

# La vita nella terza età

Diritti

Finanze

Partecipazione

Restare a casa il più a lungo possibile

Assistere i familiari

Promozione della salute

## Diritti

In età avanzata diventa importante chiarire in anticipo alcune questioni personali e legali. Chi è prevedente può prendere delle decisioni. Ad esempio, cosa dev'essere fatto in caso di malattia, necessità di assistenza o morte.

### Mandato precauzionale

Un mandato precauzionale (Vorsorgeauftrag) è una disposizione scritta. È utile se una persona non è più in grado di prendere decisioni autonomamente, ad esempio in seguito a un incidente, in caso di malattia o in vecchiaia (incapacità di discernimento). Il mandato precauzionale incarica una persona o un ente di fiducia a gestire gli affari personali. Ciò può avvenire tramite una dichiarazione scritta a mano o da un notaio. Il mandato deve descrivere esattamente quali compiti vengono delegati. Può essere modificato o revocato in qualsiasi momento. L'autorità di protezione dei minori e degli adulti (Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB) verifica la validità del mandato. L'APMA può adottare misure per tutelare gli interessi della persona che conferisce l'incarico.

### Procura

Con una procura (Vollmacht) si può autorizzare un'altra persona o un ente a fare qualcosa per qualcuno. La persona o l'ente che riceve la procura può agire per conto dell'altra persona (mandante, bevollmächtigende Person).

A differenza del mandato precauzionale, la procura entra subito in vigore non appena viene conferita.

La procura deve essere conferita per iscritto. La persona che la redige può modificare o interrompere la procura in qualsiasi momento. È possibile indicare esattamente ciò che l'altra persona o l'ente è autorizzato a fare. Esistono procure specifiche (spezifische Vollmacht) per determinati compiti o una procura generale (procura generale) che consente all'altra persona o all'ente di fare tutto ciò che è legalmente consentito.

Di norma, la procura termina con la morte della persona o quando questa non è più capace di discernimento (nicht mehr urteilsfähig).

## Direttive del paziente

Le direttive del paziente (Patientenverfügung) indicano le proprie volontà nel caso in cui in futuro non si dovesse essere in grado di decidere autonomamente. Si riferiscono, ad esempio, a quali trattamenti medici si intende acconsentire o meno, se si desidera donare gli organi e quali sono le volontà per la sepoltura. Nei dati di contatto delle direttive del paziente è importante indicare almeno una persona di fiducia.

## Testamento

La successione legale stabilisce chi riceve i soldi e le proprietà della persona deceduta. Se qualcuno ha volontà diverse, può redigere un testamento (Testament) nel quale modificare la successione legale. In un testamento si può indicare esattamente chi deve ricevere cosa. Tuttavia, coniugi e figli hanno sempre diritto a una determinata parte. Questa parte è detta porzione legittima (porzione legittima). Un testamento è necessario se non si desidera che sia la legge a determinare tutto. Le norme relative all'eredità sono stabilite nel Codice civile svizzero (Schweizerisches Zivilgesetzbuch ZGB). In assenza di testamento l'eredità viene distribuita secondo le norme del CC. Un testamento può essere scritto a mano. Affinché sia valido, è necessario attenersi a determinate regole. Un notaio o una notaia possono aiutare a redigere correttamente e autenticare un testamento (autenticare, beglaubigen).

## Morte e sepoltura

In caso di decesso in casa, si deve chiamare il medico di famiglia della persona deceduta. Nel caso non sia reperibile, è necessario contattare il servizio medico d'urgenza (medico d'urgenza) al numero gratuito 0800 401 501. In caso di decesso in seguito a un incidente o di ritrovamento di una persona deceduta, è necessario informare la polizia (numero di telefono 117).

Il decesso deve essere comunicato entro due giorni all'ufficio onoranze funebri (Bestattungsamt) del Comune di domicilio, il quale fornirà informazioni su come procedere.

Inoltre, i parenti devono informare del decesso diversi uffici. Tra questi vi sono il locatore, la cassa pensioni (Pensionskasse), la cassa malati (Krankenkasse), le banche, le assicurazioni ed eventualmente altre istituzioni e autorità.

Per le musulmane e i musulmani nel Cantone di Argovia sono disponibili informazioni specifiche dell'Associazione dei musulmani del Cantone di Argovia (VAM). Ad esempio sul tema aree di sepoltura dei musulmani.

