



# UMZUG IN EIN BETAGTENHEIM

## Fragen und Antworten



- 3 ■ Vorwort
  
- 4 | 5 ■ Das Betagtenheim – mein zukünftiges Daheim
  
- 6 | 7 ■ Entscheidungshilfe für einen Umzug in ein Betagtenheim
  
- 8 | 9 ■ Betagtenheime in der Stadt St.Gallen
  
- 10 ■ Die Wahl eines Betagtenheimes
  
- 11 ■ Vorgehen nach dem Entscheid
  
- 12 | 13 ■ Gedanken für einen Schritt zur Veränderung
  
- 14 ■ Ein neuer Lebensabschnitt
  
- **Anhang**
  
- Checkliste für die Auswahl eines Betagtenheimes
  
- Adressenverzeichnisse
  - Betagtenheime und Alterssiedlungenen
  - Beratungs- und Hilfsangebote



Sehr geehrte Damen und Herren

Der Lebensabschnitt nach der Erwerbstätigkeit hat sich in den vergangenen Jahrzehnten dank der gestiegenen Lebenserwartung immer mehr ausgedehnt. Erfreulicherweise hat gleichzeitig die gesunde und behinderungsfreie Lebenserwartung merklich zugenommen. Ältere Menschen, die nicht mehr im aktiven Erwerbsleben stehen, sind deswegen keineswegs an den Rand der Gesellschaft gedrängt. In vielfacher Weise stellen sie sich mit ihrer reichen Erfahrung und ihrer ungebrochenen Leistungsbereitschaft unserer Gesellschaft in segensreicher Weise und sehr oft auch ehrenamtlich zur Verfügung. Das Alter gewinnt also quantitativ und qualitativ zunehmend einen neuen Stellenwert in der Gesellschaft.

Dennoch birgt vor allem die Hochaltrigkeit ein erhöhtes Pflegerisiko. Einschränkungen, Behinderungen und Krankheiten können den Alltag zu Hause erschweren, sodass Betroffene zunehmend auf Hilfe angewiesen sein können. Es ist die Aufgabe der Stadt, für diese Situationen entsprechende Dienstleistungs- und Unterstützungsangebote bereitzustellen und für genügend Betagtenheimplätze zu sorgen. Das Ziel der städtischen Alterspolitik ist es, die Lebensqualität älterer und betagter Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt St.Gallen zu stützen und zu sichern.

Dass Sie diese Broschüre zur Hand genommen haben, mag vielfältige Gründe haben. Es kann ein allgemeines Interesse oder aber eine gezielte Auseinandersetzung mit einem möglichen Umzug Ihrer Angehörigen oder von Ihnen selber in ein Betagtenheim sein. Es ist der Zweck der vorliegenden Broschüre, Sie in einem herausfordernden Prozess zu begleiten und in einer wichtigen Entscheidung zu unterstützen. Nehmen Sie sich die nötige Zeit, einen neuen Lebensabschnitt Schritt für Schritt zu planen und anzugehen!

Ich wünsche Ihnen, geschätzte Leserinnen und Leser, dass Sie in dieser Broschüre Antworten auf Ihre Fragen, nützliche Hinweise und weiterführende Adressen finden, sodass der Umzug in ein Betagtenheim trotz allem ein erfolgreicher Schritt für Sie und Ihre Angehörigen wird.

Mit freundlichen Grüssen

Stadtrat Nino Cozzio  
Direktion Soziales und Sicherheit

## DAS BETAGTENHEIM – MEIN ZUKÜNFTIGES DAHEIM

4



5

Sie überlegen sich den Umzug in ein Betagtenheim? Vielleicht ist diese Absicht gereift, vielleicht drängt sie sich auf Grund eines einschneidenden Ereignisses auf, oder Ihre Angehörigen oder andere Menschen aus Ihrem Bekanntenkreis haben Sie darauf aufmerksam gemacht.

