



# Älter werden in der Schweiz

Gesundheitsratgeber für Migrantinnen und Migranten  
und ihre Angehörigen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

**Croix-Rouge suisse**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
**Croce Rossa Svizzera**



**migesplus.ch**  
**die Internetplattform für Gesundheitsinformationen**  
**in mehreren Sprachen**

Schweizerisches Rotes Kreuz

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Telefon 031 960 75 71

[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch), [info@migesplus.ch](mailto:info@migesplus.ch)

# Inhaltsverzeichnis

An wen richtet sich der Gesundheitsratgeber?	4
Wie benutze ich diesen Ratgeber?	4

## **Gesundheit** **6**

Ernährung	8
Bewegung	10
Freizeit, Kurse und Freiwilligenarbeit	11
Ärztliche Vorsorgeuntersuchungen	14
Depression	16
Demenz	18
Alkohol- und Medikamentensucht	20
Rechte und Pflichten bei Krankheit	22
Verständigungsprobleme überwinden – interkulturelles Übersetzen	24

## **Hier bleiben, zurückkehren oder pendeln?** **26**

Fragen, die Sie sorgfältig prüfen sollten	28
---	----

## **Versicherungen und rechtliche Aspekte** **30**

AHV, IV und Pensionskasse	32
Bedarfs- und Zusatzleistungen zur AHV/IV	36

## **Lebens- und Wohnformen im Alter** **40**

Zu Hause leben – Unterstützungsangebote und Dienstleistungen	42
Spitex – Spitalexterne Hilfe und Pflege	46
Wohnformen im Alter	48

## **Lebensende** **52**

Patientenverfügung	54
Palliative Care	56

# An wen richtet sich der Gesundheitsratgeber?

Dieser Gesundheitsratgeber ist für ältere Migrantinnen und Migranten und ihre Angehörigen bestimmt. Er liefert wichtige Informationen zur Vorbereitung auf die Pensionierung und die Zeit danach.

Der Ratgeber möchte Ihnen die vielen Angebote und Dienstleistungen im Alter in der Schweiz aufzeigen und Sie zu einer aktiven Lebensweise ermutigen. Er gibt Ihnen Tipps rund um die Themen Gesundheit, Versicherungen sowie Lebens- und Wohnformen im Alter.

Der Ratgeber informiert Sie zudem über Unterstützungsangebote für ältere Menschen in der Schweiz und spricht dabei auch schwierige Themen an.

Sie finden in diesem Ratgeber ausserdem zahlreiche Hinweise auf mehrsprachige Informationen.

---

## Wie benutze ich diesen Ratgeber?

In dieser Broschüre finden Sie verschiedene Symbole, die auf bestimmte Informationen hinweisen.



Zusätzliche Hinweise



Wichtige Adressen und Beratungsstellen,  
Hinweise auf mehrsprachige Informationen



Wer bezahlt?

---



## Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen – [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

Wenn Sie sich zu Gesundheitsthemen informieren möchten, können Sie oder Ihre Angehörigen die Internetseite [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) besuchen. Hier finden Sie unter der Rubrik Publikationen Broschüren, die in verschiedene Sprachen übersetzt und überwiegend gratis erhältlich sind.

Sie können die Broschüren auch telefonisch bestellen:

### Schweizerisches Rotes Kreuz

Telefon 031 960 75 75

---

## Mehrsprachige Beratungsangebote für Migrantinnen und Migranten

In der ganzen Schweiz gibt es Beratungsstellen für Migrantinnen und Migranten. Diese sogenannten **Kompetenzzentren Integration** (Fachstellen) bieten teilweise Beratungen in mehreren Sprachen an. Erkundigen Sie sich in Ihrem Kanton oder in Ihrer Wohngemeinde über das konkrete Angebot.





# Gesundheit

Gesund und aktiv bleiben

Eine gesunde Lebensweise ist in jedem Alter zentral. Dazu gehören ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung. Aktive Lebensgestaltung und regelmässige Kontakte zu Familie und Freundeskreis sind ebenfalls wichtig. Mit zunehmendem Alter steigen die Gesundheitsrisiken. Die eigene Gesundheit zu fördern bedeutet deshalb auch, sich über diese Risiken zu informieren und regelmässig ärztliche Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch zu nehmen.

# Ernährung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung fördert auch im zunehmenden Alter die Leistungsfähigkeit von Körper und Geist. Durch eine gesunde Ernährung werden zudem Abwehrstoffe gebildet und das Immunsystem gestärkt.

## Was verändert sich mit zunehmendem Alter?

Der Energiebedarf des Körpers wird kleiner. Das bedeutet aber nicht, dass Sie weniger essen sollten, sondern vor allem das Richtige. Auch das Durst- und Hungergefühl lässt im Alter oft nach. Der Körper braucht aber gleich viele Nährstoffe wie in jüngeren Jahren. Deswegen ist es wichtig, dass Sie bewusst Lebensmittel mit wenig Kalorien, aber mit vielen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiss essen.

## Worauf muss ich achten?

- › Täglich reichlich Früchte und Gemüse essen.
- › Zu jeder Hauptmahlzeit Brot, Teigwaren, Reis oder andere Getreideprodukte wie Couscous, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Maniok.
- › Täglich 3 Portionen Milch, Joghurt, Käse oder Quark für starke Knochen.
- › Täglich einmal ein Lebensmittel, das wertvolles Eiweiss für die Muskeln liefert, wie Fleisch, Fisch, Eier, Tofu oder Käse.
- › Sparsam mit Fetten und Ölen, Wurstwaren, Gebäck und Süssigkeiten umgehen.
- › Täglich einen bis zwei Liter ungezuckerte Getränke wie Wasser oder Tee trinken. Gesüsste oder alkoholische Getränke nur in kleinen Mengen geniessen.
- › Das Essen in Ruhe geniessen.





Mehrsprachige Informationen finden Sie unter  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

**„Die Lebensmittelpyramide“**

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene, in mehreren Sprachen verfügbar, gratis

**„Einfach gesund“**

Broschüre auf Deutsch, Französisch, Italienisch

**„Wie viel Früchte und Gemüse essen Sie?“**

Broschüre, in mehreren Sprachen verfügbar, gratis

**„Ernährung bei Diabetes“**

Broschüre, in mehreren Sprachen verfügbar, gratis

---

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

**Schweizerische Gesellschaft für Ernährung**

Empfehlungen, Ernährungstipps, Rezepte  
Kostenloser Informationsdienst: 031 385 00 08  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

**Schweizerische Diabetes-Gesellschaft**

Informiert und unterstützt Betroffene und Angehörige. Sie ist schweizweit mit regionalen Ansprechstellen vertreten.  
Telefon 056 200 17 90  
[www.diabetesgesellschaft.ch](http://www.diabetesgesellschaft.ch)

# Bewegung

Bewegung ist in jedem Alter wichtig für die Gesundheit. Um beweglich und geistig fit zu bleiben, eignen sich Aktivitäten, die Sie leicht in Ihren Alltag einbauen können: zu Fuss einkaufen gehen, Treppensteigen, in der Natur spazieren, mit den Enkelkindern spielen.

