

Viver a velhice

Direitos

Finanças

Participação

Viver em casa o máximo de tempo possível

Cuidar de familiares

Promoção da saúde

Direitos

Na velhice, torna-se importante esclarecer antecipadamente certas questões pessoais e jurídicas. Quem é previdente, pode participar nas decisões. Por exemplo, pode decidir o que lhe deve acontecer em caso de doença, necessidade de cuidados ou após a morte.

Mandato por incapacidade

O mandato por incapacidade (Vorsorgeauftrag) é um documento escrito. É útil quando uma pessoa já não é capaz de tomar as suas próprias decisões (Urteilsunfähigkeit), por exemplo, após um acidente, em caso de doença ou na velhice. O mandato por incapacidade confere a uma pessoa ou entidade de confiança o mandato para gerir assuntos pessoais. Pode revestir a forma de uma declaração manuscrita ou ser outorgado perante um notário. O mandato deve descrever exatamente as competências a delegar. Pode ser alterado ou revogado em qualquer altura. A autoridade de proteção de crianças e adultos (Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde, KESB) verifica se o mandato é válido e pode tomar medidas para proteger os interesses da pessoa que confere o mandato.

Procuração

Uma procuração (Vollmacht) permite-lhe autorizar outra pessoa ou entidade a tratar de assuntos por sua conta. A pessoa ou entidade que recebe a procuração pode agir em nome da outra pessoa (outorgante, bevollmächtigende Person).

Contrariamente ao mandato por incapacidade, a procuração entra em vigor assim que é conferida.

A procuração tem de ser conferida por escrito e pode ser alterada ou revogada em qualquer altura pela pessoa que a outorgou. É possível indicar exatamente o que a outra pessoa ou entidade está autorizada a fazer. Existem procurações específicas (spezifische Vollmacht) para determinados atos ou procurações gerais (Generalvollmacht) que conferem à outra pessoa ou entidade poderes para praticar todos os atos legalmente permitidos.

Normalmente, a procuração cessa com a morte da pessoa ou quando esta deixa de ter capacidade de discernimento (nicht mehr urteilsfähig).

Testamento vital

Um testamento vital (Patientenverfügung) é a manifestação antecipada da vontade da pessoa no caso de vir a não ser capaz de tomar decisões autonomamente. Indica, por exemplo, quais os tratamentos médicos que a pessoa aceita ou recusa receber, se pretende que os seus órgãos sejam doados e que tipo de funeral deseja. É importante indicar pelo menos uma pessoa de confiança nos contactos do testamento vital.

Testamento

A sucessão legal determina quem recebe o dinheiro e os bens de uma pessoa falecida. Se a pessoa tiver uma vontade diferente, pode fazer um testamento (Testament) e, assim, alterar a sucessão legal. No testamento, pode indicar exatamente quem deve receber o quê. No entanto, o cônjuge e os filhos têm sempre direito a uma parte da herança, designada por legítima (Pflichtteil). É necessário fazer um testamento caso não se pretenda que seja a lei a decidir tudo. As regras em matéria de heranças estão definidas no Código Civil Suíço (Schweizerisches Zivilgesetzbuch, ZGB). Não havendo testamento, a herança é distribuída de acordo com as regras do ZGB.

O testamento pode ser escrito à mão. Para que seja válido, devem ser respeitadas determinadas regras. Um/a notário/a pode ajudar a redigir corretamente e a certificar (autenticar, beglaubigen) o testamento.

Morte e funeral

Quando alguém morre em casa, é necessário contactar o/a médico/a de família da pessoa. Se não estiver contactável, deve ligar-se para o serviço de emergência médica (Notfallarzt) através do número 0800 401 501 (chamada gratuita). Se uma pessoa morrer na sequência de um acidente ou se for encontrada morta, é obrigatório informar a polícia (número de telefone 117).

O óbito deve ser comunicado ao serviço de registo de óbitos (Bestattungsamt) do município de residência no prazo de dois dias. Este serviço dará informações sobre os próximos passos.

