

# VERZEICHNIS GENERATIONEN 60+



CANTON DU VALAIS  
KANTON VALAIS

## VORWORT

Jede Lebensphase bringt ihre Freuden und Herausforderungen mit sich. Die Geburt eines Enkelkindes, der Übergang in den Ruhestand, der Beginn einer neuen ehrenamtlichen Tätigkeit, der Eintritt in ein Alters- und Pflegeheim oder die Auseinandersetzung mit dem Lebensende – all dies sind, neben vielen anderen, prägende Etappen für Menschen ab 60 Jahren.

In einer Welt in ständigem Wandel und angesichts der unterschiedlichen individuellen Lebensumstände ist es nicht immer einfach, das passende Angebot für die eigenen Bedürfnisse zu finden. Dies gilt umso mehr in einer Gesellschaft, die sich täglich weiter digitalisiert.

Vor diesem Hintergrund wollte das Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur des Kantons Wallis (DGSK) ein Medium schaffen, das alle nützlichen Informationen für Seniorinnen und Senioren zusammenfasst. Dieses *Verzeichnis Generationen 60+* ist auch in Papierform erhältlich, um möglichst viele Menschen zu erreichen. Das DGSK stellt damit der Bevölkerung ein Dokument zur Verfügung, das ein breites Spektrum an Leistungen abdeckt, damit ältere Menschen und ihre Angehörigen die für sie geeigneten Angebote finden können.

Ich lade Sie ein, sich diese Broschüre anzusehen und sich mit anderen darüber auszutauschen. In jedem Lebensabschnitt ist es wichtig, sich beraten zu lassen, über die eigene Situation zu sprechen und aktiv Informationen einzuholen, um den Alltag zu meistern und sich auf die Zukunft vorzubereiten.

**Mathias Reynard**  
Staatsrat



## GENERATIONEN 60+ IM WALLIS

Im Jahr 2025 wird fast ein Viertel der Walliser Bevölkerung 65 Jahre und älter sein. Die Lebenserwartung steigt seit Beginn des 20. Jahrhunderts stetig an und liegt derzeit bei 81 Jahren für Männer und 85 Jahren für Frauen. Etwa zwanzig Jahre oder mehr, in denen alle die ihnen geschenkte Zeit bestmöglich nutzen möchten.

Eine gute Lebensqualität in allen Lebensphasen ist nämlich just eines der Ziele, die in der kantonalen Politik für die Generationen 60+ festgelegt wurden, die seit September 2021 von der kantonalen Koordinationsstelle zu Gunsten der Generationen 60+ umgesetzt wird. Das DGSK hat im April 2022 über seine Ziele und seine Vision für die Walliser Seniorinnen und Senioren informiert. Weitere Informationen finden Sie auf der unten genannten Website.

### **Warum die Generationen 60+?**

Weil sich dieser Lebensabschnitt über viele Jahre erstreckt und unterschiedliche Generationen mit teils ganz verschiedenen Realitäten aufeinandertreffen. Aber auch, weil die Zeit vor dem Rentenalter gut vorbereitet sein will.

Diese Informationsbroschüre wurde von der kantonalen Koordinationsstelle zu Gunsten der Generationen 60+ erstellt, um sie für ihren Ruhestand zu rüsten und ihnen zu helfen, diese Lebensphase entspannt zu geniessen.

### **KONTAKT UND BESTELLUNG DES VERZEICHNISSES**

Kantonale Koordinationsstelle zu Gunsten  
der Generationen 60+  
60plus@admin.vs.ch  
+41 27 606 48 00  
Weitere Informationen: [www.60plus-vs.ch](http://www.60plus-vs.ch)

# INHALTSVERZEICHNIS



## VOR DER PENSIONIERUNG 7

- Arbeitslosigkeit und Wiedereingliederung
- Vorbereitung auf die Pensionierung



## SOZIALBERATUNG UND SOZIALVERSICHERUNGEN 9

- Invalidenversicherung (IV)
- Finanzhilfen
- Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV)
- Rechtsberatung und Beistandschaft
- Ergänzungsleistungen (EL)



## LEBSENDE UND ERBSCHAFT 13

- Patientenverfügung und gesundheitliche Vorausplanung
- Anordnung für den Todesfall
- Palliative Care
- Testament und Erbschaft
- Sterbehilfe



## GESUNDHEIT 17

- Sucht
- Ernährung
- Gedächtnisstörungen / Alzheimer
- Elektronisches Patientendossier (EPD)
- Krankheiten
- Hilfsmittel
- Gesundheitsförderung und Prävention
- Psychische Gesundheit
- Notfälle
- Gewalt und Misshandlungen



## FREIZEIT, BILDUNG UND ALLTAG 28

- Freiwilligenarbeit
- Kultur und Tourismus
- Bildung
- Migration
- LGBTIQ
- Internet und Digitales
- Betreuende Angehörige
- Begegnungen
- Sport und Bewegung
- Verkehr und Mobilität
- Leben in einer Partnerschaft
- Gewalt, Kriminalität und Ageismus



## UNTERSTÜTZUNG FÜR DAS LEBEN ZU HAUSE 41

- Hilfe zu Hause
- Betreuung zu Hause
- Kurzaufenthalte und vorübergehende Aufnahmen in Alters- und Pflegeheimen
- Tages- und Nachtstrukturen
- Mahlzeitendienst
- Wohnen
- Entlastung für Angehörige
- Wäschedienst zu Hause
- Pflege und Hilfe zu Hause



## LEBEN IN EINEM ALTERS- UND PFLEGEHEIM (APH) 49

- Kurzaufenthalte und vorübergehende Aufnahmen in einem APH
- Tages- und Nachtstrukturen
- Langzeitaufenthalt in einem APH

## INFORMATION UND BERATUNG

Nachfolgend finden Sie grundlegende Informationen zu den verschiedenen Themenbereichen sowie die Kontaktdaten der zuständigen Stellen, bei denen Sie weitere Auskünfte einholen können.

Da jede Situation anders ist und die Antworten nicht immer in Broschüren oder im Internet stehen, können Sie sich bei Fragen direkt an die Anbieter wenden.

### Nutzung des Verzeichnisses

Beim Erstellen der Inhalte wurde den geografischen Regionen Rechnung getragen. So sind in der deutschen Version die Angebote für das Oberwallis aufgeführt und in der französischen diejenigen für das Unterwallis.

Die Informationsbroschüre ist in elektronischer Form auf unserer Website verfügbar: [www.60plus-vs.ch](http://www.60plus-vs.ch). Dort finden Sie auch Zusatzinformationen, die in der vorliegenden Papierbroschüre nicht enthalten sind.



## VOR DER PENSIONIERUNG

**Obwohl die persönliche und berufliche Situation der 55+ heterogen ist, können in dieser Zeit die Vorbereitungen für das Leben nach der Berufstätigkeit beginnen.**



### ARBEITSLOSIGKEIT UND WIEDEREINGLIEDERUNG

Obwohl die Arbeitslosenquote bei den über 55-Jährigen niedriger ist als bei anderen Bevölkerungsgruppen, sind die Chancen, rasch wieder eine Arbeit zu finden, für ältere Arbeitslose geringer.

Im Wallis gibt es verschiedene Massnahmen, um arbeitslose Personen über 55 zu unterstützen: Hilfe bei der beruflichen Wiedereingliederung (Kurse, Zuschüsse) und Überbrückungsleistungen.

Die Dienststelle für Industrie, Handel und Arbeit arbeitet mit verschiedenen Strukturen zur Förderung der beruflichen Wiedereingliederung zusammen (50+ Actif, Stiftung IPT usw.).



#### Dienststelle für Industrie, Handel und Arbeit (DIHA)

Informationen für Arbeitslose und zu arbeitsmarktlichen Massnahmen.

