

Älter werden in Rheinfelden

Wissenswertes für Seniorinnen und Senioren und Angehörige



Impressum

Erarbeitet im Auftrag der Fachstelle Alter und Familie des Kantons Aargau mit Unterstützung der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz.

Leitung

Christina Zweifel und Saskia Misteli, Fachstelle Alter und Familie

Autoren

Jonathan Bennett, Berner Fachhochschule

Céline Diep, Berner Fachhochschule

Saskia Misteli, Fachstelle Alter und Familie

Cécile Neuenschwander, Berner Fachhochschule

Christina Zweifel, Fachstelle Alter und Familie

Resonanzgruppe

Karin Berglas, Heidi Berner, Chantale Bürli, Esther Egger, Sonja Graber, Seniorenrat der Region Baden (SRRB) - Arbeitsgruppe Gemeinden und Institutionen, Barbara Steiger, Kristina Terbrüggen, Beat Waldmeier, Margrit Zimmerli

Mit grossem Dank an die Resonanzgruppe, welche die Inhalte kritisch geprüft und diskutiert hat und so zur Verbesserung der Broschüre beigetragen hat.

Herausgeber

Stadt Rheinfelden

Gestaltung und Druck

Gestaltung: Honigfluss GmbH / Druck: Sparn Druck + Verlag AG

Die Broschüre wurde auf 100 % Recyclingpapier gedruckt.

Fassung: November 2025

**«Es kommt nicht
darauf an, dem Leben
mehr Jahre zu geben,
sondern den Jahren
mehr Leben.»**

- Alexis Carrel



Vorwort

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser

Sie schauen in diese Broschüre. Das freut mich sehr! Offenbar beschäftigt Sie das Thema des Älterwerdens. Vielleicht geht es um Sie selbst? Oder um Ihre Partnerin oder Ihren Partner? Oder um Ihre Mutter oder Ihren Vater? Oder um jemanden sonst aus Ihrer Familie oder Ihrem Bekanntenkreis? Oder Sie beschäftigen sich interessenthalber mit dem Thema? Alles ist gut! Schliesslich werden wir alle älter. Und wie! Wir haben das Glück, im Zeitalter der bisher höchsten Lebenserwartungen zu leben. Freuen wir uns über die zusätzliche Lebenszeit und geniessen wir sie!

Je länger man lebt, umso grösser ist die Zeit, die man selbst gestalten kann. Was man in dieser Zeit tut, in welchen Netzwerken man sich bewegt, welche Aktivitäten man verfolgt, welche Kontakte man pflegt, wo und wie man wohnt, womit man sich beschäftigt und womit nicht – das alles bestimmt, wie es einem gesundheitlich geht, wie man sich fühlt und welche Voraussetzungen man hat, wenn Einschränkungen eintreten, wenn Entlastung, Unterstützung, Betreuung oder Pflege nötig werden. Und ja, leider wird es das bei uns allen irgendwann.

Ihr Griff zu dieser Broschüre war also goldrichtig. Stöbern Sie darin! Recherchieren Sie weiter! Nehmen Sie Kontakt auf! Gehen Sie einfach mal hin! Trauen Sie sich! Sie werden es nicht bereuen. Und falls Sie sich vertieft mit Alterspolitik auseinandersetzen möchten, so empfehle ich Ihnen die kantonalen Altersleitsätze, an denen ich mitarbeiten durfte: www.ag.ch/altersleitsaetze

Ich danke allen, die sich in der Altersarbeit engagieren. Äusserst ehrenwert und wertvoll! Und Ihnen wünsche ich gute Gesundheit und viel Genuss und Freude in jeder Lebensphase!



Dominik Burkhardt

Stadtrat und Ressortverantwortlicher «Soziales und Gesundheit»



Einleitung

Herzlich Willkommen zur Broschüre rund ums Äterwerden in Rheinfelden. Äter werden gehört zum Leben – es bringt Veränderungen, neue Erfahrungen und Fragestellungen mit sich.

Die Bevölkerung altert spürbar. Im Jahr 2024 lag der Altersquotient in der Schweiz bei 37,7. Dieser misst das Verhältnis der Personen im Rentenalter zur Bevölkerung im erwerbsfähigen Alter. Die demografische Entwicklung prägt auch den Kanton Aargau nachhaltig. Mit einer stetig steigenden Lebenserwartung wächst der Anteil der Bevölkerung der über 65-Jährigen kontinuierlich an. Im Jahr 2024 lebten rund ein Fünftel der Einwohnerinnen und Einwohner über 65 Jahre im Kanton – der Altersquotient lag bei 31,6.

In der Stadt Rheinfelden zeigt sich eine vergleichbare Entwicklung. So leben rund 3'000 Personen im Alter von über 65 Jahren und älter in unserer Stadt – Seniorinnen und Senioren machen mehr als 20 Prozent der Gesamteinwohnerzahl von Rheinfelden aus. Dies verdeutlicht, wie wichtig es ist, altersgerechte Angebote, Infrastrukturen und Unterstützungsstrukturen weiter auszubauen und an die Bedürfnisse einer älter werdenden Gesellschaft anzupassen.

Die vorliegende Broschüre enthält die wichtigsten Dienstleistungen für Seniorinnen und Senioren in Rheinfelden. Ermöglicht wurde diese durch das Engagement der Fachstelle Alter und Familie des Kantons Aargau. Die Broschüre bietet Ihnen einen Überblick über Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten, die Sie im Alltag entlasten, Sicherheit geben und Lebensqualität fördern. Im Mittelpunkt steht dabei das Ziel, in der vertrauten Umgebung so lange wie möglich selbständig zu bleiben.

