

Umzug in ein Alters- und Pflegeheim

/ Eine Möglichkeit für mich?



Die Lebensqualität der St.Gallerinnen und St.Galler auch im Alter stützen und sichern – eine wichtige Aufgabe der Stadt St.Gallen.

Zwischen Heim und Daheim / 4

Wohnformen für individuelle Lösungen / 6

Das Alters- und Pflegeheim – mein künftiges Daheim / 8

Alters- und Pflegeheime – Vielfältige Auswahl / 10

Was ist nach dem Entscheid zu klären / 12

Ein neuer Lebensabschnitt / 14

Anhang

Checkliste: Fragen vor und während des Heimeintritts
Finanzierung des Aufenthalts in einem Alters- und Pflegeheim
Adressverzeichnis Alters- und Pflegeheime
Adressverzeichnis Alterswohnungen und Alterssiedlungen

Der erste Schritt ist immer schwer.
Doch er ist die Chance für eine gute Lösung.



Sie stoßen an die Grenzen Ihrer Möglichkeiten?

Sich einzugestehen, dass der Alltag ohne Hilfe nicht mehr zu bewältigen ist, fällt niemandem leicht. Zugleich ist der erste Schritt auch eine Chance, eine gute Lösung zu finden.

Wenn der Alltag ohne Unterstützung schwierig wird, stellen sich ganz neue Fragen. Das Wohnen ist dabei ein zentraler Punkt. Auf die Frage, ob der Umzug in ein Alters- und Pflegeheim notwendig ist oder ob andere Angebote bessere Lösungen bieten, gibt es keine einfache Antwort. Für diesen Entscheid braucht es eine genaue Betrachtung Ihrer persönlichen Situation und Ihres Umfelds. Werden Sie sich klar darüber, welche Hilfe Sie benötigen. Wägen Sie mit Ihrem Umfeld und Ihren Angehörigen ab, wer Ihnen diese Hilfe am besten geben kann. Setzen Sie sich mit diesen grundsätzlichen Fragen auseinander, damit Sie für sich die richtige Entscheidung treffen können.

Die wichtigsten Fragen:

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

Wohnen im Alter. Es gibt vielfältige Wohnformen, die individuelle Lösungen ermöglichen.



Möchten Sie selbstständig wohnen, auch wenn die Kräfte nachlassen?

Unterschiedliche Wohnformen und ein breites Angebot an Dienstleistungen ermöglichen individuelle Lösungen.

Vielfältige Wohnformen

Die meisten Menschen möchten möglichst lange zuhause leben. Heute gibt es verschiedene Möglichkeiten, schrittweise Hilfe zu erhalten. Das kann in der eigenen Wohnung sein, mit professioneller, stundenweiser Betreuung oder tageweise in einer Institution. Auch bauliche Veränderungen oder technische Hilfsmittel können unterstützen. Barrierefreie Alterswohnungen und Alterssiedlungen richten sich speziell an ältere Menschen. Oft sind sie einem Altersheim angegliedert und bieten die notwendigen Dienstleistungen an, um weiterhin selbstständig zu leben. Alterswohngemeinschaften, Altershausgemeinschaften oder Mehrgenerationenhäuser sind weitere Möglichkeiten, den Alltag auch im Alter selbstbestimmt zu gestalten.

Institutionelle Wohnformen

Das Alters- und Pflegeheim oder auch eine Seniorenresidenz ist eine Wohnform zur Betreuung betagter und hochbetagter Menschen. Leicht bis schwer pflegebedürftige Menschen finden hier einen Ort mit einem Angebot an Pflege und Betreuung in einem geschützten Umfeld. Dazu gehören auch Aktivitäten und gesellschaftliche Anlässe. Je nach Heim stehen unterschiedliche Wohnmöglichkeiten – vom Einzimmer bis zur Zwei- oder Dreizimmerwohnung – zur Verfügung.

Gespräche erlauben, Ihre Vorstellungen und Bedürfnisse zu klären und ermöglichen Ihnen, die für Sie passende Wohnform zu finden. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Pro Senectute beraten Sie gerne.

→ Anlaufstelle für das Alter, Pro Senectute St.Gallen

→ Adressverzeichnis Alterswohnungen und Alterssiedlungen in der Stadt St.Gallen

Die wichtigsten Fragen:

- Kann ich weiterhin zuhause bleiben oder sind neue Möglichkeiten zu prüfen?
 - Genügt eine Veränderung der Wohnsituation, um weiterhin selbstständig zu leben?
 - Bin ich offen für eine andere Wohnform?
 - Welche Unterstützung steht mir offen, um weiterhin in meiner Wohnung zu leben?
 - Welchen finanziellen Spielraum habe ich?
 - Worauf muss ich achten, wenn ich einen Umzug plane?
-

Kontakte pflegen. Sich austauschen.
Auf eine kompetente Betreuung und
Pflege vertrauen können. Ein Alters- und
Pflegeheim bietet viele Vorteile.



