

# Yaşlılıkta Yaşam

Haklar

Finans

Katılım

Mümkün olduğunca uzun süre evde yaşamak

Akrabaların bakımı

Sağlığı koruma ve geliştirme

## Haklar

Yaşlılıkta, bazı kişisel ve yasal konuların önceden netleştirilmesi önem kazanır. Gereksinimleri karşılayanlar söz sahibi olabilirler. Örneğin, hastalık, bakıma muhtaçlık veya ölüm durumunda ne olacağı gibi.

### İhtiyaç durumunda vekaletname

İhtiyaç durumunda vekaletname (Vorsorgeauftrag), yazılı olarak hazırlanan bir belgedir. Bir kişinin, örneğin bir kaza, hastalık veya yaşlılık (karar verme yetisinden yoksunluk) sonrasında artık kendi kararlarını veremeyecek durumda olması halinde yardımcı olur. İhtiyaç durumunda vekâletname, güvenilir bir kişi ya da kuruluşa kişisel işlerini yönetmesi için talimat verir. Bu, el yazısıyla yazılmış bir beyanla ya da noter aracılığıyla yapılabilir. Vekaletname tam olarak hangi görevlerin devredileceğini tanımlamalıdır. İstenildiği zaman değiştirilebilir veya geri çekilebilir. Çocuk ve yetişkinleri koruma makamı (Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde, KESB) yetkinin geçerli olup olmadığını kontrol eder. KESB, görevlendirmeyi yapan kişinin çıkarlarını korumak için önlemler alabilir.

### Vekaletname

Vekaletname (Vollmacht) ile başka bir kişi ya da kuruma sizin adınıza bir şeyler yapması için yetki verebilirsiniz. Vekaletname alan kişi ya da kurum diğer kişi adına hareket edebilir (yetki veren kişi, bevollmächtigende Person).

Normal bir vekaletname, verildiği anda geçerli olur. Buna karşılık, ihtiyaç durumunda vekaletname ancak kişi kendi kararlarını veremez duruma geldiğinde geçerli olur. Vekaletname yazılı olarak düzenlenmelidir. Vekaletnameyi veren kişi istediği zaman vekaletnameyi değiştirebilir veya geri çekebilir. Diğer kişi veya kurumun tam olarak ne yapmaya yetkili olduğunu söyleyebilirsiniz. Belirli görevler için özel vekaletnameler (spezifische Vollmacht) veya diğer kişi veya kurumun yasal olarak izin verilen her şeyi yapmasına izin veren genel bir vekaletname (genel vekaletname) vardır.

Normalde, vekaletname kişinin ölümü ile veya kişinin artık muhakeme yeteneğinin (karar verme yetisi) kalmaması ile sona erer.

### Hasta talimatı

Hasta talimatı (Patientenverfügung) artık kendiniz hakkında karar veremeyecek bir durumda olmanız halinde sizin isteklerinizi belirtir. Örneğin, hangi tıbbi tedavilere izin verildiği veya reddedildiği, organ bağışının istenip istenmediği ve cenaze için hangi isteklerin olduğu belirtilir. Yaşayan vasiyetnamenin iletişim bilgilerine en az bir güvenilir kişinin dahil edilmesi önemlidir.

## Vasiyetname

Yasal veraset, ölen bir kişinin parasını ve mülkünü kimin alacağını belirler. Eğer kişi farklı bir istekte bulunmak isterse, bir vasiyetname (Testament) yazabilir. Bu, yasal veraset sıralamasını değiştirebilir. Bir vasiyetnamede kimin neyi alması gerektiği tam olarak belirtilebilir. Ancak eşler ve çocuklar her zaman belirli bir pay alma hakkına sahiptir. Bu kısma zorunlu kısım (mecburi kısım) denir. Her şeyi yasanın belirlemesini istemiyorsanız, bir vasiyetname gereklidir. Mirasla ilgili kurallar İsviçre Medeni Kanunu'nda (Schweizerisches Zivilgesetzbuch ZGB) belirtilmiştir. Vasiyetname olmadan, miras Medeni Kanun'daki kurallara göre dağıtılır.