So oder so, der geplante Schritt bedeutet für Sie eine nachhaltige Veränderung, verbunden mit Gefühlen der Unsicherheit und der Ungewissheit. In dieser Broschüre erhalten Sie Antwort auf einige Ihrer Fragen sowie zahlreiche Hinweise, was im Hinblick auf einen möglichen Umzug in ein Betagtenheim zu beachten ist. Nehmen Sie sich genügend Zeit zur Abklärung, damit Sie sich für die Lösung entscheiden, die Ihren Wünschen und Bedürfnissen am besten entspricht.

- Welche Betagtenheime gibt es in der Stadt?
- Welches Heim ist das geeignetste für mich?
- Ist das Betagtenheim die richtige Lösung oder reicht ein anderes Angebot?
- Unter welchen Voraussetzungen kann ich im Betagtenheim wohnen?
- Wo melde ich mich an?
- Wie steht es mit der Finanzierung?
- Was kann ich bei einem Umzug mitnehmen?

# ENTSCHEIDUNGSHILFE FÜR EINEN UMZUG INS BETAGTENHEIM

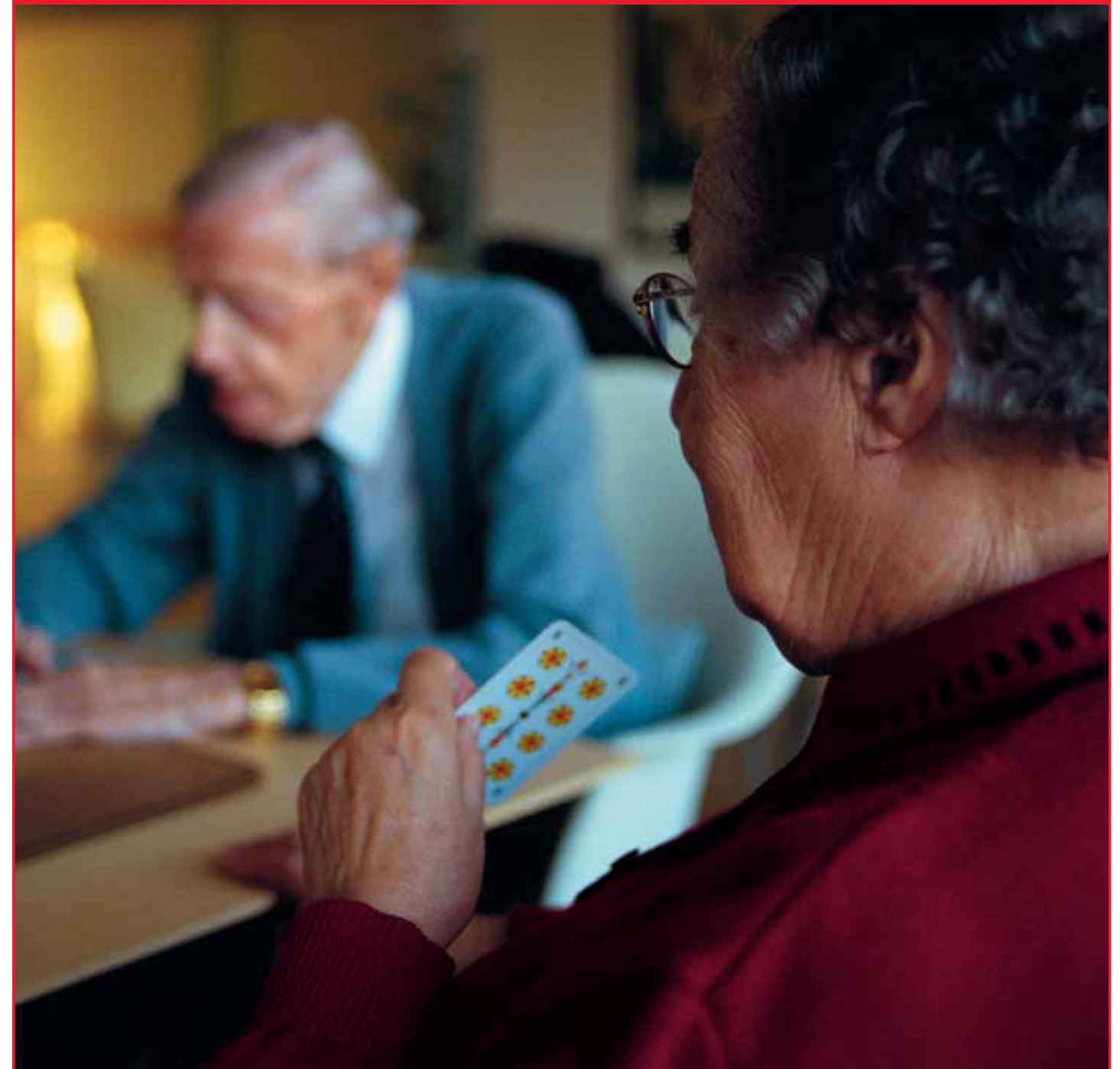
■ 6

Sich eingestehen, dass man an die Grenzen der eigenen Möglichkeiten stösst und Hilfe braucht, fällt niemandem leicht. Dieser erste Schritt ist aber zugleich auch eine Chance, um eine gute Lösung zu finden.

Die Frage, ob der Umzug in ein Betagtenheim notwendig ist oder ob andere Angebote bessere Lösungen bieten, lässt sich nicht generell beantworten. Für diesen Entscheid braucht es eine genaue Betrachtung Ihrer persönlichen Situation und Ihres Umfeldes. Werden Sie sich klar über die von Ihnen benötigte Hilfe und wägen Sie ab, wer Ihnen diese am besten geben kann. Setzen Sie sich mit diesen grundsätzlichen Fragen auseinander, damit Sie für sich die richtige Entscheidung treffen können.

- Bin ich bereit, mir helfen zu lassen?
- Ist das Betagtenheim für mich die richtige Lösung?
