

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Rund um den Umzug ins Heim

**Broschüre für ältere Menschen und
ihre Angehörigen**

Kanton Bern

be.prosenectute.ch

Docupass: Unser Angebot für Ihre persönliche Vorsorge

Das Vorsorgedossier Docupass von Pro Senectute ist eine anerkannte Gesamtlösung für alle Bereiche, die sich mit einem Vorsorgedokument regeln lassen. Von der Patientenverfügung über den Vorsorgeauftrag mit Ausweis bis hin zu Anordnungen für den Todesfall. In Zusammenarbeit mit Experten und Expertinnen aus Medizin, Recht und Ethik sowie aus der Beratungspraxis hat Pro Senectute dieses umfassende Dokumentenpaket mit vielen Informationen für die persönliche Vorsorge entwickelt.



Jetzt auch als eDocupass verfügbar



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Was ist Ihnen wichtig?	6
Checkliste: Bedürfnisse abklären	6
Die Wahl einer Altersinstitution	10
Kosten und Finanzierung des Aufenthaltes	12
Kosten und Finanzierung	12
Ergänzungsleistungen	12
Hilflosenentschädigung	13
Empfehlung	13
Alltag in einem Alterszentrum (Umfassende Pflege)	14
Angehörige	14
Aktivitäten	14
Besuch	15
Essen und Trinken	15
Medizinische Betreuung	16
Pflege und Betreuung	17
Tagesablauf	17
Was ist zu tun, wenn es Probleme gibt?	18
Tipps für Angehörige	19
Alzheimer- und andere Demenzkranke	21
Lebensraum/Umgebung	21
Betreuung	21
Situation der Angehörigen	21
Wenn der Schritt in eine Institution bevorsteht	22
Wichtige Adressen	25

Selbstbestimmtes Altern; die richtige Wahl für das zukünftige Zuhause treffen

Sie freuen sich, zu Hause in den eigenen vier Wänden leben zu können. Sie geniessen es, keine beruflichen Verpflichtungen mehr zu haben und die Zeit selber einteilen zu können. Bei guter Gesundheit älter zu werden ist ein Geschenk.

Vielleicht wird das nicht immer so bleiben. Es ist möglich, dass sich Ihr Gesundheitszustand plötzlich verändert und Sie auf Unterstützung oder Pflege angewiesen sind. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich frühzeitig mit einer solchen möglichen, neuen Lebenssituation auseinandersetzen. Um Ihre Selbstbestimmung aktiv wahrnehmen zu können, sollten Sie offen mit Ihren Angehörigen über Ihre Wünsche und Vorstellungen in einer allfälligen Krankheits- und Pflegesituation sprechen und die notwendigen Vorsorgedokumente erstellen.

Wenn es Ihnen aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr möglich ist, uneingeschränkt selbstständig zu leben, ist der Umzug in eine Altersinstitution, z.B. in ein Angebot Wohnen mit Dienstleistungen, oder in ein Pflegeheim eine mögliche Alternative. Dies ist ein einschneidender Schritt im Leben. Sie müssen Ihre eigenen vier Wände verlassen und sich von vielen Dingen, die sich über die Jahre angesammelt und die Sie lieb gewonnen haben, trennen. Es lohnt sich deshalb, sich gut auf diesen Schritt vorzubereiten. So können Sie sich Ihr zukünftiges Zuhause sorgfältig aussuchen und gezielt den Lebensort wählen, der Ihren Vorstellungen am besten entspricht. Die Angebote fürs Wohnen und Leben im Alter sind sehr unterschiedlich und die richtige Wahl zu treffen, ist nicht immer leicht.

Die Broschüre «Rund um den Umzug ins Heim» gibt Ihnen die Möglichkeit, sich mit Ihren eigenen Vorstellungen und Wünschen auseinanderzusetzen und Fragen zu diesem wichtigen Thema zu klären. Den Autorinnen und Autoren der Broschüre ist bewusst, dass es anspruchsvoll ist, an alles zu denken. Sie haben sich daher auf den Umzug in ein Alters- und Pflegeheim konzentriert und sind hier auf die Möglichkeit eines selbständigen Wohnens mit Dienstleistungen nicht im Detail eingegangen.

Nutzen Sie zudem die Möglichkeiten, die Institution Ihrer Wahl näher kennenzulernen, indem Sie dort einen Kaffee trinken, an einer Veranstaltung oder Führung teilnehmen, das Mittagessen mit einem Familienmitglied oder Angehörigen einnehmen oder einen Probeaufenthalt machen. Diese Eindrücke und Erlebnisse werden Ihnen zusammen mit Ihrem Bauchgefühl helfen, die richtige Entscheidung zu treffen.