Bewegung regt den Kreislauf an, fördert die Verdauung und beugt vielen Krankheiten vor. Ob alleine oder mit der Familie und Bekannten: Wichtig ist, dass Sie sich regelmässig bewegen. Bereits mit einer halben Stunde Bewegung pro Tag tun Sie viel für Ihre Gesundheit!

Wenn Sie Lust auf mehr sportliche Aktivitäten haben, bieten Ihnen Vereine und Klubs ein vielfältiges Angebot wie zum Beispiel Gymnastik, Schwimmen, Tai Chi, Tanzen oder leichtes Krafttraining. Naturfreunde können beim Wandern oder Wintersport draussen aktiv sein.



Mehrsprachige Informationen finden Sie unter [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

## *„Bewegung ist Leben“*

Diese Broschüre gibt Ihnen viele Ideen, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen.

In mehreren Sprachen verfügbar, gratis.

Auch als mehrsprachiger Film erhältlich.

## Freizeit, Kurse und Freiwilligenarbeit

Die freie Zeit aktiv zu gestalten, macht die Tage interessanter und vielfältiger. Kontakte zu anderen Menschen bereichern das Leben.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, was Sie in Ihrer Freizeit tun können:

- › **Hobbys und Interessen ausleben:** Sind Sie handwerklich geschickt? Singen Sie gerne, vielleicht in einem Chor? Tanzen Sie? Nehmen Sie sich Zeit für die Dinge, die Sie gerne tun.
- › **Bewegung im Alltag:** Bewegung und Sport tun gut und sind ideal, um Menschen zu begegnen und Kontakte zu knüpfen.
- › **Kulturelle Angebote entdecken:** Städte und Gemeinden haben meist vielfältige kulturelle Angebote. Sie können zum Beispiel Veranstaltungen und Konzerte besuchen, ins Kino gehen oder öffentliche Vorträge hören.
- › **Den Kopf trainieren und Neues lernen:** Unser Gehirn ist auch im Alter flexibel, anpassungs- und lernfähig. In verschiedenen Kursen, wie zum Beispiel Sprachkursen oder Computer- und Internetkursen, können Sie Neues lernen. Das hält geistig fit und macht Freude.

## Wo finde ich passende Freizeitangebote?

Tauschen Sie sich mit Ihrer Familie, mit Freunden und Bekannten aus. Oft erfährt man durch andere von spannenden Veranstaltungen und Freizeitmöglichkeiten. Auch Migrantenvereine und religiöse Gemeinschaften organisieren häufig Freizeitaktivitäten mit ihren Mitgliedern, an denen Sie teilnehmen können.

Informieren Sie sich auch bei den **Kompetenzzentren Integration** Ihres Wohnkantons (siehe Seite 5). Es gibt spezielle Angebote für die Migrationsbevölkerung, zum Beispiel Sprach- oder Schwimmkurse.

Fragen Sie bei Ihrer Wohngemeinde nach Freizeit- und Kulturangeboten in Ihrer Nähe. Dort erhalten Sie Informationen über Vereine, Klubs oder Kursanbieter.



### **Pro Senectute**

Telefon 044 283 89 89

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) > Angebote

Hier finden Sie Kurse und Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren, wie zum Beispiel Computerkurse

### **Migros Klubschule**

[www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch) > Kurse und Lehrgänge

Breites Kursangebot, auch speziell für Seniorinnen und Senioren

## Freiwilligenarbeit

Haben Sie Lust, sich zu engagieren und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen? Die Freiwilligenarbeit bietet Ihnen viele Möglichkeiten, um Ihre Fähigkeiten und Lebenserfahrung sinnvoll einzubringen.

Ob in sozialen oder politischen Organisationen, Vereinen, ob im Engagement für Umweltschutz, Sport und Kultur oder ob in der Betreuung von Kindern, älteren oder behinderten Menschen: Eine Aufgabe zu haben, stärkt das Gefühl, in der Gesellschaft wichtig zu sein.



Informieren Sie sich bei den grossen schweizerischen Hilfswerken, dem Sozialdienst Ihrer Gemeinde oder religiösen Gemeinschaften.

### Schweizerisches Rotes Kreuz

Telefon 031 387 71 11

[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch) > SRK in Aktion > Freiwilligenarbeit  
> Machen Sie mit

### CARITAS

Telefon 041 419 22 22

[www.caritas.ch](http://www.caritas.ch)

### BENEVOL Schweiz

Dachorganisation der Deutschschweizer Fach- und Vermittlungsstellen für Freiwilligenarbeit

Telefon 052 620 37 51

[www.benevol.ch](http://www.benevol.ch)

[www.benevol-jobs.ch](http://www.benevol-jobs.ch)

# Ärztliche Vorsorgeuntersuchungen

Ab der Lebensmitte werden regelmässige Kontrollen beim Arzt empfohlen.

Vorsorgeuntersuchungen helfen Krankheiten und Risikofaktoren möglichst früh zu erkennen und das eigene Gesundheitsverhalten zu fördern. Dadurch können Krankheiten zum Teil verhindert, geheilt oder hinausgezögert werden.

Am besten besprechen Sie mit Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt, welche Vorsorgeuntersuchungen für Sie sinnvoll sind. Dazu gehören zum Beispiel:

- › Kontrolle von Blutdruck, Blutzucker, Cholesterinspiegel
- › Augenkontrollen
- › Gehörtests
- › Krebsvorsorgeuntersuchungen

Zu den Vorsorgemassnahmen gehört auch die Grippeimpfung. Sie wird für alle Personen ab dem 65. Lebensjahr empfohlen.



Eine grosse Auswahl von mehrsprachigen Broschüren zu verschiedenen Vorsorgethemen finden Sie unter [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)





Wenn Sie Fragen zu bestimmten Krankheiten wie Krebs, Rheuma, Arthrose oder Lungenkrankheiten haben, können Sie sich an spezialisierte Fachstellen wenden. Sie bieten Informationen zur Vorbeugung und beraten betroffene Personen und Angehörige. Diese Fachstellen haben meistens regionale oder kantonale Ansprechstellen und vermitteln auch Kontakte zu Selbsthilfegruppen.

### **Krebsliga Schweiz**

Krebstelefon 0800 11 88 11

Kostenlose Information und Beratung der Krebsliga für Betroffene, Angehörige, Freundinnen und Freunde auf Deutsch, Französisch und Italienisch.

Die Krebsliga hat eine mehrsprachige Webseite und bietet Broschüren in verschiedenen Sprachen an.

Telefon Broschürenbestellung 0844 85 00 00

[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

### **Rheumaliga Schweiz**

Telefon 044 487 40 00

[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

### **Lungenliga Schweiz**

Lungentelefon 0800 404 800

Kostenlose ärztliche Beratung auf Deutsch, Französisch und Italienisch

[www.lung.ch](http://www.lung.ch)

# Depression

Depressionen sind eine weit verbreitete Krankheit. Sie können vom Kindesalter bis ins hohe Alter alle treffen.