- Welche Art von Hilfe benötige ich?
- Benötige ich die Hilfe dauernd oder nur vorübergehend?
- Welche Aufgaben möchte ich anderen überlassen?
- Was kann ich nicht mehr selber erledigen?
- Wer oder welche Organisation kann mir die benötigte Hilfe am besten geben?

■ 7



# BETAGTENHEIME IN DER STADT ST.GALLEN

8

In der Stadt St.Gallen werden mit Ausnahme des städtischen Wohnheims für Betagte «Riedererholz» alle Betagtenheime von privaten Vereinen oder öffentlichrechtlichen Körperschaften (z.B. Ortsbürgergemeinden) geführt.

In der Stadt gibt es eine grosse Vielfalt an Betagtenheimen und damit eine echte Auswahl. Die Heime zeichnen sich aus durch ihr individuelles Angebot, ihre Lage, ihren Komfort. Es gibt wenige Heime, die mehrheitlich selbständige Leute aufnehmen und andere, die ausschliesslich pflegebedürftige Menschen betreuen. Daneben gibt es zahlreiche Institutionen, in denen Pensionärinnen und Pensionäre bleiben können, auch wenn sie mit der Zeit auf mehr Pflege und Betreuung angewiesen sind.

Jedes Betagtenheim hat eigene Informationsunterlagen und aktuelle Preislisten, die sie Ihnen auf Anfrage gerne zustellen. Wenn Sie ein Heim kennen lernen möchten, gibt ein persönlicher Besuch – vielleicht in Begleitung Ihrer Angehörigen – einen ersten Eindruck. Am besten vereinbaren Sie mit der Heimleitung telefonisch einen Termin und lassen sich an Ort und Stelle informieren.

Die Adressen mit einem Lageplan der Betagtenheime finden Sie im Anhang dieser Broschüre. Eine Liste der Altersheime in der Stadt St.Gallen mit einer detaillierten Übersicht über deren Angebote können Sie bei der Pro Senectute, Regionalstelle St.Gallen, beziehen.