Além disso, os familiares devem comunicar o óbito a diversas entidades, tais como os senhorios, a Caixa de Pensões (Pensionskasse), a Caixa de Doença (Krankenkasse), os bancos, as companhias de seguros e, eventualmente, outras instituições ou autoridades.

A Associação de Muçulmanos da Argóvia (VAM) disponibiliza informações específicas para os muçulmanos residentes no cantão de Argóvia, por exemplo, sobre a questão dos cemitérios muçulmanos.

Mais informações (links, endereços, fichas de informação, brochuras)

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

Finanças

Na velhice, também a situação financeira muda frequentemente. Quem já não trabalha, recebe normalmente uma pensão de reforma. Na Suíça, existem vários seguros e programas de apoio que garantem a proteção financeira das pessoas idosas.

Subsídio de dependência

As pessoas que necessitam de ajuda regular na vida quotidiana podem receber apoio financeiro do Seguro de Invalidez (Invalidenversicherung IV). Este apoio é designado por subsídio de dependência (Hilflosenentschädigung) e ajuda a ter uma vida tão autónoma quanto possível. O subsídio é atribuído independentemente dos rendimentos ou do património da pessoa.

O montante do subsídio de dependência depende do grau de dependência (ligeiro, moderado ou grave), que é avaliado pelo Seguro de Invalidez.

Aplica-se um período de carência de um ano.

Auxílios financeiros individuais da Pro Senectute Aargau

A Pro Senectute Aargau concede apoio financeiro a pessoas com 65 anos ou mais, que pode ajudar a ultrapassar eventuais dificuldades financeiras atuais. Para poder apresentar um pedido, a pessoa tem de residir no cantão de Argóvia. Os cidadãos de países não pertencentes à UE/EFTA devem ter vivido na Suíça durante um período ininterrupto de cinco anos. Para apresentar um pedido, é necessário marcar uma consulta de aconselhamento na Pro Senectute Aargau. O aconselhamento é gratuito. Não é necessário devolver o dinheiro recebido. Não existe qualquer direito legal a um auxílio financeiro individual.

Benefícios para pessoas com baixos rendimentos

Cartons du Coeur - Ajuda alimentar do Cantão de Argóvia

A ajuda alimentar do Cantão de Argóvia distribui alimentos a famílias e pessoas em situação de carência no cantão de Argóvia. As pessoas são contactadas telefonicamente para averiguar as suas necessidades. A ajuda é gratuita, mas destina-se apenas a situações de crise e não é permanente.

Pro Senectute Aargau

A Pro Senectute Aargau oferece vários serviços e atividades a pessoas com 60 anos ou mais. Se alguém não puder participar nestas atividades por motivos financeiros, a Pro Senectute Aargau concede descontos.

Cruz Vermelha Suíça (SRK) do Cantão de Argóvia

A Cruz Vermelha Suíça (SRC) do Cantão de Argóvia oferece diversos serviços a preços reduzidos para pessoas com baixos rendimentos. Por exemplo, o serviço de transporte da Cruz Vermelha ou a chamada de emergência da Cruz Vermelha. Existem também vários serviços de apoio, por exemplo, para familiares de pessoas com demência. Além disso, existe um centro de dia e um espaço de convívio.

Tischlein deck dich

A “Tischlein deck dich” recolhe e distribui alimentos não consumidos a pessoas carenciadas. Para receber estes alimentos, é necessário ter um cartão de cliente, que pode ser obtido em vários centros especializados e de aconselhamento. No sítio Web da Tischlein deck dich, pode procurar o ponto de distribuição de alimentos mais próximo. Também pode consultar onde pode levantar o cartão de cliente.

Mais informações (links, endereços, fichas de informação, brochuras)

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

Participação

Muitas pessoas idosas querem continuar a participar ativamente na vida da comunidade. No cantão de Argóvia, existem inúmeras ofertas que proporcionam encontros, formação contínua e voluntariado. Estas atividades ajudam a manter os laços sociais e a sentir-se parte da comunidade.

Cursos e eventos

Existem vários cursos e eventos destinados a idosos, mas abertos a pessoas de todas as idades. Estes cursos são promovidos pelas autarquias, por organizações da região e por entidades de maior dimensão, como a Pro Senectute Aargau, a Migros Klubschule ou universidades populares (Volkshochschulen).

