

WENN SICH DIE
JAHRRINGE MEHREN



Wohlen

- » Kurse, Aktivitäten, Veranstaltungen
- » Dienstleistungen und Beratungsstellen
- » Spitex-Dienste
- » Alters- und Pflegeheime
- » Anregungen und Erklärungen
- » Sicherheit im Alter (Sturzprävention)
- » Tipps
- » Wichtige Telefonnummern

KURSE, AKTIVITÄTEN, VERANSTALTUNGEN

2 | 3



Pro Senectute Aargau Fitness und Gymnastik

Fitness und Gymnastik
Velofahren/Mountainbike (April–Oktober) wöchentlich
Walking/Nordic Walking
Schwimmen/Aquafitness
Wandern 2-mal pro Monat
Volkstanzen wöchentlich
Mittagstische, Sonntags-Treff, Spielnachmittage wöchentlich
Sprach-/Koch-/Kreativkurse und viele weitere Kursangebote 1-mal pro Monat
Verlangen Sie das aktuelle Kursprogramm
Tanznachmittage Herbst/Winter u. v. m. 1-mal pro Monat
Die Beratungsstelle gibt Ihnen gerne Auskunft

www.pfarreiwohlen.ch
sekretariat@pfarreiwohlen.ch
1-mal pro Monat
1-mal pro Monat
1-mal pro Jahr im Oktober
4-mal pro Jahr

Katholische Kirchgemeinde

Pfarrkaffee (Herbst/Winter)
Spielnachmittag KAB (Herbst/Winter)
Seniorentheater
Morgenessen für Alleinstehende

Reformierte Kirchgemeinde

Seniorenachmittage 1-mal pro Monat
Basteln für den Kirchenbasar 2-mal pro Monat
Seniorinnen- und Seniorenausflug 1-mal pro Jahr
Frauzmorge 1-mal pro Monat
Gratis-Fahrgelegenheit zum Sonntagsgottesdienst
in die reformierte Kirche

Andere Veranstaltungen

Altersausflug alle 2 Jahre/Hagewo
Altersfasnacht Fasnachtsball/Frauenverein
Seniorenwaldumgang Juni/Sozialamt
Malgruppe (mit therapeutischem Charakter) 1-mal pro Woche/Beratungs-
stelle für Langzeitkranke

Bifang Wohn- und Pflegezentrum Wohlen

Das Bifang Wohn- und Pflegezentrum Wohlen bietet ein breites Aktivierungsprogramm an. Gegen Voranmeldung können Aussenstehende an den meisten Angeboten teilnehmen. Spielen, Lotto, Jassen, Turnen, Turnen mit Atemtraining, Handarbeiten, Basteln, Malen, Geistige Aktivierung, Singen, Musizieren, Gottesdienste, Kochen, Vorlesen, Theaterspielen, Abendveranstaltungen, Ausflüge.

DIENSTLEISTUNGEN, BERATUNGSSTELLEN

Anlauf- und Beratungsstelle gem. Pflegegesetz § 18

Die Anlauf- und Beratungsstelle dient betagten Personen und ihren Angehörigen zur Information über das Angebot der vorhandenen Dienste, zur Beratung und zur Vermittlung der benötigten Dienstleistungen.

Anlauf- und
Beratungsstelle Aargau
Postfach 3526, 5001 Aarau
Telefon 0848 40 80 80
beratung@info-ag.ch
www.info-ag.ch

Der Rotkreuz-Fahrdienst

befördert gesundheitlich beeinträchtigte Mitmenschen, die alleine ihre Termine nicht wahrnehmen können und auf Begleitung angewiesen sind, zum Arzt, zur Therapie oder zur Behandlung ins Spital. Es stehen auch Rollstuhlautos zur Verfügung.

SRK Aargau
Regionalstelle Freiamt
Alte Bahnhofstrasse 2
5610 Wohlen, 056 621 27 89
srk-freiamt@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/fahrdienst

Die Rotkreuz-Notrufsysteme

bieten einen Anschluss an eine 24-Stunden-Notrufzentrale, welche im Notfall rasche Hilfe gewährleistet. Sie sorgen so für das gute Gefühl der Sicherheit und ermöglichen ein selbstständiges und unabhängiges Leben zu Hause.