[www.vs.ch/sict](http://www.vs.ch/sict)

+41 27 606 73 10



#### Ausgleichskasse des Kantons Wallis

Für alle Fragen im Zusammenhang mit der AHV.

[www.ahvwallis.ch](http://www.ahvwallis.ch)

+41 27 324 91 11



#### Kantonale Arbeitslosenkasse

Beratung und Auskunft über die Rechte und Pflichten der Versicherten.

[www.vs.ch/cch](http://www.vs.ch/cch)

+41 27 606 15 01

## VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

Der Ruhestand muss nicht nur in finanzieller Hinsicht vorbereitet werden. Es geht auch darum, sich auf einen neuen Lebensrhythmus einzustellen, ein neues Gleichgewicht in der Partnerschaft zu finden oder das eigene Wissen und die erworbenen Kompetenzen an andere weiterzugeben.

Einige Unternehmen bieten Kurse oder Seminare für Menschen ab 50 Jahren an. Ausserdem organisieren bestimmte Einrichtungen auch Privatkurse.



### KURSE UND SEMINARE

#### Pro Senectute Valais-Wallis

Vorbereitung auf die nachberufliche Zukunft. Unternehmen veranstalten Seminare zur Pensionsvorbereitung und Kurse für Einzelpersonen und Paare.

[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)  
+41 27 948 48 50

#### Gemeinden

Einige Gemeinden organisieren Vorträge oder Workshops zur Vorbereitung auf die Pensionierung. Erkundigen Sie sich am besten bei Ihrer Gemeinde.



#### Ausgleichskasse des Kantons Wallis

Auskünfte über die AHV-Rente oder Frühpensionierung.  
[www.ahvwallis.ch](http://www.ahvwallis.ch)  
+41 27 324 91 11

**Gesundheit ist in jedem Lebensalter von entscheidender Bedeutung. Alles, was Sie heute unabhängig von Ihrem Alter in die Wege leiten, wird sich auf Ihre Gesundheit und Ihre künftige Lebensqualität auswirken.**

**Auf diesen Seiten finden Sie Tipps und bestehende Massnahmen. Warten Sie nicht, sondern setzen Sie sie in die Praxis um!**



## SOZIALBERATUNG UND SOZIALVERSICHERUNGEN

**Es gibt Finanzhilfen und Leistungen, die sowohl die Finanzen entlasten als auch den Alltag erleichtern können.**

**Pro Senectute Valais-Wallis bietet Menschen im AHV-Alter, die zu Hause oder in einem Alters- und Pflegeheim leben, eine kostenlose und vertrauliche Sozialberatung an. Diese Leistung wird im Auftrag des Kantons Wallis erbracht.**

### INVALIDENVERSICHERUNG (IV)

Renten der Invalidenversicherung (IV) werden den Bezügerinnen und Bezüger bis zum Erreichen des AHV-Alters ausbezahlt. Der Anspruch auf eine Invalidenrente erlischt, wenn die versicherte Person ihren Anspruch auf eine AHV-Rente geltend oder vom Rentenvorbezug Gebrauch macht.

Bestimmte bestehende Leistungen (Hilflosenentschädigung, Assistenzbeitrag und Hilfsmittel) werden im Rahmen der Besitzstandsgarantie über das Erreichen des AHV-Alters hinaus weitergewährt. Es werden jedoch lediglich Leistungen beibehalten, die bereits vor dem Eintritt in das ordentliche Rentenalter bezogen wurden.



#### Kantonale IV-Stelle Wallis

Die IV-Stelle informiert Sie über Ihre Leistungsansprüche.  
[www.aivs.ch](http://www.aivs.ch)  
+41 27 324 96 11

### FINANZHILFEN

#### Hilflosenentschädigung

Mit der Hilflosenentschädigung sollen Personen unterstützt werden, die regelmässig erhebliche Hilfe bei alltäglichen Lebensverrichtungen wie Aufstehen, Ankleiden, Essen usw. benötigen.

Bezog die versicherte Person bereits vor dem Anspruch auf die Altersrente eine Hilflosenentschädigung der IV, so erhält sie weiterhin eine Entschädigung in mindestens gleicher Höhe.



## Hilfsmittel

Im Alter können Seh-, Hör- und Bewegungsschwierigkeiten auftreten, die durch Hilfsmittel wie Lupenbrillen, Hörgeräte, Rollstühle usw. verringert oder überwunden werden können. Die AHV leistet Kostenbeiträge für eine Reihe solcher Hilfsmittel, die in einer abschliessenden Liste festgehalten sind. Die Ausgleichskassen und Pro Senectute Valais-Wallis sind verantwortlich für die Abgabe oder die Vergütung der Kosten von Hilfsmitteln.

## Individuelle Finanzhilfe (IF)

Im Auftrag des Bundes kann Pro Senectute Valais-Wallis unter bestimmten Voraussetzungen und nach Prüfung der jeweiligen Situation eine individuelle Finanzhilfe für dringend notwendige Ausgaben leisten, die weder durch private Mittel noch durch die Sozialversicherungen bezahlt werden können.

CAISSE DE COMPENSATION  
DU CANTON DU VALAIS  
AUSGLEICHSKASSE  
DES KANTONS WALLIS



### Ausgleichskasse des Kantons Wallis

Für alle Fragen im Zusammenhang mit der AHV.

[www.ahvwallis.ch](http://www.ahvwallis.ch)

+41 27 324 91 11

**PRO  
SENECTUTE**

### Pro Senectute Valais-Wallis

Die Sozialberatung ermöglicht eine persönliche Standortbestimmung.

[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)

+41 27 948 48 50

## ALTERS- UND HINTERLASSENENVERSICHERUNG (AHV)

Die Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV) soll den wegen Alter und Tod zurückgehenden oder wegfallenden Arbeitsverdienst zumindest teilweise ersetzen.

«Mit den Altersrenten trägt sie dazu bei, den Versicherten im Alter den Rückzug aus dem Berufsleben zu ermöglichen und einen materiell gesicherten Ruhestand zu gewährleisten. Die Hinterlassenenrenten sollen verhindern, dass zum menschlichen Leid, das der Tod eines Elternteils oder des Ehegatten über die Familie bringt, auch noch eine finanzielle Notlage hinzukommt.» ([www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch))

CAISSE DE COMPENSATION  
DU CANTON DU VALAIS  
AUSGLEICHSKASSE  
DES KANTONS WALLIS



### Ausgleichskasse des Kantons Wallis

Für alle Fragen im Zusammenhang mit der AHV.

[www.ahvwallis.ch](http://www.ahvwallis.ch)

+41 27 324 91 11



### Gemeinden

In jeder Gemeinde beantwortet Ihnen eine AHV-Zweigstellenleiterin bzw. ein AHV-Zweigstellenleiter Ihre Fragen.

Wenden Sie sich am besten an die Gemeindeverwaltung.

## RECHTSBERATUNG UND BEISTANDSCHAFT

Die kostenlose und vertrauliche Sozialberatung von Pro Senectute Valais-Wallis kann Ihnen bei Fragen zur Beistandschaft, zum Vorsorgeauftrag oder bei anderen rechtlichen Themen Auskunft geben.

**PRO  
SENECTUTE**

### Pro Senectute Valais-Wallis

Die Beistandschaft hilft besonders schutzbedürftigen älteren Menschen, ihre alltäglichen Angelegenheiten zu regeln.

[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)

+41 27 948 48 50



## ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN (EL)

Ergänzungsleistungen (EL) zur AHV und IV werden gewährt, wenn die Renten und das übrige Einkommen die minimalen Lebenskosten nicht decken.