## Was ist eine Depression?

Eine Depression ist oft eine Reaktion von Psyche und Körper auf anhaltende Überforderungen und schwierige Lebenssituationen. Das können zum Beispiel chronische Krankheiten von Familienangehörigen, schwierige finanzielle Lebensbedingungen oder der Verlust eines geliebten Menschen sein. Traumatische Erfahrungen und schwere seelische Belastungen können eine Depression begünstigen, auch wenn sie lange zurückliegen.

## Woran kann man eine Depression erkennen?

Die Depression hat viele Gesichter. Manchmal ist eine Depression schwer von einer alltäglichen Verstimmung zu unterscheiden. Mögliche Anfangssymptome sind Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen oder Grübeln. Manche Betroffene empfinden keine Freude mehr, bei anderen überwiegt eine grosse innere Unruhe. Eine Depression kann sich auch durch vermehrte Gereiztheit oder aggressives Verhalten zeigen. Auch körperliche Schmerzen können Zeichen einer Depression sein.

## Kann man eine Depression behandeln?

Depressionen lassen sich in der Regel gut behandeln. Die Behandlung findet auf mehreren Ebenen statt. Dazu gehören Medikamente, Psychotherapie und soziale Unterstützung. Die Behandlungskosten werden von der obligatorischen Krankenversicherung übernommen.

Wenn Sie im Zweifel sind, ob Sie an einer Depression leiden, sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt oder einer anderen Fachperson Ihres Vertrauens. Es ist wichtig, so früh wie möglich etwas zu unternehmen.



Mehrsprachige Informationen finden Sie unter  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

*„Depression kann jede und jeden treffen“*

Zum Ausdrucken, in mehreren Sprachen verfügbar, gratis

*„Seelische Krise – was tun?“*

Broschüre, in mehreren Sprachen verfügbar, gratis

*„Patienteninformation Posttraumatische Belastungsstörungen“*

Informationsblatt, in mehreren Sprachen verfügbar, gratis

---

## Beratung

**Die Dargebotene Hand – anonyme telefonische Beratung  
rund um die Uhr**

Telefon 143

[www.143.ch](http://www.143.ch)

**pro mente sana – Informationen, Rat und Hilfe für  
Betroffene und Angehörige**

Beratungstelefon 0848 800 858 (Normaltarif)

[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

# Demenz

Demenz ist eine Funktionsstörung des Gehirns und kann unterschiedliche Ursachen haben. Es ist wichtig, eine Demenz so früh wie möglich zu erkennen.

Mit einer gezielten Therapie können die Entwicklung der Krankheit verzögert und Begleitscheinungen behandelt werden. Dank der Therapie bleibt die betroffene Person länger selbstständig und wird die Lebensqualität von erkrankten Menschen, ihren Angehörigen und Betreuungspersonen verbessert.

## Wie bemerkt man eine Demenz?

Die Leistungsfähigkeit des Gehirns ist beeinträchtigt. Obwohl es verschiedene Formen und Phasen von Demenzerkrankung gibt, existieren einige gemeinsame Zeichen:

- › Vergessen/Gedächtnisstörungen
- › Ungewöhnliches Verhalten
- › Probleme mit der (Mutter-)Sprache
- › Sich nicht mehr orientieren können
- › Schwierigkeiten bei Routineaufgaben
- › Schwierigkeiten beim Planen und Organisieren
- › Fehlender Antrieb

Diese Warnzeichen können auf eine mögliche Demenzerkrankung hinweisen. Wenn solche Probleme Ihren Alltag belasten, suchen Sie einen Arzt, eine Ärztin auf.



Mehrsprachige Informationen finden Sie unter [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) oder [www.alz.ch](http://www.alz.ch)

*„Vergesslich? Eine Abklärung hilft weiter“*

Informationsblatt, in mehreren Sprachen verfügbar, gratis

---

## Spezialisierte Fachstelle

### Schweizerische Alzheimervereinigung

Die Schweizerische Alzheimervereinigung ist in jedem Kanton mit einer Informationsstelle vertreten.

### Alzheimer Telefon 024 426 06 06

Beratung bei Fragen zur Demenzerkrankung für Betroffene und Angehörige auf Deutsch, Französisch und Italienisch  
[www.alz.ch](http://www.alz.ch)

# Alkohol- und Medikamentensucht

## Alkoholsucht

Grundsätzlich verträgt man mit zunehmendem Alter Alkohol weniger gut. Problematisch wird der Alkoholkonsum, wenn Sie damit ihre Gesundheit oder diejenige von Mitmenschen gefährden. Auch der Konsum von Alkohol zusammen mit Medikamenten schadet Ihrer Gesundheit.

Holen Sie sich Unterstützung! Reden Sie frühzeitig mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin darüber.

## Medikamentensucht

Auch Medikamente können süchtig machen. Ohne ärztlichen Rat sollten Sie eine vorgegebene Dosierung nicht verändern.



Informationen in mehreren Sprachen finden Sie unter [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

*„Alkohol – wie viel ist zu viel? Eine Informationsbroschüre in Migrationssprachen“*

Als Broschüre oder zum Ausdrucken, in mehreren Sprachen verfügbar, gratis

*„Schlaf- und Beruhigungsmittel: Die Risiken“*

Zum Ausdrucken, in mehreren Sprachen verfügbar, gratis

*„Benzo & Co: Vom Umgang mit Medikamenten“*

DVD, mehrsprachig, 10.00 CHF



Weitere Informationen erhalten Sie bei folgenden Fachstellen:

**Sucht Info Schweiz – Informationen, Beratung und Hilfe**

Telefon 021 321 29 11

[www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch) > Rat und Hilfe

**Infodrog**

**Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht**

Bietet u. a. eine Datenbank mit Suchhilfeangeboten

Telefon 031 376 04 01

[www.infodrog.ch](http://www.infodrog.ch)

> Information > Datenbank Suchthilfeangebote

# Rechte und Pflichten bei Krankheit

Als Patientin, Patient haben Sie sowohl Rechte als auch Pflichten. Und es ist wichtig, diese zu kennen.

## Welche Rechte haben kranke Personen?

Im Krankheitsfall haben Sie als Patientin, Patient das Recht auf:

- › Behandlung
- › Verständliche Kommunikation bei Untersuchung und Behandlung
- › Mitsprache und Selbstbestimmung bei Behandlungen, Untersuchungen und medizinischen Eingriffen
- › Informationen durch die Ärztin, den Arzt
- › Unterstützung und Begleitung durch Familienangehörige oder Vertrauenspersonen, z.B. bei einem Spitalaufenthalt
- › Geheimhaltung (Schweigepflicht der Ärztinnen/Ärzte und des Gesundheitspersonals)
- › Akteneinsicht (z.B. in das Krankendossier)

## Welche Pflichten haben kranke Personen?

Als Patientin und Patient sind Sie verpflichtet:

- › mit Ärztinnen und Ärzten sowie dem Pflegepersonal zusammenzuarbeiten und deren Weisungen zu befolgen
- › das Fachpersonal über Ihre Erkrankung zu informieren



Mehrsprachige Informationen finden Sie unter [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

„Die Rechte und Pflichten der Patientinnen und Patienten“  
Broschüre, in mehreren Sprachen verfügbar, gratis

## **Weitere Anlaufstellen**

### **Schweizerische Patientenschutz Organisation**

Berät und unterstützt Patientinnen, Patienten zu medizinischen und rechtlichen Fragen auf Deutsch, Französisch und Italienisch nach persönlicher Vereinbarung.