Vasiyetname elle yazılabilir. Geçerli olabilmesi için belirli kurallara uyulması gerekir. Bir noter, vasiyetnamenin doğru bir şekilde yazılmasına ve tasdik edilmesine (noter tasdiki, beglaubigen) yardımcı olabilir.

## Ölüm ve Defin

Bir kişi evde ölürse, kişinin aile doktoru aranmalıdır. Eğer doktor müsait değilse, 0800 401 501 numaralı telefondan (ücretsiz) acil tıbbi servis (acil doktor) aranmalıdır. Eğer bir kişi kaza sonucu ölürse ya da ölmüş bir kişi bulunursa polise haber verilmelidir (telefon numarası 117).

Ölüm, iki gün içinde ikamet edilen belediyedeki cenaze işlemleri bölümü (Bestattungsamts) bildirilmelidir. Cenaze işlemleri bölümü daha sonra nasıl bir yol izleneceği konusunda bilgi verecektir.

Buna ek olarak, akrabalar ölüm hakkında çeşitli kurumları bilgilendirmelidir. Bunlar arasında ev sahibi, emeklilik fonu (Pensionskasse), sağlık sigortası şirketi (Krankenkasse), bankalar, sigorta şirketleri ve muhtemelen diğer kurumlar veya yetkililer yer almaktadır.

Aargau kantonundaki Müslümanlar için Aargau Müslümanlar Birliği'nden (VAM) özel bilgiler bulunmaktadır. Örneğin, Müslüman mezarlıkları konusunda.

## Daha fazla bilgi (linkler, adresler, broşürler, bilgi kılavuzları)

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

## Finans

Yaşlılıkta mali durum genellikle değişir. Artık çalışmayan insanlar genellikle emekli maaşı alırlar. İsviçre'de, yaşlı insanların güvence altına alınmasını sağlayan çeşitli sigorta sistemleri ve destek programları vardır.

### Yardıma Muhtaçlık Ödeneği

Günlük yaşamda düzenli olarak yardıma ihtiyaç duyan kişiler, maluliyet sigortasından (Invalidenversicherung IV) mali destek alabilirler. Bu desteğe yardıma muhtaçlık ödeneği (Hilflosenentschädigung) denir. Mümkün olduğunca bağımsız yaşamınıza yardımcı olur. Bu ödenek gelir ve mal varlığından bağımsızdır.

Yardıma muhtaçlık ödeneğinden ödenecek yardım parasının miktarı, hafif, orta ya da ağır olmak üzere yardıma muhtaçlık derecesine bağlıdır. Maluliyet sigortası muhtaçlık derecesini değerlendirir.

Bir yıllık bir bekleme süresi vardır.

### Pro Senectute Aargau'dan bireysel mali destek

Pro Senectute Aargau tarafından 65 yaş ve üzeri kişiler için mali destek sağlanmaktadır. Mevcut bir mali acil durumun aşılmasına yardımcı olabilir. Başvuru için kişinin Aargau kantonunda ikamet ediyor olması gerekir. AB/EFTA dışındaki ülkelerden gelen kişiler İsviçre'de kesintisiz beş yıl yaşamış olmalıdır. Başvuru yapmak için Pro Senectute Aargau'da bir danışmanlık görüşmesine katılmanız gerekmektedir.

Danışmanlık ücretsizdir.

Paranın geri ödenmesi gerekmez. Bireysel mali yardım için yasal bir hak yoktur.

## **Geliri az olan kişiler için maddi kolaylıklar**

Cartons du Coeur - Gıda Yardımı Kanton Aargau

Aargau Gıda Yardımı , Aargau kantonundaki ihtiyaç sahibi ailelere ve bireylere gıda dağıtımını yapmaktadır. Kişilerin ihtiyaçlarını belirlemek için bir telefon anketi yapılır. Yardım ücretsizdir. Ancak bunlar kalıcı olmayıp kriz durumları için tasarlanmıştır.