SRK Aargau
Rotkreuz-Notruf
Mellingerstrasse 22
5400 Baden
Tel. 0848 012 012
notruf@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/notruf



Der Rotkreuz-Besuchs- und -Begleitdienst

ist für Mitmenschen gedacht, die gerne ihr soziales Netzwerk erweitern möchten oder sich für Besorgungen oder Freizeitaktivitäten eine Begleitung wünschen.

SRK Aargau
Regionalstelle Freiamt
Alte Bahnhofstrasse 2
5610 Wohlen, 056 621 13 13
srk-freiamt@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/besuchsdienst

DIENTSTLEISTUNGEN, BERATUNGSSTELLEN

4 | 5

Rotkreuz-Ferien und -Ausflüge für Behinderte und Betagte

Das SRK Aargau organisiert für behinderte und betagte Mitmenschen Ferien und Ausflüge und ermöglicht damit Erholung und Abwechslung vom Alltag sowie für die Angehörigen Entlastung von der Betreuungsaufgabe für eine bestimmte Zeit.

SRK Aargau
Regionalstelle Freiamt
Alte Bahnhofstrasse 2
5610 Wohlen
Tel. 056 621 13 13
srk-freiamt@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/ferienwochen

Patientenverfügung SRK

Mit der Patientenverfügung SRK wird der eigene Wille auch dann respektiert, wenn man diesen nicht mehr selber äussern kann.

SRK Aargau
Geschäftsstelle
Buchserstrasse 24
5000 Aarau
Tel. 062 835 70 40
patientenverfuegung@srk-aargau.ch
www.patientenverfuegung-srk.ch

Entlastungsdienst für pflegende Angehörige

Der Entlastungsdienst des SRK Aargau ist ein Angebot für Angehörige von kranken, pflege- oder betreuungsbedürftigen Menschen.

SRK Aargau
Geschäftsstelle
Buchserstrasse 24
5000 Aarau
Tel. 062 835 70 40
kurse@srk-aargau.ch
www.srk-aargau.ch/entlastungsdienst

Krankenmobilen

Vermittlung von Sanitätsartikeln, Krankenpflege- Utensilien und Krankenmobilen.

Samariterverein Wohlen
Tel. 056 622 58 43
oder Tel. 056 622 55 70

Binder Rehab Rehabilitationshilfen

Persönliche Beratung in unserer Ausstellung in Villmergen oder bei Ihnen zu Hause. Grosses Mietsortiment von Rollstuhl bis Pflegebetten.

Binder Rehab AG
Durisolstrasse 12
5612 Villmergen
Tel. 056 618 32 32
www.binderrehab.ch
info@binderrehab.ch

Pro Senectute Aargau: finanzielle und persönliche Hilfe

Die Pro Senectute Aargau berät ältere Menschen und ihre Angehörigen in allen persönlichen Fragen. Sie leistet nach Bedarf materielle Hilfe als einmalige finanzielle Unterstützung, kann aber auch monatliche Leistungen ausrichten.

Pro Senectute Aargau: Service Haushilfedienst und Betreuungsdienst, Gartendienst

Diese Dienste helfen mit, solange wie möglich in der vertrauten Umgebung zu bleiben. Der Einsatz erfolgt – nach vorhergehender Bedarfsabklärung – stundenweise und ist den jeweiligen Gegebenheiten und Bedürfnissen angepasst.

Pro Senectute Aargau: Service Administrativer Dienst/Steuererklärungsdiens

Erfahrene und durch Pro Senectute Aargau geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter helfen Ihnen in administrativen Belangen: Zahlungen, Belege ordnen, Rückforderungen stellen etc. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Steuererklärungsdiens füllen die Steuererklärung bei den Kundinnen und Kunden zu Hause aus.



Pro Senectute Aargau
Beratungsstelle Bezirk Bremgarten
Paul-Walser-Weg 8
Montag–Freitag
08.30–11.30 Uhr
Tel. 056 622 75 12
info@ag.pro-senectute.ch
www.ag.pro-senectute.ch

Dienstleistungen und Beratungsstellen

6 | 7



LUNGENLIGA AARGAU

Menschen mit einer Lungen- oder Atemwegserkrankung, Herz-Kreislauf-Erkrankung oder Erkrankung der inneren Organe sind bei der Lungenliga Aargau an der richtigen Adresse.

