

La vida en la vejez

Derechos

Situación económica

Participar

Vivir en casa mientras sea posible

Cuidar a familiares

Fomentar la salud

Derechos

En la tercera edad es importante resolver con antelación ciertas cuestiones personales y legales. Quien es previsor, puede participar en las decisiones. Por ejemplo, sobre lo que se debe hacer en caso de enfermedad, necesidad de cuidados o fallecimiento.

Poder preventivo

Un poder preventivo (Vorsorgeauftrag) es un documento escrito. Sirve de ayuda cuando una persona, por ejemplo tras un accidente, por enfermedad o por edad, ya no puede tomar decisiones por sí misma (pérdida de la capacidad de discernimiento). Con el poder preventivo se encarga a una persona o entidad de confianza que se ocupe de asuntos personales. Puede hacerse mediante una declaración escrita a mano o ante notario. El poder preventivo debe describir con precisión las facultades que se transfieren. Puede modificarse o revocarse en cualquier momento. La Autoridad de protección de menores y adultos (Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde, KESB) comprueba si el poder preventivo es válido. La KESB puede adoptar medidas para proteger los intereses de la persona que otorga el poder preventivo.

Poder

Con un poder (Vollmacht) se puede autorizar a otra persona o entidad a realizar gestiones en nombre propio. La persona o entidad apoderada puede actuar en nombre de la otra persona (poderdante, bevollmächtigende Person).

A diferencia de un poder preventivo, un poder entra en vigor inmediatamente después de su otorgamiento.

El poder debe otorgarse por escrito. La persona que lo otorga lo puede modificar o revocar en cualquier momento. Se puede especificar exactamente lo que la otra persona o entidad está autorizada a hacer. El poder específico (spezifische Vollmacht) para determinadas tareas se diferencia del poder general (Generalvollmacht), con el que la otra persona o entidad puede hacer todo lo que esté legalmente permitido. Normalmente, el poder termina cuando la persona fallece o ya no está capacitada (nicht mehr urteilsfähig).

Testamento vital

Un testamento vital (Patientenverfügung) expresa la voluntad de una persona para el caso de que más adelante no pueda decidir por sí misma. El testamento vital indica, por ejemplo, los tratamientos médicos que acepta o rechaza, si quiere donar sus órganos y cuál es su deseo para el sepelio. Es importante indicar en los datos de contacto del testamento vital al menos a una persona de confianza.

Testamento

La sucesión intestada determina quién recibe el dinero y los bienes de una persona fallecida. Si alguien desea disponer otra cosa, puede redactar un testamento (Testament). En el testamento se puede modificar la sucesión intestada. Se puede especificar exactamente quién debe heredar y qué debe recibir. Sin embargo, los cónyuges e hijos siempre tienen derecho a una parte determinada. Esta parte se denomina legítima (Pflichtteil). El testamento es necesario si la sucesión no debe regirse exclusivamente por la ley. Las normas sobre la sucesión se encuentran en el Código Civil suizo (Schweizerisches Zivilgesetzbuch ZGB). Sin testamento, la herencia se reparte según las normas del Código Civil suizo.

Un testamento puede redactarse a mano. Para que sea válido, deben respetarse ciertas normas. Un notario puede ayudar a redactar correctamente y autenticar (legalizar, beglaubigen) el testamento.

Fallecimiento y sepelio

Si una persona fallece en su domicilio, se debe llamar al médico de familia de esa persona. Si no es posible contactar con él, se debe llamar al servicio de urgencias (médico de urgencias) al número 0800 401 501 (número gratuito). Si una persona fallece en un accidente o se encuentra un cadáver, se debe informar a la policía (número de teléfono 117).

El fallecimiento debe comunicarse en un plazo máximo de dos días al servicio de defunciones (Bestattungsamt) del municipio de residencia. El servicio de defunciones proporcionará información sobre los trámites a seguir.

Además, los familiares deben informar del fallecimiento a diferentes organismos. Entre ellos se encuentran el arrendador, la caja de pensiones (Pensionskasse), el seguro médico (Krankenkasse), los bancos, las compañías de seguros y, eventualmente, otras instituciones o autoridades.