Pro Senectute Aargau

Pro Senectute Aargau'nun teklif ve hizmetleri 60 yaş ve üzeri kişiler içindir. Maddi nedenlerden dolayı bu tekliflerden yararlanamayanlar için Pro Senectute Aargau indirimler sunmaktadır.

İsviçre Kızıl Haçı (SRK) Kanton Aargau

İsviçre Kızıl Haçı (SRK) Kanton Aargau, düşük gelirli insanlar için indirimli çeşitli hizmetler sunmaktadır. Örneğin, Kızıl Haç ulaşım hizmeti veya Kızıl Haç acil durum çağırısı. Ayrıca, örneğin demans hastalarının yakınları için çeşitli bakım hizmetleri de bulunmaktadır. Ayrıca bir gündüz bakımevi ve bir gündüzleri açık merkezi de bulunmaktadır.

Tischlein deck dich

"Tischlein deck dich" fazla yiyecekleri toplar ve ihtiyaç sahiplerine dağıtır. Yiyecek satın almak istiyorsanız, bir müşteri kartına ihtiyacınız var. Müşteri kartları çeşitli uzmanlık ve danışma merkezlerinden temin edilebilir. Tischlein deck dich web sitesinde, en yakın yiyecek bırakma noktasını arayabilirsiniz. Ayrıca müşteri kartının nereden alınabileceğine de bakabilirsiniz.

## **Daha fazla bilgi (linkler, adresler, broşürler, bilgi kılavuzları)**

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

## Katılım

Birçok yaşlı insan sosyal hayata aktif olarak katılmak istemektedir. Aargau kantonunda, buluşmaları, ileri eğitimi ve gönüllü çalışmayı kolaylaştıran çok sayıda program bulunmaktadır. Bu, sosyal ilişkileri sürdürmeye ve topluma dahil olmaya yardımcı olabilir.

### Kurslar ve etkinlikler

Yaşlılar için olduğu kadar diğer tüm yaş grupları için de çeşitli kurslar ve etkinlikler bulunmaktadır. Belediyeler, bölgedeki kuruluşlar ve Pro Senectute Aargau, Migros Klubschule veya yetişkin eğitim merkezleri gibi daha büyük kurumlar bu kursları sunmaktadır.

Aargau Kantonu, sosyal entegrasyon ve katılım alanında göçmenlere yönelik programları teşvik etmektedir. Programlar tüm yaş gruplarına açıktır.

### Gönüllü Çalışmak

Birçok yaşlı vatandaş kulüplerde veya diğer kuruluş ve projelerde gönüllü olarak çalışmaktadır. Böyle bir faaliyetle ilgileniyorsanız, belediyenizdeki veya bölgenizdeki kulüp ve kuruluşlarla doğrudan iletişime geçebilirsiniz. Benevol uzmanlık merkezi, Aargau Kantonu genelinde gönüllü faaliyetleri destekler ve düzenler.

### Yalnızlık

İnsanlar kendilerini yalnız hissedebilir veya artık topluma katılamayacakları hissine kapılabilirler. Böyle durumlarda yardım aramak önemlidir. Ücretsiz destek alabileceğiniz anonim danışma merkezleri vardır. Aile doktorunuz da yardımcı olabilir.

### Daha fazla bilgi (linkler, adresler, broşürler, bilgi kılavuzları)

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

## Mümkün olduğunca uzun süre evde yaşamak

Yardıma ihtiyacı olan kişiler - evde veya seyahat ederken - Aargau Kantonunda birçok hizmet bulabilirler. Örneğin, acil çağrı sistemleri, Spitex hizmetleri ve ev desteği bulunmaktadır. Arabayla seyahat ve ziyaret hizmetleri de mevcuttur. Eğer artık evde yaşayamayacak durumdaysanız, bakım evleri vardır. Bu hizmetlerin çoğu paralıdır - bazen sağlık sigortası şirketleri (Krankenkasse) veya belediye yardımcı olur.