Telefon 044 252 54 22

Telefon 0900 56 70 47 – Information auf Deutsch

Telefon 0900 56 70 48 – Information auf Französisch

[www.spo.ch](http://www.spo.ch)

### **Dachverband Schweizerischer Patientenstellen**

[www.patientenstelle.ch](http://www.patientenstelle.ch)

Hier finden Sie regionale Auskunftsstellen, die Sie über Ihre Rechte und Pflichten als Patientin, Patient informieren und Sie bei Konflikten beraten und unterstützen.

### **Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter**

Berät unabhängig und unterstützt ältere Menschen bei Konflikten im privaten Umfeld und in Institutionen.

Regional nur in der Deutschschweiz vertreten.

Telefon 058 450 60 60

[www.uba.ch](http://www.uba.ch)

## Verständigungsprobleme überwinden – interkulturelles Übersetzen

Wenn es um die Gesundheit geht, ist es besonders wichtig, zu verstehen und verstanden zu werden. Manchmal reichen aber die eigenen Sprachkenntnisse nicht aus. Interkulturelle Übersetzerinnen und Übersetzer können hier helfen, die Verständigung zu erleichtern und Missverständnisse zu verhindern.

Die Übersetzerinnen und Übersetzer haben eine besondere Ausbildung und unterstehen der Schweigepflicht. Sie eignen sich in vielen Fällen besser zum Übersetzen als Angehörige oder Bekannte. Interkulturelle Übersetzerinnen und Übersetzer können entweder persönlich zum Gespräch erscheinen oder sie erleichtern die Verständigung via Telefon.

Die meisten öffentlichen Spitäler haben für ihre Patientinnen und Patienten ein kostenloses Übersetzungsangebot. Spitäler, Kliniken, Ambulatorien, Hausarztpraxen und Pflegeheime können auch einen telefonischen Übersetzungsdienst (Telefondolmetschdienst) nutzen.



Wenn Sie interkulturelles Übersetzen oder Telefondolmetschen benötigen, wenden Sie sich an Ihre Hausärztin, Ihren Hausarzt oder an die Fachpersonen in den oben genannten Institutionen.





## Hier bleiben, zurückkehren oder pendeln?

„Eigentlich wollten wir nicht lange bleiben, doch...“



...dann ist alles anders gekommen.“

Viele Migrantinnen und Migranten haben hier geheiratet, Kinder und sogar Enkelkinder bekommen und sich einen Freundeskreis aufgebaut. Einigen ist die alte Heimat über die Jahre sogar fremd geworden.

Wo möchte ich nach der Pensionierung leben?

Bleiben wir in der Schweiz oder kehren wir in das Herkunftsland zurück?

Ist das Pendeln zwischen der Schweiz und dem Herkunftsland eine Möglichkeit?

## Fragen, die Sie sorgfältig prüfen sollten

Es ist wichtig, sich nicht nur von Gefühlen leiten zu lassen, sondern sich rechtzeitig über finanzielle, rechtliche und gesundheitliche Aspekte zu informieren.

Bleiben, Zurückkehren oder Pendeln haben Vor- und Nachteile, die man sorgfältig gegeneinander abwägen sollte:

- › Wie hoch sind die Kosten für Nahrungsmittel, Bekleidung, Körperpflege, Wohnungsmiete, Versicherungsprämien, öffentlicher Verkehr etc. in der Schweiz und im Herkunftsland?
- › Mit welchen Einnahmen und Ausgaben muss ich in der Schweiz und im Herkunftsland rechnen?
- › Habe ich aufgrund einer schwierigen finanziellen Situation oder meines Gesundheitszustandes Anspruch auf zusätzliche Leistungen aus den Sozialversicherungen in der Schweiz?
- › Wie bin ich im Herkunftsland finanziell abgesichert, wenn ich aus der Schweiz in ein EU/EFTA-Land bzw. in einen Drittstaat zurückkehre?
- › Auf welche zusätzlichen Leistungen aus den Sozialversicherungen muss ich im Ausland verzichten?
- › Welche Regelungen muss ich bei einer Rückwanderung beachten?
- › Welche Formalitäten muss ich beim Pendeln beachten?
- › Welche Auswirkung hat die definitive Rückkehr auf die Aufenthalts- oder Niederlassungsbewilligung in der Schweiz?
- › Wie ist mein soziales Netz (Familie, Freundeskreis) in der Schweiz im Vergleich zum Herkunftsland?
- › Wie wichtig ist für mich die Gesundheitsversorgung in der Schweiz?
- › Wer sorgt für mich, wenn es alleine nicht mehr geht, in der Schweiz, im Herkunftsland?
- › Welche Unterstützungsangebote gibt es dafür in der Schweiz oder im Herkunftsland?

Weiterführende Informationen zu diesen Fragen finden Sie in den Folgekapiteln.

Nutzen Sie auch muttersprachliche Beratungsangebote der **Kompetenzzentren Integration** (siehe Seite 5).



Informationen in mehreren Sprachen finden Sie unter [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

*„Sozialversicherungen: Aufenthalt in der Schweiz und Ausreise“*

Broschüre, in mehreren Sprachen verfügbar, gratis

*„Vorbereitung auf die Pensionierung von Migrantinnen und Migranten“*

Broschüre, in mehreren Sprachen verfügbar, gratis

*„Pensionierung. Persönliches Dossier für Migrantinnen und Migranten“*

Broschüre, in mehreren Sprachen verfügbar, gratis



## Versicherungen und rechtliche Aspekte

Vieles verändert sich mit der Pensionierung

Nach der Pensionierung verändert sich vieles im Hinblick auf Versicherungen und Finanzen. Die einen können sorglos von Einkünften und Erspartem leben. Andere hingegen stehen plötzlich vor grossen Geldsorgen.

Um sich in der neuen Lebensphase einzurichten, ist es daher wichtig, sich über Bedürfnisse, Wünsche und Möglichkeiten für die künftigen Jahre Gedanken zu machen.

Informieren Sie sich frühzeitig über Ihre finanziellen Angelegenheiten, am besten schon bevor Sie ins Rentenalter kommen. Sie brauchen eine klare Übersicht über Ihre Einnahmen und Ausgaben. Das beruhigt und gibt Sicherheit.

# AHV, IV und Pensionskasse

AHV: Alters- und Hinterlassenenversicherung,  
IV: Invalidenversicherung, Pensionskasse: Berufliche Vorsorge

In der Schweiz stützt sich die obligatorische Vorsorge auf die zwei Säulen **AHV/IV** (1. Säule) und **berufliche Vorsorge** (2. Säule).