Dieser Broschüre liegt ein Notfallkontaktblatt bei, welches die wichtigsten Telefonnummern umfasst. Sollte das Notfallkontaktblatt nicht beiliegen, können Sie dieses kostenlos bestellen unter: **gesellschaft@rheinfelden.ch** oder **061 835 51 77**.

Zu allen Themen und Kontakten hilft der jeweilige QR-Code beim direkten Auffinden: Einfach das Handy im Fotomodus darüber halten und den Link antippen.

Bei Fragen rund ums Alter in Rheinfelden steht Ihnen die Fachstelle Gesellschaft gerne zur Verfügung.

Rheinfelden: Lebenswert und liebenswert, auch für Seniorinnen und Senioren.

Herzlich,



Simone Blaser

Fachspezialistin Gesellschaft



Stadt Rheinfelden, Fachstelle Gesellschaft

Marktgasse 16, 4310 Rheinfelden

www.rheinfelden.ch > Leben und Wohnen > Gesundheit und Alter >

Angebote für Seniorinnen und Senioren



Ihre Rechte **11**

Vollmacht – rechtliche Vertretung	11
Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde	11
Patientenverfügung – Ihr Wille bis zum Ende	12
Vorsorgeauftrag – Ihre Vertretung bei Urteilsunfähigkeit	13
Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau	13
Testament – Regelung für nach dem Tod	14
Todesfall zu Hause	14

Ihre Finanzen **17**

AHV – Alters- und Hinterlassenen-Versicherung	17
Krankenkasse	18
Pflegekosten	19
Ergänzungsleistungen – wenn die Rente nicht reicht	20
Hilflosenentschädigung	21
Individuelle Finanzhilfen der Pro Senectute Aargau	21
Entschädigung für pflegende Angehörige	22
Vergünstigungen für Personen mit tiefem Einkommen	23

Ihre Gesundheit **27**

Ihrer Gesundheit Sorge tragen	27
Gesundheitliche Probleme	28

Teilhaben **33**

Kurse und Veranstaltungen	33
Freiwillig tätig sein	34

Möglichst lange zu Hause bleiben **37**

Ihre Wohnung anpassen oder umziehen	37
Notrufsysteme	37
Pflege zu Hause – Spitex	38
Unterstützung im Haushalt	39
Unterstützung im Haus und im Garten – Freiwilligenarbeit	40
Zu Hause essen ohne zu kochen – Mahlzeitendienste	40
Mobil sein – Fahrdienste	41
Nicht alleine sein – Besuchsdienste	42
Hilfe beim Administrativen	43

Wenn Angehörige betreuen oder pflegen **45**

Für betreuungsbedürftige Personen	45
Für betreuende Angehörige	45
Entlastungsmöglichkeiten	47

Alters- und Pflegeheime **53**

Alters- und Pflegeheim Lindenstrasse	53
Tertianum Salmenpark	53

Kontaktadressen Rheinfelden **55**

Fachstelle für Altersfragen	55
-----------------------------	----



Ihre Rechte

Vollmacht – rechtliche Vertretung

Sie bestimmen mit einer Vollmacht eine Person, die Sie in rechtlichen Angelegenheiten vertritt. So sorgen Sie für den Fall vor, sollten Sie aufgrund eines Unfalls oder einer Krankheit auf die Hilfe von anderen Personen angewiesen sein.

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 – 40 Obligationenrecht (OR)



Kanton Aargau, Mustervollmacht

www.ag.ch > Recht & Justiz > Kindes- und Erwachsenenschutz > Erwachsene > Eigene Vorsorge > Vollmacht



Vollmacht für die SVA Aargau Ausgleichskasse

www.sva-ag.ch > Private > Todesfall > Vollmacht Ausgleichskasse

Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde

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.

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



Kindes- und Erwachsenenschutz, Kanton Aargau

www.ag.ch > Recht & Justiz > Kindes- und Erwachsenenschutz



Tipp zum Scannen von QR-Codes:

Wenn mehrere QR-Codes nahe beieinander stehen, hilft es, die nicht gewünschten Codes mit der Hand abzudecken.

Patientenverfügung – Ihr Wille bis zum 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 – 373 Zivilgesetzbuch (ZGB)



Kanton Aargau, Eigene Vorsorge

www.ag.ch > Recht & Justiz > Kindes- und Erwachsenenschutz > Erwachsene > Eigene Vorsorge > Patientenverfügung

Es existieren verschiedene Organisationen, welche Ihnen helfen, die Patientenverfügung auszufüllen. Zwei davon sind das SRK und die Pro Senectute.

Patientenverfügung SRK

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Kanton Aargau bietet Ihnen zur Patientenverfügung eine persönliche Beratung an. Zudem bietet Ihnen das SRK Kanton Aargau die Möglichkeit, Ihre Patientenverfügung elektronisch zu hinterlegen. Die Beratung sowie die Hinterlegung sind kostenpflichtig.



Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

062 544 03 03; patientenverfuegung@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/patientenverfuegung

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.