Mithilfe von EL-Rechnern können Sie Ihren Anspruch ermitteln. Die Links zu diesen Online-Hilfsmitteln finden Sie auf unserer Website: [www.60plus-vs.ch](http://www.60plus-vs.ch)

CAISSE DE COMPENSATION  
DU CANTON DU VALAIS  
AUSGLEICHSKASSE  
DES KANTONS WALLIS



### Ausgleichskasse des Kantons Wallis

Für alle Fragen im Zusammenhang mit der AHV.

[www.ahvwallis.ch](http://www.ahvwallis.ch)

+41 27 324 91 11

### Gemeinden

In jeder Gemeinde beantwortet Ihnen eine AHV-Zweigstellenleiterin bzw. ein AHV-Zweigstellenleiter Ihre Fragen.

Informieren Sie sich bei der Gemeindeverwaltung.



## LEBENSENDE UND ERBSCHAFT

Es ist nicht immer leicht, an die Zeit danach zu denken und Situationen zu antizipieren, von denen man hofft, dass sie so spät wie möglich eintreten. Eine sorgfältige Vorbereitung kann jedoch dazu beitragen, schwierige Momente etwas zu erleichtern und Angehörige zu entlasten.

## PATIENTENVERFÜGUNG UND GESUNDHEITLICHE VORAUSPLANUNG

Mit einer Patientenverfügung regeln Sie, wie Sie medizinisch behandelt und gepflegt werden wollen, falls Sie urteilsunfähig werden. Ausserdem halten Sie darin fest, welchen Behandlungen Sie zustimmen und welche Sie ablehnen.

Ihre behandelnde Ärztin bzw. Ihr behandelnder Arzt kann Sie bei der Entscheidung unterstützen, ob das Ausfüllen einer Patientenverfügung für Sie sinnvoll ist.

Die gesundheitliche Vorausplanung fördert die Selbstbestimmung. Jede Person muss die Möglichkeit haben, ihre Wünsche bezüglich der medizinischen Behandlung im Hinblick auf eine mögliche zukünftige Urteilsunfähigkeit zu äussern. Dies dient einerseits der Planung der Versorgung für den Fall, dass die Person plötzlich nicht mehr in der Lage ist, ihren Willen auszudrücken (z. B. nach einem Unfall), und andererseits der besseren Planung der Behandlung bei Krankheit und/oder fortschreitender Fragilität.

### FORMULARE FÜR PATIENTENVERFÜGUNGEN

Es gibt mehrere Formulare für Patientenverfügungen, die im Internet heruntergeladen werden können. Die Links zu diesen Formularen finden Sie auf unserer Website: [www.60plus-vs.ch](http://www.60plus-vs.ch)

Das Dokument in Papierform erhalten Sie auf Anfrage bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

### ANORDNUNG FÜR DEN TODESFALL

Mit einer Anordnung für den Todesfall können verschiedene Aspekte im Zusammenhang mit dem Tod geregelt werden: Bestattung, Trauerfeier, Organspende, Bestattungsort usw.



## PRO SENECTUTE

### Docupass

Mit dem Docupass-Vorsorgedossier bietet Pro Senectute Ihnen eine Gesamtlösung für alle persönlichen Vorsorgedokumente. Darin enthalten sind unter anderem die Patientenverfügung, der Vorsorgeauftrag sowie die Anordnung für den Todesfall.  
[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)  
+41 27 948 48 50

## PALLIATIVE CARE

Im Rahmen der Palliative Care werden Menschen, die an unheilbaren, lebensbedrohlichen und/oder chronisch fortschreitenden schweren Krankheiten leiden, unterstützt. Die aktive Pflege, die im Rahmen eines ganzheitlichen Ansatzes für die betroffenen Personen eingeführt wird, ermöglicht die Linderung von unangenehmen Symptomen wie Schmerzen, Übelkeit, Atembeschwerden oder psychisches, soziales und spirituelles Leiden. Es besteht auch die Möglichkeit einer Angehörigenbegleitung. Im Wallis gibt es verschiedene Strukturen in diesem Bereich: die Abteilung Palliative Care am Spitalzentrum Oberwallis (SZO) in Brig, der mobile Palliativdienst Oberwallis, das Hospiz «HOPE» in Ried-Brig.

Wenn Sie Fragen zur Einschätzung Ihres eigenen Gesundheitszustands oder des Gesundheitszustands eines Angehörigen haben, nehmen Sie Kontakt mit Ihrer behandelnden Ärztin bzw. Ihrem behandelnden Arzt auf. Der mobile Palliativdienst Oberwallis leistet Unterstützung und kann bei Bedarf sein Fachwissen bei ethischen Fragestellungen einbringen.



### Spital Wallis

Palliativpflege und mobiler Palliativdienst Oberwallis.  
[www.spitalwallis.ch](http://www.spitalwallis.ch)  
+41 27 604 37 05



### Hospiz HOPE in Ried-Brig

Das Hospiz HOPE ist eine stationäre Einrichtung, die sich der spezialisierten Palliativpflege widmet.  
[www.hospiz-oberwallis.ch](http://www.hospiz-oberwallis.ch)  
+41 27 921 60 04



### Vereinigung palliative-vs

Die Vereinigung informiert über Hospiz- und Palliativversorgung und die bestehenden Angebote.  
[www.palliative-vs.ch](http://www.palliative-vs.ch)  
+41 79 693 42 92

## TESTAMENT UND ERBSCHAFT

Erbschaftsfragen betreffen jede und jeden, unabhängig vom Lebensalter. Es empfiehlt sich, dieses Thema mit der Familie zu erörtern und sich beim Verfassen des Testaments unterstützen zu lassen. Denn die Lebensumstände können sehr unterschiedlich und bisweilen komplex sein. Es gibt verschiedene Verfügungsarten: eigenhändiges oder öffentliches Testament, Erbvertrag, Vermächtnis.

## PRO SENECTUTE

### Die Sozialberatung von Pro Senectute Valais-Wallis

Die Sozialberatung ermöglicht eine persönliche Standortbestimmung und informiert Sie über den Docupass.  
[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)  
+41 27 948 48 50



### Notarin oder Notar

Notarinnen und Notare begleiten Sie beim Verfassen eines Testaments und überprüfen, ob es den rechtlichen Vorgaben entspricht.  
Register der Walliser Notare:  
[www.vs.ch/web/sjsj/registe-notaires](http://www.vs.ch/web/sjsj/registe-notaires)

## STERBEHILFE

Sterbehilfe oder Beihilfe zum Suizid bedeutet, einer urteilsfähigen Person, die sterben möchte, als letztes Mittel und unter bestimmten Bedingungen eine Substanz zu verschaffen, mit der sie schmerzfrei ihr eigenes Leben verkürzen kann. Ein solches Verfahren ist innerhalb und ausserhalb einer Gesundheitseinrichtung möglich. Bedingungen für die Sterbehilfe in Gesundheitseinrichtungen und Sozialeinrichtungen: Gesetz über die Palliative Care und die Rahmenbedingungen für Beihilfe zum Suizid in Institutionen und Einrichtungen (GPCBSIE; SGS/VS 805.2).

Für spezifische Fragen im Zusammenhang mit der Sterbehilfe stehen Ihnen die Sterbehilfeorganisationen zur Verfügung.



## GESUNDHEIT

Es ist erwiesen, dass die Menschen in der Schweiz nicht nur älter werden, sondern auch länger gesund bleiben. Die Gesundheitsförderung Schweiz bietet Massnahmen an, die es älteren Menschen ermöglichen, ihre Selbstständigkeit und eine gute Lebensqualität so lange wie möglich zu erhalten. Der Alterungsprozess und die Lebenssituation im Alter sind stark von der individuellen Biografie und persönlichen Merkmalen geprägt.

