



Gemeinde
Gränichen

ÄLTER WERDEN IN GRÄNICHEN



Informationsbroschüre für die Bevölkerung ü60

Stand: September 2026

VORWORT

Liebe Gränicherinnen und Gränicher

Älterwerden gehört zum Leben – und bringt neue Möglichkeiten, aber auch neue Fragen mit sich. Wo finde ich Unterstützung, wenn ich möglichst lange selbstständig zu Hause leben möchte? Welche Freizeitangebote und Begegnungsorte gibt es? An wen kann ich mich bei Fragen zu Gesundheit, Finanzen, Wohnen, Betreuung oder Pflege wenden?

Mit der Broschüre «**Älter werden in Gränichen**» geben wir Ihnen eine Sammlung nützlicher Informationen als praktische Orientierung in die Hand. Sie finden darin Anlaufstellen, Angebote von Fachstellen, Hinweise auf Organisationen und Vereine sowie Erklärungen zu Themen rund ums Alter.

Die Broschüre richtet sich nicht nur an ältere Menschen, sondern auch an Angehörige und weitere Interessierte.

Die Alterspolitik ist in Gränichen Teil der **Abteilung Gesellschaft**. Unser Ziel ist es, gute Rahmenbedingungen für ein möglichst selbständiges und selbstbestimmtes Leben im Alter sowie für die aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu fördern. Dazu nehmen wir Bedürfnisse und gesellschaftliche Entwicklungen auf, vernetzen bestehende Angebote und arbeiten mit Vereinen, Institutionen, Fachstellen und weiteren Partnerinnen und Partnern zusammen.

Nicht auf jede Frage findet sich in einer Broschüre die passende Antwort. Für eine persönliche Beratung steht Ihnen die Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen der Pro Senectute kostenlos zur Verfügung. Auch die Abteilung Gesellschaft nimmt Ihre Anliegen und Anregungen rund um das Älterwerden in Gränichen gerne entgegen.



Hinweis: Sie finden bei jeder Kontaktangabe einen QR-Code. Mit Ihrem Smartphone oder Tablet können Sie diesen Code scannen und gelangen so direkt zur aufgeführten Stelle!

Wir wünschen Ihnen eine gute Lektüre und freuen uns, wenn Sie auf konkrete Fragen erste Antworten finden und Neues in und um Gränichen entdecken.

Abteilung Gesellschaft, Gemeinde Gränichen



Gemeinde Gränichen, Abteilung Gesellschaft
Lindenplatz 1, 5722 Gränichen
Tel. 062 855 88 93
Mail fgs@graenichen.ch
www.graenichen.ch



Anlauf- und Beratungsstelle zu Altersfragen
Pro Senectute Aargau
Tel. 0848 40 80 80
Mail beratung@info-ag.ch
www.info-ag.ch

INHALT

WICHTIGE ADRESSEN FÜR UNSERE GEMEINDE	5
NOTFALL UND KRISE.....	5
ERSTE ANLAUFSTELLEN RUND UMS ALTER	6
GESUNDHEIT UND DEMENZ	7
RECHT, VORSORGE, BESCHWERDEN UND GEWALT.....	7
PFLEGE, BETREUUNG UND UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE	8
PALLIATIVE CARE UND BEGLEITUNG AM LEBENSENDE	9
MOBILITÄT.....	9
MAHLZEITEN UND MITTAGSTISCH	10
WOHNEN, TAGESSTRUKTUREN UND STATIONÄRE PFLEGE	10
BEGEGNUNG, TEILHABE UND FREIWILLIGENARBEIT	10
KIRCHEN	11
IHRE RECHTE.....	12
VOLLMACHT – RECHTLICHE VERTRETUNG.....	12
KESB.....	12
PATIENTENVERFÜGUNG – IHR WILLE BIS AM ENDE	12
VORSORGEAUFTRAG – IHRE VERTRETUNG BEI URTEILSUNFÄHIGKEIT.....	14
OMBUDSSTELLE UND PATIENTENSTELLE AARGAU	15
TESTAMENT – REGELUNG FÜR NACH DEM TOD	15
TODESFALL ZU HAUSE.....	16
IHRE FINANZEN.....	17
AHV – ALTERS- UND HINTERLASSENEN-VERSICHERUNG	17
KRANKENKASSE	18
PFLEGE ZU HAUSE ODER IM HEIM	18
ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN – WENN DIE RENTE NICHT REICHT	19
HILFLOSENENTSCHÄDIGUNG	20
INDIVIDUELLE FINANZHILFEN DER PRO SENECTUTE AARGAU	21
VERGÜNSTIGUNG FÜR PERSONEN MIT TIEFEM EINKOMMEN	21
IHRE GESUNDHEIT	24
IHRER GESUNDHEIT SORGE TRAGEN	24
GESUNDHEITLICHE PROBLEME.....	24
TEILHABEN.....	30
FAMILIE ODER NACHBARSCHAFT UNTERSTÜTZEN	30
FREIWILLIG TÄTIG SEIN	30
KURSE UND VERANSTALTUNGEN.....	31
FREMDSPRACHIG UND TROTZDEM TEILHABEN	33
MÖGLICHT LANGE ZU HAUSE BLEIBEN.....	34
IHRE WOHNUNG ANPASSEN ODER UMZIEHEN	34
SICHERHEIT	34
PFLEGE ZU HAUSE - SPITEX.....	36
UNTERSTÜTZUNG IM HAUSHALT	37
ZU HAUSE ESSEN OHNE ZU KOCHEN - MAHLZEITENDIENSTE.....	38
MOBIL SEIN – FAHRDIENSTE	39

NICHT ALLEIN SEIN - BESUCHSDIENSTE.....	40
HILFE BEIM ADMINISTRATIVEN.....	41
BETREUUNG UND PFLEGE DURCH ANGEHÖRIGE	42
FÜR SIE ALS GEPFLEGTE/BETREUTE PERSON	42
FÜR SIE ALS PFLEGENDE UND BETREUENDE ANGEHÖRIGE.....	42
FINANZIELLE ANERKENNUNG FÜR BETREUENDE ANGEHÖRIGE	45
ENTLASTUNGSMÖGLICHKEITEN	46
ALTERS- UND PFLEGEZENTRUM – WENN ES ZU HAUSE NICHT MEHR GEHT	49
ALTERS- UND PFLEGEZENTRUM SCHIFFLÄNDI	49
ALTERSWOHNUNGEN.....	49
NOTFALLBLATT	51

WICHTIGE ADRESSEN FÜR UNSERE GEMEINDE

NOTFALL UND KRISE

Notfallnummern sind jeden Tag durchgehend erreichbar. Nummern mit drei Stellen sind kostenlos, für die anderen bezahlt man in der Regel den normalen Telefontarif.

Allg. Notrufnummer: 112

Alarmzentrale (in der Regel der Polizei); je nach Art des Notfalls informiert die Alarmzentrale weitere Stellen

Polizei: 117

Notrufzentrale der Polizei

Feuerwehr: 118

Einsatzzentrale der Feuerwehr

Sanität / Rettungsdienst: 144

Einsatzzentrale des Rettungsdienstes. Diese Nummer sollte nur gewählt werden, wenn man sofort Hilfe und einen Krankenwagen benötigt oder man die Situation nicht einschätzen kann.

Rettungsflugwacht (Rega): 1414

Die Rega bringt mit ihren Rettungshelikoptern professionelle Hilfe aus der Luft.

Notfallapotheke: 0800 300 001

Gibt Auskunft, welche Apotheken im Kanton Aargau Notfalldienst haben. Dort können auch ausserhalb der Öffnungszeiten Medikamente besorgt werden.

Notfallzahnarzt: 0848 261 261

Gibt Auskunft, welche Zahnärzte im Kanton Aargau Notfalldienst haben. Diese Nummer ist ausschliesslich an Wochenenden und Feiertagen in Betrieb.

Gift-Notruf: 145

Gibt Auskunft bei Kontakt mit Giften oder wenn unklar ist, was jemand allenfalls zu sich genommen hat. Bei lebensbedrohlichen Zuständen bitte sofort Nummer 144 wählen.

Dargebotene Hand: 143

Wenn jemand über Probleme, egal welcher Art, sprechen möchte. Auch in Krisensituationen und anderen Schwierigkeiten oder Sorgen. Das Gespräch ist vertraulich und anonym.

Opferhilfe: 142

Für Menschen, die Gewalt erlebt haben, und ihre Angehörigen. Kostenlos, vertraulich, rund um die Uhr.