Heimtherapie

Die Lungenliga Aargau, Beratungsstelle Freiamt in Wohlen, vermietet oder verkauft Inhalier- und Sauerstoffgeräte nach ärztlicher Verordnung und übernimmt die administrativen Aufgaben im Zusammenhang mit der Abrechnung. Professionelle Informationen über Atemwegserkrankungen und Therapieformen sind in der Beratung enthalten.

Sozialberatung

Die Sozialberatung unterstützt in Rechts- und Sozialversicherungsfragen, bei finanziellen oder familiären Lebensfragen, bei Fragen zu Arbeit, Beruf und Ausbildung und vermittelt externe Hilfsangebote wie Fahrdienste, Besuchs- und Begleitdienste und Hilfsmittel. Beim Erstellen einer Patientenverfügung/Vorsorgeauftrag ist die Sozialberatung behilflich. Die Dienstleistungen der Sozialberatung sind kostenlos und finden nach telefonischer Vereinbarung auf der Beratungsstelle in Wohlen statt. Besuche zu Hause oder im Spital sind bei Bedarf möglich. Die Beraterinnen der Beratungsstelle in Wohlen halten sich an die Schweigepflicht.



Lungenliga Aargau
Beratungsstelle Freiamt
Bahnhofweg 17
Tel. 056 622 43 75
Fax 056 622 88 88
www.lungenliga-ag.ch
monica.imhof@llag.ch
antionietta.dimuro@llag.ch
monika.roesli@llag.ch

Termine nach Vereinbarung

PDAG

Externer Psychiatrischer Dienst

Abklärungen, Beratungen und Behandlungen bei psychischen Problemen oder psychischen Erkrankungen.

Zum Team gehören Ärzte, Psychologen, Pflegefachpersonen, Sozialarbeiter. Anmeldungen erfolgen über Hausärzte, Spitäler oder Sozialinstitutionen.

ags, Suchtberatung

Bezirke Bremgarten und Muri

Wir bieten Betroffenen, Angehörigen und anderen Bezugspersonen Beratung bei Risikokonsum, Missbrauch oder Abhängigkeit von Alkohol, Cannabis, Designerdrogen, Kokain, Heroin, Medikamenten und weiteren Substanzen sowie bei Essstörungen, Kaufsucht und Internetsucht. Unsere Beratung ist vertraulich und unentgeltlich.

PDAG
Externer Psychiatrischer
Dienst (EPD)
Ambulatorium Freiamt
Bahnhofstrasse 6
Tel. 056 461 94 00

SUCHT

beratung ags

beratung verändert.

ags, Suchtberatung
Bezirke Bremgarten und Muri
Postplatz 6
Tel. 056 622 77 48
www.suchtberatung-ags.ch
wohlen@suchtberatung-ags.ch

Spitex Freiamt

Nebst Pflegeleistungen unterstützt oder übernimmt die Spitex Freiamt stellvertretend für Kundinnen und Kunden – unter Berücksichtigung der Hilfe zur Selbsthilfe – die tägliche Arbeit zu Hause. Die Spitex Freiamt ermöglicht Menschen jeden Alters, dass sie trotz Krankheit, Unfall, Behinderung in der eigenen Wohnung beziehungsweise im eigenen Haus leben können.

Bedarfsabklärung: In einer oder mehreren Besprechung(en) klärt eine Fachperson der Spitex Freiamt bei Kundinnen und Kunden nach fachlichen Kriterien ab, welche Dienstleistungen wann und wie häufig notwendig sind.

Behandlungspflege: wie Wundbehandlungen, Injektionen, Messungen der Vitalzeichen (Blutdruck, Puls etc).

Grundpflege: Grundpflege wie Hilfeleistungen beim An- und Auskleiden, bei der Körperpflege, beim Essen und Trinken, Lagerung und Mobilisation, Kompressionsstrümpfe an- und ausziehen.

Hauswirtschaft: Wochenkehr und Bügeln der Wäsche, Einkauf von Lebensmitteln und Haushaltartikeln, Entlastung von Familien mit Kindern bis 16 Jahren.



Büro
Bahnhofstrasse 6
Tel. 056 621 06 20

Vermittlung
Montag–Freitag
08.30–11.30 Uhr
14.00–16.00 Uhr
Tel. 056 621 06 20
www.spitex-freiamt.ch

Mahlzeitendienst

Der Mahlzeitendienst liefert abwechslungsreiche Mahlzeiten wöchentlich ins Haus. Die Menüs werden in einer modernen Schalenverpackung geliefert, welche im Wasserbad bzw. im Mikrowellenofen lediglich aufgewärmt werden müssen. Mit frischem Salat oder frischen Früchten werden die Mahlzeiten zu einer absolut vollwertigen Ernährung ergänzt. Zur Auswahl stehen Normal- und leichte Vollkost, Diabetes- und vegetarische Menüs sowie Suppen, Salate, Desserts und Saisongerichte.