## Ulteriori informazioni (link, indirizzi, opuscoli, fogli informativi)

[dev.hallo-aargau.ch/it/alter-und-migration/rechte](http://dev.hallo-aargau.ch/it/alter-und-migration/rechte)

## Finanze

In vecchiaia spesso la situazione finanziaria cambia. Chi non lavora più riceve solitamente una rendita. In Svizzera esistono diverse assicurazioni e offerte di sostegno che garantiscono una copertura assicurativa alle persone più anziane.

### Assegno per grandi invalidi

Le persone che necessitano di aiuto nella quotidianità in modo regolare, possono ricevere un sostegno finanziario dall'assicurazione per l'invalidità (Invalidenversicherung IV). Questo sostegno si chiama assegno per grandi invalidi (Hilflosenentschädigung) e aiuta a vivere il più indipendentemente possibile. L'assegno è indipendente dal reddito e dal patrimonio. L'ammontare dell'assegno per grandi invalidi dipende dal grado di invalidità - lieve, medio o grave - il quale è stabilito dall'assicurazione per l'invalidità. Sono previsti tempi di attesa di un anno.

### Aiuto finanziario individuale di Pro Senectute Argovia

Pro Senectute Argovia offre un sostegno finanziario alle persone a partire dai 65 anni. Questo può aiutare a superare un'attuale emergenza finanziaria. Per fare domanda, la persona deve essere domiciliata nel Cantone di Argovia. Le persone provenienti da Paesi non appartenenti all'UE/AELS devono aver vissuto in Svizzera per un periodo ininterrotto di cinque anni. Per presentare la domanda bisogna richiedere una consulenza a Pro Senectute Argovia. La consulenza è gratuita. Il denaro non deve essere restituito. Non esiste un diritto legale all'aiuto finanziario individuale.

## **Prestazioni complementari per persone con reddito basso**

Cartons du Coeur - Aiuto alimentare Cantone di Argovia

L'associazione di aiuto alimentare di Argovia offre alimenti a famiglie e persone singole che si trovano in difficoltà nel Cantone di Argovia. Per stabilire il bisogno di una persona viene fatto un colloquio telefonico. Le prestazioni di aiuto sono gratuite. Tuttavia, non sono durature ma pensate per situazioni di crisi.

Pro Senectute Argovia

Le offerte e le prestazioni di Pro Senectute Argovia sono per le persone a partire dai 60 anni. Se qualcuno, per motivi finanziari non è in grado di usufruire di queste offerte, Pro Senectute Argovia offre degli sconti.

Croce Rossa Svizzera (SRK) Cantone di Argovia

La Croce Rossa Svizzera (SRK) Cantone di Argovia offre diverse prestazioni scontate per persone con reddito basso. Per esempio, il servizio trasporti o il telesoccorso della Croce Rossa. Esistono anche diversi servizi di sostegno per i familiari di persone con demenza. Inoltre, ci sono un centro diurno terapeutico e uno socio-assistenziale.

Tischlein deck dich

"Tischlein deck dich" raccoglie e distribuisce alle persone bisognose generi alimentari in eccesso. Per ritirare generi alimentari è necessaria una carta clienti. Le carte clienti sono disponibili presso vari servizi specializzati e centri di consulenza. Sulla pagina web di Tischlein deck dich si può cercare il punto di consegna di generi alimentari più vicino e guardare dove si può ritirare la carta cliente.

## **Ulteriori informazioni (link, indirizzi, opuscoli, fogli informativi)**

[dev.hallo-aargau.ch/it/alter-und-migration/finanzen](http://dev.hallo-aargau.ch/it/alter-und-migration/finanzen)

# Partecipazione

Molte persone anziane desiderano partecipare attivamente alla vita sociale. Nel Cantone di Argovia esistono numerose offerte che facilitano gli incontri, la formazione e il volontariato. Questo può aiutare a curare i rapporti sociali e a impegnarsi nella comunità.

## Corsi e manifestazioni

Esistono diversi corsi e manifestazioni per persone anziane ma anche per tutti gli altri gruppi d'età. Comuni, organizzazioni regionali e altre realtà più grandi come Pro Senectute Argovia, Scuola Club Migros o università popolari offrono questi corsi. Il Cantone Argovia promuove offerte per migranti nel settore dell'integrazione sociale e della partecipazione. Le offerte sono aperte a tutti i gruppi d'età.