ERSTE ANLAUFSTELLEN RUND UMS ALTER

Jede Gemeinde im Kanton Aargau hat eine für sie zuständige Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen. Hier werden ältere Personen und ihre Angehörigen kostenlos und neutral über folgende Angebote und Dienstleistungen im Altersbereich beraten und informiert:

- Spezialisierte Beratungsstellen
- Organisationen und Angebote in Ihrer Gemeinde
- Ambulante Dienste wie Hauspflege, Haushilfedienst, Mahlzeitendienst, Fahrdienst, Notrufsysteme usw.
- Wohnen im Alter (Alters- und Pflegeheime, Alterswohnungen usw.)
- Bezugsmöglichkeiten von Hilfsmitteln
- Finanzen, Ergänzungsleistungen, Krankenkassenprämienverbilligungen usw.
- Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Testament, Kindes- und Erwachsenenschutz
- Freizeitgestaltung
- Selbsthilfe- und Angehörigengruppen

Die Gemeinde Gränichen hat die Pro Senectute Aargau beauftragt, die Anlauf- und Beratungsstelle zu führen. Sie steht Ihnen **Montag – Freitag zu Bürozeiten** telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung:



Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen

Pro Senectute Aargau

Telefon: 0848 40 80 80

E-Mail: beratung@info-ag.ch

www.info-ag.ch



Pro Senectute Aargau - Beratungsstelle Bezirk Aarau

Bachstrasse 111, 5000 Aarau

Telefon: 062 837 50 40

E-Mail: aarau@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch

Gemeinde Gränichen

Lindenplatz 1, 5722 Gränichen, www.graenichen.ch



Abteilung Gesellschaft

Telefon: 062 855 88 93

E-Mail: fgs@graenichen.ch



Abteilung Soziales / SVA Zweigstelle

Telefon: 062 855 88 66

E-Mail: soziales@graenichen.ch



Bestattungsamt

Telefon: 062 855 88 78

E-Mail: ewd@graenichen.ch

GESUNDHEIT UND DEMENZ



Psychiatrische Dienste Aargau (PDAG)

Zentrum für Alterspsychiatrie, Standort Aarau / Memory Clinic

Telefon: 056 461 95 00

www.pdag.ch



Alzheimer Aargau

Beratung für Menschen mit Demenz und Angehörige

Telefon: 056 406 50 70

www.alz.ch/ag



Pro Senectute Aargau – Demenzberatung

Telefon: 062 837 50 70

E-Mail: demenzberatung@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch/demenz



Selbsthilfe Zentrum Aargau

Telefon: 056 203 00 20

www.selbsthilfe-ag.ch

RECHT, VORSORGE, BESCHWERDEN UND GEWALT



Regionales Zivilstandsamt Aarau

Laurenzenvorstadt 1, 5000 Aarau

Telefon: 062 836 05 77

E-Mail: zivilstandsamt@aarau.ch



Familiengericht Aarau

Obere Vorstadt 37, 5000 Aarau

Telefon: 062 836 56 36



Ombudsstelle für pflegebedürftige Menschen Kanton Aargau

Bei Problemen mit Pflegeheimen oder Spitex

Telefon: 062 823 11 42

www.ombudsstelle-ag.ch



Aargauischer Anwaltsverband – Rechtsauskunft

Telefon: 062 823 40 50

www.anwaltsverband-ag.ch



Anlaufstelle gegen Häusliche Gewalt Aargau (AHG)

Ziegelrain 1, 5001 Aarau

Telefon: 062 550 20 20

E-Mail: info@ahg-aargau.ch

www.ahg-aargau.ch

**Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA)**

Telefon: 0848 00 13 13

E-Mail: info@uba.ch

www.uba.ch

PFLEGE, BETREUUNG UND UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE**Spitex Gränichen**

Badstrasse 11, 5722 Gränichen

Telefon: 062 842 00 20

E-Mail: spitex.graenichen@spitex-hin.ch

www.spitexgraenichen.ch

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

Buchserstrasse 24, 5000 Aarau

Telefon: 062 835 70 40

www.srk-aargau.ch



SRK – Notruf für zu Hause und unterwegs

Telefon: 0848 012 012

www.srk-aargau.ch/notruf

**Entlastungsdienst Schweiz, Aargau-Solothurn**

Telefon: 058 680 21 50

www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn

**Besuchsdienst Gränichen der reformierten Kirchgemeinde**

Katharine Zellweger (Pfarrerin)

Telefon: 062 842 31 25

E-Mail: k.zellweger@ref-graenichen.ch

www.ref-graenichen.ch/seelsorge

**Pro Senectute Aargau**

Alltags- und Haushalthilfe

Telefon: 062 839 50 43

E-Mail: aarau@ag.prosenectute.ch

www.ag.prosenectute.ch/de/hilfen

PALLIATIVE CARE UND BEGLEITUNG AM LEBENSENDE



Palliative Begleitung – reformierte Kirchgemeinde Gränichen

Einsatzvermittlung

Telefon: 062 842 70 82 / 079 855 06 55

www.palliative-begleitung.ch



Palliative Aargau

Laurenzenvorstadt 11, 5000 Aarau

Telefon: 062 824 18 82

E-Mail: info@palliative-aargau.ch

www.palliative-aargau.ch

MOBILITÄT



Schweizerisches Rotes Kreuz - Fahrdienst

Telefon: 062 835 70 40

www.srk-aargau.ch/fahrdienst



Tixi Aargau

Telefon: 056 406 13 63

www.tixi-aargau.ch



Be&Care Roth

Telefon: 079 855 90 90

www.beandcare.ch



Dorf-Taxi Gränichen

Telefon: 062 842 31 31

www.dorftaxi-graenichen.ch



HSF Wynental KLG

Telefon: 079 818 27 42

E-Mail: hsfwynental@hin.ch

MAHLZEITEN UND MITTAGSTISCH



Spitex Gränichen – Mahlzeitendienst

Telefon: 062 842 00 20

www.spitexgraenichen.ch



Pro Senectute Aargau – Mahlzeitendienst

Telefon: 062 837 50 48

www.ag.prosenectute.ch



Mittagstisch der Gemeinde Gränichen

Telefon: 079 840 29 28

www.graenichen.ch > Bildung > Mittagstisch

WOHNEN, TAGESSTRUKTUREN UND STATIONÄRE PFLEGE



Alters- und Pflegezentrum Schiffländi Gränichen

Bahnhofstrasse 15, 5722 Gränichen

Telefon: 062 855 04 10

willkommen.schiff-laendi.ch



Alterswohnungen Gemeinde Gränichen

Gemeindeverwaltung, Bereich Liegenschaften

Lindenplatz 1, 5722 Gränichen

Telefon: 062 855 88 33

www.graenichen.ch



Tagesstätte Sonnenblick in Muhen

Telefon: 062 751 87 69

www.tagesstaette-sonnenblick.ch

BEGEGNUNG, TEILHABE UND FREIWILLIGENARBEIT



Gemeinde Gränichen – Abteilung Gesellschaft

Lindenplatz 1, 5722 Gränichen, www.graenichen.ch

Telefon: 062 855 88 93

E-Mail: fgs@graenichen.ch



Fachstelle Benevol Aargau

Beratung und Vermittlung von Freiwilligenarbeit

Telefon: 062 823 30 44

www.benevol-aargau.ch



Plattform Benevol-Jobs zur Vermittlung von Einsätzen

www.benevoljobs.ch

**Wegbegleitung Aargau**

Begleitung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen
www.wegbegleitung-ag.ch

**Integraenichen**

Deutschunterricht und offener Treff
www.integraenichen.ch

**HEKS Alter und Migration Aargau**

Telefon: 062 836 30 26
E-Mail: altug-agso@heks.ch

**HEKS Linguadukt Aargau/Solothurn - Professionelles interkulturelles Dolmetschen**

Telefon: 062 836 30 15
E-Mail: linguadukt-agso@heks.ch

KIRCHEN

**Reformierte Kirchgemeinde Gränichen**

Hinterhagweg 11, 5722 Gränichen
Telefon: 062 842 34 24
www.ref-graenichen.ch

**Katholische Kirchgemeinde Pfarrei Suhr-Gränichen**

Tramstrasse 38, 5024 Suhr
Telefon: 062 842 90 79
www.pastoralraum-aargau.ch

**Neuapostolische Kirche Gränichen**

Töndler 1, 5722 Gränichen
Telefon: 079 775 04 93
www.graenichen.nak.ch

**Viva Kirche Gränichen**

Lochgasse 2, 5722 Gränichen
Telefon: 076 479 17 42
www.vivakirche-graenichen.ch

IHRE RECHTE

VOLLMACHT – RECHTLICHE VERTRETUNG

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

Eine Vollmacht erteilen Sie schriftlich. Sie kann jederzeit widerrufen werden. Eine Vollmacht erlischt unter anderem mit dem Verlust der Handlungsfähigkeit oder dem Tod. Eine Vollmacht ersetzt den Vorsorgeauftrag nicht.

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 32 bis Artikel 40 Obligationenrecht OR



Kanton Aargau, „Eigene Vorsorge“, mit einer Mustervollmacht www.ag.ch/ > Themen > Soziales & Gesellschaft > KESB > Erwachsene > Eigene Vorsorge > Vollmacht



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

KESB

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

Sie können verschiedene Mittel nutzen, um im Fall einer Urteilsunfähigkeit Anordnungen zu treffen: die Patientenverfügung und den Vorsorgeauftrag. Ist die Vorsorge nicht geregelt, kommt die KESB ins Spiel.



www.ag.ch/ > Soziales-Gesellschaft > KESB > Menu > Erwachsene

PATIENTENVERFÜGUNG – IHR WILLE BIS AM ENDE

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

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

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 370 bis Artikel 373 Zivilgesetzbuch ZGB



Kanton Aargau, "Eigene Vorsorge", www.ag.ch/ > Soziales-Gesellschaft > KESB > Erwachsene < Eigene Vorsorge > Patientenverfügung

Es existieren verschiedene Organisationen, welche Ihnen helfen, die Patientenverfügung auszufüllen. Zwei davon sind das SRK (Schweizerisches Rotes Kreuz) 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.



Telefon: 062 544 03 03
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.



Telefon: 062 837 50 40
www.ag.prosenectute.ch
www.docupass.ch

PATIENTENVERFÜGUNGEN DER STIFTUNG GESUNDHEITSKOMPASS

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



www.gesundheitskompass.ch > Patientenverfügungen

VORSORGEAUFTRAG – IHRE VERTRETUNG BEI URTEILSUNFÄHIGKEIT

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

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

Grundlage auf Bundesebene: Artikel 360 bis Artikel 369 Zivilgesetzbuch ZGB



Kanton Aargau, „Eigene Vorsorge“: www.ag.ch/ > Soziales-Gesellschaft > KESB > Erwachsene > Eigene Vorsorge > Vorsorgeauftrag



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Aarau
Telefon: 062 837 50 40
www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Recht und Vorsorge



Regionales Zivilstandsamt Aarau
Laurenzenvorstadt 1
5000 Aarau
062 836 05 77
zivilstandsamt@aarau.ch



Familiengericht Aarau
Obere Vorstadt 37
5000 Aarau
062 836 56 36

OMBUDSSTELLE UND PATIENTENSTELLE AARGAU

Nicht immer ist klar, an wen man sich wenden kann, wenn Fragen oder Probleme rund um medizinische Behandlung, Pflege oder Betreuung entstehen. Dafür gibt es unabhängige Beratungs- und Ombudsstellen.

