates Wohnen ist die meistgewählte Wohnform von Menschen über 65. Die meisten Menschen über 65 ziehen nicht um und leben in ihrer gewohnten Wohnung, im bekannten Umfeld und mit den bestehenden sozialen Kontakten.

Gemeinschaftliches Wohnen

Gemeinschaftliche Wohnmodelle kombinieren privates Wohnen und gemeinschaftliches Leben. Sie setzen auf das Prinzip der Nachbarschaftshilfe.

Gemeinschaftliches Wohnen wird auch Alterswohngenossenschaften, Generationenhäuser oder Alters-Wohngemeinschaften genannt.

Betreutes Wohnen

Im betreuten Wohnen werden altersgerechte Wohnungen angeboten. Zum Mietpreis kommt oft eine Pauschale hinzu, die ein Basisangebot an Unterstützungsleistungen beinhaltet. Wie zum Beispiel ein Hausdienst, ein Notfallsystem, kulturelle Angebote oder das Mittagessen. Zusätzlich können weitere Dienstleistungen in Anspruch genommen werden, wie Reinigung, Wäschedienst usw.

Betreutes Wohnen wird auch Alterswohnung, begleitetes Wohnen, Wohnen mit Dienstleistungen oder Seniorenwohnung genannt.

Private Unterstützungslösungen

Es gibt viele Formen von privaten Unterstützungslösungen. Sei dies durch Angehörige wie Partnerinnen und Partner oder Kinder, die im selben Haushalt oder in der Nähe wohnen. Dann gibt es Personen, oft jüngere Menschen, die gegen verbilligten Wohnraum gewisse Formen von Unterstützung übernehmen, sei dies im Haushalt oder auch im Garten. Eine andere Form von privater Unterstützung rund um die Uhr bieten Helferinnen aus dem Ausland, sogenannte Care-Migrantinnen.

Seniorenresidenzen

In einer Seniorenresidenz wird ein Zimmer oder eine kleine Wohnung bezogen. Wichtige Bestandteile des Betriebskonzepts sind die im Pensionspreis enthaltenen Dienstleistungen, wie Hauptmahlzeit, eine wöchentliche Wohnungsreinigung, oder die 24-h-Notfalldienstbereitschaft durch qualifiziertes Pflegepersonal. In einer Seniorenresidenz ist oft auch eine Betreuung mit hohem Pflegebedarf möglich und es muss nicht mit einem Umzug ins Pflegeheim gerechnet werden.

Pflegewohnangebote

Die Wohnangebote im Pflegeheim oder einer Pflegewohnung sind angebracht, wenn eine hohe Pflege- oder Betreuungsbedürftigkeit eintritt. Diese stationäre Pflege wird oft als sinnvoll erachtet, wenn mehr als 40 Minuten Pflege pro Tag anfallen.



KANTON AARGAU

60plus – Wohnräume, Lebensträume
Kantonaler Alterskongress 2019

Soziale Kontakte



Zusammen sein als Stärke

Kontakte zu anderen Menschen sind für das Wohlbefinden und die Gesundheit zentral. Personen, die gut vernetzt sind und in einem System eingebunden sind in dem sie gebraucht werden (geben) aber auch Unterstützung erhalten (nehmen), fühlen sich selten einsam. Diese Personen sind sowohl körperlich wie psychisch gesünder als Personen denen ein soziales Netz fehlt.



Beziehungen

Die Bevölkerung in der Schweiz ist sozial gut vernetzt. Mit durchschnittlich 19 Personen pflegen die Einwohnerinnen und Einwohner einen guten und engen Kontakt. Die Grösse der sozialen Netze nimmt mit dem Alter deutlich ab. Es sind besonders die betagten Frauen, die über kein primäres soziales Netz verfügen: 62 % der Frauen ab 75 Jahren wohnen alleine während dieser Anteil bei den Männern 16 % beträgt.

Einsamkeit

Die Wohnsituation oder die Grösse des sozialen Netzes sagt noch nichts über die Qualität der Beziehungen aus. Einsamkeit ist subjektiv und kann somit nicht über das Fehlen von Beziehungen definiert werden. Einsamkeit ist, wenn ein Mensch sich Kontakte wünscht, diese aber nicht hat.

In der Schweiz fühlen sich 36 % der Menschen manchmal bis sehr häufig einsam.

In der Lebensmitte ist die Einsamkeit am geringsten. Mit steigendem Alter nimmt sie wieder zu. 41 % der über 75-Jährigen haben keine oder nur eine Vertrauensperson.

Einfluss auf die Gesundheit

Gute Beziehungen, zum Beispiel in der Partnerschaft, in der Familie oder in Freundschaften wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Dies wurde in vielen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.

Menschen mit Freunden haben weniger Stresshormone im Blut, was vor einem Herzinfarkt oder Schlaganfall schützt.

Wissenschaftliche Studien zeigen einen positiven Effekt von sozialen Kontakten auf die Häufigkeit von:

- Herz-Kreislaufkrankungen
- Diabetes Typ 2
- Rheumatoide Arthritis
- Depressionen

Soziale Kontakte haben aber auch einen indirekten Einfluss auf den besseren Umgang mit einer Krankheit: Der Bewältigungsprozess einer Krankheit oder eines Unfalls lässt sich mit Unterstützung von anderen Menschen verbessern und auch beschleunigen. Dies wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus und erleichtert den Umgang mit der Krankheit oder dem Gebrechen.