Mahlzeitendienst Rössli Wohlen

täglich frisch gekocht
täglich geliefert, Wohlen und Anglikon
täglich zwei Menüs zur Wahl
wöchentlich jeden Freitag für die nächste Woche (7 Tage) publiziert
unter www.roessli-wohlen.ch (Mahlzeitendienst)

Hygienische einmalige Essensbox «alles in einem», mit den Abteilen heiss und kalt.
Das heisse Essen bleibt 150 Minuten heiss, das kalte Essen bleibt kalt.
Täglich gibts Suppe, Salat und Hauptgang.
Das Geschirr ist hochwertiges Porzellan.

Pro Senectute Aargau
Beratungsstelle Bezirk Bremgarten
Paul-Walser-Weg 8
Tel. 056 622 75 12
info@ag.pro-senectute.ch
www.ag.pro-senectute.ch

Restaurant Rössli Wohlen
Tel. 056 622 15 61
Fax 056 611 13 55
www.roessli-wohlen.ch
E-Mail info@roessli-wohlen.ch



Bifang Wohn- und Pflegezentrum Wohlen

Trägerschaft:

Verein Bifang Wohn- und Pflegezentrum Wohlen

- 114 Zimmer unterschiedlicher Grösse
- Zimmer mit und ohne Balkon/Kochnische
- *Ferienbetten* zeitlich unbeschränkt
- *Schnupperaufenthalte* möglich
- 9 Zwei-Zimmer-Wohnungen im Pensionsverhältnis

Bifangstrasse 8
Tel. 056 618 73 00
Fax 056 618 73 10
www.bifang.ch
info@bifang.ch

Alterssiedlung Chappellehof

Trägerschaft:

Gemeinnütziger Verein St. Leonhard

- 5 1-Zimmer-Wohnungen
- 7 2-Zimmer-Wohnungen
- 8 2½-Zimmer-Wohnungen

Kapellstrasse 4
Tel. 056 622 67 70
info@chappellehof.ch
baecher.andy@chappellehof.ch

SeniorenResidenz Bärholz Alters- und Pflegeheim

Leitung: Christoph und Gabriela Roth



- 18 Betten
- Ferienzimmer unbeschränkt
- alle Zimmer mit grossem Balkon
- 3-mal die Woche Aktivierung

casa Güpf Betreutes Wohnen im Alter

An einzigartiger Lage mitten in Wohlen bieten wir 55 grosszügige Zwei-Zimmer-Wohnungen und 15 Drei-Zimmer-Wohnungen sowie eine Pflegeabteilung mit 18 Einzimmern.

Je nach eigenem Bedarf beziehen Sie Dienstleistungen wie Mahlzeitservice, InHouse-Spitex, Reinigung, Wäscheservice, Podologie etc.

Unser hauseigenes Restaurant freut sich auf Ihren Besuch.

Bärholzstrasse 7
Tel. 056 621 86 06
Fax. 056 621 86 08
cg.roth@bluewin.ch
www.seniorenresidenz-baerholz.ch

casa
Güpf

Casa Güpf
In der Güpf 1
5610 Wohlen
Tel. 056 618 84 84
Fax 056 618 84 85
info@casa-guepf.ch



Reusspark
Zentrum für Pflege und Betreuung
5524 Niederwil
Tel. 056 619 61 11
info@reusspark.ch
www.reusspark.ch

Reusspark Zentrum für Pflege und Betreuung Angebote im Reusspark

- *Stationäre Langzeitpflege* und Pflegewohngemeinschaften
- *Wohnbereiche und Wohngemeinschaften für Demente* (geschützt/ungeschützt)
- *Spezialisierte gerontopsychiatrische Langzeitpflege*
- *Betreutes Wohnen/sozial-psychiatrisches Wohnangebot* für Erwachsene
- *Temporäre Ferienaufenthalte*
- *Überbrückungspflege/geriatrische Rehabilitation* nach Spitalaufenthalten
- *Palliative Care/spezialisierter Wohnbereich* («Hospiz») für terminale Patienten
- *Tages- und Nachtzentrum*
Entlastungsangebot für pflegende Angehörige
- *Kurzfristige Eintritte bei Pflegenotfällen*
(Überweisungszeugnis von Hausarzt notwendig)
- *Therapeutische Angebote*
Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie (auch ambulant)

Zertifiziert mit dem Label
«Qualität in Palliative Care»



Ferienbetten

zeitlich beschränkt, zur Entlastung und bei Abwesenheit der Betreuungspersonen oder als Übergangszeit zwischen Spitalaufenthalt und Rückkehr nach Hause.