Die **Patientenstelle Aargau / Solothurn** bietet Beratung und Unterstützung im gesamten Bereich des Gesundheitswesens. Zum Beispiel bei Schwierigkeiten mit Ärztinnen und Ärzten, Spitälern oder medizinischen Behandlungen. Eine erste Einschätzung ist kostenlos; weiterführende Beratung ist kostenpflichtig.

Bei Problemen mit einem Pflegeheim oder der Spitex können Sie sich an die **Ombudsstelle** wenden. Die Ombudsstelle unterstützt Sie dabei, Konflikte zu klären und Lösungen zu finden. Sie arbeitet neutral, unabhängig, vertraulich und kostenlos.



Patientenstelle Aargau Solothurn

Telefon: 062 823 11 66

<https://www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch/ombudsstellen>



Ombudsstelle für pflegebedürftige Menschen Kanton Aargau

Telefon: 062 823 11 42

<https://www.ombudsstelle-ag.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. Zivilgesetzbuch ZGB



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

Telefon: 062 823 40 50

<https://www.anwaltsverband-ag.ch/> > Rechtsauskunft > Auskunftsstelle



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Aarau

Telefon: 062 837 50 40

www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Recht und Vorsorge

TODESFALL ZU HAUSE

Bei einem Todesfall zu Hause benachrichtigen Sie einen Arzt oder eine Ärztin. Bei Abwesenheit des Hausarztes rufen Sie den Notfallarzt (Tel. 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 (Verkehrs-, Arbeits- und Haushaltsunfälle).

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

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

Vermieter, Pensionskassen, Krankenkassen, Banken, Versicherungen usw. sind durch die Angehörigen über den Todesfall zu informieren.



Bestattungsamt Gemeinde Gränichen
www.graenichen.ch > Politik & Verwaltung > Abteilungen /
Bereiche > Bestattungsamt
Telefon: 062 855 88 78
ewd@graenichen.ch



Kanton Aargau, „Todesfall“ www.ag.ch > Soziales-Gesellschaft
> Persönliches & Zivilstandswesen > Todesfall

IHRE FINANZEN

Die finanzielle Vorsorge wird durch drei Säulen abgedeckt. Die 1. Säule (AHV/IV) ist für alle obligatorisch. Der 2. Säule (berufliche Vorsorge bzw. Pensionskasse) sind Arbeitnehmende ab einem bestimmten Mindesteinkommen obligatorisch angeschlossen. Sie ergänzt die AHV/IV und soll Pensionierten, Hinterlassenen oder Invaliden ihren bisherigen Lebensstandard sichern. Die 3. Säule ist freiwillig und als Reserve im Alter gedacht.

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

AHV – ALTERS- UND HINTERLASSENEN-VERSICHERUNG

Die Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV) ist die staatliche Altersvorsorge der Schweiz. Sie zahlt monatlich eine Altersrente aus. Die Höhe der Rente hängt insbesondere davon ab, wie lange Sie Beiträge bezahlt haben und wie hoch Ihr durchschnittliches Einkommen war.

Die AHV-Rente wird nicht automatisch ausbezahlt. Melden Sie sich deshalb rechtzeitig bei Ihrer Ausgleichskasse an: mindestens drei Monate vor dem gewünschten Rentenbeginn. Das Referenzalter beträgt für Männer 65 Jahre. Für Frauen wird es schrittweise auf 65 Jahre erhöht. Für Frauen der Jahrgänge 1961 bis 1963 gilt ein Referenzalter von 64 Jahren zuzüglich 3, 6 beziehungsweise 9 Monaten. Für Frauen ab Jahrgang 1964 beträgt das Referenzalter 65 Jahre. Bei Fragen zu Ihrem persönlichen Referenzalter wenden Sie sich an Ihre Ausgleichskasse.

Neu ab Dezember 2026: Personen, die eine AHV-Altersrente beziehen, erhalten einmal jährlich eine 13. Altersrente. Sie wird automatisch mit der Dezemberrente ausbezahlt.

HILFSMITTEL ZUR AHV

Die AHV beteiligt sich finanziell an ausgesuchten Hilfsmitteln, die Ihnen helfen, Ihren Alltag selbstständig zu bewältigen. Das sind zum Beispiel: Lupen-Brillen, Sprechgeräte, Prothesen für das Gesicht, Schuhe vom Orthopäden, Rollstühle ohne Motor, Hörgeräte usw. Unter www.sva-ag.ch finden Sie die genaue Liste der beitragsberechtigten Hilfsmittel.

Kostenübernahme: Die AHV übernimmt 75% der Nettokosten, unabhängig von Ihrem Einkommen und Vermögen. 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 online unter:



Formulare und Informationen: www.sva-ag.ch > Private > Krankheit oder Unfall > Unterstützung im Alltag > Hilfsmittel der Altersversicherung

KRANKENKASSE

Die Leistungen der obligatorischen 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. Beispiele hierfür sind Leistungen an Psychotherapie, alternative Heilmethoden und Hilfsmittel. Die Krankenkassen dürfen Ihren Antrag für eine Zusatzversicherung ohne Angabe von Gründen ablehnen.

PRÄMIENVERBILLIGUNG

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

Wenn Sie Anspruch auf Prämienverbilligung haben, dann erhalten Sie von der SVA Aargau automatisch den Internet-Link und Ihren persönlichen Code für die Online-Anmeldung.

Falls Sie keine definitive Steuerveranlagung haben, stellen Sie einen Online-Antrag auf Prämienverbilligung oder fragen Sie bei der SVA-Zweigstelle Ihres Wohnortes nach.



SVA Zweigstelle Gränichen
Telefon: 062 855 88 66



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

PFLEGE ZU HAUSE ODER IM HEIM

UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE (SPITEX)

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

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

Finanzierung:

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

PFLEGE IM HEIM

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

Finanzierung:

Krankenkassen: An den Kosten für Pflege, medizinische Leistungen und Medikamente beteiligt sich Ihre Krankenkasse.

Gemeinden: Ihre Wohngemeinde übernimmt einen wesentlichen Teil der Pflegekosten, der nicht von den Krankenkassen abgedeckt wird (Restkosten).

Bewohnerinnen und Bewohner: Die Pensions-, die Betreuungs- sowie ein Teil der Pflegekosten werden Ihnen verrechnet. Die Kostenbeteiligung an der Pflege ist begrenzt (Patientenbeteiligung).

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

ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN – WENN DIE RENTE NICHT REICHT

JÄHRLICHE LEISTUNGEN

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

Anspruchsbedingungen: Die Höhe der EL wird individuell berechnet und muss bei der SVA Zweigstelle beantragt werden. Die Pro Senectute bietet als unverbindliche und kostenlose Orientierungshilfe einen Online EL-Rechner, der einen möglichen Anspruch aufzeigen kann.



Formulare und Informationen:

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



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



SVA Zweigstelle Gränichen
Telefon: 062 855 88 66

VERGÜTUNG VON KRANKHEITS- UND BEHINDERUNGSKOSTEN

Zusätzlich zur jährlichen Ergänzungsleistung (EL) können bestimmte Krankheits- und Behinderungskosten vergütet werden, die nicht von der Krankenkasse, der Invalidenversicherung oder einer anderen Versicherung übernommen werden. Dazu gehören zum Beispiel Kosten für Tages- und Nachtstrukturen sowie für Betreuung und Unterstützung beim Wohnen zu Hause.

Anspruchsbedingungen: Anspruch auf die Vergütung besteht nur, wenn die Kosten nicht bereits von einer anderen Versicherung oder Stelle übernommen werden. Auch wenn Sie keine jährliche EL erhalten, kann sich eine Anmeldung lohnen: Krankheits- und Behinderungskosten können unter bestimmten Voraussetzungen trotzdem vergütet werden, wenn diese Kosten Ihre Einnahmen übersteigen, beziehungsweise zu einem Ausgabenüberschuss führen.



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



SVA Zweigstelle Gränichen
Telefon: 062 855 88 66

HILFLOSENTSCHÄDIGUNG

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. Der Anspruch entsteht bei einer dauernden Hilflosigkeit von mindestens sechs Monaten.



www.sva-ag.ch > Private > Krankheit oder Unfall > Unterstützung im Alltag > Hilflosenentschädigung Altersversicherung



SVA Zweigstelle Gränichen
Telefon: 062 855 88 66

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: Pro Senectute Aargau schaut sich mit Ihnen zusammen Ihre finanzielle Situation an. Sie prüft, ob es möglicherweise Ansprüche bei der AHV, Pensionskasse, Krankenkasse oder anderen Sozialversicherungen gibt, die bisher nicht genutzt wurden. Diese Sozialberatung ist kostenlos. Es gibt keinen Rechtsanspruch auf finanzielle Unterstützung. Gesprochene Gelder müssen nicht zurückbezahlt werden.



www.ag.prosenectute.ch > Beratung > Finanzen

Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Aarau
Telefon: 062 837 50 40
aarau@ag.prosenectute.ch

VERGÜNSTIGUNG FÜR PERSONEN MIT TIEFEM EINKOMMEN

Verschiedene Organisationen gewähren Rabatte für Personen mit tiefem Einkommen. Diese Rabatte können auch nach dem Erwerbsleben genutzt werden. Hier finden Sie eine Auswahl an verschiedenen Vergünstigungen.