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26, 4310 Rheinfelden
061 831 22 70; rheinfelden@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch > Shop

Vorsorgeauftrag – Ihre Vertretung bei Urteilsunfähigkeit

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

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

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 360 – 369 ZGB



Kanton Aargau, Eigene Vorsorge

www.ag.ch > Recht & Justiz > Kindes- und Erwachsenenschutz > Erwachsene > Eigene Vorsorge > Vorsorgeauftrag



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26, 4310 Rheinfelden
061 831 22 70; rheinfelden@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch > Shop

Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau

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



Ombudsstelle und Patientenstelle Aargau

062 823 11 66
www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch

Testament – Regelung für nach dem Tod

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

Das Testament muss handschriftlich verfasst oder notariell beurkundet werden. Erbverträge müssen ebenfalls notariell beurkundet werden. Ein Notar kann Sie beim Verfassen des Testaments oder eines Erbvertrags unterstützen.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 457ff. ZGB.

Die Gemeinden im Kanton Aargau bieten die Möglichkeit einer unentgeltlichen Beratung.



Unentgeltliche Rechtsauskunft

www.anwaltsverband-ag.ch > Rechtsauskunft > Bezirk Rheinfelden

Todesfall zu Hause

Bei einem Todesfall zu Hause benachrichtigen Sie einen Arzt oder eine Ärztin. Bei Abwesenheit des Hausarztes rufen Sie den Notfallarzt (0800 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.

Der Todesfall ist innert zwei Tagen dem Bestattungsamt des Wohnsitzes der verstorbenen Person zu melden. Das Bestattungsamt erledigt mit Ihnen die Modalitäten. Es steht Ihnen frei, die Dienstleistungen privater Bestattungsunternehmen in Anspruch zu nehmen. Vermieter, Pensionskassen, Krankenkassen, Banken, Versicherungen usw. sind von den Angehörigen selber über den Todesfall zu informieren.



Bestattungen und Nachlasse

Marktgasse 16, 4310 Rheinfelden

061 835 52 39; bestattungen.nachlasse@rheinfelden.ch

[www.rheinfelden.ch](#) > [Stadt](#) > [Verwaltung](#) > [Abteilungen](#) >

Kanzlei > Bestattungen und Nachlasse

Notizen



Ihre Finanzen

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

AHV – Alters- und Hinterlassenen-Versicherung

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

Spätestens drei Monate vor Ihrem 64. (Frauen) oder 65. (Männer) Geburtstag müssen Sie sich anmelden. Seit dem 1. Januar 2024 gilt für Frauen und Männer das Referenzalter 65. Für Frauen mit Jahrgang 1960 ändert sich nichts. Bei den Frauen ab Jahrgang 1961 steigt das Referenzalter schrittweise von 64 auf 65, um drei Monate pro Jahr. 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 mit 75 % an den Nettokosten, unabhängig von Ihrem Einkommen und Vermögen. Den Rest müssen Sie selbst bezahlen. Auf ein Hörgerät erhalten Sie einen fixen Pauschalbetrag.

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



Gemeindezweigstelle SVA

Marktgasse 16, 4310 Rheinfelden

061 835 51 87; gemeinde-zweigstelle-sva@rheinfelden.ch

www.rheinfelden.ch > Stadt > Abteilungen/Bereiche > Gemeindezweigstelle SVA



SVA Aargau

www.sva-ag.ch > Private > Ihre Pensionierung > Nach der Pensionierung > Hilfsmittel AHV

Krankenkasse

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

Eine Zusatzversicherung ist freiwillig. Sie übernimmt teilweise oder ganz jene Kosten, die über die Pflichtleistungen hinausgehen. Das sind zum Beispiel Anrechnungen an Psychotherapie, alternative Heilmethoden und Hilfsmittel. Die Krankenkassen dürfen Ihre Anmeldung für Zusatzversicherungen 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.

Anspruchsbedingungen: 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.



Gemeindezweigstelle SVA

Marktgasse 16, 4310 Rheinfelden
061 835 51 87; gemeinde-zweigstelle-sva@rheinfelden.ch
www.rheinfelden.ch > Stadt > Abteilungen/Bereiche > Gemeindezweigstelle SVA



SVA Aargau

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



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26, 4310 Rheinfelden
061 831 22 70; rheinfelden@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Finanzen

Pflegekosten

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

Pflege im Heim

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

Finanzierung:

- Krankenkassen: An den Kosten für Pflege, medizinische Leistungen und Medikamente beteiligt sich Ihre Krankenkasse.
- Gemeinden: Ihre Wohngemeinde übernimmt einen wesentlichen Teil der Pflegekosten, der nicht von den Krankenkassen abgedeckt wird (Restkosten).
- Bewohnerinnen und Bewohner: Die Pensions-, die Betreuungs- sowie ein Teil der Pflegekosten werden Ihnen verrechnet. Die Kostenbeteiligung an der Pflege ist begrenzt (Patientenbeteiligung).

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

Ergänzungsleistungen – wenn die Rente nicht reicht

Jährliche Leistungen

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



SVA Aargau

www.sva-ag.ch > Private > Ihre Pensionierung > Nach der Pensionierung > Ergänzungsleistungen



Pro Senectute Aargau, EL-Rechner

www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Finanzen > Ergänzungsleistungen > EL-Rechner



Gemeindezweigstelle SVA

Marktgasse 16, 4310 Rheinfelden
061 835 51 87; gemeinde-zweigstelle-sva@rheinfelden.ch
www.rheinfelden.ch > Stadt > Abteilungen/Bereiche > Gemeindezweigstelle SVA

Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten

Zusätzlich zu den jährlichen Leistungen können nicht gedeckte Krankheits- und Behinderungskosten rückerstattet werden. Dies umfasst auch den Besuch von Tages- und Nachtstrukturen und die Übernahme von Kosten für begleitetes und betreutes Wohnen oder für das selbstbestimmte Wohnen.