## SUCHT

Mit zunehmendem Alter reagiert der Körper anders auf Substanzen. Oftmals nehmen ältere Menschen zahlreiche Medikamente ein, was potenziell schwerwiegende Folgen haben kann, wenn diese mit anderen Substanzen wie Alkohol kombiniert werden.

Es ist nie zu spät, um mit dem Konsum von Suchtmitteln aufzuhören. Die Einnahme von Medikamenten und Alkohol sollte kontrolliert und in Absprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt erfolgen.

Darüber hinaus können ältere Menschen auch dazu neigen, eine Abhängigkeit von Geld- und Glücksspielen zu entwickeln. Denn Einsamkeit und die Aussicht auf schnelle Gewinne können das Spielen attraktiv machen.



### MEHR DAZU

Weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Website:  
[www.6oplus-vs.ch](http://www.6oplus-vs.ch)





### Stiftung Sucht Wallis

Fachliche Begleitung für alle Personen, die mit einem Suchtverhalten (substanzgebundene Sucht oder Verhaltenssucht) konfrontiert sind, sowie für deren Angehörige.  
[www.addiction-valais.ch](http://www.addiction-valais.ch)  
+41 27 329 89 00

### Beratungszentren von Sucht Wallis

Zentrum in Visp: +41 27 948 49 00  
Zentrum in Siders: +41 27 456 22 77  
Zentrum in Sitten: +41 27 327 27 00  
Zentrum in Martinach: +41 27 723 60 66  
Zentrum in Monthey: +41 24 472 51 20

## ERNÄHRUNG

Der Nährstoffbedarf unseres Körpers ändert sich im Laufe des Lebens. Um möglichst lange gesund zu bleiben und Freude am Essen zu haben, ist es wichtig, unsere Ernährung an unser Alter und unsere speziellen Bedürfnisse anzupassen.



### Walliser Vereinigung der sozialmedizinischen Zentren

Ernährungsberatung und Mahlzeitendienst.  
[www.cms-smz.ch](http://www.cms-smz.ch)  
+41 27 552 01 80



### Stiftung Senso5

Projekt «Ernährung, Autonomie und Lebensqualität bei den Senioren» mit Videoclips, einer Broschüre, Tests und Rezepten.  
[www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)  
+41 27 566 52 11

## GEDÄCHTNISSTÖRUNGEN / ALZHEIMER

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, an Alzheimer oder einer ähnlichen Krankheit zu erkranken. Allerdings treten auch Frühformen davon auf. Bei ersten Anzeichen ist es deshalb ratsam, rasch die Hausärztin oder den Hausarzt aufzusuchen. Eine frühzeitige Erkennung kann dazu beitragen, die Symptome zu mildern und das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen.

Falls nach ersten Untersuchungen bei der Hausärztin oder dem Hausarzt unklare oder komplexe Ergebnisse vorliegen, überweist diese oder dieser die Person für eine vertiefte Abklärung an eine Memory Clinic oder eine ähnliche Einrichtung. Die verschiedenen Spezialistinnen und Spezialisten, wie Neuropsychologen, Gerontopsychiater und Neurologinnen, tragen ihre Ergebnisse zusammen und gelangen gemeinsam zu einer viel genaueren Diagnose.



### Alzheimer Valais-Wallis

Hotline, Gespräche, Gesprächsgruppen, Schulungen, Beratung und Orientierung für Betroffene, Angehörige, Fachleute.  
[www.alzheimer-schweiz.ch/wallis](http://www.alzheimer-schweiz.ch/wallis)  
+41 27 525 38 70



### Memory Clinic

Die Memory Clinic für das Oberwallis befindet sich im Spitalzentrum Oberwallis in Brig.  
[www.spitalwallis.ch](http://www.spitalwallis.ch)  
+41 27 604 36 50

## ELEKTRONISCHES PATIENTENDOSSIER (EPD)

Das elektronische Patientendossier (EPD) ist eine sichere digitale Datei, in der Ihre Gesundheitsdaten abgelegt werden.

Sie und die von Ihnen ausgewählten Gesundheitsfachkräfte können über das Internet auf Ihr EPD zugreifen und es somit immer und überall nutzen. Ebenso können alle von Ihnen autorisierten Gesundheitsexpertinnen und -experten Dokumente wie Krankenhausberichte, Diagnosen, Analysen und Anamnesen dort ablegen und einsehen. Auf diese Weise wird Ihre Versorgung durch eine optimierte Informationsweitergabe verbessert.

Ihr EPD gehört Ihnen, es ist kostenlos und hochsicher.



### Elektronisches Patientendossier

Alle Informationen, Öffnungszeiten und Kontakte finden Sie auf der Seite der Dienststelle für Gesundheitswesen (DGW).  
[www.vs.ch/web/ssp](http://www.vs.ch/web/ssp)

### KRANKHEITEN

Im Wallis sind verschiedene Gesundheitsverbände und -ligen tätig, die Sie beraten und begleiten können.



### Lungenliga Wallis

[www.lungenliga.ch/lungenliga-wallis](http://www.lungenliga.ch/lungenliga-wallis)  
+41 27 481 20 00



### Krebsliga Wallis

[wallis.krebsliga.ch](http://wallis.krebsliga.ch)  
+41 27 604 35 41



### Diabetes Oberwallis

[www.diabetesoberwallis.ch](http://www.diabetesoberwallis.ch)  
+41 27 946 24 52



### Alzheimer Valais-Wallis

[www.alzheimer-schweiz.ch/wallis](http://www.alzheimer-schweiz.ch/wallis)  
+41 27 525 38 70



### Verein MaRaVal – seltene krankheiten wallis

[www.maraval.ch](http://www.maraval.ch)  
+41 27 321 27 47



### Rheumaliga Bern und Oberwallis

[www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)  
+41 31 311 00 06

### HILFSMITTEL

Hilfsmittel leisten oft einen wertvollen Beitrag zur Bewahrung der Eigenständigkeit.

Der Anspruch auf die von der IV bereits gewährten Hilfsmittel bleibt auch im AHV-Alter bestehen, solange die Voraussetzungen erfüllt sind.

In der Schweiz wohnhafte AHV-Rentnerinnen und -Rentner können auch einen Beitrag der AHV für bestimmte Hilfsmittel erhalten, die sie für Folgendes benötigen:

- zur Ausübung der Tätigkeiten in ihrem Aufgabenbereich
- zur Fortbewegung
- für den Kontakt mit der Umwelt
- zur Förderung ihrer Selbstständigkeit

Eine Liste von Hilfsmitteln für Menschen mit Demenz von Alzheimer Schweiz ist auf deren Website verfügbar: [www.alzheimer-schweiz.ch](http://www.alzheimer-schweiz.ch)



### Kantonale IV-Stelle Wallis

Informationen und Liste der Hilfsmittel (IV und AHV).  
[www.aivs.ch](http://www.aivs.ch)  
+41 27 324 96 11



### Walliser Vereinigung der sozialmedizinischen Zentren

Die sozialmedizinischen Zentren können Hilfsmittel zur Verfügung stellen, die für die Pflege oder das tägliche Leben von pflegebedürftigen oder in ihrer Autonomie eingeschränkten Menschen zu Hause benötigt werden.  
[www.cms-smz.ch](http://www.cms-smz.ch)  
+41 27 552 01 80

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

Gesundheit spielt in jeder Lebensphase eine zentrale Rolle. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. In der Ottawa-Charta ist Folgendes verankert: «Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.»

Die Verantwortung für die Förderung der Gesundheit liegt gleichermassen bei jedem Individuum, seinem sozialen Umfeld sowie den öffentlichen Systemen.

Das kantonale Aktionsprogramm «Handeln für die eigene Gesundheit» erstreckt sich über vier Jahre. Es entspricht dem Willen des Kantons Wallis, seine Aktionen zu verstärken und die Leistungen im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention zu koordinieren.