Nicht alleine sein – Kontakte knüpfen

Mit zunehmendem Alter schrumpft das soziale Netzwerk und die abnehmende Mobilität kann die Pflege der sozialen Kontakte erschweren. Dies heisst jedoch nicht, dass man alleine sein muss.



Menschen, die in der Einsamkeit feststecken, haben nichts falsch gemacht (John Cacioppo, Neuropsychologe).

Wer sich einsam fühlt kann aktiv werden und versuchen bestehende Kontakte zu pflegen oder neue zu finden, rät der Psychologe Cacioppo. Eine Herausforderung besteht darin, den Mut zu fassen den Kontakt zu neuen Personen zu knüpfen, auch wenn keine Garantie dafür besteht, dass diese Kontakte enger werden. Cacioppo weist darauf hin, dass es sinnvoll ist, einen Plan zu machen, wie und wo man auf andere Menschen zugehen kann, zum Beispiel in einem Kurs, an einem Mittagstisch oder anderen Begegnungsorten.

Möglichkeiten für neue Kontakte in der Gemeinde.

Besuchsdienste

Leben Sie alleine zu Hause? Suchen Sie eine Begleitung zum Spazieren? Oder fehlt Ihnen jemand zum Reden oder Jassen?

Dann ist ein 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.

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

Mittagstische

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

In vielen Gemeinden werden regelmässig Mittagstische für Seniorinnen und Senioren organisiert (z. B. durch Pro Senectute).

Wenden Sie sich an die Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen.

Mitmachen, Mitgestalten, Mitreden

Zwei Drittel der Pensionierten wollen mehr tun als nur den Ruhestand geniessen: Sie nutzen den Ruhestand als Aufbruch in eine neue Lebensphase und wollen ihre Ressourcen für neue Ziele einsetzen. Dies tun sie zum Beispiel in Form von Freiwilligenarbeit.



80 % der freiwillig tätigen Menschen geben an, dass sie sich engagieren, weil es sinnvoll ist. Das gesellschaftliche Engagement trägt zum einen zur individuellen Lebensqualität der freiwillig Tätigen bei. Zum anderen ist die Freiwilligenarbeit auch zentral für eine funktionierende Gesellschaft.

Seniorinnen und Senioren leisten in der Schweiz jährlich annähernd 140 Millionen Stunden freiwillige und ehrenamtliche Arbeit.
Ihr gesellschaftliches Engagement umfasst verschiedene Formen.

Hilfe in der Familie und der Nachbarschaft

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

Betreuung und Pflege von Angehörigen

Seniorinnen und Senioren unterstützen, betreuen oder pflegen ihre Angehörigen oder nahestehende Personen. Auch diese Arbeit ist sehr unterschiedlich, von Hilfeleistungen beim Rechnungen bezahlen oder der Organisation der Spitex bis zu Hilfe beim Baden oder Anziehen.

Bei Fragen um die Betreuung oder Pflege von Angehörigen und mögliche Entlastungsmöglichkeiten können das schweizerische Rote Kreuz Aargau oder die Pro Senectute weiterhelfen.

Freiwilligenarbeit

Viele Seniorinnen und Senioren arbeiten freiwillig in einem Verein oder ehrenamtlich in einer Organisation oder einem Netzwerk. Auch hier gibt es diverse Formen

des Engagements: von klassischer Vorstandsarbeit über Projekte mit Kindern oder Jugendlichen, dem Engagement für andere Seniorinnen und Senioren bis zur Unterstützung von Personen aus dem Asylbereich.

Vereine sind oft kommunal oder regional organisiert und können direkt kontaktiert werden. Benevol Aargau führt ein Verzeichnis mit vielen Möglichkeiten von freiwilligen Engagements auf www.benevol-jobs.ch.

Ehrenamt in der Gemeinde

Auch die Gemeinden profitieren vom Engagement älterer Menschen. Sei dies in verschiedenen Kommissionen, in einem Seniorenrat oder als Gemeinderat. In diesen Tätigkeiten gestalten Seniorinnen und Senioren unsere Gemeinden und damit unsere Zukunft mit.

Erwerbstätigkeit

Etwa jede siebte Person zwischen 65 und 74 Jahren geht weiterhin oder erneut einer Erwerbstätigkeit nach. Die über 65-jährigen Erwerbstätigen sind häufig selbstständig erwerbend oder arbeiten in einem Familienbetrieb mit.

Ausstellung

60plus – Wohnräume, Lebensträume



Stand

benevol Aargau

www.benevol.ch/aargau



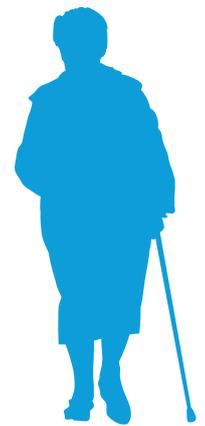
60plus – Wohnräume, Lebensträume
Kantonaler Alterskongress 2019

Ausserhalb der Wohnung



Gesundheit im Alter

Frauen und Männer werden so alt wie nie zuvor. Die Lebenserwartung steigt weiterhin und liegt in der Schweiz bei heute 65-jährigen Männern bei 84,7 Jahren und bei heute 65-jährigen Frauen bei 87,5 Jahren. Zudem leben Menschen in der Schweiz länger ohne gesundheitliche Einschränkungen. Auch der wahrgenommene Gesundheitszustand der Personen über 65 ist gut. So beurteilen sich 77 % der 65- bis 74-Jährigen als gesund bis sehr gesund. Bei den über 75-jährigen sind es 67 %.