Die AHV/IV und die berufliche Vorsorge sichern Sie ab:

- › Für das Alter (Altersrente)
- › Bei Tod des Ehepartners / der Ehepartnerin (Hinterlassenenrente).
- › Bei Invalidität (Invalidenrente)

Alle Personen, die mindestens ein Jahr in der Schweiz leben und arbeiten, sind in der AHV/IV versichert. Die berufliche Vorsorge gilt erst ab einem bestimmten Mindesteinkommen.

Die Renten sind unterschiedlich geregelt und werden von unterschiedlichen Institutionen ausbezahlt:

- › Für die **AHV/IV** sind die kantonalen Ausgleichskassen zuständig. Sie nehmen die Beiträge ein und zahlen die Renten aus.
- › Die **berufliche Vorsorge** wird von den Pensionskassen verwaltet.

## Wann und wie erhalte ich meine Altersrente?

Sie haben Anspruch auf Ihre Altersrente, wenn Sie das ordentliche Rentenalter erreichen und mindestens ein Jahr lang Beiträge bezahlt haben. Dies ist zurzeit bei Frauen mit 64, bei Männern mit 65 Jahren der Fall. Sie müssen sich anmelden, damit Sie Ihre Alters- oder Hinterlassenenrente erhalten: Schicken Sie vier Monate vor Erreichen des Rentenalters die Anmeldung an die **kantonale AHV-Ausgleichskasse**, bei der Sie zuletzt Beiträge bezahlt haben.



## Was ist, wenn ich bereits im Ausland Rentenbeiträge einbezahlt habe?

Wenn Sie in einem anderen Land versichert waren, erhalten Sie oftmals neben der AHV auch eine ausländische Rente. Informieren Sie sich im jeweiligen Land, in dem Sie versichert waren.

## Wie erhalte ich meine Rente aus der Pensionskasse?

Die Rente aus der beruflichen Vorsorge müssen Sie ebenfalls selber beantragen. Informieren Sie sich bei der Pensionskasse Ihres letzten Arbeitgebers oder bei Ihrem letzten Arbeitgeber. Die gesetzliche Versicherungspflicht für Arbeitnehmende mit einem bestimmten Mindestverdienst besteht in der Schweiz erst seit 1985. Einige Arbeitgeber haben bereits davor betriebliche Lösungen für die berufliche Vorsorge eingerichtet. Es lohnt sich zu prüfen, ob Ihnen noch Guthaben der beruflichen Vorsorge aus Ihren Arbeitsverhältnissen vor 1985 zustehen.



### **AHV-Ausgleichskasse**

Die Adressen der kantonalen Ausgleichskassen finden Sie unter [www.ahv-iv.info](http://www.ahv-iv.info) > AHV Ausgleichskassen  
Hier finden Sie auch Anmeldeformulare, Informationen und Merkblätter.

### **Zentralstelle 2. Säule**

Für die Renten aus der Pensionskasse ist die Zentralstelle 2. Säule zuständig. Hier finden Sie Informationen und Merkblätter in mehreren Sprachen.  
Telefon 031 380 79 75  
[www.sfbvg.ch](http://www.sfbvg.ch)



Für Fragen im Zusammenhang mit den Renten aus der AHV/IV und der Pensionskasse können Sie sich an folgende Fach- und Beratungsstellen wenden:

### **Pro Senectute**

Telefon 044 283 89 89

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) > Angebote > Sozialberatung

### **Kompetenzzentrum Integration**

Beratung in mehreren Sprachen. (Siehe Seite 5)

---



## **Bezug von Renten aus der schweizerischen Altersvorsorge im Ausland**

### **AHV**

Die Schweiz hat mit den EU/EFTA-Staaten und verschiedenen anderen Ländern Sozialversicherungsabkommen abgeschlossen. Sie erhalten Ihre Altersrente der AHV auch bei einem Wohnsitzwechsel in eines dieser Länder.

Besteht zwischen der Schweiz und Ihrem Herkunftsland kein solches Abkommen, dann wird Ihnen keine monatliche Rente ausbezahlt. Sie haben aber die Möglichkeit, sich die einbezahlten Beiträge als Gesamtsumme (Rückvergütung) auszahlen zu lassen.

### **Pensionskasse**

Die Renten aus der beruflichen Vorsorge sind nicht an Sozialversicherungsabkommen gebunden. Sie werden ins Ausland ausbezahlt. Informieren Sie sich bei der Pensionskasse Ihres letzten Arbeitgebers.



## Schweizerische Ausgleichskasse (SAK)

Sie ist zuständig für alle Personen, die im Ausland wohnen und die in der AHV/IV versichert waren.

Telefon 022 795 91 11

[www.zas.admin.ch](http://www.zas.admin.ch) > Schweizerische Ausgleichskasse SAK

**Mehrsprachige Informationen finden Sie unter**  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

### *„Sozialversicherungen: Aufenthalt in der Schweiz und Ausreise“*

Broschüre, in mehreren Sprachen verfügbar, gratis

### *„Gesundheitswegweiser Schweiz“*

Broschüre, in 18 Sprachen verfügbar, gratis

Bietet Ihnen Informationen zu:

- › Krankenkassen, Grund- und Zusatzversicherungen
- › Prämien und mögliche Vergünstigungen
- › Unfall- und Invalidenversicherung

## Bedarfs- und Zusatzleistungen zur AHV und IV

Wenn die AHV-Rente, die Leistungen aus der Pensionskasse und das Ersparte nicht ausreichen, gibt es in der Schweiz Bedarfs- und Zusatzleistungen zur AHV und IV.

Damit Sie diese finanzielle und materielle Unterstützung in Anspruch nehmen können, müssen Sie Ihre finanzielle Situation offenlegen. Für viele ist es deswegen nicht leicht, Hilfe zu beantragen. Dennoch: Informieren Sie sich, was Ihnen zusteht.

### Ergänzungsleistungen

Die Ergänzungsleistungen sind eine finanzielle Unterstützung ausschliesslich zur AHV und IV. Sie sind keine Sozialhilfe. Ergänzungsleistungen werden ausbezahlt, wenn die AHV- und IV-Renten zusammen mit sonstigen Einkommen die minimalen Lebenskosten nicht decken. Anspruch auf Ergänzungsleistungen haben alle, die mindestens zehn Jahre ununterbrochen in der Schweiz gelebt haben.



Wenn Sie die Schweiz dauerhaft oder länger als drei Monate pro Jahr verlassen, haben Sie kein Anrecht mehr auf Ergänzungsleistungen. Informieren Sie sich bei den kantonalen AHV-Ausgleichskassen (siehe Seite 33).