## **Kontaktstellen**

- Betagtenheime in der Stadt St.Gallen
- Pro Senectute Regionalstelle (Adressen im Anhang)

9



Wenn Sie zum Schluss kommen, dass der Umzug in ein Betagtenheim für Sie die richtige Lösung ist, stellt sich die Frage, welches für Sie das geeignetste Heim ist.

Überlegen Sie sich, welche Bedürfnisse für Sie am wichtigsten sind, und wählen Sie zwei oder drei Betagtenheime aus, die diesen am besten entsprechen. Bestellen Sie die Informationsunterlagen dieser Heime oder lassen Sie sich vor Ort informieren, und vergleichen Sie die verschiedenen Angebote. Vereinbaren Sie allenfalls einen Schnupperaufenthalt.

Die Checkliste im Anhang kann Ihnen helfen, Ihre Wünsche und Vorstellungen herauszufinden und die entsprechenden Angebote zu bewerten.

- Welches Betagtenheim ist für mich das geeignetste?
- Was ist mir besonders wichtig?
- Wo erhalte ich die Hilfe, die ich benötige?
- Welches Heim entspricht am besten meinen Vorstellungen für ein neues Zuhause?
- In welchem Quartier oder Stadtteil möchte ich leben?

## Finanzierung

Wenn Sie das Angebot eines Betagtenheimes in Anspruch nehmen möchten, soll Ihnen dies nicht aus finanziellen Gründen verwehrt sein. Falls Vermögen und Einkommen nicht ausreichen, kann Ihnen mit Ergänzungsleistungen wirksam geholfen werden.

Die AHV-Zweigstelle der Stadt St.Gallen und die Pro Senectute Regionalstelle beraten Sie gerne über Ihre Leistungs- und Rechtsansprüche.

### Kontaktstellen

- AHV-Zweigstelle
- Pro Senectute Regionalstelle (Adressen im Anhang)

## Anmeldung

Falls Sie ein Wunschheim sowie eine oder zwei Alternativen ausgewählt haben, melden Sie sich direkt bei dem oder den entsprechenden Betagtenheimen an. Die Anmeldung wird Ihnen von der Heimleitung bestätigt.

Zwischen der Anmeldung und dem Eintritt gibt es eine Wartezeit. Das Betagtenheim gibt Ihnen Bescheid, sobald ein geeigneter Platz für Sie vorhanden ist.

### Kontaktstellen

- Betagtenheime in der Stadt St.Gallen (Adressen im Anhang)

## Übergangslösung

Wenn Sie bis zum Umzug ins Betagtenheim in Ihrem bisherigen Zuhause bleiben und während dieser Zeit Hilfe oder Unterstützung benötigen, können Sie sich an eine der Spitex-Organisationen oder an die Pro Senectute Regionalstelle wenden.

### Kontaktstellen

- Spitex-Organisationen
- Pro Senectute Regionalstelle (Adressen im Anhang)

## Ihr neues Zuhause

Nehmen Sie sich Zeit, um die Gegenstände auszuwählen, die für Sie eine besondere Bedeutung haben und die Sie ins Betagtenheim mitnehmen möchten.

Wenn Sie Auskünfte über die Haushaltsauflösung benötigen, wenden Sie sich an die Beratungsdienste der Kirchgemeinden oder der Pro Senectute Regionalstelle.

Falls Sie zum Schluss kommen, dass die Angebote der Betagtenheime nicht Ihren Bedürfnissen entsprechen und Ihr Gesundheitszustand alternative Hilfen erlaubt, klären Sie ab, ob Sie mit Hilfe von Verwandten, Bekannten, Nachbarn oder alternativen Hilfsangeboten eine Lösung finden können, die Ihrer persönlichen Situation entspricht.