Ihre Gemeinde kann Sie an weitere Stiftungen verweisen.



Abteilung Soziales Gemeinde Gränichen
Telefon: 062 855 88 66



Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft
www.sgg-ssup.ch > Gesuche stellen > Einzelfallhilfe

CARITAS SECONDHAND

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



www.caritas-regio.ch > Secondhand

CARTONS DU COEUR – LEBENSMITTELHILFE KANTON AARGAU

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



www.cartonsducoeur-aargau.ch

KULTURLEGI AARGAU

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



KulturLegi Aargau, Caritas Aargau

Telefon: 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 Aarau

Telefon: 062 837 50 40

aarau@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

Telefon: 062 835 70 40

www.srk-aargau.ch/fuer-sie-da

LEBENSMITTELABGABESTELLEN

«Tischlein deck dich» wie auch der Verein «Verwenden statt Verschwenden» und die Heilsarmee sammeln und verteilen übrig gebliebene Lebensmittel 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

Telefon: 052 224 44 88



Verein «Verwenden statt Verschwenden»

Abgabestelle Oberkulm

Sunnepark, Kreuzbündtenstrasse 8c, 5727 Oberkulm

062 776 53 40, info@verwenden-verschwenden.ch

www.verwenden-verschwenden.ch



Heilsarmee Aargau Süd

Wiesenstrasse 9, 5734 Reinach AG

062 771 11 72, sozial.aargausued@heilsarmee.ch

SERAPE – BEFREIUNG (RADIO-/FERNSEHABGABE)

Wenn Sie eine jährliche Ergänzungsleistung (EL) beziehen, können Sie sich von der Haushaltabgabe befreien lassen.

Die Zustellung einer Kopie der rechtskräftigen Bestätigung des EL-Bezugs an die SERAFE AG gilt als Gesuch.



SERAPE AG

Schweizerische Erhebungsstelle für die Radio- und

Fernsehabgabe

Postfach

8010 Zürich

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. Genauso wohltuend ist es, neue Beziehungen aufzubauen. Suchen Sie dabei auch den Kontakt zu jüngeren Generationen. Abwechslung und anregende Austauschmöglichkeiten halten geistig fit.

Die Gemeinde Gränichen hat ein lebendiges und vielseitiges Vereinswesen, ein breites kulturelles Angebot und engagierte Kirchen. Es lohnt sich, bestehende Angebote zu besuchen und kennenzulernen.



Broschüre Gsund und zwäg nach der Pensionierung:
www.ag.ch/ > Gesundheit > Gesundheitsförderung und Prävention > Psychische Gesundheit > Gesundheitsförderung im Alter > Materialien > 10 Schritte für psychische Gesundheit > Broschüre "Gsund und zwäg nach der Pensionierung"



Wegbegleitung Aargau
Vermittelt freiwillige Wegbegleitende, die Menschen in schwierigen Lebenssituationen für eine befristete Zeit zur Seite stehen
www.wegbegleitung-ag.ch



Freizeit-Angebote Gemeinde Gränichen
<https://www.graenichen.ch/de/gesellschaft-soziales/freizeit/>

GESUNDHEITLICHE PROBLEME

STÜRZEN UND UNFÄLLEN VORBEUGEN

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



Die Beratungsstelle für Unfallverhütung hat eine Kampagne zur Sturzprävention erarbeitet: "Sicher stehen – sicher gehen". Ratgeber, Übungen, Kurse und Adressen finden Sie unter:
www.sichergehen.ch



www.ag.prosenectute.ch/bewegung

Telefon: 062 837 50 40



www.rheumaliga.ch/zza

Telefon: 056 442 19 42

DEPRESSION IM ALTER

Eine Depression kann Menschen in jedem Alter treffen und ist keinesfalls eine normale Folge des Älterwerdens. Belastende Ereignisse wie der Tod nahestehender Personen, gesundheitliche Probleme, der Verlust von Selbstständigkeit oder anhaltende Einsamkeit können das Risiko erhöhen. Anzeichen können nicht nur anhaltende Niedergeschlagenheit sein, sondern auch Erschöpfung, Interessenverlust, Schlafprobleme, Antriebslosigkeit, innere Unruhe, ungeklärte oder zunehmende körperliche Beschwerden oder sozialer Rückzug. Einsamkeit und Depression können sich gegenseitig verstärken: Einsamkeit kann depressive Beschwerden begünstigen, während eine Depression häufig auch zu Rückzug und weniger sozialen Kontakten führt.

Eine Depression ist eine ernstzunehmende, aber behandelbare Erkrankung. Frühzeitige Unterstützung kann dazu beitragen, Beschwerden zu lindern und eine passende Behandlung zu beginnen. Soziale Kontakte, Bewegung und eine sinnvolle Tagesgestaltung können die psychische Gesundheit stärken, ersetzen jedoch nicht die Behandlung.

Wenn eine Person zunehmend hoffnungslos wirkt, davon spricht, «nicht mehr zu können» oder Suizidgedanken äussert, nehmen Sie dies ernst, lassen Sie in akuten Krisen die betroffene Person möglichst nicht allein (siehe Kontakte unten).

Wenn Sie selbst solche Gedanken haben, wenden Sie sich an eine der folgenden Anlaufstellen:

Beratung und Vermittlung:



Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt

www.doktor.ch > Hausärzte > Kanton Aargau



www.ag.prosenectute.ch > Beratung

Telefon: 062 837 50 40

Fachärztliche/Psychotherapeutische Abklärungen und Behandlungen:



Psychiatrische Dienste Aargau (PDAG), Zentrum für
Alterspsychiatrie, Standort Aarau

Telefon: 056 461 95 00

www.pdag.ch

Austausch mit Betroffenen:



www.selbsthilfe-ag.ch > Selbsthilfegruppen > Gruppen im
Aargau
Telefon: 056 203 00 20

Bei akuten Krisen oder Suizidgedanken – auch für Angehörige



Die Dargebotene Hand
Telefon: 143 (rund um die Uhr, kostenlos, anonym)
www.143.ch

Bei unmittelbarer Gefahr für Leib und Leben:

Notruf **144**

Polizeinotruf **117**

EINSAMKEIT IM ALTER

Allein zu sein bedeutet nicht automatisch, einsam zu sein: Einsamkeit entsteht, wenn man weniger Kontakte hat, als man sich wünscht oder wenn die bestehenden sozialen Beziehungen als weniger erfüllend erlebt werden, als man es sich wünscht. Der Verlust nahestehender Menschen, Einschränkungen in der Mobilität oder anhaltende gesundheitliche Probleme können Einsamkeit begünstigen. Länger anhaltende Einsamkeit kann die psychische und körperliche Gesundheit belasten und unter anderem das Risiko für eine Depression erhöhen (siehe «Depression im Alter»). Regelmässige Kontakte, gemeinsame Aktivitäten und passende Unterstützung können helfen, Einsamkeit zu lindern und soziale Teilhabe zu fördern.



Plaudertelefon «malreden»
0800 890 890 (täglich von 9.00 – 20.00 Uhr)
kostenlos, vertraulich, anonym
www.malreden.ch



Die Dargebotene Hand
Telefon: 143 (rund um die Uhr, kostenlos, anonym)
www.143.ch



Freizeit-Angebote Gemeinde Gränichen
www.graenichen.ch/de/gesellschaft-soziales/freizeit/

SUCHT

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

Wenden Sie sich an die Suchtberatungsstelle in Ihrer Nähe:



www.suchtberatung-ags.ch

Metzgergasse 2, 5000 Aarau

Telefon: 062 837 60 40

aarau@suchtberatung-ags.ch



www.suchtpraevention-aargau.ch

Rain 41, 5000 Aarau

Telefon: 062 832 40 90

info@suchtpraevention-aargau.ch

GEWALT UND KONFLIKTE

Gewalt kann auch im Alter vorkommen – zu Hause, in der Partnerschaft, in der Familie oder bei der Betreuung und Pflege. Dazu gehören nicht nur körperliche Gewalt, sondern auch Drohungen, Beschimpfungen, Einschüchterungen, Vernachlässigungen oder finanzielle Ausnutzung. Auch belastende Konflikte mit nahestehenden Personen können überfordern. Holen Sie sich Unterstützung, auch wenn Sie unsicher sind, ob das Erlebte bereits Gewalt ist.



Opferhilfe

für Menschen, die Gewalt erlebt haben oder Opfer eines Unfalles wurden. Auch für Angehörige von Opfern kostenlos, vertraulich, rund um die Uhr

Telefon 142



Anlaufstelle gegen Häusliche Gewalt Aargau AHG

Ziegelrain 1, 5001 Aarau

Telefon: 062 550 20 20

www.ahg-aargau.ch

info@ahg-aargau.ch



Bei Konflikten im Gesundheitswesen: Ombudsstelle Aargau und Patientenstelle

Telefon: 062 823 11 66

www.patientenstelle-aargau-solothurn.ch



Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

Telefon: 0848 00 13 13

www.uba.ch

info@uba.ch

DEMENZ

Die ersten Anzeichen einer Demenz können sehr unterschiedlich sein und sind oft nicht leicht zu erkennen. Mögliche Hinweise sind beispielsweise zunehmende Vergesslichkeit, Schwierigkeiten bei vertrauten Alltagstätigkeiten, Probleme mit der Orientierung, der Sprache oder der Planung sowie ungewohnte Veränderungen im Verhalten oder in der Persönlichkeit. Solche Veränderungen können jedoch auch andere Ursachen haben und bedeuten nicht automatisch, dass eine Demenz vorliegt.