## Welche weiteren Leistungen stehen mir vom Gesetz her zu?

- › **Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten:** Zusätzlich zu den Ergänzungsleistungen können Kosten für ärztliche und zahnärztliche Behandlungen, Medikamente, Pflege und Betreuung, die nicht von Versicherungen oder der Krankenkasse gedeckt sind, separat vergütet werden (zum Beispiel Selbstbehalte bei der Krankenkassenabrechnung oder Zahnbehandlungen).
- › **Hilfsmittel der AHV und IV:** Im Alter sind Behinderungen möglich, die durch Hilfsmittel wie Hörgeräte, Lupenbrillen, Prothesen oder Rollstühle erleichtert oder überwunden werden können. AHV und IV leisten Kostenbeiträge für solche Hilfsmittel.
- › **Hilflosenentschädigung:** Wer in der Schweiz wohnt und bei alltäglichen Lebensverrichtungen wie Ankleiden, Essen oder Körperpflege auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen ist und dauernde Pflege oder persönliche Betreuung benötigt, kann eine Hilflosenentschädigung erhalten. Der Anspruch auf diese Entschädigung hängt vom Grad der Hilflosigkeit ab und nicht von Einkommen und Vermögen. Personen, die bereits vor Erreichen der AHV-Altersgrenze eine Hilflosenentschädigung der IV bezogen haben, erhalten diese auch im Rentenalter zusätzlich zur AHV in mindestens gleicher Höhe.

- › **Betreuungsgutschriften:** Wer pflegebedürftige Verwandte betreut, die mindestens eine Hilflosenentschädigung mittleren Grades beziehen, hat Anspruch auf Betreuungsgutschriften. Eine Betreuungsgutschrift wird als Zuschlag auf das Erwerbseinkommen angerechnet und nicht in bar ausbezahlt. Die Gutschrift erhalten Personen, die leicht erreichbare Verwandte betreuen und selber weder eine AHV/IV-Rente beziehen noch Kinder haben, die jünger als 16 Jahre sind.



Informationen zu den verschiedenen Bedarfs- und Zusatzleistungen erhalten Sie bei der IV-Stelle Ihres Wohnkantons. Die Adressen der kantonalen IV-Stellen finden Sie unter [www.ahv-iv.info](http://www.ahv-iv.info) > IV-Stellen

---

Ansprechpartner für weitere Bedarfsleistungen und Hilfsmittel

### **Pro Senectute**

Telefon 044 283 89 89

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

### **Rheumaliga Schweiz**

Telefon 044 487 40 00

[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)





## Lebens- und Wohnformen im Alter

Hauptsache, sich zu Hause fühlen



Die meisten Menschen wünschen sich, auch nach der Pensionierung in ihrer vertrauten Umgebung zu leben. Es lohnt sich aber zu prüfen, ob die aktuelle Wohnform die geeignete ist.

## **Zu Hause leben – Unterstützungsangebote und Dienstleistungen**

Veränderte Familiensituationen, altersbedingte Einschränkungen, aber auch gesundheitliche Probleme können dazu führen, dass ältere Menschen Unterstützung benötigen, um in den eigenen vier Wänden wohnen zu bleiben. Familienangehörige und nahe Bezugspersonen helfen dabei oft tatkräftig mit, stossen aber auch an ihre Grenzen.

Es gibt eine Reihe von Hilfsmitteln und Dienstleistungen, um Ihnen das Leben in den gewohnten vier Wänden zu erleichtern.

### **Bauliche Anpassungen**

Bedarfsgerechte Anpassungen in der Wohnung vereinfachen Ihr Alltagsleben, erhöhen Ihre Sicherheit und fördern so Ihre Selbstständigkeit. Zusätzliche Haltegriffe oder Geländer, eine optimale Beleuchtung, rutschfeste Bodenbeläge vermindern z.B. die Sturzgefahr. Fragen Sie Ihren Vermieter, ob er mit baulichen Anpassungen einverstanden ist.

### **Hilfsmittel**

Es gibt verschiedene Hilfsmittel für den Alltag, die das selbstständige Wohnen erleichtern bzw. weiterhin ermöglichen. Dazu gehören z.B. Treppenlift, Badewannensitz oder eine Toilettensitz-Erhöhung.

## Zusätzliche Dienstleistungen

Wenn Ihnen Alltagstätigkeiten zunehmend Mühe bereiten, stehen Ihnen eine Reihe von Dienstleistungen zur Verfügung. Zum Beispiel können Sie

- › sich von einem Mahlzeitendienst Ihr Mittagessen nach Hause liefern lassen (auch Spezial-Diäten)
- › einen Fahrdienst (z.B. für Arztbesuche) nutzen, der auch Ihre Angehörigen entlastet
- › das SRK-Notrufsystem nutzen, das Ihnen Sicherheit gibt



**Informieren Sie sich bei den folgenden Fach- und Beratungsstellen über die verschiedenen Angebote**

### Schweizerisches Rotes Kreuz

Die Rotkreuz-Kantonalverbände bieten Ihnen verschiedene Dienstleistungen an, z.B. einen Fahrdienst oder das SRK-Notrufsystem.

Informationen zum Fahrdienst erhalten Sie bei Ihrem lokalen Roten Kreuz oder unter Telefon 031 387 71 11

Informationen zum Notrufsystem Telefon 031 387 74 90  
[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch) > Organisation > Kantonalverbände

### Pro Senectute

Die kantonalen Organisationen bieten zusätzliche Dienstleistungen und Beratung zu baulichen Anpassungen an.  
Telefon 044 283 89 89

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) > Pro Senectute in Ihrer Nähe



Eine neutrale Hilfsmittelberatung erhalten Sie von Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt oder den folgenden Fachstellen:

### **Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Hilfsmittelberatung für Behinderte und Betagte**

Telefon 062 388 20 20

[www.sahb.ch](http://www.sahb.ch)

### **Rheumaliga Schweiz**

Telefon 044 487 40 00

[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

### **Pro Infirmis**

Telefon 044 388 26 26

[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)



**Gibt es finanzielle Unterstützung für die Hilfsmittel und Dienstleistungen durch die Krankenkassen, IV oder AHV?**

Wenden Sie sich an Ihre Hausärztin, Ihren Hausarzt oder an die genannten Fach- und Beratungsstellen. Sie geben Ihnen Auskunft über die Finanzierungsmöglichkeiten.



## Entlastungsangebote für pflegende Angehörige

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) unterstützt und entlastet pflegende Angehörige durch verschiedene Angebote, zum Beispiel:

- › Das SRK übernimmt für ein paar Stunden die Betreuung des pflegebedürftigen Menschen.
- › Erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des SRK beraten pflegende Angehörige in allen Alltagsfragen.
- › Die Rotkreuz-Kantonalverbände bieten zahlreiche Kurse für pflegende Angehörige an.
- › Freiwillige des SRK leisten älteren oder behinderten Menschen Gesellschaft.

### Schweizerisches Rotes Kreuz

Telefon 031 387 71 11

[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch) > SRK in Aktion > soziale Dienste

## Spitex – Spitalexterne Hilfe und Pflege zu Hause

Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, sich von einer schweren Krankheit erholen, einen Unfall hatten oder eine Behinderung haben, bietet Ihnen die Spitex professionelle Hilfe und Pflege zu Hause.