La Asociación de Musulmanes de Argovia (Verband Aargauer Muslime, VAM) ofrece información específica para musulmanes en el cantón de Argovia, por ejemplo sobre el tema de la sección musulmana en cementerios.

Más información (enlaces, direcciones, folletos, hojas informativas)

dev.hallo-aargau.ch/es/alter-und-migration/rechte

Situación económica

En la vejez, a menudo cambia también la situación económica. Quienes dejan de trabajar suelen recibir una pensión. En Suiza existen diferentes seguros y ayudas que garantizan la seguridad de las personas mayores.

Prestación de dependencia

Las personas que necesitan regularmente ayuda en su vida diaria pueden recibir una prestación del seguro de invalidez (Invalidenversicherung IV). Esta ayuda se llama prestación de dependencia (Hilflosenentschädigung). Ayuda a llevar una vida lo más independiente posible. La prestación no depende de los ingresos y del patrimonio. El importe de la prestación se determina en función del grado de dependencia: leve, media o grave. El seguro de invalidez determina el grado de dependencia. Hay que observar un período de carencia de un año.

Prestación económica individual de Pro Senectute Aargau

Las personas mayores de 65 años pueden recibir ayuda económica de Pro Senectute Aargau. Esta ayuda puede servir para superar una situación de emergencia económica pasajera. Para solicitarla, la persona debe residir en el cantón de Argovia. Las personas procedentes de países que no pertenecen a la UE/AELC deben residir en Suiza de forma ininterrumpida desde hace cinco años. Para presentar una solicitud, hay que acudir a la oficina de asesoramiento de Pro Senectute Aargau. El asesoramiento es gratuito.

No hace falta devolver el dinero. Sin embargo, no existe ningún derecho legal a recibir una prestación económica individual.

Descuentos y ayudas para personas con bajos ingresos

Cartons du Coeur: Banco de alimentos del cantón de Argovia

El banco de alimentos de Argovia entrega alimentos a familias y personas que están solas en el cantón de Argovia y que se encuentran en una situación de emergencia. Se realiza una encuesta telefónica para determinar las necesidades de cada persona. La ayuda es gratuita. Sin embargo, no es permanente, está pensada para situaciones de emergencia.

Pro Senectute Aargau

Las prestaciones y los servicios de Pro Senectute Aargau se dirigen a personas mayores de 60 años. Si por motivos económicos alguien no puede acceder a ellos, Pro Senectute Aargau también ofrece descuentos.

Cruz Roja Suiza (SRK) en el cantón de Argovia

La Cruz Roja Suiza (SRK) en el cantón de Argovia ofrece diversas prestaciones con descuentos para personas con bajos ingresos. Por ejemplo, el servicio de transporte de la Cruz Roja o el servicio de emergencia de la Cruz Roja. También ofrece diversos servicios de apoyo, por ejemplo para familiares de personas con demencia. Además, dispone de un centro de día.

Tischlein deck dich

«Tischlein deck dich» recoge y distribuye alimentos sobrantes a personas necesitadas. Para poder recibir alimentos, es necesario tener una tarjeta de cliente. Las tarjetas de cliente se pueden obtener en diferentes centros especializados y de asesoramiento. En el sitio web de Tischlein deck dich se puede buscar el punto de entrega de alimentos más cercano. También se puede consultar el lugar dónde recoger la tarjeta de cliente.

Más información (enlaces, direcciones, folletos, hojas informativas)

dev.hallo-aargau.ch/es/alter-und-migration/finanzen

Participar

Muchas personas mayores desean participar activamente en la vida social. En el cantón de Argovia hay numerosas propuestas de encuentros, formación continua y voluntariado. Pueden ayudar a mantener el contacto social y a integrarse en la comunidad.

Cursos y eventos

Existe una gran variedad de cursos y eventos para personas mayores y para todos los demás grupos de edad. Los Ayuntamientos, las organizaciones de la región y grandes proveedores, como Pro Senectute Aargau, Migros Klubschule o las universidades populares, ofertan estos cursos.

