

Життя в похилому віці

Права

Фінанси

Участь у громадському житті

Якнайдовше залишатися вдома

Догляд за рідними

Заходи щодо зміцнення здоров'я

Права

З віком стає важливою потреба заздалегідь подбати про вирішення певних особистих та юридичних питань. Той, хто завчасно подбав про майбутнє, може брати участь у прийнятті рішень. Наприклад, що робити у разі хвороби, необхідності догляду або у разі смерті.

Доручення на випадок втрати дієздатності

Доручення на випадок втрати дієздатності (Vorsorgeauftrag) є письмовим розпорядженням. Воно допомагає, якщо особа, наприклад, після аварії, у разі хвороби або в похилому віці, не може самостійно приймати рішення (недієздатність). Доручення на випадок втрати дієздатності надає довірєній особі або установі повноваження вирішувати особисті справи. Таке доручення можна оформити або у вигляді заяви, написаної від руки, або у нотаріуса. Доручення повинно точно описувати, які завдання має право виконувати довірена особа. Його можна змінити або відкликати в будь-який час. Відомство захисту інтересів дітей і дорослих (Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB) перевіряє, чи є доручення дійсним. Відомство захисту інтересів дітей і дорослих (KESB) може вжити заходів для захисту інтересів особи, яка надає таке доручення.

Довіреність

За допомогою довіреності (Vollmacht) можна надати дозвіл іншій особі або установі виконувати певні дії від імені довірителя. Особа або установа, якій надається довіреність, має право діяти від імені іншої особи (довірителя, bevollmächtigende Person).

На відміну від доручення на випадок недієздатності, довіреність стає чинною відразу після її видачі.

Довіреність повинна бути оформлена в письмовій формі. Особа, яка її видає, може в будь-який час змінити або скасувати довіреність. Можна точно вказати, що саме інша особа або установа має право робити. Є спеціальна довіреність (spezifische Vollmacht) для виконання певних завдань або генеральна довіреність (Generalvollmacht), яка дозволяє іншій особі або установі вчиняти будь-які дії, дозволені законом.

Зазвичай довіреність втрачає чинність після смерті особи або якщо особа більше не є дієздатною (nicht mehr urteilsfähig).

Розпорядження пацієнта

Розпорядження пацієнта (Patientenverfügung) відображає власне волевиявлення на випадок, якщо в майбутньому пацієнт не зможе самостійно приймати рішення. У ньому зазначається, наприклад, які види медичної допомоги дозволені або заборонені, чи бажає пацієнт стати донором органів та які побажання він має щодо поховання. Важливо вказати в контактних даних розпорядження пацієнта принаймні одну довірену особу.

Заповіт

Порядок спадкування за законом визначає, хто отримає гроші та майно особи після її смерті. Якщо особа хоче по-іншому розпрядитися своїми грошима і майном, він або вона може скласти заповіт (Testament). До нього можна внести положення, які відрізняються від порядку спадкування за законом. У заповіті можна точно вказати, хто і що саме повинен отримати. Однак дружина/чоловік і діти завжди мають право на певну частку. Ця частка називається обов'язковою часткою у спадщині (Pflichtteil). Заповіт необхідно оформити, якщо особа не хоче, щоб все визначав закон. Правила спадкування викладені в Цивільному кодексі Швейцарії (Schweizerisches Zivilgesetzbuch ZGB). Якщо заповіт не було оформлено, спадщина розподіляється за правилами Цивільного кодексу Швейцарії.

Заповіт можна написати від руки. Щоб він був дійсним, необхідно дотримуватися певних правил. Нотаріус може допомогти правильно скласти та підтвердити (нотаріально засвідчити, beglaubigen) заповіт.

Дії у випадку смерті та поховання

Якщо хтось помирає вдома, слід зателефонувати сімейному лікарю цієї особи. Якщо з ним не вдається зв'язатися, слід подзвонити до служби екстреної медичної допомоги (лікар швидкої допомоги) за номером 0800 401 501 (безкоштовно). Якщо людина померла в результаті нещасного випадку або її знайшли мертвою, необхідно повідомити поліцію (за номером телефону 117).