Bifang Wohn- und Pflegezentrum
Wohlen
Tel. 056 618 73 00

Reusspark
Zentrum für Pflege und Betreuung
5524 Niederwil
Tel. 056 619 61 11

pflegimuri
Tel. 056 675 92 00

Schnupperaufenthalte

zeitlich unbeschränkt
Zum Kennenlernen des Bifang Wohn- und Pflegezentrums Wohlen.

Bifang Wohn- und Pflegezentrum
Wohlen
Tel. 056 618 73 00

Tages-/Nachtbetreuung

Individuelle Lösungen nach gegenseitiger
Absprache.
(auch halbtags möglich)

Reusspark
Zentrum für Pflege und Betreuung
5524 Niederwil
Tel. 056 619 61 11

pfl egimuri

Die pfl egimuri ist eine profilierte Institution in der Übergangs- und Langzeitpflege im Freiamt. In der gekonnten Verschmelzung von Tradition und Innovation bietet sie den 221 Bewohnerinnen und Bewohnern professionelle Pflege, achtsame Betreuung, Sicherheit, Zeit und Zuwendung.

Übergangspflege

Zu den Stärken der pfl egimuri zählt die Übergangspflege. Ein vorübergehender Aufenthalt zur Rehabilitation – zum Beispiel nach einem Spitalaustritt – entschleunigt das oft emotionale Geschehen. Bewährt hat sich die langjährige Zusammenarbeit mit dem Spital Muri. Ein Assistenzarzt des Spitals Muri ist tagsüber immer im Haus, der leitende Arzt zwei Mal pro Woche. Nachts und am Wochenende leisten die Pikettärzte des Spitals Notfalldienst. Physio-, Ergotherapie und die Logopädie der pfl egimuri runden die ganzheitliche Betreuung der Bewohnerinnen und Bewohner ab.

Menschen mit demenzieller Erkrankung

In der pfl egimuri können Menschen mit demenzieller Erkrankung weitgehend ohne Einschränkungen leben, sei es im spezialisierten Wohnbereich oder wie der Grossteil der Betroffenen – in den durchmischten Wohngruppen.

Ferienzimmer

Das Ferienzimmer der pfl egimuri ist ein Entlastungsangebot für pflegende Angehörige. Das Einzelzimmer wird wie in einem Hotel gebucht, Ein- und Austrittstermin sind definiert.

Pflegenotfallbett

In einer Notfallsituation ist das Pflegenotfallbett ein Ort der Geborgenheit und Sicherheit. Die pfl egimuri bietet unkompliziert und rasch Hilfe, ein Eintritt ist jederzeit möglich. Benötigt wird lediglich ein ärztliches Überweisungszeugnis.

pfl egimuri
Tel. 056 675 92 00
www.pfl egimuri.ch
info@pfl egimuri.ch

ANREGUNGEN UND ERKLÄRUNGEN

Finanzielles

Renten und zusätzliche Leistungen

Haben Sie schon einmal nachgefragt oder abgeklärt, ob Sie *Anspruch auf Ergänzungsleistungen* haben?

Wenn Sie eine *AHV- oder IV-Rente* erhalten und mit den Renteneinnahmen die anfallenden Kosten nicht oder nur knapp bestreiten können, lohnt es sich auf jeden Fall, mit der Zweigstelle der Sozialversicherungsanstalt im Gemeindehaus (2. Stock) Kontakt aufzunehmen. Ergänzungsleistungen stellen einen Rechtsanspruch dar und sind keine Fürsorgeleistungen. Sie gewähren RentnerInnen ein Mindesteinkommen.

AltersrentnerInnen, die seit mindestens einem Jahr für tägliche Verrichtungen (Ankleiden, Toilette, Essen u. Ä.) auf fremde Hilfe angewiesen sind, können sich zudem zum Bezug einer *Hilflosenentschädigung* anmelden.