Wenn Sie als Angehörige plötzlich eine Wohnung oder ein Zimmer für Ihre betagten Eltern oder für eine andere angehörige Person in einer Altersinstitution suchen müssen, kann Ihnen diese Broschüre helfen, Antworten auf Fragen zu finden, die Sie in einem solchen Fall bewegen.

Bitte beachten Sie, dass sich die Broschüre insbesondere bei der Finanzierung auf die Verhältnisse und Regelungen im Kanton Bern bezieht.



Marcel Schenk
Vorsitzender der Geschäftsleitung
Pro Senectute Kanton Bern

Was ist Ihnen wichtig?

Sie haben sich entschieden, eine Altersinstitution zu suchen, die Ihren Wünschen und Bedürfnissen entspricht. Dies für den Fall, dass Sie einmal auf Unterstützung und Pflege angewiesen sein sollten.

Im Kanton Bern gibt es eine grosse Anzahl Altersinstitutionen, die sich bezüglich Komfort, Grösse und Dienstleistungsangebot unterscheiden. Aus diesem Grund lohnt sich eine gute Abklärung und ein Vergleich. Die folgende Checkliste soll Sie dabei unterstützen.

Checkliste: Bedürfnisse abklären

Was ist mir wichtig, welches sind meine Bedürfnisse, sollte ich einmal in eine Altersinstitution umziehen müssen:

Kreuzen Sie jeweils das für Sie Zutreffende an.

Lage	Sehr wichtig	Wichtig	Weniger wichtig
Nähe zum momentanen Wohnort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nähe zu Angehörigen/Bekannten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zentral gelegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ausserhalb vom Zentrum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruhig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Garten/Park (zugänglich)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Art der Altersinstitution

Kleines Haus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grosses Haus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neue, moderne Infrastruktur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit Ergänzungsleistungen finanzierbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Einrichtung/Infrastruktur	Sehr wichtig	Wichtig	Weniger wichtig
Lift	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balkon/Terrasse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aufenthaltsräume	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fernsehraum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bibliothek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Öffentliche Cafeteria/Restaurant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heimeigene Tiere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gästezimmer (z.B. Besuch von Angehörigen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fitnessraum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wohnung/Zimmer/Sicherheit

Wohnung mit Dienstleistungen 1-Zimmer (Bad, WC, Küche)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wohnung mit Dienstleistungen 2-Zimmer (Bad, WC, Küche)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wohnung mit Dienstleistungen 3-Zimmer (Bad, WC, Küche)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einzelzimmer mit Lavabo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einzelzimmer mit Nasszelle (Bad/WC)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einzelzimmer mit Balkon/Terrasse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doppelzimmer für Paare mit Lavabo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doppelzimmer für Paare mit Nasszelle (Bad/WC)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doppelzimmer für Paare mit Balkon/Terrasse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wohnung oder Zimmer einrichten mit eigenen Möbeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mitbringen des eigenen Bettes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mitbringen des eigenen Bettinhaltes: Duvet/Anzüge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aufhängen von Bildern/Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rauchen im Zimmer erlaubt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eigene Haustiere erlaubt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Internetanschluss (WLAN)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Folgendes will ich unbedingt mitbringen:

Angebote Gastronomie

	Sehr wichtig	Wichtig	Weniger wichtig
Menüwahl (mindestens 2 Angebote)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Individuelle Essenswünsche möglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diät (z.B. Diabetes) möglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vegetarische Menüs im Angebot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frühstücksbuffet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tischplatz frei wählbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen im Zimmer möglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flexible Essenszeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Weitere Dienstleistungen

Keine Einschränkung der Besuchszeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Coiffeur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pedicure/Podologie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wäscheservice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zimmerreinigung durch Personal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zimmerwechsel nur mit Einwilligung des Bewohners/der Bewohnerin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aktivitäten/Veranstaltungen

	Sehr wichtig	Wichtig	Weniger wichtig
Veranstaltungen mit Angehörigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Öffentliche Veranstaltungen im Haus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gottesdienste im Haus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seelsorgerische Betreuung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ausüben der eigenen Religion/Kultur möglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freizeit-Begleitung möglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ausüben der eigenen Hobbies möglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angebote wie z.B. Vorlesen, Turnen usw. vorhanden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Folgendes will ich gerne tun:

Pflege und Betreuung

Verbleib in der Wohnung bei zunehmender Pflegebedürftigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Garantie, bei zunehmender Pflegebedürftigkeit von der Wohnung in die Pflegeabteilung wechseln zu können	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ausgebildetes Pflege- und Betreuungspersonal angestellt (auch in der Nacht)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anwendung ergänzender Heilmethoden (Wickel, Kräutertee usw.) auf Wunsch möglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mithilfe von Angehörigen bei der Betreuung/ Pflege möglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freie Arztwahl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Die Wahl einer Altersinstitution

Sie haben die Wünsche aufgelistet. Nun gilt es, ein Haus zu finden, das Ihren Erwartungen möglichst entspricht. Kompromisse sind sicher nötig, da es kaum ein Heim geben wird, das alle Ihre Bedürfnisse befriedigen kann. Dabei ist es wichtig, dass Sie sich in mehreren, Ihnen entsprechenden Institutionen anmelden. Sie sollten nicht davon ausgehen, dass es in Ihrem «Wunschheim» gerade ein freies Zimmer gibt, wenn Sie umziehen möchten oder es die Situation erfordert.