Alter bedeutet nicht generell Krankheit oder schlechtes Wohlbefinden. Dennoch gehören biologische Abbauprozesse zum Älterwerden. Diese führen zu einer erhöhten Krankheitshäufigkeit im Alter.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Bei jeder fünften hospitalisierten Person ab 70 Jahren wird eine Herz-Kreislauf-Erkrankung (u. a. Erkrankungen des Herzens, der Blutgefässe und des Blutkreislaufs) als Hauptdiagnose festgestellt. Mehr als eine halbe Million Menschen ab 65 Jahren sind jährlich wegen hohem Blutdruck in ärztlicher Behandlung.

Muskuloskelettale Erkrankungen

Erkrankungen die Muskeln, Sehnen, Bänder oder Knochen betreffen werden bei 15 % der hospitalisierten Personen ab 70 Jahren als Hauptdiagnose festgestellt. Fast 50 % der älteren Menschen leiden an Rücken- und Kreuzschmerzen. Jährlich sind 15–20 % der älteren Menschen wegen Arthrose beziehungsweise rheumatischer Arthritis in ärztlicher Behandlung.

Demenz

In der Altersgruppe 65–69 Jahren sind weniger als 2 % von Demenz betroffen. Bei den 80- bis 84-Jährigen sind 13 % davon betroffen. Ab dem 90. Lebensjahr ist sogar jede dritte Person an Demenz erkrankt. Gegenwärtig leben in der Schweiz mehr als 110'000 Menschen

mit Demenz. Jedes Jahr erkranken 25'000 Menschen neu an Demenz.

Sturz

Jährlich stürzen rund 80'000 Personen über 65 Jahren, was teilweise schwere oder sogar tödliche Folgen hat. Jede vierte Person ab 65 Jahren (25 %), die in einem Privathaushalt lebt, stürzt mindestens einmal pro Jahr. Bei Personen über 80 steigt diese Anzahl auf beinahe ein Drittel (30 %).

Psychische Erkrankungen

Bei 15–25 % der Personen im Pensionsalter ist das Vorliegen mindestens einer psychischen Erkrankung wahrscheinlich (u. a. Depression, Angsterkrankungen, Substanzmissbrauch und -abhängigkeit, Schlafstörungen). Soziale Isolation und Einsamkeit im Alter sind psychosoziale Herausforderungen mit schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen.

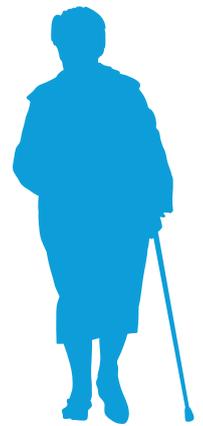
Gesundheit im Alter heisst nicht keine Krankheit zu haben, sondern gut damit umzugehen. Körperliche Bewegung und soziale Begegnung sind die Grundlage für einen guten Umgang.

Es existieren viele Kursangebote und Hilfen zu Bewegung im Alter, zu gesunder Ernährung oder auch möglichen Begegnungsorten.

Wenden Sie sich an die Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen.

Mobil bleiben, selbstständig sein

Die Wohnung und das nahe Umfeld werden mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Trotzdem, oder gerade deswegen, ist Mobilität ein grosses Thema. 83 % der Teilnehmenden einer Studie zur Mobilität von über 65-Jährigen geben an, dass Mobilität ihre Lebensqualität spürbar bis stark beeinflusst.



Der Alterungsprozess verändert die Leistungsfähigkeit des ganzen Körpers auf verschiedene Weise.

Sehvermögen

Die Sehkraft bei Dämmerung und Dunkelheit sowie die Fähigkeit zur schnellen Scharfstellung der Augen nehmen im Alter ab. Ausserdem nimmt die Blendempfindlichkeit zu.

Die verminderte Sehschärfe lässt sich meist durch optimal angepasste Brillen und Kontaktlinsen korrigieren. Auch die häufig notwendige Staroperation kann die Sehfähigkeit verbessern.

Beweglichkeit und Kraft

Bestimmte Bewegungen wie das Kopfdrehen sind oft erschwert und verlangsamt. Auch die Muskelkraft sinkt. Zwischen dem 50. und dem 70. Lebensjahr nimmt diese ca. um 30 % ab. Nach dem 70. Lebensjahr geht es doppelt so schnell.

Reaktions- und Koordinationsvermögen

Ältere Menschen reagieren langsamer und sind bei komplexeren Situationen, wie zum Beispiel im Verkehr, manchmal überfordert. Unter Stress häuft sich die Gefahr von Fehleinschätzungen.

Herz- und Kreislaufleiden sowie Zuckerkrankheit können die Reaktionszeit oder die Beweglichkeit zusätzlich beeinträchtigen. Auch die Einnahme von Medikamenten kann einen Einfluss auf das Reaktionsvermögen ausüben.