Die *Gemeindezweigstelle der Sozialversicherungsanstalt (im Gemeindehaus, 2. Stock, Zimmer-Nr. 203 / Tel. 056 619 92 51)* steht Ihnen bei allen Fragen rund um die AHV-/IV-Renten, zusätzliche Leistungen oder Anspruchsberechtigungen gerne zur Verfügung und ist Ihnen beim Ausfüllen der Formulare oder beim Beschaffen von Unterlagen behilflich.

Ebenso hilft die Sozialberatung der Pro Senectute Aargau bei diesen Fragen mit Gratisberatungen älteren Menschen ab 60 Jahren (Adresse siehe Seite 5).

Prämienverbilligung

Personen mit bescheidenem Einkommen haben Anspruch auf einen Beitrag an ihre Krankenkassenprämien (*Prämienverbilligung*). Dieser Anspruch muss jedes Jahr neu mit einem Gesuch angefordert werden.

Die entsprechenden Formulare und alle notwendigen Auskünfte erhalten Sie ebenfalls bei der *Gemeindezweigstelle der Sozialversicherungsanstalt*.

Finanzielle Hilfe durch die Pro Senectute Aargau

Die **Pro Senectute** Aargau (Beratungsstelle Bezirk Bremgarten, Paul-Walser-Weg 8, 5610 Wohlen, Tel. 056 622 75 12) leistet in besonderen Situationen einmalige *finanzielle Unterstützungen*. Sie kann aber auch periodische Leistungen, beispielsweise im Sinne von Mietzinszuschüssen, ausrichten.

Sozialhilfe

Anspruch auf finanzielle Hilfe durch die Gemeinde haben Personen, welche die anfallenden Ausgaben für Lebensunterhalt, Miete bzw. Heim- oder Pflegekosten und Krankenversicherung mit ihrem eigenem Einkommen (Renten, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigungen, Krankenkassenbeiträgen etc.) nicht oder nicht rechtzeitig selbstständig finanzieren können und über kein Vermögen verfügen.

Wenden Sie sich für alle weiteren Abklärungen und Hilfeleistungen an den Sozialdienst im *Gemeindehaus (2. Stock, Zimmer-Nr. 203 / Tel. 056 619 92 53)*.

ANREGUNGEN UND ERKLÄRUNGEN

16 | 17

Das Kursangebot des Schweizerischen Roten Kreuzes Aargau

Das Kursangebot des SRK Aargau setzt sich aus den Themenbereichen medizinische Fortbildung, Wohlbefinden, Familie und Kind sowie Kinder und Jugendliche zusammen. Es richtet sich an Personen, die sich Gedanken ums Älterwerden machen, sich oder ihren Nächsten etwas Gutes tun wollen, sich für Erziehungs- oder Familienfragen interessieren oder mit dem Erwachsenwerden beschäftigen oder sich im pflegerischen Bereich weiterbilden wollen bzw. den Einstieg in die Pflege suchen. Für letztere bietet das SRK Aargau den anerkannten Laienkurs «PflegehelferIn SRK» an (Kurszentrum Tel. 062 835 70 47).

Hilfe bei persönlichen Angelegenheiten

Wer infolge von Altersschwäche, Gebrechlichkeit oder aus Unerfahrenheit seine persönlichen Angelegenheiten nicht mehr selbstständig zu erledigen vermag, kann beim Gemeinderat zur Unterstützung und Hilfestellung einen Beistand beantragen. Für weitere Informationen und Auskünfte wenden Sie sich an die Gemeindekanzlei, Tel. 056 619 92 03.

Anordnungen für den Todesfall

Auf dem Sozialdienst sind Merkblätter unter dem Titel «Im Falle meines Todes» erhältlich. Damit können wichtige Hinweise und Anordnungen an die Angehörigen festgehalten werden.

DOCUPASS – das Dossier für Ihre persönlichen Vorsorgedokumente Ein Angebot der Pro Senectute

DOCUPASS ist ein Vorsorgedossier, das persönliche Anliegen, Bedürfnisse, Forderungen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod umfassend festhält. Das Dossier beinhaltet folgende Dokumente: eine ausführliche Informationsbroschüre, Patientenverfügung, Anordnung für den Todesfall, Vorsorgeauftrag, Anleitung zur Errichtung eines Testaments, den persönlichen Vorsorgeausweis, Bezugsmöglichkeiten, Beratung zum Ausfüllen des DOCUPASS sowie weitere Auskünfte sind bei Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Bremgarten, Paul-Walser-Weg 8, 5610 Wohlen, Tel. 056 622 12 75, erhältlich.