Weitere Informationen zu Alters- und Pflegeheimen im Kanton Bern erhalten Sie auch unter www.wohnen60plus.ch und bei den Beratungsstellen von Pro Senectute Kanton Bern. Dort wird man Sie auch gerne über mögliche alternative Angebote wie Wohnen mit Dienstleistungen informieren.



Sie haben die Möglichkeit, Ihre Bedürfnisse mit dem Angebot der einzelnen Institutionen unverbindlich zu vergleichen und diese näher kennen zu lernen. Dies können Sie mit Hilfe der Website www.wohnen60plus.ch oder bei einem Besuch vor Ort machen.

Dazu eignen sich unter anderem

- der offene Mittagstisch
- die öffentliche Cafeteria
- öffentliche Veranstaltungen im Alterszentrum
- Unterlagen des Hauses: Jahresbericht, Prospekte, Leitbild/Philosophie, Website
- Kontakte mit Bewohnerinnen und Bewohnern und deren Angehörigen
- unverbindliche Gespräche mit der Geschäftsleitung und/oder der Pflegedienstleitung
- Ferienaufenthalte/Probenaufenthalte/Probewohnen,
- ein Tagesaufenthalt
- usw.

Vor der Anmeldung ist es wichtig, mit der Geschäftsleitung und/oder der Pflegedienstleitung ein Gespräch zu führen. Es ist auch möglich, sich von einer Vertrauensperson begleiten zu lassen. Bei diesem Gespräch können Sie offene Fragen klären. Dabei kann es sehr sinnvoll sein, wenn Sie Ihre Checkliste mitnehmen und die verschiedenen Punkte besprechen. Zudem sollten Sie sich ein Zimmer zeigen lassen und sich über den Tagesablauf informieren.

Beim Umzug in eine Alters- und Pflegeinstitution wird ein Pensions- oder Pflegevertrag abgeschlossen. In diesem Vertrag sind die gegenseitigen Rechte und Pflichten aufgeführt. Wie ein solcher Vertrag aussehen und was darin alles geregelt sein könnte, entnehmen Sie dem Mustervertrag des schweizerischen Verbandes Heime und Institutionen der Schweiz, curaviva, unter www.curaviva.ch. Im Falle einer urteilsunfähigen Person ist die Institution verpflichtet, in einem schriftlichen Betreuungsvertrag ihre Leistungen und die Kosten dafür zu deklarieren (Art. 382 Abs. 1 ZGB).

Kosten und Finanzierung des Aufenthaltes

Kosten und Finanzierung

Die Kosten für die umfassende Pflege setzen sich zusammen aus:

- der Infrastruktur (Miete, Nebenkosten Zimmer)
- der Hotellerie (Vollpension, Reinigung, Wäsche und Betreuung)
- der Pflege

Die Kosten für Infrastruktur und Hotellerie müssen Sie selber bezahlen. Diese betragen je nach Institution zwischen Fr. 5000.– und Fr. 7000.– pro Monat. Sollten Sie auf Ergänzungsleistungen angewiesen sein, werden diese Kosten bis zu einem festgelegten Höchsttarif von der Ergänzungsleistung übernommen.

Die Kosten für die umfassende Pflege werden durch Sie selbst, die Krankenkassensversicherer sowie durch den Kanton finanziert. Der Pflegetarif wird aufgrund des Pflegebedarfs festgelegt, dieser wird mit einem vom Kanton anerkannten System erfasst und in zwölf Stufen eingeteilt. Sie bezahlen davon maximal Fr. 21.60 pro Tag selber. Die Krankenkassensversicherer bezahlen je nach Stufe zwischen Fr. 9.– und Fr. 108.– pro Tag. Den Rest finanziert der Kanton. Die Verrechnung mit dem Kanton und der Krankenkasse erfolgt direkt durch die Institution.