El cantón de Argovia promueve propuestas para inmigrantes en el ámbito de la integración social y la participación. Las propuestas están abiertas a todos los grupos de edad.

Voluntariado

Muchas personas mayores trabajan como voluntarios en asociaciones u otras organizaciones y proyectos. Si está interesado en realizar alguna actividad de este tipo, puede ponerse en contacto directamente con las asociaciones y organizaciones de su municipio o región. El centro especializado "benevol" apoya y ayuda a encontrar actividades de voluntariado en todo el cantón de Argovia.

Soledad

Hay personas que se sienten solas o tienen la sensación de no poder participar ya en la sociedad. En tales situaciones es importante buscar ayuda. Existen centros de asesoramiento anónimo donde pueden obtener ayuda gratuita. El médico de familia también puede ayudar.

Más información (enlaces, direcciones, folletos, hojas informativas)

dev.hallo-aargau.ch/es/alter-und-migration/teilhaben

Vivir en casa mientras sea posible

En caso de necesitar ayuda, ya sea en casa o fuera de ella, se puede encontrar una amplia gama de servicios en el cantón de Argovia. Por ejemplo, sistemas de teleasistencia, servicios de asistencia a domicilio o ayuda en las tareas domésticas. También se ofrecen servicios de transporte y de visita. Para los que no pueden vivir en casa existen residencias de mayores. Muchos de estos servicios tienen un coste, pero en algunos casos el seguro médico (Krankenkasse) o el Ayuntamiento puede ayudar a pagarlos.

Seguridad y sistemas de teleasistencia

Con un sistema de teleasistencia se puede pedir ayuda rápidamente si ocurre algo. Consiste en llevar un botón consigo, por ejemplo, en forma de pulsera o collar. Al pulsar el botón, se conecta con una central de emergencias. Allí se organiza inmediatamente la ayuda. Hay diferentes proveedores. Se puede elegir libremente y pagar los gastos correspondientes. La Cruz Roja de Argovia también ofrece un sistema de teleasistencia.

Spitex: Asistencia a domicilio

En caso de enfermedad o necesitar cuidados se puede solicitar asistencia a domicilio (Spitex). En el servicio Spitex trabajan profesionales que acuden a casa del paciente. Ayudan con los cuidados o las tareas domésticas. Esto es especialmente útil para personas mayores. Una parte de los gastos la cubre el seguro básico. Existen servicios públicos de asistencia a domicilio, como Spitex Verband Aargau, pero también muchos servicios privados.

Ayuda doméstica y cuidados a domicilio

En el cantón de Argovia hay varias organizaciones que ayudan a las personas en su casa. Acuden durante un breve periodo de tiempo o una temporada más larga, según las necesidades. Algunas organizaciones también ofrecen ayuda durante la noche. De este modo, los familiares que cuidan y atienden a personas dependientes pueden descansar por la noche. En la primera visita de la organización se analiza conjuntamente el tipo de ayuda necesario. Por regla general, los gastos corren a cargo de la persona asistida. En algunos casos, el seguro de invalidez IV (Invalidenversicherung IV), los seguros complementarios, las ayudas para asistencia o las prestaciones complementarias contribuyen a sufragar los gastos. El médico de familia puede ofrecer más información.

Ayuda en la vida diaria: comidas, transporte, trámites administrativos

En edad avanzada o con problemas de salud, las tareas diarias pueden resultar difíciles. En muchos municipios hay voluntarios o personas remuneradas que pueden ayudar. Estas personas reparten comida, llevan pacientes al médico o simplemente hacen una visita para charlar o jugar a algo. Estos servicios suelen tener un coste. A veces, los seguros médicos complementarios cubren una parte. El Ayuntamiento o el seguro médico puede dar más información.

Residencia de mayores

Cuando una persona ya no puede vivir en casa, existe la posibilidad de elegir una residencia de mayores. Allí recibe los cuidados, medicamentos, asistencia y alojamiento necesarios. Estos servicios tienen un coste. El seguro médico y el Ayuntamiento competente pagan una parte de los cuidados y de la asistencia. El resto, por ejemplo la habitación o la asistencia adicional, corre a cargo de la persona residente. También tiene que pagar una parte de los gastos de cuidados. La residencia de mayores puede ayudar con los trámites.