Passive Sterbehilfe

Jeder Mensch hat das Recht, in Frieden und Würde zu sterben. Auch in völlig hilfloser Lage dürfen seine Meinung, sein Wille und sein Entscheid nicht übergangen werden. Passive Sterbehilfe bedeutet, dass Massnahmen zur Verlängerung des Lebens eines unheilbar kranken oder sterbenden Menschen unterlassen werden.

Entscheiden Sie mit Ihrer Patientenverfügung selbst, welche Möglichkeiten der modernen Medizin Sie für sich in Anspruch nehmen möchten.

Und bestimmen Sie mit Ihrem Vorsorgeauftrag, wer Ihre vertraulichen Unterlagen in die Hand nehmen darf, wenn Sie selber nicht mehr dazu in der Lage sind. Nutzen Sie bei Fragen das kostenlose *Caritas-Beratungstelefon 0848 419 419*.

SICHERHEIT IM ALTER (STURZPRÄVENTION)

In der Schweiz ereignen sich jährlich ungefähr 300 000 Stürze im Haushalt, im Garten und in der Freizeit. Rund die Hälfte davon passiert auf gleicher Ebene.

Fakten

Von den tödlich endenden Stürzen sind in über 90 % der Fälle ältere Menschen betroffen.

- Über 50 % aller Sturzunfälle ereignen sich auf gleicher Ebene, vor allem durch Stolpern oder Ausrutschen.
- 23 % aller Sturzunfälle ereignen sich aus der Höhe. Das heisst, knapp 70 000 Personen stürzen wegen ungenügender Absturzsicherungen von Leitern und anderen Aufstiegs-hilfen. 125 Stürze aus der Höhe führen jährlich zum Tod.
- 21 % aller Sturzunfälle ereignen sich auf Treppen. Fehlritte, Ausrutschen und Stolpern sind die Ursachen.

Bodenbeläge

Stürze auf gleicher Ebene werden meist durch Stolpern und Ausrutschen ausgelöst. Ungeeignete Belagsmaterialien und Schuhsohlen, lose Teppiche auf glatten Böden sowie rutschige, defekte oder verschmutzte Bodenbeläge sind die häufigsten Ursachen. In Badezimmer und Küche tragen verschüttete Flüssigkeiten, Seifenwasser oder heruntergefallene Speiseresten zum Unfallgeschehen bei. Im Freien besteht bei Nässe, Schnee und Glatteis erhöhte Rutschgefahr.

Treppen

Auf Treppen ereignen sich die meisten Unfälle durch Fehlritte, Ausrutschen und Stolpern. Dabei spielen rutschige Stufen und hastiges Treppensteigen die Hauptrolle. Sturz begünstigend wirkt sich auch aus, wenn Treppen als Abstellflächen missbraucht oder Lasten so getragen werden, dass man nicht sieht, wohin man tritt. Bei Treppenanlagen fehlen oft korrekt gestaltete Handläufe – und selbst wenn diese vorhanden sind, werden sie nicht immer benutzt. Ergonomisch ungünstige Stufen erschweren ebenfalls ein sicheres Treppensteigen. Um ein sicheres und bequemes Begehen zu ermöglichen, sollten alle Treppen im selben Gebäude das gleiche Steigungsverhältnis aufweisen. Die Zeitschaltuhr der Beleuchtung muss so eingestellt sein, dass die Treppe ohne Zeitdruck begangen werden kann.

Leitern

Die Verwendung von ungeeigneten Aufstiegshilfen und Leitern ist eine der häufigsten Ursachen für Stürze aus der Höhe. Aus Zeitdruck, Bequemlichkeit oder falscher Sparsamkeit wird versucht, hoch gelegene Stellen mit unsicheren, improvisierten Aufstiegshilfen zu erreichen (Bürostuhl auf Rollen, Bücherstapel und dergleichen). Leitern sollten nur für einfache Arbeiten verwendet werden. Für umfangreiche Arbeiten sind Gerüste wesentlich sicherer und komfortabler.