Zu den Dienstleistungen der Spitex gehören z.B. Krankenpflege, Unterstützung bei der Körperpflege, Hilfe im Haushalt und beim Einkaufen. Dadurch können Sie trotz gesundheitlicher Beeinträchtigungen länger in Ihrer gewohnten Umgebung bleiben oder früher von einem Spitalaufenthalt nach Hause zurückkehren.

### Wer bietet diese professionelle Hilfe und Pflege an?

Gemeinnützige Spitex: **Die gemeinnützigen Spitex-Organisationen** (Non-Profit-Spitex) sind im **Spitex Verband Schweiz** zusammengeschlossen. Sie stehen allen Einwohnerinnen und Einwohnern jeden Alters zur Verfügung. Die gemeinnützigen Spitex-Organisationen sind durch die Krankenkassen anerkannt.



### Spitex Verband Schweiz

Telefon 031 381 22 81

Die örtliche Ansprechstelle finden Sie unter [www.spitex.ch/lokal](http://www.spitex.ch/lokal)

Es gibt auch **profitorientierte Spitex-Unternehmen** sowie **freiberuflich arbeitende Pflegefachpersonen**, die professionelle Unterstützung und Pflege zu Hause anbieten. Erkundigen Sie sich in beiden Fällen bei Ihrer Krankenkasse nach deren Anerkennung.



10

**Welche Dienstleistungen werden von der Spitex angeboten?  
Und wie werden diese finanziert?**

**Angebote der Spitex, die aus der Grundversicherung Ihrer  
Krankenkasse bezahlt werden**

- › Bedarfsabklärung und Beratung: Bevor die Spitex mit Ihrer Betreuung beginnt, klärt eine Fachperson ab, in welchem Umfang Sie Pflege- und/oder Hilfeleistungen benötigen.
- › Untersuchung und Behandlungspflege: Pflegefachpersonen kontrollieren z.B. den Heilungsverlauf, stellen Medikamente bereit oder erneuern Wundverbände.
- › Grundpflege: Ausgebildetes Personal unterstützt Sie z.B. bei der Körperpflege, beim Duschen und Anziehen.

**Wichtig: Damit die Krankenkasse diese Angebote bezahlt, benötigen Sie eine Verordnung von einer Ärztin, einem Arzt.**



10

**Angebote der Spitex, die Sie selbst bezahlen müssen**

- › Haushalt: Speziell geschulte Spitex-Mitarbeitende helfen Ihnen bei Hausarbeiten wie Einkaufen, Kochen, Waschen oder bei alltäglichen Putzarbeiten.
- › Betreuung, Vermittlung, Organisation: Helferinnen und Helfer unterstützen Sie im Alltag, z.B. bei der Organisation von Terminen und begleiten Sie beim Einkauf, zu ärztlichen Besuchen, zum Coiffeur, auf einem Spaziergang.

**Wichtig: Wenn Sie eine Zusatzversicherung haben, klären Sie mit Ihrer Krankenkasse, welche Leistungen übernommen werden. In diesem Fall benötigen Sie ebenfalls eine Verordnung von einer Ärztin, einem Arzt.**

## Wohnformen im Alter

Was passiert, wenn es trotz Unterstützung zu Hause nicht mehr geht? Wenn Sie spüren, dass die Kräfte nachlassen und auch mit Unterstützung das Leben in Ihrer Wohnung anstrengend wird, entlasten verschiedene Wohnformen Sie und Ihre Angehörigen.

### Wohnangebote für bestimmte Tageszeiten

Sie möchten Ihre eigene Wohnung nicht aufgeben oder leben gemeinsam mit Ihren Angehörigen. Nachts oder tagsüber benötigen Sie aber Hilfe. In diesem Fall unterstützen Sie diese Angebote:

- › In Nachtkliniken verbringen pflegebedürftige Menschen nur die Nacht, tagsüber sind sie zu Hause.
- › Tagesheime betreuen und pflegen bei Bedarf tagsüber.

Viele Alters- und Pflegeheime bieten Tages- und/oder Nachtbetreuung an.

### Altersgerechte Wohnungen

Altersgerechte Wohnungen verfügen in der Regel über einen Lift und sind hindernisfrei eingerichtet. Dadurch eignen sie sich besser für Menschen, die Hilfsmittel wie Unterarmstützen, Rollator oder Rollstuhl benutzen. Altersgerechte Wohnungen finden Sie auf dem Wohnungsmarkt.



## **Wohnen mit Dienstleistungen**

Wohnen mit Dienstleistungen wird z.B. in Seniorenheimen oder Alterssiedlungen angeboten. Es richtet sich an selbstständige Menschen, die Sicherheit und eine gewisse Entlastung von Alltagsarbeiten wünschen. Beim Wohnen mit Dienstleistungen gibt es altersgerechte Kleinwohnungen mit oder ohne festem Grundangebot. Zum festen Grundangebot gehören meistens eine Hauptmahlzeit, die Grobreinigung der Wohnung und deren Ausstattung mit einem Notrufsystem. Sie können in jedem Fall zusätzliche Dienstleistungen wie Spitex oder zusätzliche Mahlzeitendienste in Anspruch nehmen.

## **Alterssiedlungen**

In Alterssiedlungen werden verschiedene Wohnformen nebeneinander angeboten.

## Alters- und Pflegeheime

Alters- und Pflegeheime sind für ältere Menschen geeignet, die ständig auf Pflege und Begleitung angewiesen sind. In einigen Heimen gibt es spezielle Wohngruppen für Migrantinnen und Migranten, die ihre Bedürfnisse und Lebensgewohnheiten berücksichtigen. Für die Vermittlung eines Heimplatzes wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, Ihre Hausärztin, den Sozialdienst Ihrer Wohngemeinde oder eine Beratungsstelle der Pro Senectute. Es ist wichtig, sich frühzeitig zu informieren und anzumelden, weil für Wohnangebote in Alters- und Pflegeheimen häufig Wartelisten bestehen.

10



### Wer bezahlt das Alters- und Pflegeheim?

Grundsätzlich gilt:

Die **Pflegekosten** werden von den Krankenkassen getragen.

Die **Kosten für die Hotellerie** (Wohnen, Verpflegung, Betreuung) trägt die Bewohnerin, der Bewohner selbst. Diese Kosten variieren von Heim zu Heim.

Der Staat leistet bei Bedarf finanzielle Unterstützung für einen Heimplatz durch zusätzliche Leistungen: Ergänzungsleistungen zur AHV und IV sowie Hilflosenentschädigung (siehe Kapitel Bedarfs- und Zusatzleistungen zur AHV/IV).



## **Wohnformen im Alter**

Welche Wohnform für Sie und/oder Ihre Angehörigen die richtige ist, hängt von Ihren Bedürfnissen ab und davon, wie viel Pflege oder Unterstützung Sie brauchen. Informieren Sie sich beim Sozialdienst Ihrer Wohngemeinde oder nutzen Sie die Beratungsangebote der kantonalen Ansprechstellen von Pro Senectute.

