

Bien vieillir

[Droits](#)

[Finances](#)

[Participer](#)

[Vivre chez soi le plus longtemps possible](#)

[Prendre en charge un proche](#)

[Promotion de la santé](#)

Droits

Avec l'âge, il devient important de clarifier à l'avance certaines questions personnelles et juridiques. Prévoir c'est pouvoir participer aux décisions. Par exemple, ce qui doit se passer en cas de maladie, de besoin d'assistance ou de décès.

Mandat pour cause d'incapacité

Un mandat pour cause d'incapacité (Vorsorgeauftrag) est une disposition écrite. Il est utile lorsqu'une personne ne peut plus prendre de décisions par elle-même (incapacité de discernement), par exemple à la suite d'un accident, d'une maladie ou de la vieillesse. Le mandat pour cause d'incapacité donne à une personne ou à un service digne de confiance le mandat de régler les affaires personnelles. Cela peut se faire soit par une déclaration manuscrite, soit par un notaire. Le mandat doit décrire précisément les tâches qui sont confiées. Il peut être modifié ou annulé à tout moment. L'autorité de protection de l'enfant et de l'adulte (Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB) vérifie si le mandat est valable. Le KESB peut prendre des mesures pour protéger les intérêts de la personne qui effectue le mandat.

Procuration

Une procuration (Vollmacht) permet à une autre personne ou un service de faire des choses pour vous. La personne ou l'organisme qui reçoit la procuration peut agir au nom de l'autre personne (personne qui donne procuration, bevollmächtigende Person).

Contrairement à un mandat pour cause d'incapacité, une procuration entre en vigueur dès qu'elle est donnée.

La procuration doit être établie par écrit. La personne qui l'établit peut modifier ou annuler la procuration à tout moment. On peut dire précisément ce que l'autre personne ou organisme est autorisé à faire. Il existe des procurations spécifiques (spezifische Vollmacht) pour certaines tâches ou une procuration générale (Generalvollmacht) qui permet à l'autre personne ou organisme de faire tout ce qui est légalement autorisé.

Normalement, la procuration prend fin au décès de la personne ou lorsque la personne n'est plus capable de discernement (nicht mehr urteilsfähig).

Directives anticipées

Les directives anticipées (Patientenverfügung) indiquent les volontés de la personne pour le cas où elle ne serait plus en mesure de décider elle-même plus tard. On y trouve par exemple quels traitements médicaux sont autorisés ou refusés, si le don d'organes est souhaité et quels sont les souhaits pour les funérailles. Il est important d'indiquer au moins une personne de confiance dans les coordonnées des directives anticipées.

Testament

L'ordre légal de succession détermine qui reçoit l'argent et les biens d'une personne décédée. Si quelqu'un veut autre chose, il ou elle peut rédiger un testament (Testament). L'ordre de succession légal peut y être modifié. Dans un testament, il est possible de dire exactement qui doit recevoir quoi. Le conjoint et les enfants ont toutefois toujours droit à une certaine part. Cette part s'appelle la réserve héréditaire (part réservataire). Un testament est nécessaire si l'on ne veut pas que la loi décide de tout. Les règles relatives à l'héritage se trouvent dans le Code civil suisse (Schweizerisches Zivilgesetzbuch ZGB). Sans testament, l'héritage est réparti selon les règles du CC.

Un testament peut être écrit à la main. Pour qu'il soit valable, certaines règles doivent être respectées. Un notaire peut aider à rédiger correctement le testament et à le confirmer (certifier, beglaubigen).

Décès et funérailles

Lorsqu'une personne décède à domicile, il est nécessaire d'appeler le médecin traitant de cette personne. S'il n'est pas joignable, il faut appeler le service médical d'urgence (médecin de garde) au 0800 401 501 (gratuit). Si une personne décède suite à un accident ou si une personne décédée est retrouvée, la police doit être informée (numéro de téléphone 117).

Le décès doit être déclaré dans les deux jours à l'office des pompes funèbres (Bestattungsamt) de la commune de résidence. Le service des pompes funèbres donne alors des informations sur la marche à suivre.