O cantão de Argóvia promove iniciativas para a integração social e participação de pessoas migrantes. Estas iniciativas são abertas a todos os grupos etários.

Voluntariado

Muitas pessoas séniores dedicam parte do seu tempo ao voluntariado em associações ou outras organizações e projetos. Se tiver interesse numa atividade deste tipo, pode contactar diretamente as associações e organizações do seu município ou da sua região. O centro especializado benevol também apoia e encaminha pessoas para atividades de voluntariado em todo o cantão de Argóvia.

Solidão

Por vezes, há pessoas que se sentem solitárias ou têm a sensação de que já não conseguem fazer parte da sociedade. Nestas situações, é importante procurar ajuda. Existem centros de aconselhamento anónimos que prestam apoio gratuitamente. O/A médico/a de família também pode ajudar nestes casos.

Mais informações (links, endereços, fichas de informação, brochuras)

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

Viver em casa o máximo de tempo possível

No Cantão de Argóvia, existem muitos serviços de apoio para quem precisa de ajuda em casa ou nas deslocações do dia a dia. Existem, por exemplo, sistemas de chamada de emergência, serviços Spitex ou serviços de apoio domiciliário. Também estão disponíveis serviços de transporte e de visitas. Para as pessoas que já não podem viver em casa, existem lares de idosos. Muitos destes serviços têm custos, mas, em alguns casos, estes são parcialmente suportados pelas Caixas de Doença (Krankenkasse) ou pelos municípios.

Segurança – Sistemas de chamada de emergência

Um sistema de chamada de emergência permite obter ajuda rapidamente quando acontece alguma coisa. A pessoa traz consigo um botão, por exemplo, sob a forma de pulseira ou fio. Ao premir o botão, é contactada uma central de chamadas de emergência, que organiza de imediato a ajuda necessária. Existem vários fornecedores de sistemas de chamada de emergência, entre os quais a Cruz Vermelha de Argóvia. Cada pessoa pode escolher o fornecedor da sua preferência e suporta os custos do serviço.

Spitex – Cuidados ao domicílio

Quando alguém está doente ou precisa de cuidados, a Spitex (Spitex) pode ajudar. A Spitex emprega profissionais qualificados que se deslocam ao domicílio para ajudar nos cuidados ou nas tarefas domésticas. Este serviço é particularmente útil para pessoas idosas. Uma parte dos custos é suportada pelo seguro básico. Existem serviços Spitex públicos, como a Associação Spitex da Argóvia, mas também há muitos prestadores privados.

Apoio domiciliário e cuidados no domicílio

No cantão de Argóvia, existem várias organizações que prestam apoio domiciliário. Vão a casa das pessoas por um período curto ou longo, conforme necessário. Algumas organizações também oferecem apoio noturno. Deste modo, os cuidadores informais podem descansar durante a noite. Na primeira visita da organização, é feita uma avaliação conjunta das necessidades de apoio. Geralmente, os custos são suportados pela pessoa que recebe os cuidados. Em alguns casos, podem ser comparticipados pelo seguro de invalidez IV (Invalidenversicherung IV) ou por seguros complementares, contribuições de assistência ou prestações complementares. Pode falar com o seu médico ou a sua médica de família sobre estas opções.

Ajuda na vida quotidiana – refeições, serviços de transporte, tarefas administrativas

Na velhice ou quando existem problemas de saúde, as tarefas diárias podem tornar-se difíceis. Em muitos municípios, existem voluntários ou profissionais pagos que levam o almoço a casa, acompanham a pessoa ao médico ou simplesmente aparecem para conversar ou jogar um jogo. Normalmente, estes serviços têm um custo. Algumas Caixas de Doença com seguro complementar suportam parte dos custos. Pode informar-se junto do município de residência ou da companhia de seguros.