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 Aargau

www.sva-ag.ch > Private > Ihre Pensionierung > Nach der Pensionierung > Ergänzungsleistungen > Krankheits- und Behinderungskosten



Gemeindezweigstelle SVA

Marktgasse 16, 4310 Rheinfelden
061 835 51 87; gemeinde-zweigstelle-sva@rheinfelden.ch
www.rheinfelden.ch > Stadt > Abteilungen/Bereiche > Gemeindezweigstelle SVA

Hilflosenentschädigung

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

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



SVA Aargau

www.sva-ag.ch > Private > Ihre Pensionierung > Nach der Pensionierung > Hilflosenentschädigung AHV

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



Gemeindezweigstelle SVA

Marktgasse 16, 4310 Rheinfelden
061 835 51 87; gemeinde-zweigstelle-sva@rheinfelden.ch
www.rheinfelden.ch > Stadt > Abteilungen/Bereiche > Gemeindezweigstelle SVA

Individuelle Finanzhilfen der Pro Senectute Aargau

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

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



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26, 4310 Rheinfelden
061 831 22 70; rheinfelden@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Finanzen

Entschädigung für pflegende Angehörige

Betreuungsgutschriften

Angehörige von Menschen mit Ergänzungsleistungen können für Hilfe, Pflege und Betreuung zu Hause entschädigt werden. Es gibt dazu verschiedene Kriterien: Zum Beispiel müssen die angehörige Person und Sie sich überwiegend in derselben, leicht erreichbaren Wohnsituation befinden (max. 30 km Entfernung), die Person muss im erwerbsfähigen Alter sein und Sie müssen Anrecht auf eine Hilflosenentschädigung haben. Es handelt sich nicht um direkte Geldleistungen, sondern um Gutschriften. Die Gutschriften werden erst im AHV-Alter ausbezahlt.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 14 Absatz 1 Buchstabe b, Bundesgesetz über Ergänzungsleistungen zur Alters-Versicherung, Hinterlassenen-Versicherung und Invaliden-Versicherung.



SVA Aargau

www.sva-ag.ch > Private > Krankheit oder Unfall > Unterstützung im Alltag bei Krankheit oder Unfall > Betreuungsgutschriften



Gemeindezweigstelle SVA

Marktgasse 16, 4310 Rheinfelden
061 835 51 87; gemeinde-zweigstelle-sva@rheinfelden.ch
www.rheinfelden.ch > Stadt > Abteilungen/Bereiche > Gemeindezweigstelle SVA

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.



Aargauischer Anwaltsverband

www.anwaltsverband-ag.ch > Rechtsauskunft > Bezirk Rheinfelden



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26, 4310 Rheinfelden
061 831 22 70; rheinfelden@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Gesundheit > Betreuungs- und Pflegevertrag

Vergünstigungen 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.



Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft

www.sgg-ssup.ch > Gesuche > Einzelfallhilfe

Caritas Secondhand

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



Caritas Aargau

www.caritas-aargau.ch > caritas-secondhand

Cartons du coeur – Lebensmittelhilfe Kanton Aargau

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



Lebensmittelhilfe Kanton Aargau

www.cartonsducoeur-aargau.ch

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



KulturLegi Aargau, Caritas Aargau

062 837 07 48; 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 Aargau, Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26, 4310 Rheinfelden

061 831 22 70; rheinfelden@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK) Kanton Aargau

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



Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

062 835 70 40; info@srk-aargau.ch

www.srk-aargau.ch > Für Sie da

Tischlein deck dich

Rettet die Lebensmittel vor der Vernichtung und verteilt sie an Menschen in Not. Die Bezugskarten sind bei Fach- und Beratungsstellen erhältlich wie zum Beispiel bei Pro Senectute Aargau, Sozialdiensten, kirchlichen Sozialdiensten, HEKS, Pro Infirmis usw.



Tischlein deck dich

www.tischlein.ch

Notizen



Ihre Gesundheit

Ihrer Gesundheit Sorge tragen

Das Leben hat viele schöne Seiten. Auch wenn sich das Alter bemerkbar macht, kann man seiner Gesundheit Sorge tragen und sich viele schöne Momente gönnen. Dabei geht es nicht nur darum, auf seinen Körper zu achten, sondern auch auf seine Psyche.

Tragen Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist Sorge, indem Sie sich regelmässig bewegen. Bewegung an der frischen Luft ist nicht nur gut, um mobil zu bleiben, sondern macht auch Spass. Gesunde und vielfältige Ernährung hilft, körperlich fit zu bleiben.

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



Broschüre «Gund und zwäg nach der Pensionierung»

www.ag.ch > Über uns > Departement Gesundheit und Soziales > Organisation > Abteilung Gesundheit > Sektion Gesundheitsförderung & Prävention > Gesundheitsförderung im Alter > Angebote > 10 Schritte für psychische Gesundheit > Materialien herunterladen und bestellen

Auch die Pro Senectute bietet eine Vielzahl an Begegnungs- und Bewegungsangeboten.