Eine frühzeitige Abklärung kann sinnvoll sein, um andere behandelbare Ursachen auszuschliessen, eine mögliche Demenz genauer einzuordnen und weitere Behandlungsmöglichkeiten und Unterstützungsangebote zu besprechen. Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt ist eine erste Anlaufstelle und kann bei Bedarf eine weiterführende Abklärung in einer Memory Clinic veranlassen.

Eine Demenzerkrankung betrifft nicht nur die erkrankte Person, sondern verändert häufig auch den Alltag und die Beziehungen der Angehörigen. Deshalb kann es hilfreich sein, Angehörige frühzeitig einzubeziehen und auch ihre Fragen und Bedürfnisse wahrzunehmen.

Beobachten Sie Veränderungen bei einer nahestehenden Person, die Ihnen Sorge bereiten und Sie wissen nicht, wie Sie reagieren sollen? Wenden Sie sich mit Ihren Fragen an Anlauf- und Beratungsstellen wie Alzheimer Aargau oder Pro Senectute.

Es ist sinnvoll, Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung frühzeitig zu verfassen (siehe Kapitel «Ihre Rechte»), solange Sie Ihre Wünsche und Angelegenheiten selbstbestimmt regeln können. Sollte eine Demenz bestehen, kann beim Fortschreiten der Krankheit die Urteilsfähigkeit für bestimmte Entscheidungen abnehmen oder verloren gehen. Mit einem Vorsorgeauftrag und einer Patientenverfügung können Sie Ihre persönlichen Wünsche und Regelungen für eine solche Situation festhalten.



Memory Clinic der PDAG

Telefon: 056 461 95 00

www.pdag.ch > Diagnose und Behandlung > Konsiliar-, Alters- und Neuropsychiatrie > Memory Clinic



Alzheimer Aargau

Telefon: 056 406 50 70

www.alz.ch/ag



Pro Senectute Aargau - Demenzberatung

Telefon: 062 837 50 70

www.ag.prosenectute.ch/demenz
demenzberatung@ag.prosenectute.ch

BEGLEITUNG VON SCHWERKRANKEN UND STERBENDEN MENSCHEN – PALLIATIVE CARE

Palliative Care richtet sich an Menschen mit schweren oder nicht heilbaren Erkrankungen. Im Mittelpunkt stehen die Lebensqualität und die persönlichen Bedürfnisse der betroffenen Person. Beschwerden wie Schmerzen, Atemnot oder Ängste sollen möglichst gelindert werden.

Neben der medizinischen und pflegerischen Betreuung gehören auch Gespräche, Beratung und die Unterstützung von Angehörigen dazu. Palliative Care kann zu Hause, im Alters- und Pflegeheim oder im Spital erfolgen. Fachpersonen und freiwillige Begleitpersonen können Betroffene und Angehörige unterstützen.



Einsatzvermittlung, Reformierte Kirchgemeinde Gränichen
Telefon: 062 842 70 82 / 079 855 06 55
www.palliative-begleitung.ch



Palliative Aargau
Laurenzenvorstadt 11, 5000 Aarau
Telefon: 062 824 18 82
www.palliative-aargau.ch
info@palliative-aargau.ch

TEILHABEN

FAMILIE ODER NACHBARSCHAFT UNTERSTÜTZEN

Viele Seniorinnen und Senioren engagieren sich in ihrer Familie oder in ihrer Nachbarschaft. Dazu gehören zum Beispiel das Hüten der Grosskinder, die Pflege von Angehörigen, Einkaufen für Nachbarinnen und Nachbarn oder das Aushelfen im Garten usw. Solche Unterstützung entsteht oft ganz selbstverständlich im persönlichen Umfeld und wird als informelle Freiwilligenarbeit bezeichnet.

Vielleicht gibt es auch in Ihrer Nachbarschaft jemanden, der sich über gelegentliche Unterstützung oder einfach über etwas Gesellschaft freut.

FREIWILLIG TÄTIG SEIN

Auch neben informeller Freiwilligenarbeit gibt es in Gränichen und Umgebung viele Möglichkeiten, sich freiwillig zu engagieren. Sie können zum Beispiel bei einem Besuchs-, Fahr- oder Mahlzeitendienst mithelfen, sich in einem Verein engagieren oder andere Organisationen, die ihre sozialen Angebote mit Hilfe von Freiwilligen umsetzen, unterstützen.

Falls Sie ein solches Engagement interessiert, wenden Sie sich direkt an die Vereine in Gränichen oder in der Region. Eine Liste der Vereine finden Sie auf der Internetseite der Gemeinde.

Haben Sie Ideen, welche Angebote in der Gemeinde noch fehlen, was das Zusammenleben bereichern und fördern könnte oder wo Sie selbst etwas bewegen möchten? Möchten Sie gemeinsam mit anderen engagierten Menschen etwas bewirken? Dann melden Sie sich bei der Abteilung Gesellschaft der Gemeinde. Dort sind Ihre Ideen willkommen und Sie können mit Menschen vernetzt werden, die sich ebenfalls engagieren möchten.



[Gemeinde Gränichen - Vereinsverzeichnis](#)

Liste sämtlicher Vereine in Gränichen mit Kontaktangaben



Gemeinde Gränichen - Abteilung Gesellschaft

Telefon: 062 855 88 93

fgs@graenichen.ch



Aargauischer Seniorenverband

www.asv-ag.ch



Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

Telefon: 062 835 70 40

www.srk-aargau.ch/mitmachen



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Aarau

Telefon: 062 837 50 40

www.ag.prosenectute.ch/engagement

www.ag.prosenectute.ch/jobs

FREIWILLIGENARBEIT VERMITTELN

Die Fachstelle **benevol** des Kantons Aargau berät und vermittelt freiwillige Engagements im ganzen Kanton. Auf der Internetseite benevoljobs.ch finden Sie eine vielfältige Auswahl an Möglichkeiten für Freiwilligenengagements. Sie können mit der Suchfunktion nach Art der Aufgabe, Einsatzort und weiteren Möglichkeiten sortieren.



Fachstelle Benevol Aargau

www.benevol-aargau.ch

Telefon: 062 823 30 44



Plattform zur Vermittlung von Einsätzen

www.benevoljobs.ch

SPITEX MAHLZEITENDIENST GRÄNICHEN

An 365 Tagen im Jahr verteilt die Spitex Gränichen warme Mahlzeiten an 30 bis 40 Empfänger. Dieser Einsatz wird von Freiwilligen geleistet.

Diese Freiwilligenarbeit wird von unseren älteren Mitmenschen sehr geschätzt.



Spitex Gränichen

Telefon: 062 842 00 20

www.spitexgraenichen.ch

KURSE UND VERANSTALTUNGEN

Es gibt viele verschiedene Kurse, Veranstaltungen und Freizeitangebote für Menschen im Pensionsalter. Informieren Sie sich bei der Gemeinde, bei Vereinen und Kirchgemeinden oder auch bei Volkshochschulen, Migros Klubschule oder der Pro Senectute. Gerade das Angebot der Pro Senectute ist sehr vielseitig und umfangreich. Hier finden Sie regelmässige wie auch einmalige Angebote zu den Themen Bewegung und Sport, Bildung und Geselligkeit.



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Aarau

Telefon: 062 837 50 40

www.ag.prosenectute.ch/freizeit

DIGITALE TEILHABE

Computer, Tablet und Smartphone gehören zunehmend zum Alltag. Wer digitale Geräte sicher bedienen kann, bleibt selbstständig und kann viele Angebote einfacher nutzen – zum Beispiel ÖV-Tickets kaufen, Termine vereinbaren, Informationen suchen, sich mit anderen vernetzen oder Behördengänge online erledigen. Auch Orientierungshilfen und viele Dienstleistungen sind heute digital verfügbar.

Der Umgang mit digitalen Geräten lässt sich Schritt für Schritt lernen. Kurse, offene Treffs und persönliche Unterstützung bieten Gelegenheit, am eigenen Gerät zu üben und Fragen aus dem eigenen Alltag zu klären. Auch jüngere Menschen, Angehörige oder freiwillig Engagierte können dabei unterstützen. In der Region gibt es verschiedene Angebote, unter anderem von Pro Senectute Aargau und der Computeria für Seniorinnen und Senioren in Reinach. Die aktuellen Angebote und Kurse finden Sie auf den jeweiligen Internetseiten.



Pro Senectute Aargau
IT-Support und Unterstützung
Fachpersonen helfen bei konkreten Problemen zu Hause
(kostenpflichtiges Angebot; kostenlos, falls im Besitz einer
gültigen KulturLegi)
www.ag.prosenectute.ch/de/hilfen/it-support.html



Pro Senectute Aargau
Kurse in digitaler Kommunikation
Suchfunktion auf Kategorie «Bildung & Kultur» sowie
Unterkategorie «digitale Kommunikation» einstellen
www.ag.prosenectute.ch/freizeit



Pro Senectute Aargau
kostenloser IT-Treff in Aarau 1x pro Monat Mittwochnachmittag
Suchfunktion auf Kategorie «Geselligkeit» sowie
Unterkategorie «Kontakt & Austausch» einstellen
www.ag.prosenectute.ch/freizeit



Computeria Reinach
Lehrreiches Programm rund ums Thema Internet
Daten siehe Internetseite, Kosten Fr. 10.- pro Besuch
www.vhsag.ch/wynental/ueber-uns/computeria/

FREMDSPRACHIG UND TROTZDEM TEILHABEN

Wer in Gränichen lebt und noch wenig Deutsch spricht, soll am Leben in der Gemeinde teilnehmen können. Vereine, Veranstaltungen, Begegnungsangebote und freiwilliges Engagement bieten viele Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen und sich einzubringen. Auch Deutschkurse und Gesprächsangebote helfen dabei, sich im Alltag zunehmend sicherer zu bewegen.