Ergänzungsleistungen

Ist es Ihnen aufgrund Ihrer Einkommens- und Vermögensverhältnisse nicht möglich, den Heimaufenthalt selbst zu finanzieren, können Sie Ergänzungsleistungen (EL) beantragen. Wir empfehlen Ihnen dringend, vor einem Umzug in eine Altersinstitution bei der AHV-Ausgleichskasse in Ihrer Gemeinde abzuklären, ob Sie einen Anspruch auf Ergänzungsleistungen haben. Dies ist vor allem deshalb wichtig, weil die Hotellerie-Tarife durch die Betriebe selber festgelegt werden können. Diese können höher sein als die von den Ergänzungsleistungen als Maximum anerkannten Kosten (sogenannte EL-Obergrenze). Im Extremfall müssten Sie einen Umzug in ein Haus wählen, welches mit Ergänzungsleistungen finanziert werden kann. Ob ein Haus Tarife für EL-Empfängerinnen und EL-Empfänger anbietet, können Sie auf der Website www.wohnen60plus.ch oder im Gespräch mit den Mitarbeitenden der Beratungsstellen Pro Senectute Kanton Bern oder der Geschäftsleitung des jeweiligen Betriebs erfahren.

Hilflosenentschädigung

Die Hilflosenentschädigung ist eine Zusatzversicherung zur AHV und wird, unabhängig vom Vermögen, bei Hilflosigkeit in leichtem, mittlerem oder schwerem Grad ausgerichtet. Sie kann für Personen beantragt werden, die zu Hause oder in einer Institution betreut werden und intensive Pflege und/oder Betreuung benötigen. Für den Antrag muss die Hilflosigkeit bereits seit einem Jahr bestehen. Die Auszahlung erfolgt mit der AHV-Rente. Die leichte Hilflosenentschädigung entfällt bei einem Umzug in eine Altersinstitution.

Empfehlung

Bevor Sie sich für einen Umzug entscheiden, klären Sie folgenden Punkte:

- Liegen die Tarife im Bereich der EL-Kostenobergrenze?
- Falls nicht: können Sie zu einem reduzierten Tarif im Alterszentrum bleiben, wenn Sie später Ergänzungsleistungen benötigen?
- Welche Leistungen sind in der Grundtaxe inbegriffen, welche werden zusätzlich verrechnet (z.B. Material, Getränke, Wäsche, TV usw.)?
- Gibt es Zuschläge für bestimmte Zimmer?
- Werden Vorauszahlungen oder Depotgebühren verlangt?



Alltag in einem Alterszentrum (Umfassende Pflege)

Die Geschäftsleitung sowie die Mitarbeitenden sind bestrebt, mit Ihnen gemeinsam den Aufenthalt so gut und angenehm wie möglich zu gestalten. Dennoch unterscheidet sich das Leben in einer Altersinstitution teilweise stark vom Leben im angestammten Zuhause und kann dieses auch nicht ersetzen.

In den ersten Tagen können Sie sich einen Überblick über die Abläufe und Angebote verschaffen. In den meisten Häusern steht Ihnen eine Bezugsperson zur Verfügung, die auch das Eintrittsgespräch mit Ihnen führt. Hierbei ist es wichtig, dass Sie Ihre Gewohnheiten (z.B. Ess- und Schlafgewohnheiten), Wünsche und Bedürfnisse anbringen, damit die Mitarbeitenden diese soweit wie möglich berücksichtigen können.

Angehörige

Ihre Angehörigen sind wichtige Bezugspersonen für die Verantwortlichen der Alters- und Pflegeinstitutionen und sie sind jederzeit herzlich willkommen. Nennen Sie den Verantwortlichen eine Ansprechperson, die Ihr Vertrauen hat und die im Notfall oder bei ausserordentlichen Ereignissen informiert werden soll.

Aktivitäten

An verschiedenen Wochentagen finden Veranstaltungen statt, an denen Sie jederzeit teilnehmen können. Dies ermöglicht es Ihnen, neue Kontakte zu knüpfen und andere Menschen kennenzulernen. Das Angebot an Aktivitäten ist in der Regel gross und unterschiedlich und geht von Gymnastik- und Bewegungsübungen über Gedächtnistrainings- und Singgruppen bis hin zu kreativem Gestalten, wie z. B. Strickgruppen oder Kochgruppen. Sie können auch selbst zum Angebot beitragen, indem Sie zum Beispiel Ihr Interesse an Jass- und Schachspielen bekunden und Gleichgesinnte suchen.

Die Mahlzeiten werden entweder auf der Wohngruppe oder im Speisesaal serviert, in der Regel an Zweier- oder Vierertischen. Dies ermöglicht Ihnen den Austausch mit anderen Bewohnerinnen und Bewohnern. Diese Personen



können Ihnen insbesondere in der ersten Zeit in Ihrem neuen Zuhause wertvolle Informationen und Tipps geben, die Ihnen das Eingewöhnen leichter machen. Oftmals ergeben sich dadurch neue Bekanntschaften.

Besuch

Schön, wenn Sie auch im Alterszentrum den Kontakt zu Ihren Verwandten, zu Ihren Bekannten und zu Ihren Freunden pflegen. Besuche können Sie jederzeit sowohl in Ihrem eigenen Zimmer, in den Aufenthaltsräumen, in der Cafeteria oder im Restaurant empfangen.

