

Пожилой возраст

[Права](#)

[Финансы](#)

[Участие](#)

[Возможность максимально долго оставаться дома](#)

[Уход за родственниками](#)

[Укрепление здоровья](#)

Права

В пожилом возрасте важно заранее прояснить некоторые личные и юридические вопросы. Тот, кто осуществляет опеку, имеет право участвовать в решении. Например, о том, что должно произойти в случае болезни, необходимости ухода или смерти.

Распоряжение об опеке

Распоряжение об опеке (Vorsorgeauftrag) — это письменный документ. Оно помогает в том случае, если человек больше не в состоянии самостоятельно принимать решения, например, после несчастного случая, болезни или в пожилом возрасте (неспособность принимать решения). Это распоряжение наделяет доверенное лицо или организацию полномочиями по урегулированию личных вопросов. Документ может быть написан самостоятельно от руки или составлен нотариусом. В распоряжении должны быть четко описаны задачи, передаваемые другому лицу или организации. Документ можно изменить или отозвать в любое время. Орган по защите детей и взрослых (Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde, KESB) проверяет действительность распоряжения. KESB может принять меры по защите интересов лица, дающего распоряжение об опеке.

Доверенность

С помощью доверенности (Vollmacht) можно разрешить другому лицу или организации совершать действия за человека, выдавшего данный документ. Лицо или орган, получившие доверенность, могут действовать от имени другого лица (доверитель, bevollmächtigende Person).

В отличие от распоряжения об опеке, доверенность вступает в силу с момента ее выдачи.

Доверенность должна быть выдана в письменной форме. Лицо, выдавшее этот документ, может в любой момент изменить или прекратить действие доверенности. В ней можно указать, что именно разрешено делать другому лицу или организации. Существуют специальная доверенность (spezifische Vollmacht) на выполнение определенных задач и генеральная доверенность (Generalvollmacht), которая позволяет другому лицу или организации делать все, что разрешено законом.

Обычно действие доверенности прекращается в момент смерти человека или в случае, когда он перестает быть способным принимать решения (nicht mehr urteilsfähig).

Распоряжение пациента

В распоряжении пациента (Patientenverfügung) указываются собственные пожелания на тот случай, если человек больше не сможет принимать решения самостоятельно. Например, в нем описывается, какое медицинское вмешательство разрешено, а какое недопустимо, желает ли данный пациент стать донором органов и какие у него есть пожелания по поводу похорон. В распоряжении пациента важно указать контактные данные хотя бы одного доверенного лица.

Завещание

Порядок наследования по закону определяет, кому достанутся деньги и имущество умершего. Если человек хочет распорядиться по-другому, он может написать завещание (Testament). В нем может быть изменен порядок наследования по закону. В завещании можно точно указать, кто и что должен получить. При этом супруги и дети всегда имеют право на определенную долю. Эта часть называется обязательной долей (Pflichtteil). Завещание необходимо в том случае, когда человек не хочет, чтобы все определял закон. Правила наследования изложены в Швейцарском гражданском кодексе (Schweizerisches Zivilgesetzbuch, ZGB). Без завещания наследство распределяется в соответствии с положениями ZGB. Завещание может быть написано от руки. Для того чтобы оно было действительным, необходимо соблюсти определенные правила. Нотариус может помочь правильно составить и удостоверить (заверить, beglaubigen) завещание.

Смерть и похороны

Если человек умирает дома, следует позвонить его семейному врачу (Hausarzt/Hausärztin). Если не удалось дозвониться, следует вызвать службу неотложной медицинской помощи (врача скорой помощи) по телефону 0800 401 501 (бесплатно). Если человек умирает в результате несчастного случая или обнаружен мертвым, необходимо сообщить об этом в полицию (телефон 117).

О смерти необходимо в течение двух дней известить похоронное бюро (Bestattungsamt) в общине по месту жительства. В этой организации предоставят информацию о дальнейших действиях.