In Gränichen bietet der Verein **Integraenichen** Deutschunterricht und einen offenen Treff an. Dort können Menschen unterschiedlicher Herkunft miteinander ins Gespräch kommen, Deutsch üben und Kontakte knüpfen. Auch Vereine und andere Angebote der Gemeinde stehen allen Interessierten offen.

Das Programm «**HEKS Alter und Migration Aargau**» organisiert verschiedene Angebote für Menschen mit Migrationshintergrund ab 50 Jahren. Angebote wie z.B. Café-Treffen, Informationsveranstaltungen und verschiedene Kurse helfen ihnen, sich im Alltag und in Gesundheitsfragen besser zurechtzufinden.



Integraenichen
Deutschunterricht und offener Treff
www.integraenichen.ch



HEKS Alter und Migration Aargau
Telefon: 062 836 30 26
altug-agso@heks.ch
www.heks.ch/was-wir-tun/heks-altum-alter-und-migration-aargau#unser-angebot

Wenn für ein wichtiges Gespräch die Deutschkenntnisse nicht ausreichen, können professionelle interkulturelle Dolmetschende beigezogen werden. Im Kanton Aargau vermittelt **HEKS Linguadukt** Dolmetschende für Gespräche vor Ort oder per Video. Dies kann insbesondere bei Gesprächen mit Behörden, in der Schule, im Gesundheitswesen oder bei anderen wichtigen Angelegenheiten sinnvoll sein.



HEKS Linguadukt Aargau/Solothurn
für professionelles, interkulturelles Dolmetschen
Telefon: 062 836 30 15
linguadukt-agso@heks.ch
www.heks.ch/was-wir-tun/linguadukt

MÖGLICHST LANGE ZU HAUSE BLEIBEN

IHRE WOHNUNG ANPASSEN ODER UMZIEHEN

Viele Menschen möchten auch im höheren Alter möglichst lange in ihrer vertrauten Wohnung bleiben. Mit der Zeit können jedoch Stufen und Schwellen zu Hindernissen werden oder das Einkaufen und die Gartenarbeit zunehmend Mühe bereiten. Oft können kleinere Anpassungen oder zusätzliche Unterstützung dazu beitragen, weiterhin selbstständig zu Hause zu leben. Manchmal kann auch ein Umzug in eine passendere Wohnform sinnvoll sein.

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

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

Zudem unterstützen die Sozialarbeitenden von Pro Senectute Sie dabei, eine gute Wohn- und Lebenssituation zu schaffen, die auch im hohen Alter Lebensqualität verspricht.



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Aarau
Telefon: 062 837 50 40
www.ag.prosenectute.ch > über uns – Publikationen

SICHERHEIT

Betrug und Diebstahl können Menschen jeden Alters treffen. Manche Betrüger:innen sprechen jedoch ältere Menschen gezielt an. Zum Beispiel durch Telefonanrufe (wie etwa der «Enkeltrick»), falsche Nachrichten, unseriöse Haustürgeschäfte oder Kontaktaufnahmen im Internet.

Seien Sie vorsichtig, wenn unbekannte Personen Geld, persönliche Angaben oder Zugang zu Ihrer Wohnung verlangen. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen und legen Sie im Zweifelsfall einfach auf oder schliessen Sie die Tür. Fragen Sie danach in Ruhe nach: bei einer vertrauten Person (Familie, Nachbarn), bei der Polizei oder direkt bei der Organisation, in deren Namen man Sie kontaktiert hat. Wenn Sie eine Organisation wie z.B. Ihre Bank zurückrufen, nutzen Sie stets eine Telefonnummer, die Sie bereits kennen oder in einem offiziellen Verzeichnis nachschlagen können – nie eine Nummer, die man Ihnen zuvor am Telefon genannt hat.

Die Schweizerische Kriminalprävention (SKP) bietet Informationen und praktische Tipps zu Betrug, Diebstahl und weiteren Sicherheitsthemen.



Schweizerische Kriminalprävention SKP
Telefon: 031 511 00 09
<https://www.skppsc.ch/de/themen/>

SICHERHEIT IM NETZ

Auch im Internet ist Vorsicht wichtig. Betrügerische E-Mails, SMS, Telefonanrufe und gefälschte Internetseiten sehen oft täuschend echt aus. Sie versuchen beispielsweise, an Passwörter, Kreditkartendaten oder Zugang zu Bankkonten zu gelangen.

Einige einfache Regeln helfen: Klicken Sie nicht vorschnell auf Links in E-Mails oder SMS. Geben Sie Passwörter, Sicherheitscodes oder Kreditkartendaten niemals auf Aufforderung weiter. Öffnen Sie für Bankgeschäfte oder Behördengänge die offizielle Internetseite selbst, statt einem zugesandten Link zu folgen. Seien Sie besonders vorsichtig, wenn jemand Druck macht, mit Konsequenzen droht oder eine schnelle Zahlung verlangt. Im Zweifelsfall: nichts anklicken, nichts bezahlen und bei der betreffenden Stelle direkt nachfragen.

Wenn Sie unsicher sind, bitten Sie eine vertraute Person um Unterstützung. Auch ein versehentliches Klicken oder die Weitergabe von Daten ist kein Grund, sich zu schämen. Wichtig ist, möglichst schnell zu handeln und bei einem möglichen Betrug die Bank und gegebenenfalls die Polizei zu informieren.

ANLAUFSTELLEN UND INFORMATIONEN



Bundesamt für Cybersicherheit (BACS)
Tipps und Informationen zu Betrug, Phishing und Sicherheit im Internet
www.ncsc.admin.ch



Kantonspolizei Aargau – Prävention
Informationen zu Betrugsformen, Cybercrime und Schutz vor Kriminalität
www.ag.ch/kantonspolizei

Bei einem Verdacht auf Betrug oder Cybercrime:

Wenden Sie sich an Ihre Bank und gegebenenfalls an die Polizei. Bei dringenden Fällen wählen Sie 117. Die Kantonspolizei Aargau informiert auch über Möglichkeiten, bestimmte Cybercrime-Delikte online zu melden.

NOTRUFSYSTEME

Mit Notrufsystemen können Sie Unterstützung anfordern, wenn Sie in Schwierigkeiten sind. Per Knopfdruck werden Sie je nach System mit Angehörigen, einem professionellen Hilfsdienst oder mit einer rund um die Uhr besetzten Notrufzentrale verbunden. Es existieren verschiedene Anbieter und unterschiedliche Angebote.

Finanzierung: Die Kosten tragen Sie selber. Lassen Sie sich vor der Wahl des Anbieters beraten und klären Sie insbesondere, welche Alarmierungsvarianten für Sie in Frage kommen.



Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau
Notruf für zu Hause oder unterwegs, mit verschiedenen
Alarmierungsvarianten

Telefon: 0848 012 012

www.srk-aargau.ch/notruf



SmartLife Care

Notrufsystem für zu Hause und unterwegs, Alarmierung von
Kontaktpersonen nach Wahl oder 24-Stunden-Notrufzentrale

Telefon: 0848 65 65 65

www.smartlife-care.ch

PFLEGE ZU HAUSE - SPITEX

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

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

Öffentliche Spitex mit Gemeinde-Leistungsvereinbarung



Spitex Gränichen – 365 Tage im Jahr für Sie da

Telefon: 062 842 00 20

www.spitexgraenichen.ch

spitex.graenichen@spitex-hin.ch

Private Spitex



Nebst der öffentlichen Spitex gibt es auch private Anbieter.
Wenn Sie einen privaten Anbieter von ambulanten Pflege-
leistungen suchen, bietet Ihnen der Verband Spitex privée
Suisse eine Übersicht:

Telefon: 0800 500 500

www.spitexprivee.swiss



Ein Beispiel ist Dovida

Ansprechperson für Gränichen chiara.wenk@dovida.ch

Telefon: 062 516 87 55

www.dovida.ch

Freiberufliche Pflegefachpersonen



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

Freiberufliche Pflege Aargau

www.freiberuflichepflege-agso.ch



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

UNTERSTÜTZUNG IM HAUSHALT

Brauchen Sie Unterstützung beim Reinigen Ihrer Wohnung, beim Waschen oder Bügeln? Können Sie nicht mehr selber kochen oder einkaufen gehen? Sollte Ihr Garten wieder einmal gemacht werden? Im Kanton Aargau gibt es verschiedene Organisationen, die vorübergehend oder regelmässig Betreuungsaufgaben übernehmen oder Sie im Haushalt unterstützen. Einige Organisationen bieten auch Nachtdienste an, damit sich pflegende und betreuende Angehörige in der Nacht ausruhen können.

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. In manchen Fällen können Beiträge aus der Invalidenversicherung (IV), Zusatzversicherungen, Assistenzbeiträge oder Ergänzungsleistungen die Kosten teilweise decken. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber.



Spitex Gränichen

Telefon: 062 842 00 20

www.spitexgraenichen.ch



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Aarau

Alltagshilfe & Haushaltshilfe

Telefon: 062 837 50 43

www.ag.prosenectute.ch > Hilfen



«Rent a Rentner»

Ob für Hundehütedienst, Montage von Bildern, Gärtner, als Hilfe bei administrativen Arbeiten usw.: Auf der Schweizer Online-Plattform Rent a Rentner können Sie Rentner:innen mieten oder auch Ihre eigenen Dienste anbieten.

www.rentarentner.ch



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

ZU HAUSE ESSEN OHNE ZU KOCHEN - MAHLZEITENDIENSTE

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Wenn Einkaufen und Kochen beschwerlich werden, kann ein Mahlzeitendienst entlasten. Fertige Mahlzeiten werden direkt nach Hause geliefert. Es stehen verschiedene Menüs und Portionengrößen zur Auswahl. Auch vegetarische und Diabetes-Mahlzeiten werden von den meisten Anbietern angeboten.

