

Katrin Stäheli Haas

# Wohnen und Pflege im Alter

Selbständig leben, Entlastung holen,  
Heim finanzieren

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

**Beobachter**

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>1. Alter – eine Generation mit Zukunft</b> .....	13
<b>Ein Lebensabschnitt im Wandel</b> .....	14
Blick in die Zukunft .....	14
Die vier Altersphasen .....	15
<b>Erfolgreich altern</b> .....	17
Mit offenen Augen auf das Neue zugehen .....	17
Positiv trotz gesundheitlicher Probleme .....	18
Objektives und subjektives Alter .....	19
<b>Wie will ich im Alter wohnen?</b> .....	21
Meine Wohnung – meine Welt .....	21
Selber die Wohnzukunft planen .....	22
Rechtzeitig tätig werden .....	23
Wohnformen im Überblick .....	25
<b>2. Ich bleibe in meinem Zuhause</b> .....	29
<b>Alte Umgebung – neue Bedürfnisse</b> .....	30
Alltag mit Hürden .....	31
Zufrieden mit der Wohnung – wirklich?.....	32
<b>Mehr Lebensqualität – die Wohnung anpassen</b> .....	33
Wohnung und Umgebung unter der Lupe .....	34
Das Mobiliar auf dem Prüfstand .....	35
Der Mensch im Zentrum .....	35
Schritt für Schritt oder alles aufs Mal? .....	40
Gute Option: Wohnen für Hilfe .....	41
<b>Sich selber Sorge tragen</b> .....	42
Gesunde Ernährung .....	43

Alkohol im Alter – ein oft verdrängtes Problem .....	45
Mit Bewegung gesünder alt werden .....	47
Auf die Sicherheit achten .....	50
Kontakte pflegen, Einsamkeit verhindern .....	51
Eine Aufgabe haben .....	53

### 3. Ich entscheide mich für einen Wechsel..... 57

<b>In eine kleinere Wohnung ziehen</b> .....	<b>58</b>
Wohnungssuche, gewusst wie .....	58
Mieten – darauf müssen Sie achten .....	59
Eine Eigentumswohnung kaufen? .....	61
Die Finanzierung sorgfältig planen.....	62
Altes verkaufen, Neues kaufen .....	63
Das Haus den Kindern überlassen .....	63

<b>Zum Sohn oder zur Tochter ziehen</b> .....	<b>66</b>
Drum prüfe, wer sich bindet .....	66
Wie sag ichs meinen Eltern? Die Sicht der Kinder .....	67

<b>Neue Wohnformen</b> .....	<b>70</b>
Die Seniorenresidenz .....	70
Die Alters-WG .....	71
Wohnen mit Dienstleistungen .....	72
Die Pflegewohngruppe .....	73

<b>Im Alter umziehen</b> .....	<b>74</b>
Gut geplant ist halb gezügelt .....	74
Der Umzug .....	75

### 4. Die Hilfe der Angehörigen..... 77

<b>Pflegebedürftig – was nun?</b> .....	<b>78</b>
Wenn Angehörige pflegen .....	78
Wer erhält Auskunft von den Ärzten?.....	79