Regelmässig Üben

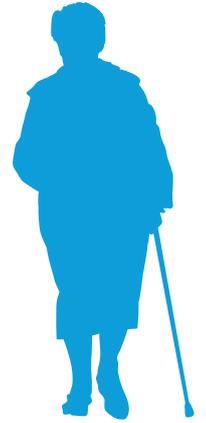
Die Forschung zeigt, dass der Mensch bis ins hohe Alter trainierbar ist und seine Beweglichkeit, Kraft und seinen Gleichgewichtssinn durch regelmässiges Training stark verbessern kann.

Wer regelmässig trainiert und damit seine Kraft und sein Gleichgewicht aufrechterhält, bleibt mobil und kann sich die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bewahren.

Mögliche Übungen und Tipps finden Sie auf www.sichergehen.ch und www.sicher-mobil.ch.
Zudem empfiehlt sich das Training mit dem Hausarzt zu besprechen.

Sicherheit im Verkehr

Seniorinnen und Senioren werden überdurchschnittlich oft als Fussgänger in Unfälle verwickelt. Personen über 75 Jahre machen die Hälfte der getöteten Fussgängerinnen und Fussgänger aus. Als Autolenkende sind ältere Menschen in der Unfallstatistik untervertreten. Wenn jedoch der jährlich zurückgelegte Weg berücksichtigt wird, steigt das Unfallrisiko mit steigendem Alter. Das grösste Problem stellen Kreuzungen dar, da diese teilweise eine schnelle Reaktion erfordern.



Die Beratungsstelle für Unfallverhütung und der TCS haben Tipps zur Sicherheit im Strassenverkehr zusammengestellt.

Fussgänger sein

- Immer genügend Zeit einplanen.
- Helle, gut sichtbare Kleider tragen, möglichst solche mit lichtreflektierenden Teilen.
- Die Fahrbahn nie überraschend betreten, auch nicht auf dem Fussgängerstreifen. Zur Sicherheit anhalten und auf Fahrzeuge auf allen Fahrstreifen achten, auch auf solche von rechts und auf jene, die aus einer Querstrasse einbiegen.
- Bei Lichtsignalen ist es sicherer den Beginn einer neuen Grünphase abzuwarten. Damit steht Ihnen die ganze Grün- und Gelbphase für die Querung zur Verfügung.
- Nie direkt vor oder hinter einem haltenden Tram oder Bus queren. Achtung: Das Tram hat einen langen Bremsweg.

Velo fahren

- Sichtbar sein. Helle Kleidung, Lichtreflektoren sowie Vorder- und Rücklicht machen Radfahrer besser sichtbar.
- Eindeutig fahren und klare Armzeichen geben, gerade beim Abbiegen und in Kreiseln.
- Vortrittsregeln einhalten.
- Einen Velohelm tragen. Er muss gut sitzen und korrekt getragen werden.

Autofahren

- Gelassen bleiben, Fehlverhalten anderer verzeihen.
- Rücksicht nehmen gegenüber anderen Verkehrsteilnehmern, vor allem gegenüber Radfahrern und Fussgängern, besonders gegenüber Kindern.
- Sich voll auf das Fahren konzentrieren.
- Nicht fahren, wenn man krank ist oder sich schwach fühlt.
- Längere Fahrten gut planen, vor der Fahrt Brillengläser reinigen.
- Verkehrsspitzenzeiten und verkehrsreiche Strassen nach Möglichkeit meiden.
- Regelmässige Fahrpausen einlegen. Bei gesundheitlichen Störungen nicht weiterfahren.
- Fahrkurse besuchen oder bei Bedarf eine Fahrberatung durchführen lassen.
- Informationen zu Verkehrssicherheit stellen das BFU, www.bfu.ch, der TCS und die Terz-Stiftung, www.sicher-mobil.ch zur Verfügung.

Nicht mehr Autofahren

Zu Fragen zur Abgabe des Führerausweises gibt das Strassenverkehrsamt Auskunft. www.ag.ch
Im Kanton Aargau gibt es diverse Fahrdienste, sowohl für medizinische Fahrten als auch für Freizeitfahrten.

Mehr Informationen finden Sie unter www.sichergehen.ch und sicher-mobil.ch.

Ausstellung

60plus – Wohnräume, Lebensträume



Stand

Sicher stehen – sicher gehen.

Machen Sie mit! Kraft und Gleichgewicht sorgen für mehr Sicherheit im Alltag.



- Übungen
- Kurse finden
- Kampagne
- Partner/Kontakt
- Medien

«Kraftvoll und ausgeglichen den Alltag meistern.»
Richi, 48

«In Balance durch das Leben.»
Frances, 69

«Ich trainiere und bleibe mobil.»
Marcus, 75

WETTBEWERB
Gewinnen Sie zwei Wellness-Tage im Lenkerhof



www.sichergehen.ch

Ausstellung

60plus – Wohnräume, Lebensträume



Stand

Interessengemeinschaft Fahrdienste

<https://www.srk-aargau.ch/aargauer-interessengemeinschaft-fuer-fahrdienste-gegruendet>



KANTON AARGAU

60plus – Wohnräume, Lebensträume
Kantonaler Alterskongress 2019

In der Wohnung



Zu Hause

Im Kanton Aargau leben 95 % der über 65-Jährigen selbstständig in ihrer Wohnung. Viele ziehen im Alter nicht um, sie bleiben in ihrer vertrauten Wohnung. Ein Teil dieser 95 % hat sich für eine altersgerechte oder betreute Wohnung entschieden. Die restlichen fünf Prozent leben in einem Pflegeheim. Bei den über 80-Jährigen brauchen ca. 80 % der Menschen keine stationäre Pflege und wohnen selbstständig.