Par ailleurs, les proches doivent informer différents services du décès. Il s'agit notamment des bailleurs, de la caisse de pension (Pensionskasse), de la caisse de maladie (Krankenkasse), des banques, des assurances et éventuellement d'autres institutions ou autorités.

Il existe pour les musulmans du canton d'Argovie des informations spécifiques de l'association des musulmans d'Argovie (VAM). Par exemple, sur le thème des carrés musulmans.

Plus d'informations (liens, adresses, aide-mémoires, brochures)

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

Finances

Avec l'âge, la situation financière évolue souvent. Les personnes qui ne travaillent plus reçoivent en général une rente. En Suisse, il existe différentes assurances et offres de soutien qui veillent à ce que les personnes âgées soient protégées.

Allocation pour impotent

Les personnes qui ont régulièrement besoin d'aide peuvent recevoir un soutien financier de la part de l'assurance-invalidité (Invalidenversicherung IV). Cette aide est appelée allocation pour impotent (Hilflosenentschädigung). Elle aide à rester le plus autonome possible. L'allocation ne dépend ni du revenu ni de la fortune. Le montant de l'allocation pour impotent dépend du degré d'impotence - faible, moyen ou grave. L'assurance-invalidité évalue le degré d'impotence. Il y a un délai d'attente d'un an.

Aides financières individuelles de Pro Senectute Argovie

Pour les personnes âgées de 65 ans et plus, il existe une aide financière de Pro Senectute Argovie. Elle peut aider à surmonter une situation de détresse financière actuelle. Pour déposer une demande, la personne doit être domiciliée dans le canton d'Argovie. Les personnes venant de pays hors de l'UE/AELE doivent résider en Suisse depuis cinq ans sans interruption. Pour déposer une demande, il faut se rendre à la permanence de Pro Senectute Argovie. La consultation est gratuite. L'argent ne doit pas être remboursé. Il n'existe pas de droit légal à l'aide financière individuelle.

Rabais pour personnes à faible revenu

Cartons du Cœur - Aide alimentaire du canton d'Argovie

L'aide alimentaire du canton d'Argovie livre des denrées alimentaires aux familles et aux personnes individuelles du canton d'Argovie qui se trouvent dans une situation de détresse. Une enquête téléphonique est menée afin d'évaluer les besoins d'une personne. Les prestations d'aide sont gratuites. Elles ne sont toutefois pas permanentes, mais destinées à des situations de crise.

Pro Senectute Argovie

Les offres et prestations de Pro Senectute Argovie s'adressent aux personnes de plus de 60 ans. Si une personne n'est pas en mesure de profiter de ces offres pour des raisons financières, Pro Senectute Argovie propose des rabais.

Croix-Rouge suisse (SRK) canton d'Argovie

La Croix-Rouge suisse (SRK) du canton d'Argovie propose différentes prestations avec des rabais pour les personnes à faible revenu. Par exemple, le service de transport Croix-Rouge ou l'Alarme Croix-Rouge. Il existe également différents services d'aide, par exemple pour les proches de personnes atteintes de démence. Il existe en outre un centre de jour.

Table couvre-toi

« Table couvre-toi » collecte et distribue les denrées alimentaires restantes aux personnes dans le besoin. Pour obtenir des denrées alimentaires, il faut une carte client. Les cartes clients sont disponibles auprès de différents services spécialisés et de conseil. Sur le site web de Table couvre-toi, on peut chercher le point de distribution le plus proche pour les denrées alimentaires. On peut aussi voir où la carte client peut être retirée.

Plus d'informations (liens, adresses, aide-mémoires, brochures)

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

Participer

De nombreuses personnes âgées souhaitent participer activement à la vie sociale. Dans le canton d'Argovie, il existe de nombreuses offres qui permettent de faire des rencontres, de se former et de s'engager bénévolement. Cela peut aider à entretenir des contacts sociaux et à s'impliquer dans la communauté.