**Sie überlegen sich einen Umzug in
ein Alters- und Pflegeheim?**

**Vielleicht ist diese Absicht über längere
Zeit gereift oder sie ist das Resultat
eines einschneidenden Ereignisses.**

So oder so – es bedeutet für Sie eine nachhaltige
Veränderung. Das kann mit gemischten Gefühlen
verbunden sein. Wenn Sie nicht sicher sind, ob
für Sie ein Heimaufenthalt die richtige Lösung ist,
besteht auch die Möglichkeit, vorübergehend in
ein Heim einzutreten. Es gibt Heime, die Ferien-
plätze für einen wochenweisen Aufenthalt zur
Verfügung stellen. Es gibt auch Heime, die Per-
sonen für einen längeren Aufenthalt aufnehmen,
wenn Betten frei sind.

Ein Heim bietet grosse Vorteile. Die ständige
Präsenz von Fachpersonen gibt Sicherheit. Es
bietet sich die Möglichkeit, sich mit anderen auszu-
tauschen und Kontakte aufzubauen und zu pflegen.

Die sorgfältige Wahl eines Heimes setzt eine
ehrliche Auseinandersetzung mit der eigenen
Situation und ein überlegtes Vorgehen voraus.
Verschiedene Fragen müssen geklärt sein. Welche
Möglichkeiten bieten die verschiedenen Heime?
Welche Dienstleistungen und Angebote stehen
zur Verfügung? Wenn es Ihr Gesundheitszustand
zulässt, ist eine Besichtigung vor Ort hilfreich, um
das bestmögliche Angebot auszuwählen. Persön-
liche Erlebnisse und Gespräche tragen zu einer
guten Entscheidung bei.

→ Adressverzeichnis Alters- und Pflegeheime
in der Stadt St.Gallen

→ Anlaufstelle für das Alter, Pro Senectute
St.Gallen

Die wichtigsten Fragen:

- Welche Alters- und Pflegeheime gibt es in der Stadt St.Gallen?
 - Welches Heim eignet sich am besten für mich?
 - Was gebe ich auf, wenn ich ins Heim gehe? Was gewinne ich dafür?
 - Unter welchen Voraussetzungen kann ich im Alters- und Pflegeheim wohnen?
 - Wo und wie melde ich mich an?
 - Wie kann ich den Heimaufenthalt finanzieren?
 - Was kann ich bei einem Umzug mitnehmen?
-

Vielfalt heisst Auswahl. Jedes Heim ist einzigartig und wird unterschiedlichen Anforderungen gerecht. Was sind Ihre Wünsche und Vorstellungen?



Sie sind bereit, den Schritt ins Heim zu wagen?

Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu kennen, ermöglicht Ihnen, aus der grossen Vielfalt die für Sie beste Lösung zu finden.

In der Stadt St.Gallen werden mit Ausnahme des städtischen Wohnheims für Betagte «Riedererholz» alle Alters- und Pflegeheime von privaten Vereinen, Stiftungen oder öffentlich-rechtlichen Körperschaften geführt.

Die Heime zeichnen sich aus durch ihr individuelles Angebot, ihre Lage und ihren Komfort. In aller Regel können die Bewohnerinnen und Bewohner auch bei zunehmender Pflege und Betreuung im Heim ihrer Wahl wohnen bleiben. Zum Grundangebot eines

Alters- und Pflegeheims gehören Wohnen, Verpflegung, Hauswirtschaft (Reinigung und Wäsche), Betreuung (Aktivierung und Alltagsgestaltung, Begleitung, kulturelle und gesellschaftliche Anlässe) sowie Pflege. Das Heim ist Ihnen behilflich, Therapieangebote und Hilfsmittel zu organisieren.

Informationsunterlagen und Preislisten stellen Ihnen die Heime auf Anfrage gerne zu. Ein persönlicher Besuch – vielleicht in Begleitung Ihrer Angehörigen – gibt Ihnen einen ersten Eindruck. Vereinbaren Sie dafür einen Termin mit der Heimleitung und lassen Sie sich vor Ort informieren.

- Adressverzeichnis Alters- und Pflegeheime in der Stadt St.Gallen
- Bezug einer detaillierten Übersicht zu den Alters- und Pflegeheimen: Anlaufstelle für das Alter, Pro Senectute St.Gallen
- Checkliste, um die persönlichen Wünsche und Bedürfnisse zu klären

Die wichtigsten Fragen:

- Was ist mir besonders wichtig?
 - Welche Heime stellen das Angebot zur Verfügung, das ich benötige?
 - Für welche Heime benötige ich zusätzliche Informationen?
 - Welche Heime möchte ich persönlich kennenlernen?
 - In welchem Quartier oder Stadtteil möchte ich wohnen?
 - Welches Heim entspricht am besten meinen Vorstellungen für ein neues Zuhause?
-

Für einen schrittweisen Wechsel ohne Hürden. Von der Anmeldung bis zur Organisation des Umzugs.