Die Wohnzufriedenheit der Seniorinnen und Senioren in der deutschen Schweiz ist hoch. Jedoch bedeutet eine hohe Wohnzufriedenheit nicht immer gute Lebensverhältnisse.

Zuhause lebende ältere Menschen bewerten auf einer Skala von 1 bis 10 ihre Wohnzufriedenheit mit Werten zwischen 8,5 und 9,2. Auch ältere Menschen in Pflegeheimen sind mit ihrer Wohnsituation zufrieden (durchschnittlicher Wert von 9,0). Die generell hohe Wohnzufriedenheit kann mit sinkenden Ansprüchen an die eigene Wohnung «früher war das normal» oder mit einer Resignation verbunden sein: «Ich bin zufrieden, weil ich keine Alternativen sehe». Diese Resignation führt oft dazu, dass keine bewusste Entscheidung zur Wohnsituation gemacht wird.

In der Wohnung bleiben

Wer sich bewusst dazu entscheidet, im eigenen Haus oder der gewohnten Wohnung zu bleiben, macht sich auch Gedanken zu allfälligen Anpassungen des Wohnraums.

Bereits kleine Anpassungen können das Leben verbessern oder den Verbleib zu Hause verlängern:

- Räume so organisieren, dass Wege (zum Beispiel zwischen Schlafzimmer und Toilette) vereinfacht oder verkürzt werden.
- Stolperfallen beseitigen (Teppiche, Kabel)
- Abklären, welche Dienstleistungen oder Hilfeleistungen verfügbar sind, damit diese im Notfall genutzt werden können.

Umziehen

Wer sich für einen Umzug entscheidet, begibt sich auf die Wohnungssuche und organisiert den Umzug. Für diese Prozesse braucht es Zeit.

Bei der Wohnungssuche gilt es:

- Festzulegen, welchen Kriterien die Wohnung entsprechen muss und überlegen, wo Kompromisse möglich sind.
- Bei Besichtigungen muss die Wohnung kritisch betrachtet werden. Wichtig sind Barrierefreiheit, Aussenräume, nahe Einkaufsmöglichkeiten usw.
- Auch abzuklären ist, welche Dienstleistungen vor Ort verfügbar sind.

Beratung zu Wohnen im Alter, zu den Möglichkeiten und Alternativen erhalten Sie bei der Beratungsstelle der Pro Senectute in Ihrem Bezirk.

Ausstellung

60plus – Wohnräume, Lebensträume



Stand

mona 

<https://webapp.mona-tool.ch>

Ausstellung

60plus – Wohnräume, Lebensträume



Stand

Schweizerisches Rotes Kreuz 
Aargau

<https://www.srk-aargau.ch/notruf>

Ausstellung

60plus – Wohnräume, Lebensträume



Stand



www.alcare.ch

Ausstellung

60plus – Wohnräume, Lebensträume



Stand

easierLife 

<https://www.easierlife.de/>

Ausstellung

60plus – Wohnräume, Lebensträume



Stand



MNZ – Stiftung Medizinische Notrufzentrale

<http://www.mnzbasel.ch/>

Ausstellung

60plus – Wohnräume, Lebensträume



Stand



<http://www.sahb.ch/>



KANTON AARGAU

60plus – Wohnräume, Lebensträume
Kantonaler Alterskongress 2019

Dienstleistungen und Hilfeleistungen



Diverse Unterstützungsleistungen und -anbieter

Mit zunehmendem Alter können alltägliche Tätigkeiten Mühe bereiten oder zu unüberwindbaren Herausforderung werden. Damit ältere Menschen trotz diesen Schwierigkeiten so lange wie möglich im eigenen Heim wohnen können, gibt es verschiedene Unterstützungsleistungen, die von freiwilligen, öffentlichen und privaten Dienstleistern erbracht werden.



Die Unterstützungsleistungen müssen selbstständig organisiert werden. Die Herausforderung besteht darin, in der Vielfalt von Angeboten und Anbietern den Überblick zu behalten.

Eigene Bedürfnisse anerkennen

In einer Befragung zu Wohnen im Alter, geben die Menschen über 65 Jahre eine sehr hohe Wohnzufriedenheit an. Diese hohe Wohnzufriedenheit deckt sich jedoch oft nicht mit der effektiven Lebensqualität (Sicherheit, Zugang zu Räumen in der eigenen Wohnung). Viele der befragten Personen haben sich an Einschränkungen gewöhnt. Wenn diese die Lebensqualität stark verschlechtern, ist diese Genügsamkeit nicht nur positiv. Weil entsprechende Anpassungen an der Wohnung nicht vorgenommen werden, können diese Personen nicht so lange selbstbestimmt leben, wie es eigentlich möglich gewesen wäre.