Essen und Trinken

Damit Sie sich morgens Zeit lassen können, sind die Frühstückszeiten in den meisten Häusern flexibel und Sie können das Frühstück wie im Hotel individuell während eines bestimmten Zeitrahmens einnehmen. Die meisten Betriebe bieten zudem ein Frühstücksbuffet an, an dem Sie sich nach Lust und Laune bedienen können. Auf Wunsch oder bei Bedarf wird Ihnen das Frühstück auch im Zimmer serviert.

Beim Mittagessen können Sie meist zwischen einem Gericht mit Fleisch oder einem vegetarischen Gericht wählen. Es ist praktisch immer möglich, auch nur einzelne Komponenten zu bestellen, und die Portionengrösse wird Ihren individuellen Wünschen angepasst. Auch am Abend haben Sie meist die Möglichkeit, zwischen zwei oder mehreren Angeboten zu wählen.

Die Küche berücksichtigt gern Ihre Gewohnheiten und Vorlieben oder Abneigungen, wenn Sie diese bekannt geben. Falls Sie aus gesundheitlichen Gründen eine Diät einhalten müssen oder an Nahrungsmittelunverträglichkeit leiden, geben Sie dies bitte beim Eintritt ebenfalls bekannt.

Die Auswahl an Getränken ist gross und Sie können diese bei den Mitarbeitenden im Restaurant bestellen. Wasser und Tee sind in der Regel gratis.

Medizinische Betreuung

Jeder Betrieb muss einen Heimarzt haben. Sie als Bewohnerin oder Bewohner haben das Recht, Ihren Arzt selber zu wählen. Sie können z.B. die Weiterbetreuung durch Ihren Hausarzt wählen. Die Voraussetzung dafür ist, dass der Hausarzt bereit ist, ins Heim zu kommen und dort Besuche zu machen. Der Hausarzt ist auch zuständig für das Unterzeichnen des Tarifausweises und der Einstufung bei der Pflegebedürftigkeit.

Pflege und Betreuung

In einer Alters- und Pflegeinstitution ist das Pflegepersonal rund um die Uhr anwesend. Das Pflorgeteam setzt sich aus Pflegefach- und Assistenzpersonen mit unterschiedlichen Kompetenzen und Aufgaben zusammen. Die Pflegefachmitarbeitenden stehen im regelmässigen Austausch mit Ihrem Hausarzt und besprechen mit ihm notwendige Anpassungen bei der Pflege, den Therapien oder den Medikamenten. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, den Notruf zu benutzen, um im Bedarfsfall Unterstützung zu erhalten.

Beim Eintrittsgespräch werden Ihnen Fragen zu Ihrem Unterstützungsbedarf im Alltag gestellt, wie zum Beispiel zur Hilfe bei der Körperpflege oder zur Begleitung beim Gehen. Dies ermöglicht dem Pflegepersonal, auf Ihre individuelle Situation einzugehen und die notwendige Pflege und Betreuung zu planen. Bitte teilen Sie auch hier individuelle Wünsche und Gewohnheiten mit.

Sie haben das Recht, Ihre Pflegedokumentation einzusehen und Auskunft über Fragen zur Pflege zu erhalten. Auskunft über die Pflegestufe und die Pflegemassnahmen erhalten Sie von Ihrer pflegerischen Bezugsperson oder der Pflegedienstleitung. Falls Sie vertiefte Fragen haben, bitten Sie um einen Besprechungstermin, damit die zuständige Fachperson genügend Zeit einplanen kann. Sie können zu diesem Gespräch auch eine Angehörige oder einen Angehörigen einladen.

Tagesablauf

Der Tagesablauf ist in der Regel davon abhängig, welche und wie viel Unterstützung Sie benötigen. Jeder Mensch hat einen individuellen Tagesrhythmus. Wenn Sie gerne früh aufstehen oder wenn Sie lieber länger im Bett bleiben möchten, wird das Pflegepersonal dies bei der Planung berücksichtigen.



Was ist zu tun, wenn es Probleme gibt?

Als Bewohnerin oder Bewohner haben Sie ein Recht darauf, dass

- Sie in Ihrer Persönlichkeit respektiert werden,
- Ihre Autonomie wahrgenommen wird,
- Ihre Wünsche und Bedürfnisse ernst genommen werden.

Trotz besten Absichten und bestem Können kann es im Verlauf eines Aufenthalts zu Problemen kommen. Daher ist es besonders wichtig, dass Sie Wünsche und Kritik äussern und an den richtigen Stellen anbringen. Die Verantwortlichen schätzen Ihre Rückmeldung, denn nur so können sie Verbesserungen in die Wege leiten. Suchen Sie bei Problemen daher frühzeitig das Gespräch mit den Leitungspersonen.