Кроме того, родственники должны сообщить о смерти в различные инстанции. К ним относятся арендодатель, пенсионный фонд (Pensionskasse), больничная касса (Krankenkasse), банки, страховые компании и, возможно, другие учреждения или государственные органы.

Мусульмане кантона Аргау могут получить специальную информацию от Ассоциации мусульман Аргау (VAM). Например, по вопросу о мусульманских захоронениях.

Дополнительная информация (ссылки, адреса, брошюры, листовки)

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

Финансы

В пожилом возрасте зачастую меняется и финансовая ситуация. Как правило, люди, которые больше не работают, получают пенсию. В Швейцарии существуют различные страховые полисы и программы поддержки, которые обеспечивают финансовую защиту пожилых людей.

Пособие на случай беспомощности

Люди, которым регулярно требуется помощь в повседневной жизни, могут получить финансовую поддержку от фонда страхования по инвалидности (Invalidenversicherung, IV). Она называется пособием на случай беспомощности (Hilflosenentschädigung), которое позволяет жить как можно более самостоятельно. Размер пособия не зависит от дохода и имущества. Он определяется по степени беспомощности: легкой, умеренной или тяжелой. Данную степень определяет фонд страхования по инвалидности. Период ожидания составляет один год.

Индивидуальная финансовая помощь от Pro Senectute Aargau

Для лиц старше 65 лет предусмотрена финансовая помощь от организации Pro Senectute Aargau. Это пособие может помочь преодолеть временные финансовые трудности. Чтобы подать запрос, заявитель должен проживать в кантоне Аргау. Граждане стран, не входящих в ЕС/ЕАСТ, должны непрерывно проживать в Швейцарии не менее 5 лет. Чтобы подать заявку, нужно обратиться в консультационную службу Pro Senectute Aargau. Консультация проводится бесплатно.

Полученные деньги не нужно возвращать, однако помощь не является гарантированной — решение принимается в индивидуальном порядке.

Скидки для лиц с низким доходом

Cartons du Coeur — продовольственная помощь в кантоне Аргау
Служба продовольственной помощи доставляет продукты семьям и отдельным лицам в кантоне Аргау, оказавшимся в трудной ситуации. По телефону проводится собеседование для оценки потребностей человека. Помощь оказывается бесплатно, но не на постоянной основе, а в кризисных ситуациях.

Pro Senectute Aargau

Услуги и предложения организации Pro Senectute Aargau предназначены для людей старше 60 лет. Если кто-то не может воспользоваться этими услугами по финансовым причинам, Pro Senectute Aargau предоставляет скидки.

Швейцарский Красный Крест (SRK) кантона Аргау

Швейцарский Красный Крест (SRK) кантона Аргау предлагает различные услуги со скидками для лиц с низким доходом. Например, транспортную службу Красного Креста (Rotkreuz-Fahrdienst) или экстренный вызов Красного Креста (Rotkreuz-Notruf). Кроме того, предоставляются услуги по временному уходу (Entlastungsdienste), например, для родственников лиц с деменцией. Дополнительно к этому есть центры дневного пребывания — Tagesstätte и Tageszentrum.

Tischlein deck dich

Организация Tischlein deck dich собирает и распределяет оставшиеся продукты питания среди нуждающихся. Чтобы получать продукты, необходимо иметь клиентскую карту (Kundenkarte). Карты можно получить в различных специализированных и консультационных центрах. На сайте Tischlein deck dich можно найти ближайший пункт приема и распределения продуктов. Там же указано, где можно получить клиентскую карту.

Дополнительная информация (ссылки, адреса, брошюры, листовки)

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

Участие

Многие пожилые люди хотят активно участвовать в жизни общества. В кантоне Аргау существует множество возможностей для общения, дополнительного образования и волонтерской деятельности. Это помогает поддерживать социальные связи и участвовать в жизни сообщества.