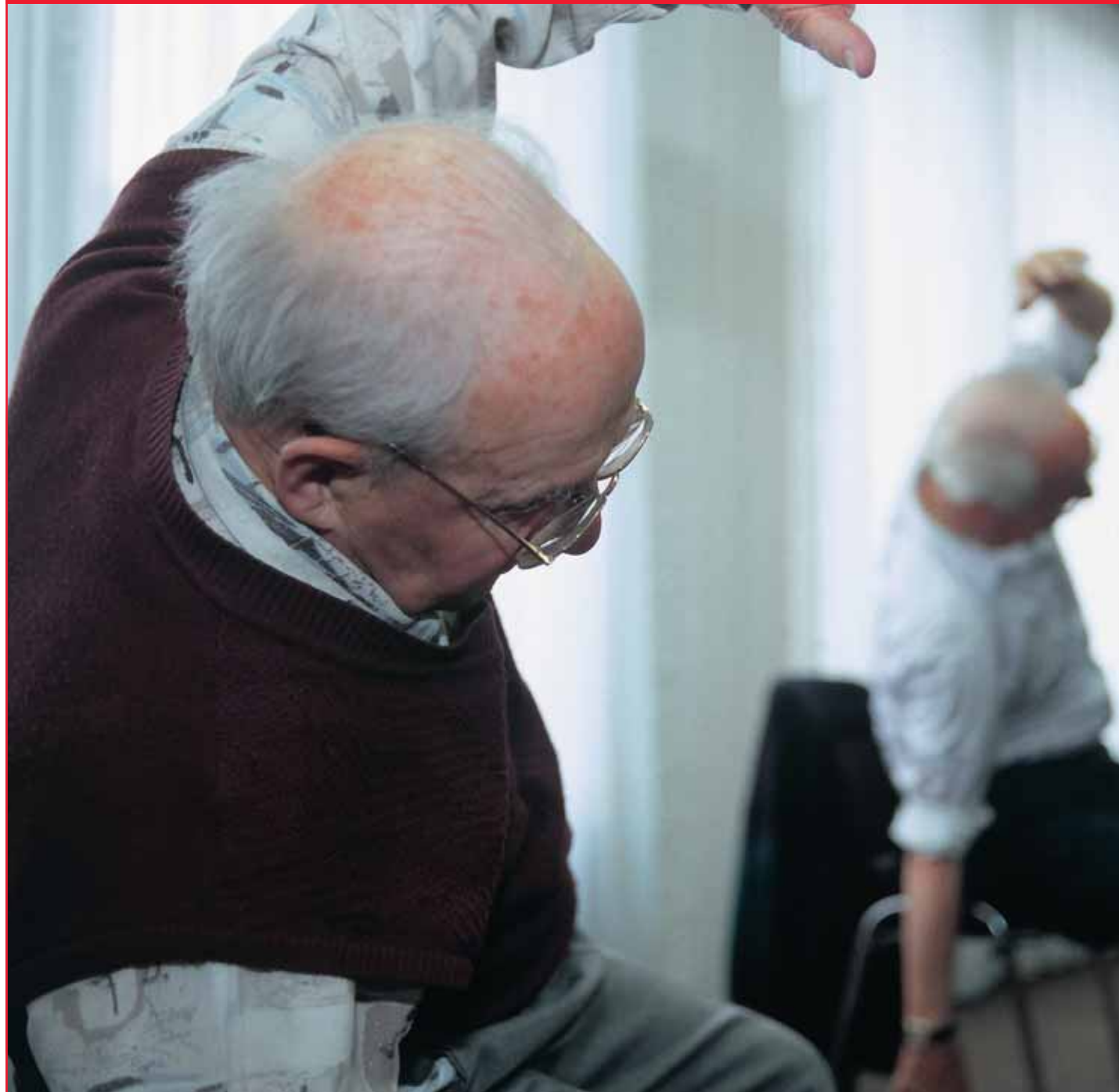
Die Übersicht über Beratungs- und Hilfsangebote in der Stadt St.Gallen finden Sie im Anhang.