## Fare volontariato

Molte persone anziane lavorano come volontari in associazioni o altre organizzazioni o progetti. Se si è interessati a una di questa attività, ci si può rivolgere direttamente alle associazioni, alle organizzazioni del Comune di domicilio o della regione. Il servizio specializzato benevol sostiene e organizza attività di volontariato in tutto il Cantone di Argovia.

## Solitudine

Può accadere che le persone si sentano sole o abbiano la sensazione di non poter più partecipare alla società. In queste situazioni è importante cercare aiuto. Esistono dei centri che offrono consulenza anonima e forniscono supporto gratuito. Anche il medico di famiglia può essere d'aiuto.

## Ulteriori informazioni (link, indirizzi, opuscoli, fogli informativi)

[dev.hallo-aargau.ch/it/alter-und-migration/teilhaben](http://dev.hallo-aargau.ch/it/alter-und-migration/teilhaben)

## Restare a casa il più a lungo possibile

Chi necessita di aiuto – a casa o fuori casa – nel Cantone di Argovia trova molte offerte. Per esempio, esistono sistemi di chiamata d'emergenza, servizi Spitex o supporto in famiglia. Sono possibili anche servizi di trasporto e di visita. Se non si vuole più vivere a casa, vi sono case di cura. Molte di queste offerte sono a pagamento – a volte le casse malati (Krankenkasse) o il Comune danno un aiuto.

### Sicurezza – Sistemi di chiamata d'emergenza

Con un sistema di chiamata d'emergenza, se succede qualcosa si può chiedere velocemente aiuto. Si indossa un pulsante, ad esempio come braccialetto o collana. Premendo il pulsante si viene collegati a una centrale per chiamate d'emergenza. I soccorsi vengono organizzati immediatamente. Esistono diversi fornitori. Si può scegliere autonomamente e pagare i costi. Anche la Croce Rossa Argovia offre un sistema di chiamata d'emergenza di questo tipo.

### Spitex – Cura a domicilio

Se qualcuno è malato o necessita di cura, Spitex (Spitex) può essere d'aiuto. In Spitex lavorano specialisti che vengono a casa. Aiutano nella cura o nelle attività domestiche. Questo è particolarmente utile per le persone anziane. Una parte dei costi è coperta dall'assicurazione di base. Esistono servizi Spitex pubblici come la Spitex Verband Aargau ma vi sono anche fornitori privati.

### Supporto nelle attività domestiche e assistenza a domicilio

Nel Cantone di Argovia esistono diverse organizzazioni che aiutano le persone a domicilio. Le persone vengono per un periodo di tempo breve o più lungo, a seconda delle necessità. Alcune organizzazioni offrono anche un aiuto notturno. Questo consente ai parenti che si occupano della cura e dell'assistenza di riposare di notte. Durante la prima visita dell'organizzazione, si discute insieme il supporto necessario. Nella maggior parte dei casi, i costi sono a carico della persona assistita. In alcuni casi, l'assicurazione per l'invalidità AI (Invalidenversicherung IV), le assicurazioni complementari, i contributi per l'assistenza o le prestazioni complementari sono d'aiuto. È possibile parlarne con il proprio medico di famiglia.

## **Aiuto nella quotidianità – pasti, servizi di trasporto, attività amministrative**

In età avanzata o in caso di problemi di salute le mansioni quotidiane possono risultare difficoltose. In molti comuni, volontari o assistenti retribuiti forniscono aiuto. Le persone consegnano il pranzo, vanno dal dottore o semplicemente passano per fare due chiacchiere o un gioco. Questi servizi hanno generalmente un costo. Alcune casse malati con assicurazione complementare se ne assumono una parte. Si possono chiedere informazioni al Comune di domicilio o all'assicurazione.

## **Casa di cura**

Se non si può più vivere a casa, la casa di cura è un'opzione. Qui si ricevono cure, farmaci, assistenza e alloggio. Queste prestazioni hanno un costo. La cassa malati e il Comune competente pagano una parte dei costi di assistenza e cura. Il resto, ad esempio la stanza o l'assistenza supplementare, sono a proprio carico. Bisogna provvedere autonomamente anche al pagamento di una parte dei costi delle cure. La casa di cura può aiutare fornendo chiarimenti.