Si la situación económica no lo permite, se pueden solicitar prestaciones complementarias o asistencia social. La oficina de la seguridad social del Ayuntamiento ayuda en los trámites. Existen reglas claras para el derecho a esta ayuda.

Más información (enlaces, direcciones, folletos, hojas informativas)

dev.hallo-aargau.ch/es/alter-und-migration/moeglichst-lange-zu-hause-bleiben

Cuidar a familiares

Cuando se hacen mayores o enferman, muchas personas reciben cuidados de sus familiares o amigos. Puede ser de gran ayuda, pero también muy agotador. Es importante que todas las personas implicadas lo planifiquen con suficiente antelación y hablen sobre sus necesidades. Los familiares que cuidan a mayores también necesitan apoyo y descanso. Existen muchos servicios y centros de asesoramiento que pueden ayudar.

Recibir asistencia y cuidados

Las personas que necesitan cada vez más ayuda en su vida diaria a menudo reciben asistencia de familiares o amigos. Al principio suele tratarse de pequeñas tareas, pero con el tiempo las necesidades pueden aumentar. Entonces es bueno hacerse algunas preguntas:

- ¿Dónde o a quién puedo acudir para obtener asistencia y ayuda?
- ¿Qué tipo de ayuda o asistencia deseo recibir de esta persona? ¿Qué servicios prefiero que los presten otras personas (por ejemplo, Spitex u otros profesionales)?
- ¿Quién puede ayudar y en qué me puede asistir cuando los cuidadores están de vacaciones o no tienen tiempo?
- ¿Qué aspectos legales hay que tener en cuenta en caso de pagar a alguien por cuidarme?

Dar asistencia y cuidados

Cuidar a un familiar es una tarea importante. Pero también puede ser agotador tanto física como emocionalmente. Para poder prestar apoyo a largo plazo, es importante cuidarse a uno mismo. Es útil buscar asesoramiento lo antes posible. Existen varios centros especializados que asesoran y ofrecen apoyo.

Muchos familiares que cuidan a mayores siguen en activo. A menudo es difícil compaginar ambas funciones. Hay profesionales que ayudan a encontrar soluciones, por ejemplo, para hablar con el jefe o para organizar la vida diaria. De este modo, es más fácil compaginar los cuidados con el trabajo.

Más información (enlaces, direcciones, folletos, hojas informativas)

dev.hallo-aargau.ch/es/alter-und-migration/angehoerige-pflegen-und-betreuen

Fomentar la salud

Las personas cambian con la edad. Puede resultar más difícil recordar cosas o moverse con seguridad. También cambian las necesidades de nutrientes. La ayuda temprana, el ejercicio físico específico y una alimentación saludable contribuyen a mantener la independencia durante más tiempo. Existen muchas vías de apoyo que ayudan en la vida diaria, tanto a las personas afectadas como a sus familiares.

Demencia

Si la memoria empieza a fallar o aumenta la confusión, es recomendable acudir al médico. Los médicos pueden determinar si hay señales de demencia (Demenz). Hay varios centros especializados que ofrecen asesoramiento, asistencia y apoyo a las familias afectadas.

Seguridad: evitar caídas

El ejercicio físico específico fortalece los músculos y mejora el equilibrio de los mayores. De este modo, su vida diaria se vuelve más segura e independiente durante más tiempo. El ejercicio físico también ayuda a aumentar el bienestar. Así pueden realizar de forma segura y sin riesgo de caídas las actividades diarias, como subir escaleras o limpiar, conservando la independencia durante más tiempo.

Alimentación en la tercera edad

A medida que envejecemos, nuestro cuerpo requiere una alimentación diferente. Necesita menos calorías, pero más proteínas. Así se mantienen fuertes los músculos y los huesos. Los alimentos ricos en vitaminas y minerales también son buenos para la salud.

Más información (enlaces, direcciones, folletos, hojas informativas)

dev.hallo-aargau.ch/es/alter-und-migration/gesundheitsfoerderung