<b>Den Partner, die Partnerin pflegen</b> .....	<b>80</b>
Sie allein entscheiden .....	81
Der Einstieg in die Pflege .....	82
<b>Generation Sandwich</b> .....	<b>84</b>
Anspruchsvolle Rollenveränderung .....	85
Die eigenen Eltern pflegen?.....	86
Berufstätig sein und pflegen.....	89
<b>So läuft die Pflege gut</b> .....	<b>92</b>
Stolpersteine vermeiden .....	93
Der Überforderung vorbeugen .....	95
Denken Sie an sich selber.....	98
Pflegevertrag und Betreuungsgutschriften .....	99
<b>Besondere Herausforderung: Pflege von Demenzkranken</b> .....	<b>102</b>
Unverständliche Aggression .....	102
Strategien für den Alltag .....	104
<b>Die Pflegesituation überprüfen</b> .....	<b>105</b>
Zeit für den Heimeintritt?.....	105
Die letzten Dinge .....	107
<b>5. Die professionellen Helfer</b> .....	<b>109</b>
<b>Breites Angebot: Pro Senectute und andere</b> .....	<b>110</b>
Sozialberatung der Pro Senectute .....	110
Konkrete Hilfe im Alltag .....	111
Weitere Unterstützungsdienste .....	112
Vereinigungen von und für ältere Menschen .....	114
<b>Der private Sekretär</b> .....	<b>114</b>
Vollmacht für die Vertrauensperson .....	115
Wenn mehr Unterstützung nötig wird: der Beistand .....	116
<b>Pflege daheim: Spitex und Co.</b> .....	<b>118</b>
Das bezahlt die Krankenkasse .....	119
Auf eigene Kosten – Unterstützung im Haushalt .....	121

Private Spitexdienste .....	122
Das Alters-Au-pair .....	122
<b>Angebote im Spital .....</b>	<b>123</b>
Training für den Alltag .....	123
<b>6. Ich entscheide mich fürs Heim .....</b>	<b>127</b>
<b>Das Altersheim .....</b>	<b>128</b>
Das Bild vom Heim .....	128
Zwischen Entlastung und Aktivität .....	129
Voraussetzungen für den Eintritt .....	130
Pflegebedürftig im Altersheim .....	130
<b>Das Pflegeheim .....</b>	<b>132</b>
Das Angebot im Pflegeheim .....	132
Rund um den Eintritt .....	133
<b>Heimvertrag und Heimtaxe .....</b>	<b>135</b>
Von der Miete bis zur Pedicure .....	135
Das öffentliche und das private Heim .....	137
Die Aufsicht über die Heime .....	138
<b>7. Leben im Heim .....</b>	<b>141</b>
<b>Vor der Anmeldung: das Kennenlernen .....</b>	<b>142</b>
Die Besichtigung .....	142
Zur Probe wohnen .....	143
<b>Die Anmeldung und die Zeit danach .....</b>	<b>144</b>
Warten auf den Eintritt .....	145
Von der Wohnung ins Einzelzimmer .....	146
So richten Sie sich ein .....	147
Das Eintrittsgespräch .....	149
Endstation oder Neuanfang? .....	149
<b>Am neuen Ort ankommen .....</b>	<b>151</b>
Die Zeit der Eingewöhnung .....	151
Mitten im Leben – auch im Heim .....	152

<b>Meine Rechte und Pflichten</b> .....	154
Schwierigkeiten im Heim .....	155
Problemen aktiv vorbeugen .....	157

## 8. Den Heimaufenthalt finanzieren..... 159

### **Pflegefinanzierung in der Schweiz** ..... 160

<b>Die eigenen Mittel</b> .....	161
Was wird in die Rechnung einbezogen? .....	162
Was bringt eine Pflegeversicherung? .....	162

<b>Habe ich Anspruch auf Ergänzungsleistungen?</b> .....	165
So wird gerechnet .....	166
Das Vermögen retten? .....	169
So stellen Sie den Antrag .....	170

<b>Die Hilflosenentschädigung</b> .....	172
Wer hat Anspruch auf Hilflosenentschädigung?.....	172

<b>Wenn alle Stricke reissen: die Sozialhilfe</b> .....	173
Müssen die Verwandten mitzahlen?.....	174
Wie läuft das Verfahren ab? .....	174

<b>So werden Pflegeleistungen abgerechnet</b> .....	175
Die Punktesysteme im Überblick .....	176
Die Einstufung im Punktesystem .....	179
Der Finanzierungsplan – ein Beispiel .....	180

## **Anhang** ..... 183

Vorlagen und Checklisten .....	184
Weiterführende Adressen .....	194
Nützliche Links .....	200
Literatur .....	201
Stichwortverzeichnis .....	202