Das Programm ist lebensphasenorientiert und richtet sich auch an Menschen ab 60 Jahren. Wer mit einer angepassten und ausgewogenen Ernährung auf seine Gesundheit achtet, regelmässig Sport treibt und an kulturellen, künstlerischen oder gesellschaftlichen Aktivitäten teilnimmt, kann die Chancen erhöhen, langfristig fit und gesund zu bleiben.

Präventionsmassnahmen tragen dazu bei, kritische Situationen zu erkennen und zu bewältigen, indem die Kompetenzen der betreuenden Angehörigen, der Fachkräfte und auch der Betroffenen selbst gestärkt werden.

Das Älterwerden und der Umgang mit den Unwägbarkeiten des Lebens (Schlafstörungen, Krankheit oder Tod von Angehörigen, Einsamkeit, Überforderung durch administrative Prozesse, finanzielle Sorgen usw.) können manche Menschen erheblich belasten. Wird in diesen Fällen zur Steigerung des Wohlbefindens zu Alkohol oder Medikamenten gegriffen oder an Glücksspielen teilgenommen, kann dies ernsthafte gesundheitliche Folgen haben.



### Gesundheitsförderung Wallis

Leistungen für die Gesamtbevölkerung, Fachkräfte im Gesundheits- und Sozialwesen sowie politische Entscheidungstragende.

[www.gesundheitsfoerderungwallis.ch](http://www.gesundheitsfoerderungwallis.ch)

+41 27 329 04 29

## PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Die psychische Gesundheit betrifft uns alle. Sie ist ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheit, die Grundlage für das individuelle Wohlbefinden und eine Basis für eine funktionierende Gemeinschaft.

Es gibt viele Möglichkeiten, das eigene Wohlbefinden zu fördern und sich etwas Gutes zu tun.

Weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Website: [www.6oplus-vs.ch](http://www.6oplus-vs.ch)



### Walliser Verein für Suizidprävention

– Gang Nit

[www.gangnit.ch](http://www.gangnit.ch)

+41 27 203 08 08



### Die Dargebotene Hand

[www.143.ch](http://www.143.ch)

143



### Psychiatrischer Notfalldienst

+41 27 604 33 33



## NOTFÄLLE

144 ist die Notrufnummer für lebensbedrohliche Notfälle.

Für nicht lebensbedrohliche oder spezifische Notfälle stehen weitere Nummern zur Verfügung.

Die Kantonale Walliser Rettungsorganisation (KWRO) ist die Dachorganisation für alle Rettungsdienste und Rettungskräfte im Kanton. Sie koordiniert die Rettungseinsätze sowie den Umgang mit Notfallsituationen. Die KWRO leitet zudem die Sanitätsnotrufzentrale 144 ([www.kwro.ch](http://www.kwro.ch)).

**Um eine Überlastung der Notaufnahmen in den Spitälern zu vermeiden: Bei nicht lebensbedrohlichen Notfällen und Abwesenheit der Hausärztin oder des Hausarztes wird die Bevölkerung aufgefordert, Alternativen zu nutzen, insbesondere die medizinische Beratung per Telefon.**

OCVS  KWRO

### Zentrale 144

Bei Lebensgefahr oder wenn ein sofortiger Transport in eine Notaufnahme eines Krankenhauses (per Ambulanz oder Helikopter) erforderlich ist, rufen Sie die Nummer 144 an!

 **tox info**  
suisse

### Vergiftungen – Tox Info Suisse

145

 **Tel 143**

### Die Dargebotene Hand

143

 **police**

### Polizei

117



### Feuerwehr

118

## NICHT LEBENSBEDROHLICHE NOTFÄLLE UND MEDIZINISCHE BERATUNG AM TELEFON 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche



**Notfall Erwachsene  
Kindernotfall  
Psychiatrischer Notfalldienst  
Zahnärztlicher Notfalldienst  
Notdienstapotheke**

0848 200 300



Diese Notfallnummern werden regelmässig auf der Website der Dienststelle für Gesundheitswesen (DGW) aktualisiert: [www.vs.ch/de/web/ssp/pflegebetreuung](http://www.vs.ch/de/web/ssp/pflegebetreuung)

## SPITÄLER

### Spital Wallis (HVS)

Weitere Informationen zu den Notfallstation in Visp, Sitten und Martinach sowie zum ärztlichen Bereitschaftsdienst in Siders finden Sie auf der unten stehenden Website.  
[www.spitalwallis.ch/notfall](http://www.spitalwallis.ch/notfall)



### Hôpital Riviera-Chablais (HRC)

Weitere Informationen über den Notfalldienst in Rennaz und den ärztlichen Bereitschaftsdienst im Chablais finden Sie auf der unten stehenden Website.  
[www.hopitalrivierachablais.ch/urgences](http://www.hopitalrivierachablais.ch/urgences)



## GEWALT UND MISSHANDLUNGEN

Auch ältere Menschen sind von Gewalt oder Misshandlungen betroffen: Für alle, die solche Handlungen beobachtet haben, ihnen ausgesetzt sind/waren oder sie verüben, stehen verschiedene Ressourcen zur Verfügung.



### Walliser Plattform gegen häusliche Gewalt

Hilfe finden und eine Situation verstehen.

[www.haeuslichegewalt-vs.ch](http://www.haeuslichegewalt-vs.ch)

+41 27 606 21 20

### CENTRE LAVI OPFERHILFE

Valais - Wallis

### OHG-Beratungsstelle

Unterstützung für Opfer von Straftaten im Sinne des Bundesgesetzes über die Hilfe an Opfer von Straftaten (Straftaten mit unmittelbarer Beeinträchtigung der körperlichen, psychischen oder sexuellen Integrität).

[www.vs.ch/web/sas/ohg](http://www.vs.ch/web/sas/ohg)

+41 27 946 85 32



### Polizei

117

### Abteilung für Gewaltmedizin

Die Abteilung für Gewaltmedizin bietet Opfern von Gewalttaten an, ihre Erlebnisse zu schildern und eine klinische Untersuchung durchführen zu lassen, um die Verletzungen gemäss den forensischen Standards zu dokumentieren. Danach werden sie für die weitere Betreuung an die Partnerverbände und -institutionen im Wallis weitergeleitet.

[www.spitalwallis.ch/gewalt](http://www.spitalwallis.ch/gewalt)

+41 27 603 63 70



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

### Nationales Kompetenzzentrum

#### Alter ohne Gewalt

Kontaktaufnahme mit der Fachorganisation der jeweiligen Region.

[www.alterohnegewalt.ch](http://www.alterohnegewalt.ch)

0848 00 13 13



## CARITAS

### Caritas Wallis – Gewaltberatung Oberwallis

Die Gewaltberatung Oberwallis ist ein Beratungsdienst von Caritas-Wallis, der im Auftrag des Kantons Wallis durch das kantonale Amt für Gleichstellung und Familie eingerichtet wurde und Urheberinnen und Urheber von innerfamiliärer Gewalt betreut.

[www.caritas-valais.ch/gewalt-beratung](http://www.caritas-valais.ch/gewalt-beratung)

+41 27 924 88 02



UNTERSCHLUPF

### Unterschlupf

Der Verein Unterschlupf ist eine kantonale anerkannte Opferhilfeberatungsstelle, die gewaltbetroffene Personen berät und begleitet. Sie bietet zudem betroffenen Frauen und ihren Kindern Schutz, Unterstützung und eine Notunterkunft in einem Frauenhaus.

[www.unterschlupf.ch](http://www.unterschlupf.ch)

Opferhilfeberatung: +41 27 946 85 32

Frauenhaus Unterschlupf: +41 79 628 87 80

### Ombudsstelle für das Gesundheitswesen und die sozialen Institutionen

Bei Fragen oder Beschwerden im Zusammenhang mit einer unzulänglichen Betreuung im Gesundheitsbereich (Gesundheits- oder Sozialeinrichtungen, Spitex) kann Ihnen die Ombudsstelle für das Gesundheitswesen und die sozialen Institutionen weiterhelfen.