Wohnbereich

- Hauseingänge mit Schmutzschlesenteppechen nachrüsten (flächenbündig).
- Lose Teppiche mit Gleitschutzmatten sichern und aufstehende Teppichränder mit Teppichklebeband befestigen.
- Beschädigte Boden- und Treppenbeläge reparieren lassen.
- Schlecht wahrnehmbare Treppenkannten gut sichtbar markieren.
- Treppenstufen mit selbstklebenden Gleitschutzstreifen versehen oder mit rutschhemmendem Belag überziehen.
- Zu niedrige Treppengeländer auf 90 cm erhöhen.
- Zum Schutz der Kinder: Geländeröffnungen bis auf eine Höhe von 75 cm auf Ø 12 cm verkleinern.
- Verlängerungskabel den Wänden entlangführen.
- Herumliegende Gegenstände entfernen.

Bad und Dusche

- Bodenbeläge punkto Gleitfestigkeit anhand der bfu-Anforderungsliste R9811 auswählen.
- Rutschfeste Badewannen-Vorleger verwenden.
- Rutschige Wannen oder steinartige Bodenbeläge chemisch aufräumen lassen.
- Gleitschutzmatten verwenden oder Gleitschutzstreifen anbringen.
- Haltegriff und Spezialsitz in der Dusche und in der Badewanne einbauen lassen.

Anstehleitern

- Auf sicheren Stand der Leiter achten.
- Leiter nicht zu steil, aber auch nicht zu flach anstellen. Am besten «Ellbogentest» machen: seitlich an die unterste Sprosse stehen, Arm waagrecht vom Körper halten und anwinkeln. Berührt der Ellbogen die Leiter, stimmt der Anstellwinkel.

Bockleitern

- Vor dem Besteigen Spreizsicherung spannen.
- Spannketten oder Spanngurte müssen fest mit den Leiterholmen verbunden sein.
- Eine zusammengeklappte Bockleiter nie als Anstehleiter zweckentfremden.

Schnee und Eis

- Gut sitzende, stabile Schuhe mit griffiger Profilsohle tragen.
- Gehilfen benutzen.

Text aus: bfu-Informationsblatt «Der Sturz ist kurz!»

Anlauf- und Beratungsstelle gem. Pflegegesetz § 18	Tel. 0848 40 80 80
Spitex Freiamt Wohlen	Tel. 056 621 06 20
Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Bremgarten-Wohlen	Tel. 056 622 75 12
Lungenliga Aargau, Beratungsstelle Freiamt	Tel. 056 622 43 75
Schweizerisches Rotes Kreuz Wohlen	Tel. 056 621 13 13
Schweizerisches Rotes Kreuz Aargau, Regionalstelle Wohlen	Tel. 056 621 13 13
Soziale Dienste Wohlen	Tel. 056 619 92 53
Externer Psychiatrischer Dienst (EPD)	Tel. 056 461 94 00
Gemeindezweigstelle SVA Aargau, Wohlen	Tel. 056 619 92 51
Röm.-Kath. Pfarramt Wohlen	Tel. 056 619 16 61
Evang.-Ref. Pfarramt Wohlen	Tel. 056 622 12 27
Bifang Wohn- und Pflegezentrum Wohlen	Tel. 056 618 73 00
Alterssiedlung Chappellehof	Tel. 056 622 67 70
SeniorenResidenz Bärholz	Tel. 056 621 86 06
Casa Güpf	Tel. 056 618 84 84
pfl egimuri	Tel. 056 675 92 00
Reusspark Niederwil/Gnadenthal	Tel. 056 619 61 11
Kreisspital Muri	Tel. 056 675 11 11
Memory Clinic, IPD Klinik Königsfelden	Tel. 056 462 23 51
Schweizerische Alzheimervereinigung Aargau	Tel. 062 891 24 26
Rettungsdienst/Ambulanz Neeser	Tel. 056 622 88 44
Notfallarzt	Tel. 0900 56 80 50
Notfalldienst Zahnärzte	Tel. 0848 261 261
Apotheken-Notfalldienst	Tel. 0800 300 001
Sanitätsnotruf (in Notfällen Einsatz von Kranken- und Rettungswagen)	Tel. 144
Feuerwehr	Tel. 118
Vergiftungsnotfälle (Schweiz. Tox-Zentrum)	Tel. 145
Kantonspolizei	Tel. 056 619 79 79 oder Tel. 117

www.wohlen.ch