Bei Fragen zur Pflege oder zur Pflegeeinstufung können Sie sich an Ihre Bezugsperson, an die Pflegedienstleitung oder an Ihren Hausarzt wenden. Bei Fragen zur Hotellerie oder zur Finanzierung können Sie sich an die Geschäftsleitung wenden. Sollten Sie keine Einigung oder kein Gehör finden, können Sie sich an die Trägerschaft des Alters- und Pflegeheims (z.B. an den Stiftungsrat) wenden. Zu diesen Gesprächen können Sie eine Person Ihres Vertrauens mitnehmen. Sie können sich auch an die Stiftung Bernische Ombudsstelle für Alters-, Betreuungs- und Heimfragen wenden. Die Ombudsfrau vermittelt im Sinne einer Mediation neutral zwischen Ihnen und dem Heim. Je nach Thema können Ihnen auch Beratungsstellen der Pro Senectute Kanton Bern oder Patientenorganisationen weiterhelfen.

Im Falle von schwerwiegenden qualitativen Problemen im Heim haben Sie jederzeit das Recht, bei der Aufsichtsbehörde eine sogenannte «aufsichtsrechtliche Anzeige» einzureichen. Die Aufsichtsbehörde überprüft dann, ob die Geschäftsführung den gesetzlichen Vorschriften entspricht.

Im Falle von Tarifstreitigkeiten können Sie sich an die Krankenversicherer (Konflikte bei der Pflegeeinstufung) oder an Curaviva Bern wenden.

Tipps für Angehörige

Es empfiehlt sich, frühzeitig über das Älterwerden nachzudenken und mit dem Partner/der Partnerin oder den Eltern über Vorstellungen und Wünsche im Krankheits- bzw. Pflegefall offen zu sprechen. Die Auseinandersetzung in einer noch unbelasteten Atmosphäre ermöglicht es dem Menschen, seine Bedürfnisse zu formulieren und im Sinne einer Mitbestimmung mit den Angehörigen abzusprechen, wer die allenfalls benötigten Hilfeleistungen abdecken soll.

Weil immer mehr alte Menschen so lange wie möglich zu Hause bleiben wollen, denken sie meist nicht an die Möglichkeit eines Umzuges in eine Alters- oder Pflegeinstitution und informieren sich nicht über entsprechende Wohn- und



Alzheimer- und andere Demenzkranke

Lebensmöglichkeiten. Trotzdem kann es vorkommen, dass sie aufgrund einer akuten gesundheitlichen Verschlechterung oder nach einem Spitalaufenthalt sehr rasch die Möglichkeit eines Umzuges in eine Altersinstitution in Betracht ziehen müssen. In einem solchen Fall ist es besonders wichtig, dass Sie wissen, welche Wünsche und Vorstellungen Ihre Angehörigen bezüglich des Heimaufenthalts haben. Wenn Sie eine Altersinstitution für Angehörige suchen müssen, können Sie eine erste Auswahl treffen, indem Sie die Website www.wohnen60plus.ch aufrufen. Im Gespräch mit der Geschäftsleitung klären Sie die Kosten für den Aufenthalt ab. Kann dieser nicht durch die ältere Person finanziert werden, sollten Sie so rasch wie möglich Ergänzungsleistungen beantragen.

Viele ältere Menschen können leider nicht mehr selber entscheiden, welche Wohn- und Lebensform für sie die richtige wäre. Vor allem dann, wenn sie bereits an einer Demenz erkrankt sind. Somit fällt ihren Angehörigen die Aufgabe zu, diese schwierige Entscheidung zu treffen und einen geeigneten Wohnort für sie zu finden. Viele Fragen können aber vorgängig mit Hilfe der Vorsorge-dokumente (Docupass von Pro Senectute) geklärt werden.

Grundsätzlich kann für die Abklärung der individuellen Bedürfnisse die Checkliste in dieser Broschüre benutzt werden. Es ist aber wichtig, die betroffene Person miteinzubeziehen.

Auch nach dem Umzug in eine Altersinstitution ist es wichtig, dass Angehörige Mitverantwortung tragen. Scheuen Sie sich nicht, Kontakt mit Pflege- und Betreuungspersonen aufzunehmen und Fragen zu stellen. Meistens werden die Verantwortlichen aktiv nach einer Vertrauensperson fragen, damit sie diese bei Bedarf jederzeit kontaktieren können. Nehmen Sie Äusserungen Ihres Angehörigen ernst. Falls Probleme auftauchen, kann ein Gespräch mit einer neutralen Fachperson (zum Beispiel Sozialarbeitende von Pro Senectute Kanton Bern) weiterhelfen.