[www.ombudsman-vs.ch](http://www.ombudsman-vs.ch)

+41 27 321 27 17



### «Violence que faire»

Auf der Website des Vereins «Violence que faire» finden sich Informationen, mithilfe derer Sie verschiedene Situationen einschätzen können. Es handelt sich um einen persönlichen, anonymen und kostenlosen Online-Beratungsdienst.

[www.violencequefaire.ch](http://www.violencequefaire.ch)



## FREIZEIT, BILDUNG UND ALLTAG

**Seniorinnen und Senioren hört man oft sagen, dass sie nach der Pensionierung noch weniger Zeit haben als zuvor. Es gibt verschiedene Aktivitäten, um sich fit zu halten, Neues zu entdecken, das Gedächtnis zu trainieren oder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.**

### FREIWILLIGENARBEIT

Ob Enkelkinderbetreuung, Pflege von Angehörigen, Nachbarschaftshilfe, Engagement in einer lokalen Gemeinschaft oder punktuelle Unterstützung bei Projekten – Freiwilligenarbeit ist eine Möglichkeit, aktiv zu bleiben, einen Dienst an der Gesellschaft zu leisten oder auch soziale Kontakte zu pflegen. Ausserdem trägt man durch diese Tätigkeiten wesentlich zum Gemeinwohl bei.

Zahlreiche Walliser Vereine und Organisationen suchen Freiwillige für punktuelle oder auch längerfristige Einsätze in unterschiedlichsten Bereichen: Gesundheit, Soziales, Sport, Umwelt oder Kultur.



#### **Benevoles Valais-Wallis**

Der kantonale Dachverband Benevoles Valais-Wallis bringt Menschen, die helfen möchten, mit jenen in Kontakt, die Unterstützung benötigen. Der Verband bietet auch Weiterbildungen an.  
[www.benevoles-vs.ch](http://www.benevoles-vs.ch)  
+41 27 327 73 98



#### **Pro Senectute Valais-Wallis**

Es werden regelmässig Freiwillige in den Bereichen Sport, Animation und Steuern gesucht.  
[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)  
+41 27 948 48 50

## KULTUR UND TOURISMUS

Neue Orte oder Kunst zu entdecken, schafft Raum für Begegnungen, wirkt inspirierend und fördert den Austausch mit Freunden oder der Familie. Dafür muss man weder in Topform sein noch über umfassendes Kunstwissen verfügen, um von den Angeboten im Wallis, in anderen Kantonen oder Ländern zu profitieren.



### KULTURLEGI

Das Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur (DGSK) hat sich mit Caritas Wallis zusammengeschlossen, um die Walliser KulturLegi anzubieten. Mit dieser Karte können Personen mit einer individuellen Prämienverbilligung der Krankenversicherung bei einer Vielzahl von Partnern in den Bereichen Kultur, Sport und Bildung von Vergünstigungen profitieren.

Mehr zur KulturLegi Wallis und ihren Vorteilen erfahren Sie unter:  
[www.kulturlegi.ch/wallis](http://www.kulturlegi.ch/wallis).



#### **Pro Senectute Valais-Wallis**

Verschiedene Veranstaltungen, Ausflüge, Begegnungen und Seniorengruppen bieten die Möglichkeit, gemeinsam Kultur zu erleben und sich zu bewegen.  
[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)  
+41 27 948 48 50



#### **Procap – Selbsthilfeorganisation von und für Menschen mit Behinderung**

Procap, eine Selbsthilfeorganisation von und für Menschen mit Behinderung, bietet über Procap Reisen barrierefreie Reisen an.  
[www.procap-reisen.ch](http://www.procap-reisen.ch)  
+41 62 206 88 30



#### **Walliser Kantonsmuseen**

Die Walliser Kantonsmuseen bieten eine Vielzahl an spannenden Aktivitäten. Treffen Sie Gleichgesinnte, tauschen Sie sich aus und erleben Sie unsere faszinierenden Ausstellungen.  
[www.museen-wallis.ch](http://www.museen-wallis.ch)



## BILDUNG

Lernen ist in jeder Lebensphase wichtig, ob im Berufsleben, bei ehrenamtlichen Tätigkeiten oder im Ruhestand. Man kann sich weiterbilden, um auf dem Laufenden zu bleiben oder sich neue Fähigkeiten anzueignen.

### PRO SENECTUTE

#### Pro Senectute Valais-Wallis

Pro Senectute Valais-Wallis organisiert eine Vielzahl von Kursen: Informatikkurse, Sprachkurse, Ernährungskurse usw.  
[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)  
+41 27 948 48 50



#### Volkshochschule

Die Volkshochschule Oberwallis bietet verschiedene Kurse an.  
[www.vhso.ch](http://www.vhso.ch)



#### Uni60+

Die SeniorenUni «Uni60+» der FernUni Schweiz richtet sich an Menschen ab 60 Jahren und interessierte Personen. Sie bietet kostenlose Vorträge.  
[www.fernuni.ch/uni60plus](http://www.fernuni.ch/uni60plus)



#### forum60plus

forum60plus bietet Menschen über 60 eine Plattform, sich in kleinen Gruppen auszutauschen, eigene Erfahrungen einzubringen und Neues zu entdecken.  
[www.forum60plus.com](http://www.forum60plus.com)

## MIGRATION

Die Bevölkerung mit Migrationshintergrund ist, ähnlich wie die Generationen 60+, sehr heterogen. Aufgrund ihres Lebenslaufs weisen Migrantinnen und Migranten oft einen schlechteren Gesundheitszustand auf als die Schweizer Bevölkerung, kennen die vorhandenen Hilfsangebote weniger gut und besitzen ein kleineres soziales Netzwerk.

### Integrationsdelegierte

Die kommunalen und regionalen Integrationsdelegierten sind die Ansprechpersonen für alle Migrantinnen und Migranten. Sie geben ihnen Auskunft über Angebote zur sozialen Integration und über die angebotenen Sprachkurse.  
Liste der Integrationsdelegierten:  
[www.vs.ch/web/spm/integration](http://www.vs.ch/web/spm/integration)



### Kantonales Amt für Asylwesen, Dienststelle für Sozialwesen des Kantons Wallis

Gewährleistung der Betreuung von Personen im Asylbereich: Unterkunft, Finanzhilfe, Übernahme von ärztlichen Behandlungen, Zugang zu sozialberuflichen Eingliederungsmassnahmen.  
[www.vs.ch/web/sas/accueil-oasi](http://www.vs.ch/web/sas/accueil-oasi)  
+41 27 606 48 00



### Programm Femmes-TISCHE / Männer-TISCHE

Im Rahmen des Programms Femmes-TISCHE / Männer-TISCHE werden Gesprächsrunden im kleinen Kreis organisiert, bei denen sich Personen mit Migrationshintergrund über Themen im Zusammenhang mit Gesundheit, Bildung und Integration austauschen können.  
[www.gesundheitsfoerderungwallis.ch](http://www.gesundheitsfoerderungwallis.ch)  
+41 79 901 61 11



## LGBTIQ

Ältere Menschen, die einer geschlechtlichen oder sexuellen Minderheit angehören, haben im Allgemeinen einen schlechteren Gesundheitszustand und erhalten weniger soziale Unterstützung als Nicht-LGBTIQ-Personen. Es sind Menschen, die in ihrem Leben häufig diskriminiert wurden.