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26, 4310 Rheinfelden
061 831 22 70; rheinfelden@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch



Tipp zum Scannen von QR-Codes:

Wenn mehrere QR-Codes nahe beieinander stehen, hilft es, die nicht gewünschten Codes mit der Hand abzudecken.

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

www.sichergehen.ch



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26, 4310 Rheinfelden

061 831 22 70, rheinfelden@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch > Freizeit > Alle Freizeitangebote



Rheumaliga Aargau

Badenerstrasse 585, 8048 Zürich

Tel. 044 487 40 00

www.rheumaliga.ch/zza



Schweizer Physiotherapie Verband

www.physioswiss.ch

Einsamkeit und Depressionen

Einsamkeit ist eine der Ursachen für eine Depression. Andere Ursachen können beispielsweise der Tod nahestehender Personen, Verluste im Alter oder Ungewissheiten sein. Falls Sie das Gefühl haben, mit Ihrer Situation nicht mehr selbst fertig zu werden, wenden Sie sich an nachfolgende Stellen. Ihr Hausarzt kann Sie beraten und unterstützen.



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26, 4310 Rheinfelden

061 831 22 70; rheinfelden@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch



Selbsthilfe Zentrum Aargau

056 203 00 20; info@selbsthilfezentrum-ag.ch

www.selbsthilfe-ag.ch > Selbsthilfegruppen

Gesprächsbedarf?

Trauertreff Rheinfelden > richtet sich nicht nur an Menschen die um den Verlust einer nahestehenden Person trauern – er ist offen für alle, die gerade schwierige Zeiten durchleben, sei es durch Trennung, Scheidung o.ä.

Rotes Haus, Seffel-Raum, Habich-Dietschy-Strasse 1, 4310 Rheinfelden.

2./4. Dienstag im Monat 18:30 – 20:30 Uhr

malreden > gibt älteren Menschen die Möglichkeit, sich mit einem einfühlsamen Gegenüber einfach mal telefonisch auszutauschen über den Alltag, Sorgen und Freuden.

Das Angebot ist kostenlos, vertraulich und anonym.

0800 890 890 (täglich von 09.00 – 20.00 Uhr)

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, Rheinfelden

Hermann-Keller-Strasse 9, 4310 Rheinfelden

061 836 91 00; rheinfelden@suchtberatung-ags.ch

www.suchtberatung-ags.ch > Kontakt

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.



Ombuds- und Patientenstelle Aargau (bei Konflikten im Gesundheitswesen)

062 823 11 66; patientenstelle-ag-so@hin.ch

www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch



Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

0848 00 13 13; info@uba.ch

www.uba.ch



Anlaufstelle gegen häusliche Gewalt, AHG Aargau

Ziegelrain 1, 5001 Aarau

062 550 20 20; info@ahg-aargau.ch

www.ahg-aargau.ch

Demenz

Die Warnzeichen für eine Demenz sind sehr unterschiedlich und oft schwierig zu erkennen. Zum Beispiel können Vergesslichkeit oder Schwierigkeiten bei praktischen Alltagstätigkeiten Hinweise liefern. Wichtig ist: Je früher eine Demenz erkannt wird, desto besser. So kann die passende Therapie eingesetzt werden.

Ihre Hausärztin oder ihr Hausarzt kann Ihnen weiterhelfen und Sie an eine Memory-Klinik weiterleiten. Diese sind spezialisiert auf die Diagnose von Demenzerkrankungen.

**Memory Clinic der PDAG**

056 462 21 11

*www.pdag.ch > Für Patientinnen, Patienten und Angehörige >
Angebote für Erwachsene 65+ > Memory Clinic*



Alzheimer Aargau

056 406 50 70

www.alz.ch/ag



Pro Senectute Aargau

062 837 50 70; info@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Demenzberatung

Notizen



Teilhaben

Kurse und Veranstaltungen

Es gibt viele verschiedene Kurse und Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren. Kursanbieterinnen sind oft kommunal oder regional. Es gibt viele schweizweite Anbieter wie Pro Senectute, Migros Klubschule oder Volkshochschulen.



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26, 4310 Rheinfelden

061 831 22 70; rheinfelden@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch > Freizeit > Alle Freizeitangebote



Bewohnerverein Augarten

Im Waldhof 6, 4310 Rheinfelden

061 831 32 59; bv@augarten.ch

www.augarten.ch



Christkatholische Kirche Rheinfelden-Kaiseraugst

Probsteigasse 1, 4310 Rheinfelden

www.christkatholisch.ch/rheinfelden-kaiseraugst



Gesundheitsforum Rheinfelden

Thermenstrasse 19, 4310 Rheinfelden

079 351 15 59; mail@gesundheitsforum-rheinfelden.ch

www.gesundheitsforum-rheinfelden.ch



Reformierte Kirchgemeinde Rheinfelden

Roberstenstrasse 22, 4310 Rheinfelden

061 831 52 42; sekretariat@ref-rheinfelden.ch

www.ref-rheinfelden.ch



Römisch-Katholische Pfarrei

Herrmann-Keller-Strasse 10, 4310 Rheinfelden

061 836 95 55; sekretariat@pfarrei-rheinfelden.ch

www.pfarrei-rheinfelden.ch



SeniorInnen für SeniorInnen Rheinfelden

Habich-Dietschy-Strasse 1, 4310 Rheinfelden

079 639 41 63; kontakt@sfs-rheinfelden.ch

www.sfs-rheinfelden.ch

Freiwillig tätig sein

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

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

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



benevol Aargau

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



Aargauischer Seniorenverband (allgemeine Informationen)

www.asv-ag.ch



Gemeinnütziger Frauenverein Rheinfelden

Habich-Dietschy-Strasse 1, 4310 Rheinfelden
www.frauenverein-rheinfelden.ch



Koordinationsstelle Freiwilligenarbeit

Markus Schröder, 077 461 76 67
www.rheinfelden.ch



Pro Senectute Aargau

062 837 50 70
www.ag.prosenectute.ch > Engagement



Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

062 835 70 40; info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch > Mitmachen