Cours et manifestations

Il existe différents cours et manifestations pour les seniors, mais aussi pour tous les autres groupes d'âge. Des communes, des organisations de la région et des prestataires plus importants comme Pro Senectute Argovie, l'Ecole-club Migros ou des universités populaires proposent ces cours.

Le canton d'Argovie encourage les offres pour les migrantes et les migrants dans le domaine de l'intégration sociale et de la participation. Les offres sont ouvertes à tous les groupes d'âge.

S'engager bénévolement

De nombreux seniors font du bénévolat dans des associations ou d'autres organisations et projets. Si l'on est intéressé par une telle activité, on peut s'adresser directement aux associations et organisations de sa commune de résidence ou de sa région. Le service "benevol" soutient et procure des activités bénévoles dans tout le canton d'Argovie.

Solitude

Il peut arriver que des personnes se sentent seules ou aient l'impression d'être en marge de la société. Dans de telles situations, il est important de chercher de l'aide. Il existe des services de conseil anonymes auprès desquels on peut obtenir un soutien gratuit. Le médecin de famille peut également apporter son aide.

Plus d'informations (liens, adresses, aide-mémoires, brochures)

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

Vivre chez soi le plus longtemps possible

Les personnes qui ont besoin d'aide – à domicile ou pour se déplacer – trouvent de nombreuses offres dans le canton d'Argovie. Il existe par exemple des systèmes d'appel d'urgence, des services d'aide et de soins à domicile ou des aides ménagères. Des services de transport et de visite sont également possibles. Si l'on ne peut plus vivre chez soi, il existe des maisons de repos. Beaucoup de ces offres coûtent de l'argent – parfois les caisses-maladie (Krankenkasse) ou la commune aident.

Sécurité – systèmes d'appel d'urgence

Un système d'appel d'urgence permet d'obtenir rapidement de l'aide en cas d'incident. On porte un bouton sur soi, par exemple sous forme de bracelet ou de collier. Si l'on appuie sur le bouton, on est mis en contact avec une centrale d'appels d'urgence. Là, l'aide est immédiatement organisée. Il existe différents prestataires. On peut choisir le prestataire soi-même et on paie les frais. La Croix-Rouge d'Argovie propose également un tel système d'appel d'urgence.

Spitex – Soins à domicile

Si quelqu'un est malade ou a besoin de soins, les services d'aide et de soins à domicile (Spitex) peuvent l'aider. Les services d'aide et de soins à domicile emploient des professionnels qui se rendent à domicile. Ils aident aux soins ou au ménage. C'est particulièrement utile pour les personnes âgées. Une partie des coûts est prise en charge par l'assurance de base. Il existe des services publics d'aide et de soins à domicile, comme l'association Spitex Argovie, mais aussi de nombreux prestataires privés.

Aide ménagère et aide à domicile

Dans le canton d'Argovie, il existe plusieurs organisations qui aident les personnes à domicile. Elles viennent pour une courte ou une longue durée, selon les besoins. Certaines organisations proposent également une aide pendant la nuit. Les soignants et les aidants familiaux peuvent ainsi se reposer la nuit. Lors de la première visite de l'organisation, on discute ensemble du soutien dont on a besoin. La plupart du temps, c'est la personne aidée qui paie les frais. Dans certains cas, l'assurance-invalidité AI (Invalidenversicherung IV), les assurances complémentaires, les contributions d'assistance ou les prestations complémentaires apportent leur aide. On peut en parler avec son médecin de famille.

Aide au quotidien - repas, services de transport, démarches administratives

Avec l'âge ou en cas de problèmes de santé, les tâches quotidiennes peuvent devenir difficiles. Dans de nombreuses communes, des bénévoles ou des personnes rémunérées apportent leur aide. Ces personnes livrent le repas de midi, conduisent chez le médecin ou passent simplement pour bavarder ou jouer à un jeu. De tels services ont généralement un coût. Certaines caisses-maladie avec assurance complémentaire en prennent une partie en charge. On peut se renseigner auprès de sa commune de résidence ou de son assurance.