### QueerWallis

Der Verein QueerWallis setzt sich für die Oberwalliser Queer-Community ein. QueerWallis bietet in Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen und Organisationen Weiterbildungen für Fachleute aus dem Gesundheitswesen an.  
[www.queerwallis.ch](http://www.queerwallis.ch)

### Kantonales Amt für Gleichstellung und Familie (KAGF)

Das Kantonale Amt für Gleichstellung und Familie ist eine Koordinations- und Informationsstelle für alle Fragen rund um die Themen Gleichstellung zwischen Frauen und Männern, Familie und häusliche Gewalt.  
[www.gleichstellung-familie.ch/de/](http://www.gleichstellung-familie.ch/de/)  
+41 27 606 21 20



Kantonales Amt  
für Gleichstellung  
und Familie

## INTERNET UND DIGITALES

Das Internet, das Smartphone, Apps und Online-Formulare sind Werkzeuge, die den Alltag erleichtern, die Teilhabe fördern und dabei helfen können, neue Bekanntschaften zu schliessen. Allerdings können sie für manche Menschen auch grosse Hindernisse darstellen.

Deshalb werden verschiedene Kurse für den Erwerb neuer Fähigkeiten angeboten. Natürlich können auch Angehörige oder Vereine um Hilfe gebeten werden.

### PRO SENECTUTE

#### Pro Senectute Valais-Wallis

Pro Senectute Valais-Wallis bietet verschiedene Kurse zur Nutzung von Smartphone, Internet, E-Banking sowie der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel an.  
[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)  
+41 27 948 48 50



#### Kampagne «Einfach besser»

Kampagne «Einfach besser» der Schweizerischen Weiterbildungskonferenz (SWBK) und des Schweizer Dachverbands Lesen und Schreiben (DVLS). Informatikkurs.  
[www.besser-jetzt.ch](http://www.besser-jetzt.ch)  
Hotline: 0800 47 47 47



#### Gemeinden

Auch einige Gemeinden und soziokulturelle Einrichtungen veranstalten Kurse.  
Wenden Sie sich am besten an Ihre Wohngemeinde.

## BETREUENDE ANGEHÖRIGE

Betreuende Angehörige sind Personen, die regelmässig Zeit für einen Menschen aus ihrem näheren Umfeld aufwenden, dessen Gesundheit und/oder Selbstständigkeit beeinträchtigt ist. Dabei kann es sich um ein Kind, einen Elternteil oder auch eine Nachbarin bzw. einen Nachbarn handeln. Betreuende Angehörige leisten anspruchsvolle Arbeit, die bisweilen zur Erschöpfung führen kann.

Ausserdem haben sie oft Mühe, sich selbst als betreuende Angehörige zu erkennen. Um besser einschätzen zu können, wie viel Hilfe man zu leisten vermag, hat die Vereinigung Betreuende Angehörige Wallis ein Angehörigen-Barometer und ein Memento der verfügbaren Hilfen entwickelt. Beide Angebote stehen auf deren Webseite zur freien Verfügung.

Es gibt Entlastungsdienste, die betreuenden Angehörigen eine Pause verschaffen können (siehe Rubrik *Entlastung für Angehörige*, S. 46).

### Vereinigung Betreuende Angehörige Wallis

Beratungstelefon:

+41 27 321 28 27

Die Vereinigung bietet auch Gesprächsgruppen an und steht für Auskünfte zur Verfügung.

[www.proches-aidants-valais.ch](http://www.proches-aidants-valais.ch)

+41 27 321 28 27



## BEGEGNUNGEN

Soziale Beziehungen spielen in jedem Lebensalter eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit. Mit zunehmendem Alter werden es jedoch oft immer weniger. Isolation und Einsamkeit können sich negativ auf die Gesundheit auswirken und zu Angstzuständen, Depressionen und Stress führen.

Die Pflege sozialer Kontakte ist daher von entscheidender Bedeutung. Im Wallis bieten sich dafür zahlreiche Möglichkeiten.

**PRO  
SENECTUTE**



**Pro Senectute Valais-Wallis**  
Seniorenclub, Aktivitäten, Bildung.  
[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)  
+41 27 948 48 50

**Walliser Verband der Rentner**  
Die Mitgliedervereine organisieren Aktivitäten.  
[www.fvr-wvr.ch](http://www.fvr-wvr.ch)



**Programm Femmes-TISCHE / Männer-TISCHE**  
Im Rahmen des Programms Femmes-TISCHE / Männer-TISCHE werden Gesprächsrunden im kleinen Kreis organisiert, bei denen sich Personen mit Migrationshintergrund über Themen im Zusammenhang mit Gesundheit, Bildung und Integration austauschen können.  
[www.gesundheitsfoerderungwallis.ch](http://www.gesundheitsfoerderungwallis.ch)  
+41 79 901 61 11



**Gemeinden**  
Einige Gemeinden und soziokulturelle Einrichtungen organisieren Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren. Erkundigen Sie sich am besten bei Ihrer Gemeinde.



## SPORT UND BEWEGUNG

Ob Sportlerin oder Sportler, Wiedereinsteigerin oder Wiedereinsteiger, Mensch mit eingeschränkter Mobilität oder Person mit gesundheitlichen Problemen – Bewegung tut allen gut, und das ganz unabhängig vom Alter.

### PRO SENECTUTE



#### Pro Senectute Valais-Wallis

Verschiedene Kurse im Bereich Bewegung und zur Sturzprävention.  
[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)  
+41 27 948 48 50

#### Gemeinden

Zahlreiche Gemeinden oder lokale Vereine bieten Kurse an.  
Erkundigen Sie sich am besten bei Ihrer Gemeinde.

#### Rheumaliga Bern und Oberwallis

Die Rheumaliga bietet verschiedenen Kurse an.  
[www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)  
+41 31 311 00 06

Rheumaliga Bern und Oberwallis  
Bewusst bewegt



## VERKEHR UND MOBILITÄT

Eingeschränkte Mobilität, kein Führerausweis und die besondere geografische Lage des Wallis – diese Faktoren können im Alltag zu grossen Schwierigkeiten führen. Doch hierfür gibt es Lösungen.

Ausserdem werden für alle, die die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen möchten, spezielle Kurse angeboten. Dort wird ihnen gezeigt, wie man mit den ÖV am besten von A nach B kommt und Tickets über die App kaufen kann.



### Walliser Vereinigung der sozialmedizinischen Zentren

[www.cms-smz.ch](http://www.cms-smz.ch)  
+41 27 552 01 80



#### Gemeinden

Einige Gemeinden verfügen über ein Netzwerk mit Freiwilligen und organisieren Fahrten zu Arztterminen, zu Besuchen oder zum Einkaufen.  
Erkundigen Sie sich am besten bei Ihrer Gemeinde.



#### Rotes Kreuz Wallis

Fahrdienst Kleeblatt.  
[www.rotes-kreuz-wallis.ch](http://www.rotes-kreuz-wallis.ch)  
+41 27 324 47 27



#### SBB

Reisen mit eingeschränkter Mobilität.  
[www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)  
0800 007 102

### PRO SENECTUTE

#### Pro Senectute Valais-Wallis

Kostenlose Kurse von Pro Senectute Valais-Wallis: Fahrpläne abrufen, Tickets bestellen, Reisen organisieren.  
[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)  
+41 27 948 48 50



#### Verein «Transport handicap»

[www.transporthandicap.ch](http://www.transporthandicap.ch)  
+41 27 323 90 00

## LEBEN IN EINER PARTNERSCHAFT

Mit der Pensionierung ändert sich oft auch die Dynamik in einer Partnerschaft. Die Ehepartner verbringen mehr Zeit miteinander und müssen ein neues Gleichgewicht finden.

Der Schlüssel zu einer erfolgreichen Bewältigung des Alltags besteht oft im Austausch und der Diskussion darüber, wie man sich dessen Gestaltung vorstellt.