SeniorInnen für SeniorInnen Rheinfelden

Habich-Dietschy-Strasse 1, 4310 Rheinfelden
079 639 41 63; kontakt@sfs-rheinfelden.ch
www.sfs-rheinfelden.ch



Tipp zum Scannen von QR-Codes:

Wenn mehrere QR-Codes nahe beieinander stehen, hilft es, die nicht gewünschten Codes mit der Hand abzudecken.



Möglichst lange zu Hause bleiben

Ihre Wohnung anpassen oder umziehen

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

Im Ratgeber «**Wie möchte ich im Alter wohnen?**» der Pro Senectute geht es um diese Themen:

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



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26, 4310 Rheinfelden

061 831 22 70; rheinfelden@ag.prosenectute.ch

www.prosenectute.ch > Dienstleistungen > Beratung > Wohnen

Notrufsysteme

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

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



Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

Buchserstrasse 24, 5000 Aarau

0848 012 012; info@srk-aargau.ch

www.srk-aargau.ch/notruf

Weitere Anbieter finden Sie im Internet.

Pflege zu Hause – Spitex

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

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

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



Spitex Fricktal AG

Steinerstrasse 10, 4333 Münchwilen
062 866 48 00; info@spitex-fricktal.ch
www.spitex-fricktal.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, 3013 Bern
031 370 76 80
www.spitexprivee.swiss

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



Freiberufliche Pflege Aargau

www.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 careinfo.ch.



www.careinfo.ch

Unterstützung im Haushalt

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

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

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



Spitex Fricktal AG

Steinerstrasse 10, 4333 Münchwilen
062 866 48 00; info@spitex-fricktal.ch
www.spitex-fricktal.ch



Pro Senectute Aargau

062 837 50 70
www.ag.prosenectute.ch > Hilfen > Daheim unterstützt – Alltags- und Haushaltshilfe

Unterstützung im Haus und im Garten – Freiwilligenarbeit

Es gibt in Ihrer Umgebung Personen, die ihre Dienste freiwillig oder gegen Entschädigung anbieten. Sie bieten Unterstützung bei einfachen Gartenarbeiten, Entlastung für gelegentliche Arbeiten im und ums Haus usw.



Rent a Rentner

Internetplattform, auf der Pensionierte kostenpflichtige Dienstleistungen in verschiedenen Bereichen anbieten
www.rentarentner.ch



SeniorInnen für SeniorInnen Rheinfelden

Habich-Dietschy-Strasse 1, 4310 Rheinfelden
079 639 41 63; kontakt@sfs-rheinfelden.ch
www.sfs-rheinfelden.ch

Zu Hause essen ohne zu kochen – Mahlzeitendienste

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

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

Finanzierung: Die Preise variieren je nach Anbieter und gehen zulasten der auftraggebenden Person. Einige Zusatzversicherungen übernehmen die Kosten ganz oder teilweise. Warme-Mahlzeiten-Dienste werden oft von Restaurants und Pflegeheimen in der Gemeinde oder der Region angeboten.

Die Pro Senectute Aargau bietet im ganzen Kanton einen Mahlzeitendienst an. Die Mahlzeiten werden einmal pro Woche zu Ihnen nach Hause geliefert. Sie erhitzen die Mahlzeiten selbst.



Gemeinnütziger Frauenverein Rheinfelden

079 543 91 30
www.frauenverein-rheinfelden.ch > Angebot > Mahlzeitendienst



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26, 4310 Rheinfelden
061 831 22 70; rheinfelden@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch > Hilfen > Daheim geniessen – Mahlzeitendienst

Mittagstisch

Sie möchten nicht immer alleine oder zu Hause essen? Sie möchten Kontakte mit anderen älteren Menschen in der Gemeinde knüpfen oder pflegen? Regelmässig werden in vielen Gemeinden Mittagstische für Seniorinnen und Senioren organisiert. Pro Senectute Aargau bieten in vielen Gemeinden regelmässig Mittagstische an.



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26, 4310 Rheinfelden
061 831 22 70; rheinfelden@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch > Freizeit > Geselligkeit > Mittagstische in der Gemeinde



Reformierte Kirchgemeinde Rheinfelden

Roberstenstrasse 22, 4310 Rheinfelden
Jeden Freitag 12:15 Uhr (ausser Schulferien & Feiertagsbrücken)
Anmeldung: 061 831 52 42
www.ref-rheinfelden.ch

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



Tavolata

www.tavolata.ch > Tavolata in der Region finden

Mobil sein – Fahrdienste

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

Finanzierung: Je nach Transportart – Personenwagen, Rollstuhlauto, Liegendtransport – werden unterschiedliche Preise verrechnet. Eine Begleitperson kann unentgeltlich mitfahren. Die genauen Preise und Bedingungen erfahren Sie beim Anbieter.