### **Pro Senectute**

Telefon 044 283 89 89

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) > Pro Senectute in Ihrer Nähe

### **[www.wohnform50plus.ch](http://www.wohnform50plus.ch)**

Auf dieser Internetseite finden Sie auf Deutsch, Französisch und Italienisch Informationen über verschiedene Wohnformen.

### **[www.senioren-info.ch](http://www.senioren-info.ch) > Wohnangebote**

### **[www.infoseniior.ch](http://www.infoseniior.ch) > Trouver un logement**

Auf dieser Internetseite finden Sie auf Deutsch und Französisch u.a. Informationen zu verschiedenen Wohnformen.



## Lebensende

Wichtige Fragen rechtzeitig klären

Wenn man älter wird, setzt man sich auch mit der eigenen Vergänglichkeit auseinander. Das ist nicht einfach, da viele Fragen im Zusammenhang mit diesem Thema uns sehr nahe gehen.

Wie und wo möchte ich in den letzten Monaten meines Lebens betreut werden?

Welche lebensverlängernden Massnahmen wünsche ich und für wie lange?

Wer soll für mich Entscheidungen treffen, falls ich dazu nicht mehr in der Lage bin?

Fassen Sie den Mut, über diese Dinge nachzudenken. Es ist hilfreich für Sie und für Ihre nahen Angehörigen, wenn Sie diese wichtigen Fragen klären und regeln.

# Patientenverfügung

In einer schriftlichen Patientenverfügung legen Sie fest, wie Sie medizinisch behandelt werden möchten, wenn Sie selber nicht (mehr) ansprechbar sind.

Mit einer Patientenverfügung können Sie im Voraus bestimmen, was im Falle einer schweren Erkrankung oder nach einem Unfall geschehen soll. Ihre Patientenverfügung gilt nur dann, wenn Sie selber nicht mehr in der Lage sind, Entscheidungen zu treffen. Sie können Ihre Patientenverfügung jederzeit Ihrer aktuellen Lebenssituation anpassen.

Eine Patientenverfügung zu erstellen, ist anspruchsvoll. Ärztinnen und Ärzte können sich nur danach richten, wenn sie klar formuliert ist und bei Bedarf auch zur Verfügung steht. Deswegen ist es sinnvoll, die Patientenverfügung entweder bei Angehörigen, Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt oder einer Hinterlegungsstelle aufzubewahren.



**Eine Informationsbroschüre zur Patientenverfügung finden Sie unter [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)**

***„Patientenverfügung – sorgen Sie vor“***

Zum Ausdrucken, in mehreren Sprachen verfügbar, gratis

Für weitere Informationen zur Patientenverfügung und zu Hinterlegungsstellen wenden Sie sich an Ihre Hausärztin, Ihren Hausarzt oder eine der folgenden Fach- und Beratungsstellen.

Eine persönliche Beratung für das Erstellen einer Patientenverfügung bietet:

**Schweizerisches Rotes Kreuz**

Telefon 031 387 71 11

[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch) > SRK in Aktion > Gesundheit

---

Patientenverfügungen auf Deutsch, Französisch und Italienisch erhalten Sie u.a. bei folgenden Institutionen:

**CARITAS**

*„So möchte ich leben, so möchte ich sterben.*

*Die Caritas-Patientenverfügung“*

Telefon 0848 419 419

[www.caritas.ch](http://www.caritas.ch)

**FMH – Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte**

*„Patientenverfügung“*

Telefon 031 359 11 11

[www.fmh.ch](http://www.fmh.ch)

**Krebsliga Schweiz**

*„Patientenverfügung nach der Diagnose Krebs“*

Telefon 031 389 91 00

[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

# Palliative Care

Unter Palliative Care versteht man alle Massnahmen, die das Leiden eines unheilbar kranken Menschen lindern.

Bei der Palliative Care steht im Vordergrund, Schmerzen zu verringern und die Patientinnen und Patienten auch psychologisch und spirituell zu begleiten. Palliative Care bietet auch praktische Lebenshilfe für Menschen in der letzten Lebensphase. Nahe Angehörige werden möglichst einbezogen, aber auch entlastet.

Palliative Care wird von einem Betreuungsteam durchgeführt, das aus Fachpersonen der Pflege und Medizin und je nach Bedarf der Sozialarbeit, Psychologie, Seelsorge sowie aus Freiwilligen gebildet wird.

Palliative Care ist nicht an einen bestimmten Ort gebunden. Die Angebote können zu Hause, im Alters- und Pflegeheim, im Spital oder in einem eigens für palliative Betreuung eingerichteten Haus (Hospiz) in Anspruch genommen werden.

## **10** Wer bezahlt Palliative Care?



Die obligatorische Krankenpflegeversicherung übernimmt die Kosten. Sie bezahlt die Leistungen, die der Diagnose oder Behandlung einer Krankheit und ihrer Folgen dienen. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Krankenversicherer.





**palliative.ch – Schweizerische Gesellschaft für palliative  
Medizin, Pflege und Begleitung**

Telefon 044 240 16 21

[www.palliative.ch](http://www.palliative.ch)

Im Internet finden Sie Informationen auf Deutsch,  
Französisch, Italienisch und Englisch sowie die Adressen  
aller regionalen Sektionen.

Sie können sich über die Angebote von Palliative Care  
auch bei Ihrer behandelnden Ärztin, Ihrem Arzt oder dem  
Sozialdienst Ihrer Wohngemeinde informieren.

# Impressum

Ausgabe: 2012

Herausgeber:

## **Schweizerisches Rotes Kreuz**

Departement Gesundheit und Integration

Abteilung Gesundheit

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Telefon 031 960 75 75

[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch), [gi-gesundheit@redcross.ch](mailto:gi-gesundheit@redcross.ch)

## **Bundesamt für Gesundheit BAG**

Direktionsbereich Gesundheitspolitik

Sektion Migration und Gesundheit

Hessstrasse 27E, 3097 Liebefeld

Telefon 031 323 30 15

[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch), [www.miges.admin.ch](http://www.miges.admin.ch)

Text: Anke Kayser, Katja Navarra, Katharina Liewald

Fotos: André Raul Surace, [www.surace.ch](http://www.surace.ch)

Gestaltungskonzept: wunderwerk GmbH, [www.wunderwerkgbh.ch](http://www.wunderwerkgbh.ch)

Layout Fremdsprachen: Alscher Text & Design, [www.alscher.ch](http://www.alscher.ch)

Bestellung Internet: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

Bezugsquelle: BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern

[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

BBL-Lagerartikelnummer: 311.611.d

Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier



Albanisch, Bosn./Kroat./Serb., **Deutsch**, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch, Türkisch  
albanais, **allemand**, bosniaque/croate/serbe, espagnol, français, italien, portugais, turc  
albanese, bosniaco/croato/serbo, francese, italiano, portoghese, spagnolo, **tedesco**, turco



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Gesundheit BAG**

**Croix-Rouge suisse**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
**Croce Rossa Svizzera**