### Güvenlik - Acil durum çağrı sistemleri

Acil çağrı sistemi ile bir şey olduğunda hızlı bir şekilde yardım alabilirsiniz. Yanınızda bir bilezik veya kolye gibi bir buton taşırsınız. Butona bastığınızda bir acil çağrı merkezine bağlanırsınız. Yardım hemen orada organize edilir. Çeşitli tedarikçiler vardır. Kendiniz seçebilirsiniz ve masrafları ödeyebilirsiniz. Aargau Kızıl Haçı da böyle bir acil çağrı sistemi sunmaktadır.

### Spitex - Evde bakım

Birisi hastaysa veya bakıma ihtiyacı varsa, Spitex (Spitex) yardımcı olabilir. Spitex evinize gelen uzmanlar istihdam eder. Bakım veya ev işlerinde yardımcı olurlar. Bu özellikle yaşlı insanlar için faydalıdır. Masrafların bir kısmı temel sigorta tarafından karşılanır. Aargau Spitex Derneği gibi kamu Spitex hizmetleri olduğu gibi, birçok özel hizmet sağlayıcı da vardır.

### Ev desteği ve evde bakım

Aargau Kantonunda insanlara evlerinde yardım eden çeşitli kuruluşlar bulunmaktadır. İhtiyaca göre kısa ya da uzun süreli olarak gelirler. Bazı kuruluşlar geceleri de yardım sunmaktadır. Bu sayede bakıcılar ve aile üyeleri gece boyunca dinlenebilirler. Kuruluşun ilk ziyareti sırasında, hangi desteğe ihtiyaç duyulduğunu birlikte tartışırız. Çoğu durumda masrafları bakılan kişi öder. Bazı durumlarda IV maluliyet sigortası (Invalidenversicherung IV), ek sigorta, yardım katkıları veya ek yardımlar konusunda yardımcı olur. Bu konuyu aile doktorunuzla görüşebilirsiniz.

## **Günlük yaşamda yardım - yemek, ulaşım hizmetleri, idari görevler**

Yaşlılıkta veya sağlık sorunlarında günlük işler zorlaşabilir. Birçok toplumda gönüllüler ya da ücretli yardımcılar yardım sağlar. Bu kişiler öğle yemeği dağıtır, doktora götürür ya da sadece sohbet etmek veya oyun oynamak için uğrarlar. Bu tür hizmetlerin genellikle bir bedeli vardır. Tamamlayıcı sigortası olan bazı sağlık sigortası şirketleri maliyetin bir kısmını karşılar. Yaşadığınız belediyeye veya sigorta şirketinize sorabilirsiniz.

## **Huzurevi**

Artık evde yaşayamayacak durumdaysanız, huzurevi bir seçenektir. Burada bakım, ilaç, yardım ve konaklama hizmetleri sağlanır. Bu hizmetlerin bir bedeli vardır. Sağlık sigortası ve ilgili yerel yönetim bakım ve tedavi masraflarının bir kısmını öder. Geri kalanı - örneğin oda veya ek bakım için - kendiniz ödemek zorundasınız. Bakım masraflarının bir kısmını da kendiniz ödemek zorundasınız. Huzurevi bu konuda açıklık getirme konusunda yardımcı olabilir.

Yeterli para yoksa, ek yardım veya sosyal yardım için başvurabilirsiniz. Belediyenin sosyal sigorta dairesi bu konuda yardımcı olabilir. Kimlerin bu yardımı almaya hakkı olduğu kesin olarak düzenlenmiştir.