Die Kosten gehen im Allgemeinen zu Ihren Lasten, einige Zusatzversicherungen übernehmen allenfalls einen Teil.



Behindertenfahrdienst Rheinfelden

Keistenweg 9, 4310 Rheinfelden
061 831 07 31; info@behindertenfahrdienst-rheinfelden.ch
www.behindertenfahrdienst-rheinfelden.ch



Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
062 835 70 40; info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/fahrdienst



TIXI Aargau

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

Nicht alleine sein – Besuchsdienste

Leben Sie alleine zu Hause? Suchen Sie eine Begleitung für Ihren Spaziergang? 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. Besuchsdienste sind kommunal oder regional organisiert und beruhen auf freiwilligen Besucherinnen und Besuchern.

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



Reformierte Landeskirche Aargau

062 838 00 26; diakonie@ref-aargau.ch
www.ref-ag.ch/diakonie > Fachstelle Diakonie > Besuchsdienst



Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
062 835 70 40; info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch > Für Sie da > Gesundheit/Soziale Integration > Besuchs- und Begleitdienst

Hilfe beim Administrativen

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

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



Pro Senectute Aargau, Administrativer Dienst

www.ag.prosenectute.ch > Hilfen > Administrativer Dienst



Pro Senectute Aargau, Steuerklärungsdienst

www.ag.prosenectute.ch > Hilfen > Steuerklärungsdienst



SeniorInnen für SeniorInnen Rheinfelden

Habich-Dietschy-Strasse 1, 4310 Rheinfelden
079 639 41 63; kontakt@sfs-rheinfelden.ch
www.sfs-rheinfelden.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.

Wichtig bei der Betreuung und Pflege daheim ist es, bewusste Entscheidungen zu treffen. Es ist gut, wenn sich sowohl die betroffene Person als auch die pflegenden und betreuenden Angehörigen von Anfang an Gedanken darüber machen, was sie leisten können und wo ihre Grenzen sind. Ein Gespräch mit den Direktbetroffenen und anderen Menschen kann hilfreich sein.

Für betreuungsbedürftige Personen

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 korrekt regeln?

Für betreuende Angehörige

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. Sie kann aber auch stark an die Substanz gehen. Nur wenn Angehörige selbst gesund sind, sich ausruhen und erholen, sind sie in der Lage, die Pflege und Betreuung längerfristig zu leisten.

Folgende Punkte sollten Sie als Angehörige im Pflegealltag berücksichtigen:

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

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



Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
062 835 70 40; info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/entlastung



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26, 4310 Rheinfelden
061 831 22 70; rheinfelden@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch

Pflegen, betreuen und einer Erwerbstätigkeit nachgehen

Viele pflegende und betreuende Angehörige sind gleichzeitig auch berufstätig. In der Schweiz gibt es keine verbindlichen Regelungen zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflegearbeit. Darum werden meist betriebsinterne, individuelle Lösungen gesucht. Angehörige können sich beim Personaldienst oder einer Sozialberatungsstelle nach Regelungen oder Massnahmen erkundigen, um eine situationsgerechte Lösung zu finden. Eine Möglichkeit ist, den Dialog mit dem Arbeitgeber zu suchen, um Vorschläge einzubringen und Lösungen auszuarbeiten, die für beide Parteien passen.

Pflegende und betreuende Angehörige können sich von spezialisierten Organisationen über die Vereinbarkeit von Beruf und Pflegearbeit beraten lassen. Fachpersonen unterstützen sie auch bei individuellen Lösungen und vor einem Gespräch mit ihren Vorgesetzten.



Nationale Plattform für pflegende und betreuende Angehörige

www.info-workcare.ch



Ratgeber der Krebsliga zur Vereinbarkeit von Beruf und Angehörigenbetreuung

www.krebsliga.ch > Shop > Broschüren/Infomaterial > Leben mit Krebs/
Angehörige und Nahestehende > Zwischen Arbeitsplatz und Pflegeaufgabe

Entlastungsmöglichkeiten

Betreuung zu Hause

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

Verschiedene Anbieter bieten Nachtdienste an, damit sich pflegende und betreuende Angehörige in der Nacht gut ausruhen können. In einem ersten Gespräch mit dem Entlastungsdienst wird eine Bedarfsabklärung vorgenommen und gemeinsam geschaut, wann und wie oft eine Betreuung zu Hause gebraucht wird.

Finanzierung: Die Kosten gehen in der Regel zulasten der betreuten Person. Je nach Situation kann ein Teil der Kosten durch Beiträge der IV (Hilflosenentschädigung, Intensivpflegezuschlag), Zusatzversicherungen, Assistenzbeiträge oder Ergänzungsleistungen finanziert werden. Ist es aus finanziellen Gründen nicht möglich, einen Entlastungsdienst in Anspruch zu nehmen, wenden Sie sich an die Sozialberatung der Pro Senectute Aargau.