Se il denaro non è sufficiente, si possono richiedere prestazioni complementari o un aiuto sociale. L'ufficio delle assicurazioni sociali del Comune fornisce aiuto in questo senso. Esistono norme precise che stabiliscono chi ha diritto a questo aiuto.

## **Ulteriori informazioni (link, indirizzi, opuscoli, fogli informativi)**

[dev.hallo-aargau.ch/it/alter-und-migration/moeglichst-lange-zu-hause-bleiben](http://dev.hallo-aargau.ch/it/alter-und-migration/moeglichst-lange-zu-hause-bleiben)

## Assistere i familiari

In età avanzata o in caso di malattia, alcune persone vengono assistite dalla loro famiglia o da amici. Questo può essere molto utile ma anche faticoso. È importante che tutte le persone coinvolte si organizzino per tempo e parlino delle loro esigenze. Anche i familiari che assistono hanno bisogno di supporto e di pause. Esistono molte offerte e centri di consulenza che forniscono aiuto.

### Se ad essere assistiti siamo noi

Le persone che hanno sempre più bisogno di aiuto nella vita quotidiana, vengono spesso supportate da parenti o amici. All'inizio si tratta di piccole mansioni, ma con il tempo l'impegno può diventare maggiore. Pertanto, è bene porsi delle domande:

- Dove o tramite chi possono chiedere supporto e aiuto?
- Che tipo di aiuto o assistenza si desidera ricevere da questa persona? Quali prestazioni si preferisce ricevere da qualcun altro (ad es. Spitex o altri specialisti)?
- Chi può aiutare, chi può farsi carico di quali compiti quando gli assistenti sono in ferie o non hanno tempo?
- Quali requisiti legali devono essere rispettati quando si paga qualcuno per fornire assistenza?

### Se si assistono familiari

Assistere un familiare è un compito importante. Può essere faticoso sia a livello fisico che psichico. Per fornire supporto a lungo termine, è importante prendersi cura anche di sé stessi. È utile richiedere una consulenza il prima possibile. Esistono diversi servizi specializzati che offrono consigli e supporto.

Molte persone che assistono i propri familiari lavorano ancora e spesso è difficile conciliare le due cose. Vi sono persone specializzate che aiutano a trovare soluzioni, ad esempio per parlare con il datore di lavoro o organizzare la vita quotidiana. In questo modo è più facile conciliare l'assistenza con il lavoro.

### Ulteriori informazioni (link, indirizzi, opuscoli, fogli informativi)

[dev.hallo-aargau.ch/it/alter-und-migration/angehoerige-pflegen-und-betreuen](https://dev.hallo-aargau.ch/it/alter-und-migration/angehoerige-pflegen-und-betreuen)

## Promozione della salute

In età avanzata le persone cambiano. Può diventare difficile ricordarsi le cose o muoversi con sicurezza. Anche il corpo ha bisogno di sostanze nutritive diverse rispetto al passato. Un aiuto tempestivo, un esercizio mirato e un'alimentazione sana contribuiscono a rimanere autonomi più a lungo. Esistono diverse offerte che forniscono supporto nella vita quotidiana, sia per le persone interessate che per i familiari.

### **Demenza**

Quando la memoria diminuisce o le dimenticanze aumentano è opportuno chiedere una consulenza medica. I medici sono in grado di stabilire se vi sono segnali di demenza (Demenz). Diversi servizi specializzati offrono consulenza, assistenza e sgravio alle famiglie interessate.

### **Sicurezza – Evitare cadute**

L'esercizio fisico mirato rinforza i muscoli e l'equilibrio. Questo rende più sicura la vita quotidiana e si mantiene l'autonomia più a lungo. L'esercizio fisico contribuisce anche a migliorare il benessere. Attività quotidiane, come salire le scale o fare le pulizie, possono essere svolte in modo sicuro e stabile mantenendo più a lungo l'autonomia.

### **Alimentazione in età avanzata**

Quando si invecchia, il corpo ha bisogno di un'alimentazione diversa. Necessita di meno calorie ma più proteine. In questo modo i muscoli e le ossa si mantengono forti. Anche gli alimenti ricchi di vitamine e sostanze minerali fanno bene alla salute.

### **Ulteriori informazioni (link, indirizzi, opuscoli, fogli informativi)**

[dev.hallo-aargau.ch/it/alter-und-migration/gesundheitsfoerderung](http://dev.hallo-aargau.ch/it/alter-und-migration/gesundheitsfoerderung)