Hilfe aus dem Umfeld oder professionelle Unterstützung anzunehmen ist keine Schande. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zu einem langen, selbstbestimmten Leben in der eigenen Wohnung.

13 % der Gesamtbevölkerung nahmen im Jahr 2017 Hilfe aus ihrem Umfeld an. Zwischen 75 und 84 Jahren steigt dieser Wert leicht, auf 15,1 %. Über 85 Jahren sind dann über 30 % auf die Hilfe von Angehörigen oder nahestehende Personen angewiesen.

Hilfe organisieren, beraten lassen

In jeder Gemeinde im Kanton Aargau gibt es verschiedene Dienstleister, die Pflege, Hilfe oder Unterstützung zu Hause anbieten. Dabei gestaltet sich die Übersicht zum Teil als sehr schwierig. In jeder Gemeinde im Kanton Aargau gibt es eine Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen. Diese gibt Seniorinnen und Senioren einen Überblick zu den Angeboten.

Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen
im Kanton Aargau (Pro Senectute)
☎ 0848 40 80 80

Hilfe finanzieren

Die Finanzierung von Hilfeleistungen und Unterstützung ist jeweils ein grosses Thema. Die meisten Unterstützungsdienstleistungen müssen direkt von der beziehenden Person finanziert werden.

Die Pflege wird zum Teil über die Krankenversicherung finanziert. Hauswirtschaftliche Dienstleistungen und ein Teil der Betreuungsleistungen können über Zusatzversicherungen finanziert werden. Ein Teil der Finanzierung der Betreuung kann auch über die Ergänzungsleistungen erfolgen.

Wie die Finanzierung im Einzelnen funktioniert entnehmen Sie der Broschüre «Älter werden im Kanton Aargau».

Pflege zu Hause – Spitex

Spitex bedeutet spitalexterne Hilfe und Pflege zu Hause. Spitex-Mitarbeitende pflegen und unterstützen Menschen bei Krankheit, Unfall, nachlassenden Kräften, Überlastungssituationen oder nahendem Tod.



Die Inanspruchnahme von Pflege und Unterstützung steigt mit zunehmendem Alter an. 3 % der Gesamtbevölkerung nehmen die Spitex in Anspruch. Bei den 75- bis 84-Jährigen beträgt der Anteil ca. 10 % und bei den Personen ab 85 Jahren über 25 %. Beinahe zwei Drittel von ihnen (59 %) erhalten gleichzeitig auch Hilfe von Angehörigen oder der Nachbarschaft. Der Anteil der Personen, die Spitex-Leistungen beziehen, ist seit 2002 stabil geblieben.

Im Jahr 2017 profitierten rund 27'000 Personen im Kanton Aargau von Spitex-Diensten. Es wurden 1,34 Millionen Stunden für Pflege und Unterstützung zu Hause erbracht.

Vorgehen

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 Hilfe- und Pflegebedarf wird dann von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin bestätigt.

Finanzierung

Bei der ärztlich verordneten Pflege, Fachberatung und Bedarfsabklärung bezahlen die Klientinnen und Klienten den Selbstbehalt, die Franchise und eine Patientenbeteiligung. Den Rest übernehmen die obligatorische Krankenversicherung und die öffentliche Hand.

Anlaufstellen

Spitalexterne Pflege übernehmen die öffentliche Spitex in Ihrer Region, sowie private Anbieter.

Spitex Verband Aargau, Geschäftsstelle
Laurenzenvorstadt 11, 5000 Aarau
☎ 0842 80 40 20 www.spitexag.ch

Association Spitex privée Suisse ASPS
Uferweg 15, 3000 Bern
☎ 0800 500 500 www.spitexprivee.swiss

Unterstützung im Haushalt und im Garten

Mit zunehmenden Alter kann die Führung des Haushalts beschwerlicher oder gar das selbstbestimmte Leben verunmöglicht werden. Für die Reinigung der Wohnung, zur Unterstützung beim Einkaufen oder für die Hilfe bei der Gartenarbeit gibt es verschiedene Dienstleistungen.



Gemäss Spitex Statistik bezogen im Jahr 2017 über 9'500 Personen hauswirtschaftliche Leistungen oder Sozialbetreuung von öffentlichen oder privaten Spitex-Organisationen. Davon waren 7'700 über 65-Jährig. Für diese Dienstleistungen wurden im Jahr 2017 420'000 Stunden verrechnet und von Ärzten als notwendig bestätigt

Professionelle 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.

Finanzierung

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

Für Informationen wenden Sie sich an die Spitex Organisation in Ihrer Region oder:

Spitex Verband Aargau, Geschäftsstelle
Laurenzenvorstadt 11, 5000 Aarau
☎ 0842 80 40 20 www.spitexag.ch

Nebst der öffentlichen Spitex gibt es auch private Anbieter:

Association Spitex privée Suisse ASPS
Uferweg 15, 3000 Bern
☎ 0800 500 500 www.spitexprivee.swiss

Pro Senectute Aargau

☎ 062 837 50 70 www.ag.prosenectute.ch
> Dienstleistungen > Hilfe zu Hause

Unterstützung im Haus und im Garten – Freiwilligenarbeit

Auch die Gartenarbeit kann belastend werden und eine Unterstützung deshalb sehr hilfreich sein. Ergänzend zu professionellen Angeboten von Gärtnereien gibt es in diesem Bereich in vielen Gemeinden freiwillige Helferinnen und Helfer. Oft sind diese in Organisationen wie «Senioren helfen Senioren» organisiert.