Курсы и мероприятия

Проводятся различные курсы и мероприятия для пожилых людей, а также для всех остальных возрастных групп. Их предлагают общины, региональные организации, а также крупные учреждения, такие как Pro Senectute Aargau, Migros Klubschule или народные университеты (Volkshochschulen).

Кантон Аргау поддерживает программы социальной интеграции и участия для мигрантов. Эти предложения открыты для всех возрастных групп.

Волонтерская деятельность

Многие пожилые люди работают волонтерами в клубах (Verein), организациях и различных проектах. В случае интереса к такой деятельности можно обратиться напрямую в клубы и организации общины по месту жительства или региона. Центр benevol поддерживает и помогает найти возможности для волонтерства по всему кантону Аргау.

Одиночество

Иногда люди могут чувствовать себя одинокими или ощущать, что больше не участвуют в жизни общества. В таких ситуациях важно обратиться за помощью. Существуют анонимные консультационные службы, где можно получить бесплатную поддержку. Помощь может предложить и семейный врач (Hausarzt/Hausärztin).

Дополнительная информация (ссылки, адреса, брошюры, листовки)

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

Возможность максимально долго оставаться дома

Тем, кому нужна помощь (дома или за его пределами), в кантоне Аргау доступно множество услуг. Например, системы экстренного вызова, услуги внебольничного ухода Spitex, помощь по хозяйству, а также транспортные услуги и обслуживание на дому. Если проживание дома становится невозможным, существуют дома престарелых (Pflegeheim). Многие из этих услуг платные, но иногда часть расходов покрывают больничные кассы (Krankenkasse) или общины.

Безопасность: системы экстренного вызова

Система экстренного вызова позволяет быстро получить помощь в случае необходимости. Портативное устройство (например, в виде браслета или кулона) с кнопкой соединяет при нажатии с экстренной службой, где сразу же организуют помощь. Существует несколько компаний, предлагающих такие системы. Можно выбрать подходящий вариант и оплачивать услуги самостоятельно. Швейцарский Красный Крест кантона Аргау также предоставляет подобную систему экстренного вызова.

Spitex: уход на дому

Когда требуется уход или медицинская помощь, может помочь Spitex (Spitex). Spitex — это служба, в которой работают специалисты, которые приходят на дом. Они помогают с уходом или по хозяйству. Это особенно актуально для пожилых людей. Часть расходов покрывается базовой страховкой. В кантоне Аргау есть как государственные службы Spitex (например, Spitex Verband Aargau), так и частные организации.

Помощь по хозяйству и уход на дому

В кантоне Аргау различные организации оказывают помощь на дому. Их специалисты приходят на короткий или длительный срок при необходимости. Некоторые организации предоставляют помощь и в ночное время, чтобы осуществляющие уход родственники могли отдохнуть. При первом визите представитель организации совместно определяет необходимый объем помощи. Обычно расходы оплачивает сам человек, за которым осуществляют уход, но в некоторых случаях часть затрат могут покрывать фонд страхования по инвалидности IV (Invalidenversicherung, IV), дополнительные страховки, пособия по уходу или дополнительная социальная помощь. Этот вопрос можно обсудить со своим семейным врачом (Hausarzt/Hausärztin).

Помощь в повседневной жизни: питание, транспорт, административные задачи

В пожилом возрасте или в случае проблем со здоровьем повседневные дела могут стать непростой задачей. Во многих общинах помогают волонтеры или наемные работники. Они доставляют обед, отвозят к врачу или просто заходят поболтать или поиграть в игры. Такие услуги, как правило, платные. Некоторые больничные кассы (Krankenkassen) с дополнительным страхованием покрывают часть расходов. Уточнить подробности можно в своей общине по месту жительства или в страховой компании.