Lar de idosos

Quando já não se tem condições para viver em casa, um lar de idosos pode ser uma opção. Nestes lares, a pessoa recebe os cuidados, a medicação, a assistência e o alojamento de que necessita. Estes serviços têm um custo. A Caixa de Doença e o município de residência comparticipam no pagamento dos cuidados e da assistência. O valor remanescente – por exemplo, o alojamento ou as atividades extra – é pago pela própria pessoa, que também tem de suportar uma parte dos custos dos cuidados. O lar de idosos pode ajudar a esclarecer eventuais dúvidas.

Se não tiver dinheiro suficiente, pode requerer prestações complementares ou assistência social. O serviço de segurança social do município pode ajudar. Existem regras claras sobre quem tem direito a estes apoios.

Mais informações (links, endereços, fichas de informação, brochuras)

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

Cuidar de familiares

Algumas pessoas são cuidadas por familiares ou amigos na velhice ou em caso de doença. Este apoio pode ser muito útil, mas também é cansativo. Por isso, é importante que todas as pessoas envolvidas planeiem com antecedência e falem sobre as suas necessidades. Os cuidadores informais também precisam de ajuda e de descanso. Existem muitos serviços e centros de aconselhamento que podem ajudar.

Quem recebe cuidados

Quando a pessoa começa a precisar de cada vez mais ajuda no dia a dia, é comum contar com o apoio de familiares ou amigos. Começam por ser pequenas tarefas, mas com o tempo as necessidades podem aumentar. Nessa altura, vale a pena refletir sobre algumas questões:

- Onde posso obter apoio e ajuda ou a quem posso recorrer para esse efeito?
- Que tipo de apoio ou assistência gostaria que essa pessoa me prestasse? Que cuidados preferia que fossem prestados por outros (por exemplo, pela Spitex ou por outros profissionais)?
- Quem pode ajudar e assumir as tarefas necessárias quando os cuidadores estiverem de férias ou não tiverem tempo?
- Que questões legais devem ser acauteladas quando se paga a alguém para prestar cuidados?

Quem cuida de familiares

Cuidar de um familiar é uma tarefa importante, mas também pode ser muito exigente em termos físicos e emocionais. Para poder prestar apoio a longo prazo, também é importante cuidar de si. Convém procurar aconselhamento o mais cedo possível. Existem vários centros especializados que oferecem conselhos e apoio. Muitos cuidadores informais continuam a trabalhar. Por vezes, é difícil conciliar ambas as tarefas. Existem profissionais qualificados que ajudam a encontrar soluções, por exemplo, para a comunicação com o empregador ou a organização da vida quotidiana. Assim, torna-se mais fácil conciliar a prestação de cuidados com o trabalho.

Mais informações (links, endereços, fichas de informação, brochuras)

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

Promoção da saúde

À medida que envelhecem, as pessoas mudam. Pode tornar-se mais difícil lembrar-se de certas coisas ou caminhar com segurança. O corpo também precisa de nutrientes diferentes daqueles que precisava antes. A intervenção precoce, a prática de exercícios físicos específicos e uma alimentação saudável ajudam as pessoas a manter a autonomia durante mais tempo. Existem muitos programas que prestam apoio na vida quotidiana, tanto às pessoas afetadas como aos seus familiares.

Demência

Quando a memória começa a falhar ou o esquecimento aumenta, convém procurar aconselhamento médico. Os profissionais de saúde podem avaliar se existe algum sinal de demência (Demenz). Existem vários serviços especializados que oferecem aconselhamento, assistência e apoio às famílias afetadas.

Segurança – Prevenção de quedas

A prática de exercícios físicos específicos fortalece os músculos e melhora o equilíbrio. Esta é uma forma de tornar o dia-a-dia mais seguro e de manter a autonomia por mais tempo. Além disso, o exercício melhora o bem-estar. Atividades diárias, como subir escadas ou limpar a casa, podem ser realizadas com segurança e estabilidade, o que permite preservar a autonomia e independência por mais tempo.

Alimentação na velhice

As necessidades nutricionais vão mudando com a idade. O corpo precisa de menos calorias, mas de mais proteínas para manter os músculos e os ossos fortes. Alimentos ricos em vitaminas e minerais também são bons para a saúde.

Mais informações (links, endereços, fichas de informação, brochuras)

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