Entlastungsdienst Schweiz, Aargau-Solothurn

Ziegelrain 23, 5000 Aarau
058 680 21 50; ag-so@entlastungsdienst.ch
www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn



Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
062 835 70 40; info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/entlastung



Alzheimer Aargau

Zollweg 12, 5034 Suhr
056 406 50 70; info.ag@alz.ch
www.alz.ch/ag > Angebote

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



Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
062 544 03 03; info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch > Für Sie da > Unterstützung im Alltag > Entlastungsdienst zu Hause

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



Pro Senectute Aargau

062 837 50 70
www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Demenzberatung



Entlastungsdienst Schweiz, Aargau-Solothurn

Ziegelrain 23, 5000 Aarau
058 680 21 50; ag-so@entlastungsdienst.ch
www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn

Tages- und Nachtstätten

Tages- und Nachtstätten bieten pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, sich für gewisse Zeiträume von den Betreuungsaufgaben zu entlasten. Die Tages- oder Nachtgäste werden während dieser Zeit optimal betreut und versorgt.

Finanzierung: Die Kosten gehen zulasten der betreuten Person und variieren je nach Art und Umfang der erbrachten Leistungen. Falls die betreute Person Ergänzungsleistungen erhält, 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:



Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
062 835 70 40; info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch > Für Sie da > Unterstützung im Alltag > Tageszentrum Aarau



Tagesstätte für Betagte unter der Leitung des SRK Aargau

Maria-Theresia-Gasse 3, 5070 Frick
062 871 09 62; tagesstaette@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch > Für Sie da > Unterstützung im Alltag > Tagesstätte für Betagte

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 Pflege Techniken und Entlastungsmöglichkeiten anwenden. Die Kurse bieten auch die Möglichkeit, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen.



Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

Buchserstrasse 24, 5000 Aarau
062 835 70 40; info@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch > Bildung



Careum Weiterbildung, Aarau

www.careum.ch > Aus- & Weiterbildung

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 Pflege Techniken.

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 Aargau**

Rain 6, 5001 Aarau

056 203 00 20; info@selbsthilfe-ag.ch

www.selbsthilfe-ag.ch > Selbsthilfegruppe finden

Speziell für Menschen mit Demenz bzw. deren Angehörige:



Alzheimer Aargau

www.alz.ch/ag > Angebote



Pro Senectute Aargau

062 837 50 70; info@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Demenzberatung

Notizen



Alters- und Pflegeheime

Alters- und Pflegeheim Lindenstrasse

Das Alters- und Pflegeheim Lindenstrasse (APH) bietet 42 Pensionären Platz und vermietet 16 unbetreute Alterswohnungen. Diese gewähren den Gästen ein wohnliches und behagliches Zuhause. Eine fachkompetente Pflege und individuelle Betreuung, die auf Wünsche und Gewohnheiten eingeht, ist für das APH Lindenstrasse eine Selbstverständlichkeit. Grosser Wert wird auch auf ein vielfältiges Aktivierungsprogramm gelegt, welches die Pensionäre auf Wunsch besuchen können. Das APH Lindenstrasse liegt inmitten eines grossen Parks mit altem Baumbestand, der zum Spazieren und Verweilen einlädt. Die beschauliche Altstadt und der Rhein sind nur wenige Gehminuten entfernt. Einwohner und Einwohnerinnen der Gemeinden Rheinfelden und Magden werden prioritär aufgenommen.



Alters- und Pflegeheim Lindenstrasse

Lindenstrasse 6, 4310 Rheinfelden
061 836 82 82; info@aph-lindenstrasse.ch
www.aph-lindenstrasse.ch

Tertianum Salmenpark

Das Wohn- und Pflegezentrum Tertianum Salmenpark bietet 26 Seniorenwohnungen mit Service und 89 Einzel- und Doppelzimmer in der Pflegeabteilung. 24 Pflegeplätze sind reserviert für Menschen mit Demenz. Das Tertianum Salmenpark liegt in unmittelbarer Nähe des Rheins und besticht nebst moderner Infrastruktur durch die Anbindung an Einkaufsmöglichkeiten und Restaurants. Zum breitgefächerten Angebot gehört auch das öffentliche Bistro mit schöner Terrasse. Weitläufige Gemeinschaftsräume, Coiffeur, Podologie und eine Therapiepraxis runden das Angebot ab.



Tertianum Salmenpark

Baslerstrasse 2, 4310 Rheinfelden
061 525 01 00, salmenpark@tertianum.ch
www.tertianum.ch/wohn-pflegezentrum/tertianum-salmenpark



Kontaktadressen Rheinfelden

Fachstelle für Altersfragen

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

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

Die Gemeinden sind unterschiedlich organisiert. Die meisten Gemeinden haben Pro Senectute Aargau mit dem Führen einer kostenlosen und neutralen Anlauf- und Beratungsstelle beauftragt. Grundlage: Pflegegesetz §18

Anlauf- und Beratungsstellen der Gemeinden

In der Stadt Rheinfelden wird die Anlauf- und Beratungsstelle durch Pro Senectute Aargau geführt.



Anlauf- und Beratungsstelle Aargau

Suhrenmattstrasse 29, 5035 Unterentfelden
0848 40 80 80; beratung@info-ag.ch
www.info-ag.ch



Stadt Rheinfelden, Fachstelle Gesellschaft

Marktgasse 16, 4310 Rheinfelden
061 835 51 77; gesellschaft@rheinfelden.ch
www.rheinfelden.ch > Leben und Wohnen > Gesundheit und Alter



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26, 4310 Rheinfelden
061 831 22 70; rheinfelden@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch



Rheinfelden

Lebenswert. Liebenswert.

Stadt Rheinfelden, Fachstelle Gesellschaft
Rathaus Marktgasse 16, CH-4310 Rheinfelden
Tel. +41 61 835 51 77
www.rheinfelden.ch