Bei der Suche nach einer geeigneten Institution für Menschen, welche an einer Demenz erkrankt sind, müssen zusätzliche Fragen geklärt werden:

Lebensraum/Umgebung

- Leben die Menschen in kleinen Wohngruppen und in überschaubaren Wohneinheiten?
- Sind Orientierungshilfen angebracht (Kalender, Zimmertüre, WC-Türe, Farben usw.)?
- Sind die Räumlichkeiten gemütlich, vermitteln sie Geborgenheit und Sicherheit?
- Sind Rückzugsmöglichkeiten vorhanden?
- Ermöglicht und erlaubt der Lebensraum/die Umgebung das Ausleben des Bewegungsdrangs?
- Sind die Sicherheitsvorkehrungen individuell abgesprochen und angepasst?

Betreuung

- Verfügen die Mitarbeitenden über spezielle Kenntnisse bei der Betreuung von demenzkranken Menschen?
- Machen die Bewohnenden einen entspannten und zufriedenen Eindruck?
- Sind die Bewohnenden aktiv und beschäftigt?
- Ist die Atmosphäre heimelig, der Umgangston ruhig, die Sprache klar?
- Wird den Bewohnenden mit Würde und Respekt begegnet?

Situation der Angehörigen

- Ist eine Zusammenarbeit mit der Pflegedienstleitung und mit dem Personal möglich oder sogar erwünscht?
- Erhalten Sie Einblick in den individuellen Betreuungs- und Pflegeplan, werden Sie bei der Planung einbezogen, ist Ihr Wissen gefragt?
- Finden regelmässige Besprechungen statt, zu denen Sie eingeladen werden?

Im Kanton Bern gibt es verschiedene Institutionen, die sich ausschliesslich auf die Betreuung und Pflege von Menschen mit einer Demenz spezialisiert haben. Sie finden diese auf der Website www.wohnen60plus.ch.

Wenn der Schritt in eine Institution bevorsteht

Checkliste

Einige Monate vor dem Umzug

- www.wohnen60plus.ch
- Studium der Unterlagen/Internetseiten von verschiedenen Altersinstitutionen (Lage, Zielgruppe, Aufnahmekriterien, z.B. auch, ob es möglich ist, Haustiere mitzubringen etc.)
- Gespräch suchen mit dem Umfeld und/oder Fachstellen bezüglich der Wünsche (Familie, Arzt, Spitex, Pro Senectute etc.)
- Finanzierung abklären
- Evtl. Mietvertrag kündigen resp. Regelung bei Eigentum
- Besuch des gewünschten Hauses (Vorgespräch mit der Geschäftsleitung, Zimmerbesichtigung, Mittagstisch etc.)
- Anmeldung beim Haus Ihrer Wahl
- _____

Einige Wochen/Tage vor Eintritt

- Liste erstellen, was an persönlichen Gegenständen, Kleidern und Möbeln mitgenommen werden soll/kann (möglichst wenig Wertsachen und Schmuck; grössere Geldmengen auf der Bank oder bei Angehörigen deponieren)
- Telefon/TV/Internet: abklären, was im Heim vorhanden ist, Geräte müssen meistens selber mitgebracht werden
- Umzug organisieren
- Evtl. Pflege von Garten/Balkon, Haus/Wohnung, Zimmerpflanzen organisieren
- _____

Weitere Verträge kündigen oder ändern

- Elektrizitätsversorger
- Hausratsversicherung
- Telefon > beim Anbieter Umleitung beantragen
- Radio/TV/Internet
- _____

Adressänderung

- Familie, Freunde/Bekannte, Ärzte/Fachstellen (Adressbuch aktualisieren)
- Ausgleichskasse (AHV/Ergänzungsleistungen)
- Pensionskasse
- Krankenkasse (evtl. Versicherungsleistungen anpassen)
- Postzustellung
- Zeitungen/Zeitschriften umleiten lassen
- _____

Administration/Finanzen

- Organisation der Einzahlungen: Wer erledigt fällige Rechnungen?
- Daueraufträge für laufende Rechnungen bei Bank/Post erstellen
- Evtl. Beistandschaft einrichten lassen
- Evtl. Anspruch Ergänzungsleistungen (EL) überprüfen (EL-Rechner/Beratung Pro Senectute) und Anmeldung vornehmen
- Allfällige Patientenverfügungen und Vorsorgeaufträge bereithalten
- Evtl. zur Entlastung Treuhanddienst von Pro Senectute Kanton Bern organisieren
- _____

Gesundheit

- Arztwahl (Hausarzt beibehalten oder Heimarzt?)
- Medikamentenliste bereitstellen
- Evtl. Pflegebericht der SPITEX
- _____

Abreisetag

- Gepäck definitiv packen
- Wichtige Dokumente mitnehmen
- Medikamente mit Medikamentenliste mitnehmen
- Stecker von Elektrogeräten ausziehen
- Wohnungsschlüssel deponieren bei _____
- _____

Persönliche Notizen

Wichtige Adressen

Alzheimervereinigung Bern

Beratungsstelle Demenz, Kantonale Geschäftsstelle
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern
Tel. 031 312 04 10, www.alz.ch/be