Die Spitex Gränichen bietet Ihnen täglich eine warme Mahlzeit an. Die Mahlzeiten bezieht die Spitex Gränichen aus der Küche des Alters- und Pflegezentrums Schifffländi. Die Auslieferung wird durch Freiwillig Engagierte übernommen.



Spitex Gränichen

Telefon: 062 842 00 20

www.spitexgraenichen.ch/Angebot/Mahlzeitendienst

Zusätzlich zum Angebot der Spitex gibt es ein Angebot der Pro Senectute, bei welchem die ausgewählten Menüs einmal pro Woche zu Ihnen nach Hause geliefert werden.



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Aarau Mahlzeitendienst

Telefon: 062 837 50 48

www.ag.prosenectute.ch > Hilfen

FINANZIERUNG

Die Kosten gehen zulasten der auftraggebenden Person. Einige Zusatzversicherungen übernehmen die Kosten ganz oder teilweise.

MITTAGSTISCH

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

Die Gemeinde Gränichen bietet an mehreren Wochentagen einen Mittagstisch an. Frisch und abwechslungsreich gekocht, können Sie jeweils im reformierten Kirchgemeindehaus das Mittagessen in guter Gesellschaft geniessen.

Prüfen Sie auf der Internetseite die aktuellen Menüpläne und die angebotenen Tage.



Mittagstisch der Gemeinde Gränichen

Montag, Dienstag und Donnerstag (oder gemäss Angaben auf der Internetseite) jeweils 11.45 – 13.15 Uhr

www.graenichen.ch/de/bildung/Mittagstisch/Mittagstisch.php

Kosten: Fr. 15.- pro Person

Telefon: 079 840 29 28

Beachten Sie: Anmeldungen werden bis am Vorabend um 19.00 Uhr entgegengenommen unter 079 840 29 28

MOBIL SEIN – FAHRDIENSTE

Ist die Mobilität eingeschränkt, kann bereits der Weg zum Arzt beschwerlich sein. Allein ein öffentliches Verkehrsmittel zu benutzen ist plötzlich nicht mehr möglich. Doch was tun, wenn weder Begleitperson noch Fahrzeug zur Verfügung stehen?

In solchen Situationen kann ein Fahrdienst entlasten. Sie werden zu Hause abgeholt, beim Ein- und Aussteigen unterstützt und nach Ihrem Termin wieder nach Hause begleitet. Je nach Bedarf (sitzend, liegend, im Rollstuhl) sind unterschiedliche Fahrzeuge und/oder unterschiedliche Fahrdienste im Einsatz.

Medizinische Fahrdienste

Es gibt Fahrdienste für medizinische Zwecke, bei denen Fahrerinnen und Fahrer (meist Freiwillig Engagierte) für den Transport und die Begleitung besonders sensibilisiert oder gar geschult sind.

Freizeitfahrten

Benötigen Sie Fahrgelegenheiten für Besorgungen im Dorf, Besuche bei Freunden, Restaurantbesuche oder Ähnliches, können Sie gleichwohl die medizinischen Fahrdienste nutzen. Ausserdem steht Ihnen bei sämtlichen Fahrten immer gerne auch das Dorf-Taxi zur Verfügung.

FINANZIERUNG

Je nach Transportart – Personenwagen, Rollstuhlauto, Liegendtransport – werden unterschiedliche Preise verrechnet. Begleitpersonen können mitfahren, zahlen je nach Fahrdienst jedoch einen kleinen Aufpreis. Die genauen Preise und Bedingungen erfahren Sie beim Anbieter. Die Kosten gehen im Allgemeinen zu Ihren Lasten, einige Zusatzversicherungen übernehmen allenfalls einen Teil.



Schweizerisches Rotes Kreuz
Telefon: 062 835 70 40
www.srk-aargau.ch/fahrdienst



TIXI AARGAU
Telefon: 056 406 13 63
www.tixi-aargau.ch



Be&Care Roth
Telefon: 079 855 90 90
<https://www.beandcare.ch/angebot/>



Dorf-Taxi Gränichen
Telefon: 062 842 31 31
<https://www.dorftaxi-graenichen.ch/>



HSF Wynental KLG
Telefon: 079 818 27 42
www.hsfwynental.com
hsfwynental@hin.ch

NICHT ALLEIN SEIN - BESUCHSDIENSTE

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

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

FINANZIERUNG

Besuchs- und Begleitsdienste sind meist kostenlos. Mögliche Kosten, zum Beispiel das Getränk im Café oder eine Eintrittskarte, müssen von Ihnen übernommen werden. Die Aufgabe und das Angebot des Besuchsdienstes Gränichen umfassen die Begleitung und den Kontakt zu älteren alleinstehenden oder behinderten Mitmenschen. Die Besuche erfolgen auf ausdrücklichen Wunsch und nach individuell getroffenen Abmachungen.

Anmeldungen richten Sie bitte an die Besuchsdienst-Leitstelle:



Katharina Zellweger
Telefon: 062 842 31 25
E-Mail: k.zellweger@ref-graenichen.ch



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



Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau,
Telefon: 062 835 70 40
www.srk-aargau.ch/besuchs-und-begleitsdienst

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, Beratungsstelle Bezirk Aarau
Telefon: 062 837 50 40
www.ag.prosenectute.ch > Hilfen > Administrativer Dienst



www.ag.prosenectute.ch > Hilfen > Steuererklärungsdienst



www.ag.prosenectute.ch > Hilfen > Treuhanddienst

BETREUUNG UND PFLEGE DURCH ANGEHÖRIGE

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

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

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

FÜR SIE ALS GEPFLEGTE/BETREUTE PERSON

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

Oft beginnt solche Hilfe oder Betreuung mit einzelnen Aufgaben. Mit der Zeit kann der Aufwand jedoch zunehmen. Es lohnt sich deshalb, sich mit der Situation und den möglichen Veränderungen auseinanderzusetzen und sich folgende Fragen zu stellen:

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

FÜR SIE ALS PFLEGENDE UND 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. Aber sie kann auch sehr anstrengend sein. Nur wenn Angehörige selbst gesund sind, sich ausruhen und erholen, sind sie in der Lage, die Pflege und Betreuung längerfristig zu leisten.

Folgende Punkte sollten Sie als Angehörige im Pflegealltag berücksichtigen:

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

Die Pflegeaufgaben können körperlich sehr anstrengend sein (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

Telefon: 062 835 70 40

www.srk-aargau.ch < für Sie da < Entlastungsdienste



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Aarau

Telefon: 062 837 50 40

www.ag.prosenectute.ch



Übersicht über verschiedene Entlastungsmöglichkeiten
für Pflegende und Betreuende Angehörige

www.ag.ch/ichhelfe

PFLEGEN, BETREUEN UND EINER ERWERBSTÄTIGKEIT NACHGEHEN

Viele pflegende und betreuende Angehörige sind gleichzeitig berufstätig. Die Vereinbarkeit von Beruf und Betreuung kann eine grosse Herausforderung sein.

Arbeitnehmende haben Anspruch auf **bezahlten Urlaub**, wenn sie eine gesundheitlich beeinträchtigte, nahestehende Person betreuen müssen. Der Anspruch beträgt bis zu drei Tage pro Ereignis und höchstens zehn Tage pro Jahr.

Für eine länger dauernde oder regelmässige Betreuung gibt es hingegen keinen allgemeinen gesetzlichen Anspruch auf bestimmte Arbeitszeitregelungen oder Arbeitsmodelle. Häufig sind deshalb individuelle Lösungen mit dem Arbeitgeber oder der Arbeitgeberin nötig – z.B. Reduktion Arbeitspensum, flexible Arbeitszeiten, Homeoffice oder vorübergehende Arbeitszeitreduktion. Es lohnt sich, frühzeitig das Gespräch mit dem Arbeitgeber zu suchen. Auch der Personal- oder Sozialdienst kann über betriebliche Regelungen und Unterstützungsmöglichkeiten informieren.

Spezialisierte Fachstellen beraten betreuende Angehörige zu Vereinbarkeit von Beruf und Betreuung und unterstützen Sie bei der Suche nach individuellen Lösungen sowie bei der Vorbereitung auf ein Gespräch mit dem Arbeitgeber.



Kanton Aargau – «Ich helfe»
Umfassende Übersicht über Beratungs-, Unterstützungs- und Entlastungsangebote.
www.ag.ch/ichhelfe



Nationale Plattform für pflegende und betreuende Angehörige:
www.info-workcare.ch/de/



Ratgeber der Krebsliga zur Vereinbarkeit von Beruf und Angehörigenbetreuung: www.krebsliga.ch > Shop > Broschüren / Infomaterial > Angehörige und Nahestehende > Arbeit und Betreuungsaufgabe unter einen Hut bringen

FINANZIELLE ANERKENNUNG FÜR BETREUENDE ANGEHÖRIGE

BETREUUNGSGUTSCHRIFTEN

Wer pflegebedürftige Angehörige betreut, kann unter bestimmten Voraussetzungen Betreuungsgutschriften für die AHV geltend machen. Diese sind keine direkte Geldleistung. Sie werden dem individuellen AHV-Konto gutgeschrieben und können bei der späteren Berechnung der AHV- oder IV-Rente zu einer höheren Rente führen. Der Anspruch muss jährlich geltend gemacht werden. Es gelten unter anderem Voraussetzungen bezüglich Hilflosenentschädigung der betreuten Person, Verwandtschaft oder gemeinsamem Haushalt, Betreuungsdauer und Erreichbarkeit.