Wird die Arbeit entschädigt, dann trägt die auftraggebende Person die Kosten.

Wenden Sie sich an die Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen.

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

Zu Hause essen, ohne zu kochen

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 zu einer Belastung werden. In diesem Fall bieten Mahlzeitendienste eine gute Lösung an. Mittagstische bieten Unterhaltung und die Möglichkeit, nicht immer alleine zu essen.



Ernährung im Alter

Ein Viertel der Personen über 65 Jahren leiden bei einem Spitaleintritt an Mangelernährung. Bei der Pflege zu Hause wird geschätzt, dass ca. 40 % der Personen über 65 von Mangelernährung betroffen sind.

Dabei ist erwiesen, dass gesunde und ausreichende Ernährung einen grossen Effekt auf die Gesundheit hat.

Im Alter ist der Appetit oft nachlassend und die Geschmacks- und Geruchswahrnehmungen nehmen ab. Aus diesem Grund wird mit zunehmendem Alter oft weniger gegessen. Der Energiebedarf nimmt mit steigendem Alter tendenziell ab, der absolute Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen bleibt jedoch mindestens gleich hoch wie im jüngeren Erwachsenenalter.

Mahlzeitendienste

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

Warmer Mahlzeitendienst

Bei einem warmen Mahlzeitendienst wird das Essen jeden Tag kurz vor oder zur Mittagzeit geliefert und kann warm gegessen werden.

Kalter Mahlzeitendienst

Bei einem kalten Mahlzeitendienst wird das Essen oft wöchentlich geliefert. Das Essen kann im Kühlschrank gelagert und dann jeweils zu diesem Zeitpunkt aufgewärmt werden, wenn es gegessen wird.

Mittagstische

In vielen Gemeinden werden regelmässig Mittagstische für Seniorinnen und Senioren organisiert (z.B. durch Pro Senectute).

Finanzierung

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

Mahlzeitendienste und Mittagstische sind oft kommunal organisiert.

Wenden Sie sich an die Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen.

Unterstützung durch die Familie oder Freunde

Wenn Angehörige – Familienmitglieder oder Freunde – kranke oder pflegebedürftige Personen betreuen, übernehmen sie hauptsächlich Aufgaben im Bereich der psychischen und sozialen Unterstützung, Hilfe im Haushalt, Transporte sowie organisatorische oder administrative Tätigkeiten.



13 % der Bevölkerung empfangen informelle Hilfe von Angehörigen. Bei den Personen ab 85 Jahren beträgt der Anteil 35 %. Dabei muss angemerkt werden, dass Personen über 65 auch ein Teil der Pflege und Betreuung übernehmen.

Im Kanton Aargau übernehmen geschätzt etwa 13'000 Rentnerinnen und Rentner Aufgaben in der Pflege oder der Betreuung eines Angehörigen oder Bekannten. Durchschnittlich werden etwa vier Stunden pro Woche geleistet. Dies bedeutet, dass Seniorinnen und Senioren im Aargau jährlich etwa 3 Millionen Stunden Pflege und Betreuung übernehmen.

Bei der Betreuung und der Pflege einer angehörigen Person ist vieles unbekannt und der Krankheitsverlauf oft ungewiss. Zudem übernehmen die Betreuenden und Pflegenden eine grosse Verantwortung, daraus entstehen oft belastende Situationen. Auch zeigt sich, dass betreuende und pflegende Angehörige vielfach überfordert sind und infolge der Überlastung unter Erschöpfung und anderen Gesundheitsstörungen leiden.

Häufig werden zu Beginn einer Beeinträchtigung Hilfeleistungen oder Betreuungsaufgaben im kleinen Rahmen übernommen. Der zu leistende Aufwand wächst oft – z.B. aufgrund des Krankheitsverlaufs – stetig an. Es kann hilfreich sein, sich mit der Situation und den möglichen Veränderungen auseinanderzusetzen.

Für Sie als gepflegte / betreute Person

- 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 einem professionellen Anbieter (z.B. Spitex)?
- Wer kann welche Aufgaben übernehmen, wenn meine Pflegenden in den Ferien sind oder keine Zeit haben?
- Wie kann ich die Situation rechtlich sauber regeln?

Für den pflegenden und betreuenden Angehörigen

- 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?

Weitere Informationen > [Broschüre Älter werden im Kanton Aargau](#)

Entlastung für die Angehörigen

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. Betreuung und Pflege kann aber auch die persönlichen Ressourcen übersteigen.



Nur wenn Angehörige selbst gesund sind, sich ausruhen und erholen können, sind sie in der Lage, die Pflege und Betreuung längerfristig zu leisten.

Für eine optimale Unterstützung von Pflege- oder Betreuungsbedürftigen und zur Entlastung von Angehörigen existieren unterschiedliche Dienstleistungen und Angebote.

Pflegen, betreuen und einer Erwerbstätigkeit nachgehen

Viele pflegende und betreuende Angehörige sind gleichzeitig berufstätig. Fachpersonen unterstützen sie auch bei individuellen Lösungen und vor einem Gespräch mit ihren Vorgesetzten. www.info-workcare.ch

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.