Про смерть необхідно повідомити протягом двох днів службу з питань похоронної справи (Bestattungsamt) за місцем проживання. Служба з питань похоронної справи надасть інформацію про подальші дії.

Крім того, родичі повинні повідомити різні установи про смерть. До них належать: орендодавець, пенсійна каса (Pensionskasse), каса медичного страхування (Krankenkasse), банки, страхові компанії та за потреби інші установи або державні органи.

Для мусульман в кантоні Ааргау є спеціальна інформація від Союзу мусульман Ааргау (VAM). Наприклад, на тему мусульманських кладовищ.

Додаткова інформація (посилання, адреси, брошури, листівки)

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

Фінанси

З віком часто змінюється і фінансове становище. Той, хто більше не працює, зазвичай отримує пенсію. У Швейцарії існують різні види страхування та програми підтримки, які забезпечують захист людей похилого віку.

Компенсація особі, яка потребує сторонньої допомоги

Люди, які в повсякденному житті регулярно потребують допомоги, можуть отримати фінансову підтримку від Фонду страхування на випадок втрати працездатності (Invalidenversicherung IV). Ця підтримка називається компенсацією особі, яка потребує сторонньої допомоги (Hilflosenentschädigung). Вона допомагає вести максимально самостійне життя. Компенсація не залежить від розміру доходу та наявності майна.

Розмір компенсації особі, яка потребує сторонньої допомоги, залежить від ступеня потреби в допомозі – легкого, середнього або важкого. Ступінь потреби в допомозі визначає Фонд страхування на випадок втрати працездатності.

Строк очікування надання компенсації – один рік.

Індивідуальна фінансова допомога від Pro Senectute Aargau

Особи віком від 65 років можуть отримати фінансову підтримку від організації Pro Senectute Aargau. Ця організація може допомогти подолати поточне скрутне фінансове становище. Для подання заявки особа повинна мати зареєстроване місце проживання в кантоні Ааргау. Особи, які прибули з країн, що не входять до ЄС/ЄАВТ, повинні проживати в Швейцарії безперервно протягом п'яти років. Для подання заявки необхідно звернутися за консультацією до Pro Senectute Aargau. Консультація є безкоштовною.

Гроші непотрібно повертати. При цьому немає права на отримання індивідуальної фінансової допомоги.

Пільги для осіб з низьким рівнем доходу

Cartons du Coeur – Організація Lebensmittelhilfe Aargau

Організація Lebensmittelhilfe Aargau доставляє продукти харчування сім'ям та окремим особам у кантоні Ааргау, які перебувають у скрутному становищі. Для визначення потреб людини проводиться телефонне опитування. Допомога надається безкоштовно. Однак така допомога не є постійною, а призначена для кризових ситуацій.

Pro Senectute Aargau

Пропозиції і послуги організації Pro Senectute Aargau призначені для людей віком від 60 років. Якщо хтось з фінансових причин не може скористатися цими пропозиціями, Pro Senectute Aargau надає знижки.

Швейцарський Червоний хрест (SRK) у кантоні Ааргау

Швейцарський Червоний хрест (SRK) у кантоні Ааргау пропонує різні послуги зі знижками для осіб з низьким рівнем доходу. Наприклад, послуги транспортної служби Червоного хреста або виклик екстреної допомоги Червоного хреста. Існують також різні послуги з полегшення навантаження під час догляду, наприклад, для родичів осіб, які страждають на деменцію. Крім того, є центр для проведення різних занять протягом дня і денний центр з надання необхідних послуг.

Tischlein deck dich

Організація Tischlein deck dich збирає та роздає залишки продуктів харчування людям, які їх потребують. Щоб отримати продукти харчування, потрібно мати картку клієнта. Картки клієнтів можна отримати в різних спеціалізованих і консультаційних центрах. На веб-сайті організації Tischlein deck dich можна знайти найближчий пункт видачі продуктів харчування. Там також можна отримати інформацію про те, де можна отримати картку клієнта.

Додаткова інформація (посилання, адреси, брошури, листівки)

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

Участь у громадському житті

Багато людей похилого віку хочуть брати активну участь у громадському житті. У кантоні Ааргау існує безліч пропозицій, що дають можливість зустрічатися, підвищувати кваліфікацію та займатися волонтерською діяльністю. Це може допомогти підтримувати соціальні контакти та брати участь у житті громади.