Maison de repos

Lorsque l'on ne peut plus vivre chez soi, une maison de repos peut être une solution. On y reçoit des soins, des médicaments, une assistance et un hébergement. Ces services ont un coût. La caisse-maladie et la commune compétente paient une partie des soins et de l'encadrement. Le reste - par exemple pour la chambre ou les soins supplémentaires - doit être payé par le patient lui-même. Il faut également payer une partie des frais de soins. La maison de repos peut aider à clarifier la situation. Les personnes au revenu insuffisant peuvent demander des prestations complémentaires ou l'aide sociale. Le centre des assurances sociales de la commune aide à ce sujet. Le droit à cette aide est précisément réglementé.

Plus d'informations (liens, adresses, aide-mémoires, brochures)

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

Prendre en charge un proche

Certaines personnes sont prises en charge par leur famille ou leurs amis lorsqu'elles sont âgées ou malades. Cela peut être très utile, mais aussi épuisant. Il est important que toutes les personnes concernées planifient suffisamment tôt et parlent de leurs besoins. Les proches aidants ont également besoin de soutien et de pauses. Il existe de nombreuses offres et services de conseil qui peuvent aider.

Prise en charge personnelle

Les personnes qui ont de plus en plus besoin d'aide au quotidien sont souvent soutenues par leurs proches ou leurs amis. Au début, il s'agit de petites tâches, mais avec le temps, l'effort peut devenir plus important. Il est alors bon de se poser quelques questions:

- Où ou par qui peut-on obtenir du soutien et de l'aide?
- Quelles prestations d'aide ou d'assistance souhaite-t-on recevoir de cette personne? Quelles prestations préfère-t-on recevoir de quelqu'un d'autre (p. ex. Spitex ou autres professionnels)?
- Qui aide, qui peut assumer quelles tâches si les soignants sont en vacances ou n'ont pas le temps?
- De quoi faut-il tenir compte sur le plan juridique lorsqu'on paie quelqu'un pour fournir des soins?

Prise en charge d'un proche

S'occuper d'un proche est une tâche importante. Mais elle peut aussi être épuisante physiquement et moralement. Pour pouvoir apporter un soutien à long terme, il est important de prendre également soin de soi. Il est utile de se faire conseiller le plus tôt possible. Il existe différents services spécialisés qui proposent des conseils et un soutien.

De nombreux proches aidants travaillent également. C'est souvent difficile à concilier. Des spécialistes aident à trouver des solutions - par exemple pour les entretiens avec l'employeur ou pour l'organisation du quotidien. Ainsi, la prise en charge peut être mieux combinée avec le travail.

Plus d'informations (liens, adresses, aide-mémoires, brochures)

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

Promotion de la santé

Avec l'âge, les gens changent. Il peut devenir plus difficile de se souvenir de certaines choses ou de se déplacer en toute sécurité. Le corps a également besoin d'autres nutriments qu'auparavant. Une aide précoce, une activité physique ciblée et une alimentation saine contribuent à rester autonome plus longtemps. Il existe de nombreuses offres qui soutiennent au quotidien - pour les personnes concernées et pour leurs proches.

Démence

Lorsque la mémoire s'affaiblit ou que les oublis se multiplient, il est judicieux de procéder à un examen médical. Les médecins peuvent déterminer s'il existe des signes de démence (Demenz). Différents services spécialisés proposent des conseils, une prise en charge et un soulagement aux familles concernées.

Sécurité - prévenir les chutes

Une activité physique ciblée renforce les muscles et l'équilibre. Le quotidien devient ainsi plus sûr et l'autonomie est maintenue plus longtemps. L'exercice physique contribue également à améliorer le bien-être. Les activités quotidiennes telles que monter les escaliers ou faire le ménage peuvent être effectuées de manière sûre et stable et l'autonomie est maintenue plus longtemps.

Alimentation et vieillesse

En vieillissant, le corps a besoin d'une alimentation différente. Il a besoin de moins de calories et plus de protéines. Les muscles et les os restent ainsi forts. Les aliments riches en vitamines et en minéraux sont aussi bons pour la santé.

Plus d'informations (liens, adresses, aide-mémoires, brochures)

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