/ Was ist nach dem Entscheid zu klären

Sie haben sich für ein Heim entschieden, das zu Ihren Bedürfnissen passt? Vor dem Umzug sind noch weitere Fragen zu klären und Schritte zu planen.

Anmeldung

Melden Sie sich direkt beim Alters- und Pflegeheim Ihrer Wahl an. Zwischen der Anmeldung und dem Eintritt gibt es eine Wartezeit. Das Heim gibt Ihnen Bescheid, sobald ein Platz frei ist. Nach Ihrer Zusage wird Ihnen das Heim den Vertrag zur Unterschrift vorlegen und das Eintrittsdatum mit Ihnen festlegen. Im Spital oder in der Geriatrischen Klinik unterstützen Sie die Sozialen Dienste beim Suchen und Anmelden.

Melden Sie sich dann an, wenn Sie Ihre Entscheidung getroffen haben. Ein definitiver Eintritt erfolgt in der Regel in einem Zeitraum von wenigen Tagen bis zu rund drei Monaten. Das ist abhängig von der Verfügbarkeit der Zimmer.

Überbrückung der Wartezeit

Wenn Sie bis zum Umzug ins Heim in Ihrer Wohnung bleiben und Hilfe und Unterstützung benötigen, bieten Ihnen Spitex und Haushaltshilfen entsprechende Angebote an.

→ Adressverzeichnis Beratungs- und Hilfsangebote

Was nehme ich mit ins Heim?

In Absprache mit dem Alters- und Pflegeheim entscheiden Sie, was Sie ins Heim mitnehmen möchten oder können. Angehörige, Bekannte oder andere Bezugspersonen können Ihnen dabei helfen, eine Liste der Gegenstände, die Sie ins Heim mitnehmen möchten, zu erstellen.

Wer hilft bei der Finanzierung des Heims?

Können Sie die Finanzen selber regeln oder haben Sie eine Vertrauensperson, die Sie unterstützen kann? Falls nicht, kann Sie der Administrative Dienst der Pro Senectute bei Fragen zur Finanzierung unterstützen.

→ Administrativer Dienst Pro Senectute

Organisation des Umzugs

Wer hilft Ihnen beim Organisieren des Umzugs? Sie haben Verwandte, Bekannte oder Freunde, die Ihnen helfen können? Wenn nicht, stehen Ihnen Fachpersonen von verschiedenen Anlaufstellen zur Seite.

→ Adressverzeichnis Beratungs- und Hilfsangebote

Mit dem Umzug ins Heim beginnt ein neuer Lebensabschnitt.

Es braucht Mut, Vertrautes loszulassen und sich für Neues zu öffnen. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie dafür brauchen.

Es ist sinnvoll, sich bereits vor dem Umzug mit der neuen Umgebung vertraut zu machen. Dies kann unverbindlich mit einem Besuch in der Cafeteria des gewählten Heimes geschehen oder mit einem Ferienaufenthalt, bei dem Sie Erfahrungen sammeln können.

Besprechen Sie Ihre Wünsche und Vorstellungen mit Ihnen nahestehenden Menschen. Ihre Persönlichkeit soll auch bei einem Heimaufenthalt respektiert,

Ihre Selbstständigkeit unterstützt und Ihre Wünsche ernst genommen werden. Geben Sie sich genügend Zeit, Ihre neue Umgebung zu erkunden und die Menschen in Ihrer Nähe kennenzulernen. Lassen Sie sich bei Bedarf unterstützen.

Beim Heimeintritt werden Sie über Ihre Rechte informiert. Die verantwortlichen Personen (Stationsleitung, Heimleitung oder Aufsichtsorgan) geben Ihnen bei Fragen und Problemen gerne Auskunft. Bei einem Gespräch in ruhiger Atmosphäre lassen sich viele Dinge klären.

Die Stadt ist überzeugt, dass die Heime auf Stadtgebiet für Menschen mit ganz unterschiedlichen Bedürfnissen ein schönes Zuhause bieten. Die Angebote sind vielfältig und eine grosse Zahl der Bewohnerinnen und Bewohner fühlt sich bereits nach kurzer Zeit wohl und daheim.

Stadt St.Gallen
Gesellschaftsfragen

Neugasse 1–3

CH-9004 St.Gallen

Telefon +41 71 224 54 41

gesellschaftsfragen@stadt.sg.ch

www.gesellschaftsfragen.stadt.sg.ch