Patienten-Organisation SPO Patientenschutz

Beratungsstelle Bern, Postgasse 15, 3011 Bern
Tel. 031 372 13 11, www.spo.ch



Stiftung Bernische Ombudsstelle für Alters-, Betreuungs- und Heimfragen

Bümplizstrasse 118, 3018 Bern
Tel. 031 372 27 27
www.ombudsstellebern.ch, info@ombudsstellebern.ch



Aufsichtsbehörde des Kantons Bern

Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion Kanton Bern

Alters- und Behindertenamt, Rathausplatz 1, 3011 Bern
Tel. 031 633 42 83, www.gsi.be.ch



CURAVIVA BE

Alters- und Pflegeinstitutionen Kanton Bern
Könizstrasse 74, 3008 Bern
Tel. 031 808 70 70,
www.curaviva-be.ch, verband@curaviva-be.ch



Weitere Informationen finden Sie auch unter

www.infosenior.ch

www.wohnen60plus.ch

Ausgleichskasse Kanton Bern

<https://www.akbern.ch/de/Versicherungen/EL/Erganzungsleistungen/Ergaenzungsleistungen.html>

KESB Bern

<https://www.kesb.dij.be.ch/de/start/ueber-uns/ueber-die-kesb.html>

Sponsoren



Domicil Infocenter
Neuengass-Passage 3,
3011 Bern
Tel. 031 307 20 65
infocenter@domicilbern.ch



Pro Senectute Kanton Bern
Geschäftsstelle
Worbentalstrasse 32
3063 Ittigen
Tel. 031 924 11 00
info@be.prosenectute.ch



Schweizerische Alzheimervereinigung
Bahnhofplatz 2
3011 Bern
Tel. 031 312 04 10
bern@alz.ch

Autoren	Marcel Schenk, Vorsitzender der Geschäftsleitung Pro Senectute Kanton Bern Andrea Hornung, CEO, Domicil Bern AG
Mit Unterstützung von	Doris Klossner, Leiterin Haus für Pflege, Bern Regula Fuchser, Sarah Niederberger & Cyrill Hofer, Pro Senectute Kanton Bern Esther Gerber
Herausgeber	Pro Senectute Kanton Bern, 3. Auflage 2023

Zu beziehen ist diese Broschüre kostenlos bei:

Pro Senectute Kanton Bern

Geschäftsstelle, Worbentalstrasse 32, 3063 Ittigen
Telefon 031 359 03 03, info@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

Ebenfalls kostenlos bei Pro Senectute Kanton Bern zu beziehen sind die Broschüren:

Wissenswertes zum Testament

Darin ist beschrieben, wie Sie Ihr ganz persönliches, eigenhändig geschriebenes Testament abfassen können und was es dabei zu beachten gilt.

«Patientenverfügung»

Darin können Sie festhalten, welche medizinischen Behandlungen Sie wünschen, falls Sie urteilsunfähig werden.

Die Sozialberatung von Pro Senectute Kanton Bern bietet kostenlose und vertrauliche Beratung zu diesen Themen an. Wenden Sie sich an die Beratungsstelle in Ihrer Region. Die Adressen finden Sie auf der Rückseite.

«Ich habe Pro Senectute Kanton Bern in meinem Testament berücksichtigt, damit ich Menschen im AHV-Alter bei einem selbstbestimmten Leben zu Hause unterstützen kann.»

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

DEIN ADIEU.CH

Jetzt kostenlos Testament erstellen und Erbschaftsrechner benutzen

Beratungsstelle Liebefeld

Hildegardstrasse 18
3097 Liebefeld
Telefon 031 359 03 03

Beratungsstelle Bern

Berner Generationenhaus
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern
Telefon 031 359 03 03

Beratungsstelle Thun

Malerweg 2, Postfach 152
3602 Thun
Telefon 033 226 60 60

Beratungsstelle Interlaken

Strandbadstrasse 3
3800 Interlaken
Telefon 033 226 60 60

Beratungsstelle Biel

Zentralstrasse 40, Postfach 940
2501 Biel/Bienne
Telefon 032 328 31 11

Beratungsstelle Lyss

Steinweg 26, Postfach 171
3250 Lyss
Telefon 032 328 31 11

Beratungsstelle Burgdorf

Lyssachstrasse 17
3400 Burgdorf
Telefon 034 420 16 50

Beratungsstelle Konolfingen

Chisenmattweg 32, Postfach 108
3510 Konolfingen
Telefon 031 790 00 10

Beratungsstelle Langenthal

Bützbergstrasse 19
4900 Langenthal
Telefon 062 916 80 90

Jetzt mit TWINT spenden



Pro Senectute Kanton Bern

Telefon 031 359 03 03
info@be.prosenectute.ch
be.prosenectute.ch

Spendenkonto

CH98 0900 0000 3000 0890 6