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

ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN (EL)

Entsteht durch die Betreuung eines Angehörigen ein Erwerbsausfall, weil beispielsweise das Arbeitspensum reduziert werden muss, kann unter bestimmten Voraussetzungen eine Entschädigung über die Ergänzungsleistungen möglich sein. Dies gilt auch für die Betreuung durch Familienangehörige. Der Einkommensausfall muss nachgewiesen werden. Auskunft und Beratung erhalten Sie bei der SVA Aargau oder der SVA Zweigstelle Gränichen.



www.sva-ag.ch > Dienstleistungen > Unsere Sozialversicherungen > Ergänzungsleistungen > Krankheits- und Behinderungskosten > Haushalthilfe, Pflege und Betreuung zu Hause

ANSTELLUNG DURCH DIE SPITEX

Im Kanton Aargau können Spitex-Organisationen Angehörige unter bestimmten Voraussetzungen für Leistungen der Grundpflege anstellen. Die Bedingungen und die Entschädigung werden mit der jeweiligen Spitex geklärt. Die Betreuung und Unterstützung im Haushalt ist hiervon ausgenommen.



www.info-workcare.ch > Praktische Hinweise > Zu Hause > Pflege koordinieren > Beahlt werden (Grundpflege)



Spitex Gränichen
Telefon: 062 842 00 20
www.spitexgraenichen.ch

PFLEGE- UND BETREUUNGSVERTRAG

Die Pflege und Betreuung von Angehörigen kann schnell zu einem zeitintensiven Engagement werden und sich über viele Jahre hinziehen. Mit einem Vertrag zwischen den Angehörigen und Ihnen können Anliegen und Ansprüche festgehalten werden. Der Vertrag schafft Klarheit über die Art der Hilfeleistungen und Kosten. Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über Ihre Anliegen.

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.

Telefon: 062 823 40 50

www.anwaltsverband-ag.ch



Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Aarau

Telefon: 062 837 50 40

www.ag.prosenectute.ch

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 der Bedarf abgeklärt und gemeinsam festgelegt, wann und wie oft eine Betreuung zu Hause benötigt 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,

Telefon: 058 680 21 50

www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn



Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

Telefon: 062 835 70 40

www.srk-aargau.ch/entlastung

Speziell für Menschen mit Demenz:



Alzheimer Aargau

Telefon: 056 406 50 70

www.alz.ch/ag > Für Angehörige



Dementia Care

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

Telefon: 062 835 70 40

www.srk-aargau.ch/entlastungsdienste



Pro Senectute Aargau - Demenzberatung

Telefon: 062 837 50 70

www.ag.prosenectute.ch/demenz



www.ag.ch/ichhelfe > Unterstützung für pflegende und betreuende Angehörige

TAGES- UND NACHTSTÄTTEN

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

FINANZIERUNG

Die Kosten gehen zulasten der betreuten Person und variieren je nach Art und Umfang der erbrachten Leistungen.

Falls Angehörige Ergänzungsleistungen erhalten, können die Kosten für Tages- oder Nachtstrukturen nach Antrag allenfalls vergütet werden – sofern keine weitere Versicherung diese übernimmt. Für die An- und Rückreise kann der Rotkreuz-Fahrdienst angefragt werden. Pflegeheime bieten zum Teil Tagesstätten mit Übernachtungsmöglichkeiten an.



Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Aargau

Telefon: 062 835 70 40

www.srk-aargau.ch/entlastung



Anlauf- und Beratungsstelle zu Altersfragen

Pro Senectute Aargau

Telefon: 0848 40 80 80

www.info-ag.ch



Tagesstätte für alte Menschen Sonnenblick Muhen,

www.tagesstaette-sonnenblick.ch

Telefon: 062 751 87 69

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
Telefon: 062 835 70 40
www.srk-aargau.ch > Bildung



Careum Weiterbildung, Aarau
www.careum-weiterbildung.ch > Weiterbildungen

SELBSTHILFE- UND ANGEHÖRIGENGRUPPEN

Der Austausch mit Menschen in einer ähnlichen Situation kann sehr wertvoll sein. In Selbsthilfe- und Angehörigengruppen können Erfahrungen geteilt, praktische Fragen besprochen und Informationen ausgetauscht werden. Die Teilnehmenden erfahren, wie andere mit ähnlichen Herausforderungen umgehen und können sich gegenseitig unterstützen. Der Einstieg in eine Gruppe ist meist jederzeit möglich.



Selbsthilfe Zentrum Aargau
Telefon: 056 203 00 20
www.selbsthilfe-ag.ch/shag/de.html > Selbsthilfegruppen > Gruppen im Aargau

Speziell für Menschen mit Demenz bzw. deren Angehörige



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



Pro Senectute Aargau - Demenzberatung
www.ag.prosenectute.ch/demenz
Telefon: 062 837 50 70

ALTERS- UND PFLEGEZENTRUM – WENN ES ZU HAUSE NICHT MEHR GEHT

Wenn Sie Pflege brauchen und dies nicht mehr zu Hause möglich ist oder Sie nicht mehr zu Hause wohnen möchten, dann können Sie in ein Pflegeheim ziehen. Hierbei entstehen Kosten für Pflege, Medikamente, Betreuung und Unterkunft.

FINANZIERUNG

Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten für Pflege, medizinische Leistungen und Medikamente. Die Gemeinde übernimmt einen wesentlichen Teil der Pflegekosten, der nicht von den Krankenkassen abgedeckt wird (Restkosten). Ihnen selber werden die Pensions-, Betreuungs- und ein Teil der Pflegekosten verrechnet. Die Kostenbeteiligung an der Pflege ist begrenzt (Patientenbeteiligung).

Zur Deckung der Kosten werden Ihr Einkommen aus Renten, Vermögensanteile sowie eine allfällige Hilflosenentschädigung berücksichtigt. Reichen diese Mittel nicht aus, kommen die Ergänzungsleistungen hinzu (siehe im Kapitel «Ihre Finanzen»).

Das Pflegeheim oder Pro Senectute Aargau berät Sie bei Fragen zur Finanzierung.

ALTERS- UND PFLEGEZENTRUM SCHIFFLÄNDI

Die Stiftung Alterszentrum Schiffländi Gränichen bietet betagten Menschen mit erhöhtem Pflegebedarf ein neues Daheim mit individueller, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmter, umfassender Pflege und Betreuung.

«Wir verstehen Menschen als einmalige und einzigartige, selbstbestimmte Persönlichkeiten, die ihren Beitrag zur Gesellschaft, Kultur und Arbeitswelt leisten. Menschen brauchen ihre Mitmenschen. In unseren Pflegeabteilungen in den Häusern Jura und Wyna sowie der Demenzabteilung Haus am Bach schaffen wir eine Atmosphäre, welche die Möglichkeit bietet und fördert, Kontakte und Beziehungen zu erleben und Teil einer Gemeinschaft zu sein.»

Weitere Informationen finden Sie unter:



Alterszentrum Schiffländi Gränichen

Telefon: 062 855 04 10

willkommen.schiff-laendi.ch

ALTERSWOHNUNGEN

Die Ortsbürgergemeinde besitzt eine beschränkte Anzahl von Alterswohnungen, welche direkt neben dem Alters- und Pflegezentrum Schiffländi liegen. Die Alterswohnungen werden durch den Bereich Liegenschaften der Gemeinde vermietet.



Gemeinde Gränichen, Bereich Liegenschaften

Telefon: 062 855 88 33

www.graenichen.ch

NOTFALLBLATT

Dieses Notfallblatt kann Rettungsdiensten und medizinischen Fachpersonen im Notfall wichtige Hinweise geben. Füllen Sie es gut lesbar aus und bewahren Sie es wenn möglich in Ihrer Brieftasche auf, damit wichtige Informationen im Notfall schnell zur Hand sind. Prüfen Sie die Angaben regelmässig und aktualisieren Sie das Blatt, wenn sich wichtige Angaben ändern.

Wichtig: Das Notfallblatt ersetzt keine Patientenverfügung und keine ärztlich erstellte medizinische Notfallanordnung!

Hier abtrennen



Mein Notfallblatt

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Adresse:

Notfallkontakt 1

Name: _____

Beziehung: _____

Telefon: _____

Notfallkontakt 2

Name: _____

Beziehung: _____

Telefon: _____

Hausärztin/Hausarzt

Name: _____

Telefon: _____

NOTFALLBLATT RÜCKSEITE

Dieses Notfallblatt kann Rettungsdiensten und medizinischen Fachpersonen im Notfall wichtige Hinweise geben. Füllen Sie es gut lesbar aus und bewahren Sie es wenn möglich in Ihrer Brieftasche auf, damit wichtige Informationen im Notfall schnell zur Hand sind. Prüfen Sie die Angaben regelmässig und aktualisieren Sie das Blatt, wenn sich wichtige Angaben ändern.

Wichtig: Das Notfallblatt ersetzt keine Patientenverfügung und keine ärztlich erstellte medizinische Notfallanordnung!

Hier abtrennen



Notfallblatt Rückseite

Allergien / Unverträglichkeiten: _____

Wichtige Erkrankungen: _____

Wichtige Medikamente: _____

Weitere wichtige Hinweise

z. B. Diabetes, Blutverdünnung, Herzschrittmacher, Implantate

Patientenverfügung vorhanden?

☐ Ja ☐ Nein

Aufbewahrungsort: _____

Vertretungsperson für medizinische Fragen:

Name: _____

Telefon: _____

Stand der Angaben: _____