Курси та заходи

Є різні курси та заходи для людей похилого віку, а також для всіх інших вікових груп. Ці курси пропонують муніципалітети, організації з регіону та великі провайдери, такі як Pro Senectute Aargau, Migros Klubschule або центри освіти для дорослих.

Кантон Ааргау фінансує пропозиції для мігрантів у сфері соціальної інтеграції і участі у громадському житті. Ці пропозиції доступні для всіх вікових груп.

Волонтерська діяльність

Багато людей похилого віку працюють волонтерами в асоціаціях, інших організаціях і проектах. Якщо Ви зацікавлені в здійсненні такої діяльності, можна звернутися безпосередньо до асоціацій та організацій у своєму населеному пункті або регіоні. Спеціалізований центр benevol підтримує та організовує волонтерську діяльність у всьому кантоні Ааргау.

Самотність

Буває, що люди відчують себе самотніми або мають відчуття, що більше не можуть брати участь у громадському житті. У таких ситуаціях важливо звернутися по допомогу. Є анонімні консультаційні служби, де можна отримати безкоштовну підтримку. Також може допомогти сімейний лікар.

Додаткова інформація (посилання, адреси, брошури, листівки)

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

Якнайдовше залишатися вдома

Той, хто потребує допомоги — вдома чи в дорозі — може скористатися багатьма пропозиціями в кантоні Ааргау. Наприклад, є системи екстреного виклику, служби Spitex або допомога у веденні домашнього господарства. Також можливе надання послуг з перевезення та послуг з обслуговування вдома. Якщо Ви більше не можете жити вдома, є будинки для людей похилого віку. Багато із цих послуг є платними – іноді їх оплачують каси медичного страхування (Krankenkasse) або муніципалітет.

Безпека — системи екстреного виклику

За допомогою системи екстреного виклику можна швидко викликати допомогу, якщо щось трапилося. При собі носять кнопку, наприклад, у вигляді браслета або ланцюжка. Натиснувши кнопку, ви зв'яжетеся із центром екстреного виклику. Там негайно організують допомогу. Є різні постачальники послуг. Ви можете їх вибрати самостійно і оплатити витрати. Червоний хрест у кантоні Ааргау також пропонує таку систему екстреного виклику.

Spitex — догляд вдома

Якщо людина хворіє або потребує догляду, допомогу може надати служба Spitex (Spitex). У службі Spitex працюють фахівці, які приїжджають додому. Вони допомагають з доглядом або по господарству. Це особливо корисно для людей похилого віку. Частина витрат покривається базовим медичним страхуванням. Є державні служби Spitex, такі як Spitex Verband Aargau, а також багато приватних постачальників.

Допомога по господарству та догляд вдома

У кантоні Ааргау є різні організації, які допомагають людям вдома. Вони приходять на короткий або тривалий час, залежно від потреби. Деякі організації пропонують допомогу також уночі. Так родичі, які доглядають за хворими, можуть відпочити вночі. Під час першого візиту до організації обговорюється, яка допомога потрібна. У більшості випадків витрати оплачує особа, якій надається допомога. У деяких випадках ці витрати оплачуються за рахунок Фонду страхування на випадок втрати працездатності (Invalidenversicherung IV), додаткових видів страхування, внесків на медичну допомогу або додаткових виплат. Про це можна поговорити із сімейним лікарем.

Допомога в повсякденному житті — приймання їжі, транспортні послуги, адміністративна діяльність

У похилому віці або при проблемах зі здоров'ям виконання повсякденних справ може стати складним завданням. У багатьох громадах таким людям допомагають волонтери або оплачувані помічники. Ці люди доставляють обід, відвозять до лікаря або просто заходять, щоб поговорити чи пограти в ігри. Такі послуги зазвичай коштують грошей. Деякі каси медичного страхування з додатковим страхуванням покривають частину витрат. Про це можна дізнатися в місцевій громаді або у страховій компанії.