### Kontaktstellen

- Kirchgemeinden
- Pro Senectute Regionalstelle (Adressen im Anhang)

## GEDANKEN FÜR EINEN SCHRITT ZUR VERÄNDERUNG

12



13

### **Angehörige machen sich Sorgen...**

Viele Angehörige, Kinder, Nichten, Neffen machen sich Sorgen, wenn ihre Eltern oder ihre Grosseltern, ihr Onkel oder ihre Tante allmählich Schwierigkeiten haben, den Alltag selbständig zu meistern. Mit grosser Bereitschaft helfen sie mit, schwierige Situationen zu überbrücken. Nimmt der Umfang der Hilfeleistungen zu, kann dies für die Angehörigen zu einer Belastung werden. Ereignisse wie zunehmende Demenz (Vergesslichkeit, Desorientiertheit), ein Sturz usw. erfordern eine umfassende Betreuung oft rund um die Uhr, was das private Umfeld an seine Grenzen bringen kann...

### **... alte Menschen auch**

Aber auch für die betroffene Person ist die Situation belastend. Der Verlust der eigenen Fähigkeiten führt zu Gefühlen der Hilflosigkeit, der Abhängigkeit, des Versagens, der Verängstigung. Daraus kann eine Unsicherheit resultieren, die oft umschlägt in Angst, Widerstand, Gereiztheit oder gar Aggressivität.

### **Lösungen sind möglich**

Grosse Belastungen und eine angespannte Atmosphäre können, insbesondere mit zunehmender Dauer, für alle Beteiligten unerträglich werden. Zum Glück gibt es heute zahlreiche Möglichkeiten, Seniorinnen und Senioren beim Wohnen zu Hause zu unterstützen oder Angehörige zu entlasten. Nehmen Sie diese Hilfsmöglichkeiten in Anspruch? Sind sie optimal ausgeschöpft? In dieser Situation ist es auch richtig, sich Gedanken über den Umzug in ein Betagtenheim zu machen.

Vielleicht ist das eine Idee, die man bisher von sich gewiesen hat. «Abschieben lassen ins Heim – nie!» Doch das Betagtenheim bietet auch grosse Vorteile, so die ständige Präsenz von Fachpersonen, soziale Kontakte oder die Hilfsbereitschaft in der Nähe, die praktisch rund um die Uhr abgerufen und eingesetzt werden kann.

### **Gemeinsame Vorbereitung und Gespräche**

Die sorgfältige Wahl eines Heims beinhaltet eine eingehende Auseinan-

dersetzung und ein schrittweises Vorgehen: Welche Möglichkeiten gibt es? An welcher Lage? Mit welchen Dienstleistungen und Angeboten? Besichtigungen, vielleicht ein Schnupperaufenthalt, vor allem aber Gespräche über verschiedene persönliche Erlebnisse und Einsichten tragen dazu bei, dass eine gute Entscheidung zu Ihrem Wohl getroffen werden kann.

# EIN NEUER LEBENSABSCHNITT

## ■ 14

Neue Lebensabschnitte stellen besondere Anforderungen an uns Menschen. Loslassen von Vertrautem und sich einlassen auf Neues stehen nahe beieinander.

Das Leben im Betagtenheim ist ebenfalls ein neuer Lebensabschnitt. Vieles muss zurückgelassen werden, und gleichzeitig ist es ein Neubeginn. Dieser Neubeginn kann Hoffnungen wecken, aber auch Trauer bereiten. Lassen Sie sich Zeit, Ihre neue Umgebung und die Ihnen begegnenden Menschen kennen zu lernen, und lassen Sie sich dabei helfen.

Scheuen Sie sich nicht, den Ihnen nahe stehenden Menschen und den Pflege- und Betreuungspersonen mitzuteilen, was Ihnen das Einleben erleichtern könnte. Und falls Probleme auftauchen sollten, lohnt sich ein Gespräch mit den entsprechenden Fachleuten ganz bestimmt.