Дом престарелых

Если жить дома больше не получается, можно рассмотреть для себя дом престарелых (Pflegeheim). Там предоставляют уход, лекарства, присмотр и жилье. Эти услуги платные. Больничная касса и ответственная община покрывают часть расходов на уход и присмотр. Остальное (например, комнату или дополнительные услуги) нужно оплачивать самостоятельно. Кроме того, часть расходов на уход несет сам проживающий. Более подробную информацию можно получить в доме престарелых.

Если средств не хватает, можно подать заявление на получение дополнительной социальной помощи (Ergänzungsleistungen) или социальной помощи (Sozialhilfe). Помочь с этим может центр социального страхования (Sozialversicherungsstelle) в общине. Критерии для получения такой помощи строго регламентированы.

Дополнительная информация (ссылки, адреса, брошюры, листовки)

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

Уход за родственниками

Люди в пожилом возрасте или во время болезни иногда находятся под присмотром родных и друзей. Такая поддержка бесценна, но она может быть очень утомительной. Главное — заранее обсудить потребности и спланировать возможности всех сторон, вовлеченных в уход. Важно помнить: тем, кто ухаживает, тоже нужны помощь и отдых. Существует множество услуг и консультационных центров, которые оказывают поддержку в таких ситуациях.

Если уход нужен вам самим

Когда справляться с повседневными делами становится все сложнее, часто на выручку приходят родные или друзья. Сначала помощь требуется в мелочах, но постепенно нагрузка растет. В такой ситуации стоит продумать:

- Где и от кого можно получить дополнительную помощь?
- Какие услуги по уходу или какого рода помощь хочется получать от этого человека? Какие процедуры лучше доверить кому-то другому (например, службе Spitex или другим специалистам)?
- Кто сможет помочь и подменить ухаживающих лиц, когда они уедут в отпуск или у них не будет времени?
- Что нужно учесть с юридической точки зрения при оплате услуг человека, обеспечивающего уход?

Уход за близкими

Уход за близкими — важная задача, однако она может быть физически и эмоционально утомительной. Чтобы быть в состоянии оказывать помощь в долгосрочной перспективе, важно в том числе заботиться о себе. Важно как можно раньше обратиться за консультацией. Существуют различные экспертные центры, которые предлагают советы и помощь.

Многие ухаживающие лица продолжают работать. Часто бывает сложно совмещать эти обязанности. Специалисты помогают найти решения: например, подготовиться к беседе с работодателем или организовать повседневные дела. Это может помочь совмещать уход и работу.

Дополнительная информация (ссылки, адреса, брошюры, листовки)

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

Укрепление здоровья

С возрастом люди меняются. Может становиться труднее запоминать информацию или безопасно передвигаться. Кроме того, организму требуются иные питательные вещества, чем раньше. Заблаговременная помощь, целенаправленная двигательная активность и здоровое питание помогают дольше сохранять самостоятельность. Существует множество программ поддержки в повседневной жизни — как для самих пожилых людей, так и для их близких.

Деменция

Если память ухудшается или усиливается забывчивость, рекомендуется обратиться к врачу. Врачи могут определить, наблюдаются ли признаки деменции (Demenz). Различные экспертные центры предлагают консультации, помощь и временный уход семьям, столкнувшимся с такой проблемой.

Безопасность и предотвращение падений

Целенаправленная двигательная активность укрепляет мышцы и улучшает равновесие. Это позволяет сделать повседневную жизнь более безопасной и дольше сохранять самостоятельность. Кроме того, движение помогает улучшить самочувствие. Такие повседневные действия, как подъем по лестнице или уборка, можно выполнять безопасно и уверенно, сохраняя свою автономность дольше.

Питание в пожилом возрасте

С возрастом организм нуждается в изменении рациона. Ему нужно меньше калорий, но при этом больше белка. Это позволяет сохранить мышцы и кости крепкими. Кроме того, для здоровья полезны продукты с большим содержанием витаминов и минералов.

Дополнительная информация (ссылки, адреса, брошюры, листовки)

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