Будинок для людей похилого віку

Якщо Ви більше не можете жити вдома, одним із варіантів є будинок для людей похилого віку. Там Ви отримаєте догляд, ліки, медичну допомогу та житло. Ці послуги коштують грошей. Частину витрат на догляд та медичну допомогу оплачує каса медичного страхування та відповідна громада. Решту, наприклад, за кімнату або додатковий догляд, необхідно оплатити самостійно. Також Ви повинні самостійно оплатити частину витрат на догляд. Будинок для людей похилого віку може допомогти з оформленням підтверджуючих документів.

Якщо грошей не вистачає, можна подати заявку на отримання додаткових виплат або соціальної допомоги. Допомогу в цьому надає орган соціального страхування у Вашій громаді. Право на отримання такої допомоги чітко регламентовано.

Додаткова інформація (посилання, адреси, брошури, листівки)

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

Догляд за рідними

Деяких людей в похилому віці або під час хвороби доглядають рідні або друзі. Це може бути безцінною допомогою, але вимагає чимало сил. Важливо, щоб всі учасники процесу заздалегідь спланували все та обговорили свої потреби. Рідні, які доглядають за хворими або людьми похилого віку, також потребують підтримки та перепочинку. Є багато пропозицій і консультаційних центрів, які можуть допомогти в цьому.

Якщо за Вами доглядають

Той, хто в повсякденному житті потребує все більше допомоги, часто отримує підтримку від рідних або друзів. Спочатку це невеликі завдання, але з часом вони можуть стати складнішими. Тоді варто поставити собі кілька запитань:

- Де або у кого можна отримати підтримку та допомогу?
- Яку допомогу або догляд Ви хотіли б отримати від цієї людини? Які послуги краще отримати від когось іншого (наприклад, від служби Spitex або інших фахівців)?
- Хто може допомогти, які завдання може взяти на себе, якщо особа, яка Вас доглядає, знаходиться у відпустці або не має часу?
- Що потрібно врахувати з юридичної точки зору, якщо Ви платите комусь за догляд?

Якщо Ви доглядаєте за рідною людиною

Догляд за рідною людиною є важливим завданням. Однак це може бути фізично та емоційно виснажливим. Щоб надавати підтримку протягом тривалого часу, важливо дбати і про себе. Корисно якомога раніше звернутися за порадою. Є різні спеціалізовані служби, які надають поради та підтримку.

Багато людей, які доглядають за своїми близькими, також працюють. Це часто важко поєднати. Фахівці допомагають знайти рішення, наприклад, щодо розмови з роботодавцем або організації повсякденного життя. Таким чином догляд можна краще поєднати з роботою.

Додаткова інформація (посилання, адреси, брошури, листівки)

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

Заходи щодо зміцнення здоров'я

З віком люди змінюються. Може стати складніше запам'ятовувати якісь речі або впевнено рухатися. Тіло також потребує інших поживних речовин, ніж раніше. Своєчасна допомога, цілеспрямована фізична активність і здорове харчування дають змогу довше обходитися без сторонньої допомоги. Є багато пропозицій, які допомагають у повсякденному житті — як для самих хворих, так і для їхніх рідних.

Деменція

Якщо пам'ять погіршується або посилюється забудькуватість, доцільно звернутися до лікаря. Лікарі можуть визначити, чи є ознаки деменції (Demenz). Різні спеціалізовані установи пропонують консультації, допомогу і послуги з полегшення навантаження під час догляду для сімей, які стикаються із цією проблемою.

Безпека — профілактика падінь

Цілеспрямована фізична активність зміцнює м'язи і поліпшує рівновагу. Це сприяє підвищенню рівня безпеки у повсякденному житті та збереженню самостійності протягом тривалого часу. Фізична активність також позитивно впливає на загальне самопочуття. Такі повсякденні дії, як підйом сходами чи прибирання, можна виконувати безпечно та впевнено, що допомагає довше зберігати самостійність.

Харчування в похилому віці

З віком організм потребує зміни харчування. Йому потрібно менше калорій, але більше білка. Таким чином м'язи і кістки залишатимуться міцними. Для здоров'я також корисні продукти харчування, багаті вітамінами і мінералами.

Додаткова інформація (посилання, адреси, брошури, листівки)

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