## **Daha fazla bilgi (linkler, adresler, broşürler, bilgi kılavuzları)**

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



## Akrabaların bakımı

Bazı insanlara yaşlılıklarında ya da hastalıklarında aileleri ya da arkadaşları tarafından bakılır. Bu çok yardımcı olabileceği gibi stresli de olabilir. İlgili herkesin yeterince erken plan yapması ve ihtiyaçları hakkında konuşması önemlidir. Aile bakıcılarının da desteğe ve molalara ihtiyacı vardır. Yardımcı olabilecek birçok hizmet ve danışma merkezi vardır.

### Bakım hizmeti alıyorsanız

Günlük yaşamda giderek daha fazla yardıma ihtiyaç duyan insanlar genellikle akrabaları veya arkadaşları tarafından desteklenir. Başlangıçta bunlar küçük görevlerdir, ancak zamanla çaba daha büyük hale gelebilir. O zaman kendinize birkaç soru sormak iyi bir fikirdir:

- Nereden ya da kimden destek ve yardım alabilirsiniz?
- Bu kişiden hangi yardım veya bakım hizmetlerini almak istersiniz? Başka birinden (örneğin Spitex veya diğer profesyoneller) hangi hizmetleri almayı tercih edersiniz
- Bakıcılar tatildeyse veya zamanları yoksa kim yardım edebilir ve kim hangi görevleri üstlenebilir?
- Bakım için birine ödeme yapılırken hangi yasal hususların dikkate alınması gerekir?

### Akrabalarınızın bakımını üstlenirken

Bir akrabaya bakmak önemli bir görevdir. Ancak fiziksel ve duygusal olarak da zorlayıcı olabilir. Uzun vadeli destek sağlamak için kendinize dikkat etmeniz önemlidir. Mümkün olduğunca erken tavsiye almak faydalı olacaktır. Bu konuda tavsiye ve destek sunan çeşitli uzman merkezler bulunmaktadır.

Birçok ailedeki bakıcılar aynı zamanda çalışmaktadır. Bu durumu dengelemek genellikle zordur. Uzmanlar çözüm bulmaya yardımcı olabilir - örneğin, işverenle görüşmeler veya günlük yaşamın düzenlenmesi için. Bu şekilde, bakım ile işi bir arada yürütmek daha kolay olur.

### Daha fazla bilgi (linkler, adresler, broşürler, bilgi kılavuzları)

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

## Sağlığı koruma ve geliştirme

İnsanlar yaşlandıkça değişir. Bir şeyleri hatırlamak veya güvenli bir şekilde hareket etmek daha zor hale gelebilir. Vücut ayrıca eskisinden farklı besinlere ihtiyaç duyar. Erken yardım, hedef odaklı egzersiz ve sağlıklı beslenme insanların daha uzun süre bağımsız kalmalarına yardımcı olur. Hastalar ve yakınları için günlük yaşamda destek sağlayan birçok program vardır.

### Demans

Hafıza zayıflamaya başlarsa veya unutkanlık artarsa, tıbbi destek almak mantıklıdır. Doktorlar demans (Demenz) belirtileri olup olmadığını belirleyebilir. Çeşitli uzman merkezler, etkilenen aileler için tavsiye, destek ve yardım sunmaktadır.

### Güvenlik - Düşmeleri önleme

Hedefe yönelik egzersiz kasları ve dengeyi güçlendirir. Bu sayede günlük yaşam daha güvenli hale gelir ve bağımsızlık daha uzun süre korunur. Egzersiz aynı zamanda sağlığın korunmasına da yardımcı olur. Merdiven çıkmak veya temizlik yapmak gibi günlük aktiviteler güvenli ve dengeli bir şekilde gerçekleştirilebilir ve bu sayede daha uzun süre bağımsız kalınabilir.

### Yaşlılıkta beslenme

Yaşlandıkça vücudun beslenme ihtiyaçları değişir. Daha az kaloriye ama daha fazla proteine ihtiyaç duyar. Bu, kasları ve kemikleri güçlü tutar. Bol miktarda vitamin ve mineral içeren yiyecekler de sağlığınız için iyidir.

### Daha fazla bilgi (linkler, adresler, broşürler, bilgi kılavuzları)

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