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.

Es existieren auch spezielle Angebote für Menschen mit Demenz.

Tages- und Nachtstätten

Tages- und Nachtstätten bieten pflegenden Angehörigen eine Entlastung für bestimmte Zeiträume. 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. Das SRK Kanton Aargau bietet verschiedene Tagesstätten im Kanton an.

Weiterbildungskurse

Im Kanton Aargau gibt es eine grosse Auswahl an Kursen speziell für pflegende und betreuende Angehörige. Zudem existieren Selbsthilfegruppen.

Die Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen kann Ihnen die Angebote in Ihrer Region erklären und Kontaktadressen angeben.

Ausstellung

60plus – Wohnräume, Lebensträume



Stand

Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen

Wird von Pro Senectute betrieben

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

www.info-ag.ch

Altersfreundliche Gemeinde

Wir werden älter und bleiben länger gesund. Dies hat Auswirkungen auf unsere Gemeinden und das Zusammenleben in unserer Gesellschaft. Das Ziel der Alterspolitik ist, dass Seniorinnen und Senioren möglichst lange mit einer guten Lebensqualität ein selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Leben zu Hause und in der Gemeinschaft führen können.



Gemeinden spielen in der Alterspolitik eine zentrale Rolle. Alterspolitik wird da gemacht, wo ältere Menschen leben; in den Gemeinden.

Information

Ältere Menschen sind eine vielfältige Zielgruppe. Sie umfasst zwei Generationen, alle sozialen Schichten und diverse Kulturen. Entsprechend unterschiedlich sind die Bedürfnisse und der Wissensstand betreffend Angebote. Die Gemeinde hat die Aufgabe sicherzustellen, dass alle älteren Menschen Zugang zu den relevanten Informationen haben.

Wichtige Kommunikationskanäle sind zum Beispiel die Webseite der Gemeinde, Seniorenausflüge oder Mittagstische.

Die Fachstelle Alter und Familie stellt die Broschüre «Älter werden im Kanton Aargau» zur Verfügung. Diese kann mit wenig Aufwand für die eigene Gemeinde angepasst und verbreitet werden.

Koordination

Die politische Gemeinde ist nicht die einzige Akteurin der kommunalen Alterspolitik: Kirchen, gemeinnützige Organisationen, Vereine und Firmen arbeiten alle auch für die ältere Bevölkerung. Aus diesem Grund

sind Koordination und Vernetzung zentral. Eine gute Koordination bewirkt, dass alle involvierten Akteure die bestehenden Massnahmen kennen und diese der älteren Bevölkerung weitervermitteln können.

Partizipation

Ältere Menschen sind die besten Expertinnen und Experten für Alterspolitik. Dazu kommt, dass noch nie so viele Seniorinnen und Senioren in unseren Gemeinden gelebt haben und so viele Kompetenzen mitbrachten.

Die Gemeinde kann dieses Potenzial zum Beispiel im Rahmen einer Alterskommission nutzen.

Planung

Alterspolitik ist ein Querschnittsthema und betrifft viele Bereiche. Deshalb ist die Etablierung und Umsetzung von strategischen Zielen für die Alterspolitik – z. B. in Form eines Altersleitbilds – sehr hilfreich.

In einer Umfrage in Aargauer Gemeinden zeigt sich, dass Gemeinden mit einem Altersleitbild aktiver in der Umsetzung der Alterspolitik sind.

Dabei sind die Budgets nicht immer höher. Denn die Umsetzung kann auch mithilfe von freiwilligen Seniorinnen und Senioren erfolgen.

Die Fachstelle Alter und Familie des Kantons hat den Auftrag, Gemeinden bei der Umsetzung der Alterspolitik zu unterstützen. Unter www.ag.ch/alter > Für Gemeinden und Organisationen, finden Sie Instrumente und Informationen für Gemeinderätinnen und Gemeinderäte und Mitglieder von Kommissionen.

Ausstellung

60plus – Wohnräume, Lebensträume



Stand

**DEPARTEMENT
GESUNDHEIT UND SOZIALES**
Kantonaler Sozialdienst

Fachstelle Alter und Familie

www.ag.ch/alter

Ausstellung

60plus – Wohnräume, Lebensträume



Stand

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Gemeinwesenarbeit

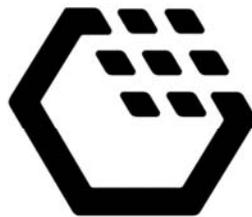
www.ag.prosenectute.ch

Ausstellung

60plus – Wohnräume, Lebensträume



Stand



Allthings

for a better life in buildings

<https://www.allthings.me/de>

Ausstellung

60plus – Wohnräume, Lebensträume



Stand



Wenn Älterwerden Hilfe braucht

Ein Programm der Age Stiftung

<https://www.programmsocius.ch/>

Ausstellung

60plus – Wohnräume, Lebensträume



Stand



<https://kiss-aargau.ch/>

Ausstellung

60plus – Wohnräume, Lebensträume



Stand

Alterskommission

präsentiert durch



AARGAUISCHER SENIORENVERBAND

<https://www.asv-ag.ch/>