Jede und jeder kann so die eigenen Interessen und die Zeit für sich selbst oder für Freunde erhalten. Andere Aktivitäten wiederum unternimmt man gemeinsam als Paar.

### SIPE-Zentren

Paarberatungen mit therapeutischen Fachpersonen der SIPE-Zentren.

[www.sipe-vs.ch](http://www.sipe-vs.ch)



Brig: +41 27 923 93 13  
Siders: +41 27 455 58 18  
Sitten: +41 27 323 46 48  
Martinach: +41 27 722 66 80  
Monthey: +41 24 471 00 13

## GEWALT, KRIMINALITÄT UND AGEISMUS

Betrügerinnen und Betrüger im Internet haben es oft auf ältere Menschen abgesehen, die sie dann per Nachrichten oder Telefon kontaktieren oder bei denen sie teilweise sogar an der Haustür Vertrauensperson.

- Wählen Sie im Internet ein sicheres Passwort und geben Sie Ihre Daten nicht weiter.
- Ob am Telefon oder zu Hause: Seien Sie misstrauisch, wenn Sie um Geld oder Hilfe gebeten werden, auch wenn das Gegenüber darauf besteht. Im Zweifelsfall brechen Sie das Gespräch ab und wenden Sie sich an einen Vertrauensperson oder die Polizei.
- Tipps von Pro Senectute zum Schutz vor Finanzmissbrauch: [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)
- Informationen der Kantonspolizei Wallis zu Betrügereien und Abzockereien: [www.polizeiwallis.ch/tag/betruegerei](http://www.polizeiwallis.ch/tag/betruegerei)

Unter Ageismus versteht man die Diskriminierung von Menschen aufgrund ihres Alters. Dabei kann es sich um die Diskriminierung einer Person oder um eine allgemeine Haltung gegenüber einer Gruppe von Personen handeln. Vorurteile gegenüber älteren Menschen wirken sich auf deren Gesundheit aus und können zu sozialer Isolation führen.

### FÜR NOTFÄLLE



Polizei  
117



Erste Hilfe  
144

### Die interkantonale Fachstelle Schweizerische Kriminalprävention (SKP)



Die interkantonale Fachstelle Schweizerische Kriminalprävention (SKP) stellt verschiedene Broschüren zur Verfügung, darunter auch Informationsmaterial und Tipps für die Generationen 50+.  
[www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch)  
+41 31 511 00 09

### Website der Opferhilfe Schweiz

Kostenlose, vertrauliche und anonyme Beratung in der ganzen Schweiz.  
[www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch)

[opferhilfe-schweiz.ch](http://opferhilfe-schweiz.ch)  
[aiuto-alle-vittime.ch](http://aiuto-alle-vittime.ch)  
[aide-aux-victimes.ch](http://aide-aux-victimes.ch)





### «Violence que faire»

Auf der Website des Vereins «Violence que faire» finden Sie Informationen, mithilfe derer Sie verschiedene Situationen einschätzen können. Persönlicher, anonymer und kostenloser Online-Beratungsdienst.  
[www.violencequefaire.ch](http://www.violencequefaire.ch)

### Abteilung für Gewaltmedizin

Die Abteilung für Gewaltmedizin bietet Opfern von Gewalttaten an, ihre Erlebnisse zu schildern und eine klinische Untersuchung durchführen zu lassen, um die Verletzungen gemäss den forensischen Standards zu dokumentieren. Danach werden sie für die weitere Betreuung an die Partnerverbände und -institutionen im Wallis weitergeleitet.

[www.spitalwallis.ch/gewalt](http://www.spitalwallis.ch/gewalt)  
+41 27 603 63 70

### OHG-Beratungsstelle

Unterstützung für Opfer von Straftaten im Sinne des Bundesgesetzes über die Hilfe an Opfer von Straftaten (Straftaten mit unmittelbarer Beeinträchtigung der körperlichen, psychischen oder sexuellen Integrität).

[www.vs.ch/web/sas/ohg](http://www.vs.ch/web/sas/ohg)  
+41 27 946 85 32

### Unterschlupf

Der Verein Unterschlupf ist eine kantonale anerkannte Opferhilfeberatungsstelle, die gewaltbetroffene Personen berät und begleitet. Sie bietet zudem betroffenen Frauen und ihren Kindern Schutz, Unterstützung und eine Notunterkunft in einem Frauenhaus.

[www.unterschlupf.ch](http://www.unterschlupf.ch)  
Opferhilfeberatung: +41 27 946 85 32  
Frauenhaus Unterschlupf: +41 79 628 87 80

### Beratungsstelle gegen Rassismus – Rotes Kreuz Wallis

Wer Opfer oder Zeuge von Diskriminierung ist, kann bei der Anlaufstelle gegen Rassismus qualifizierte Beratung und Unterstützung erhalten.

[www.ropes-kreuz-wallis.ch](http://www.ropes-kreuz-wallis.ch)  
+41 27 324 47 22



**CENTRE LAVI  
OPFERHILFE**  
Valais - Wallis



Croix-Rouge Valais  
Rotes Kreuz Wallis



## UNTERSTÜTZUNG FÜR DAS LEBEN ZU HAUSE

**Hilfe und Pflege zu Hause sowie Entlassungsstrukturen und -dienste ermöglichen es pflegebedürftigen oder kranken Menschen jeden Alters, auf eigenen Wunsch hin in ihrem gewohnten familiären und sozialen Umfeld zu bleiben.**

### HILFE ZU HAUSE

Hauswirtschaftliche Leistungen werden in Anwesenheit der Seniorinnen und Senioren durchgeführt und dienen dazu, diese bei alltäglichen Verrichtungen zu unterstützen und zu entlasten (Übernahme des Einkaufs, Vorbereitung von Mahlzeiten, Waschen, Überwachen einer gesunden Ernährung, Reparaturen, Umzüge usw.).

Die hauswirtschaftlichen Leistungen werden nicht von der obligatorischen Krankenversicherung übernommen. Gegen Vorlage einer ärztlichen Verordnung kann die Zusatzversicherung jedoch teilweise die Kosten der von Gesundheitsfachkräften durchgeführten Leistungen tragen.



### Walliser Vereinigung der sozialmedizinischen Zentren

Die Vereinigung informiert über die Leistungen, die in den verschiedenen Regionen angeboten werden.  
[www.cms-smz.ch](http://www.cms-smz.ch)  
+41 27 552 01 80



### Private Organisationen für Pflege und Hilfe zu Hause

Private Organisationen für Pflege und Hilfe zu Hause sind vom Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur (DGSK) anerkannt.  
[www.vs.ch/de/web/ssp/pflegebetreuung](http://www.vs.ch/de/web/ssp/pflegebetreuung)



## BETREUUNG ZU HAUSE

Betreuungsleistungen umfassen sowohl die Präsenzzeit als auch gemeinsame Aktivitäten wie Spaziergänge, Spiele, Vorlesen, Begleitung zu Terminen, Unterstützung in administrativen Angelegenheiten usw.



### Walliser Vereinigung der sozialmedizinischen Zentren

Die Vereinigung informiert über die Leistungen, die in den verschiedenen Regionen angeboten werden.  
[www.cms-smz.ch](http://www.cms-smz.ch)  
+41 27 552 01 80



### Rotes Kreuz Wallis

Für Bezügerinnen und Bezüger von IV-Leistungen bietet das Rote Kreuz eine Kultur- und Freizeitbegleitung durch Freiwillige an.  
[www.ropes-kreuz-wallis.ch](http://www.ropes-kreuz-wallis.ch)  
+41 27 324 47 20

## KURZAUFENTHALTE UND VORÜBERGEHENDE AUFNAHMEN IN ALTERS- UND PFLEGEHEIMEN (APH)

Kurzaufenthaltsbetten sind in APH integrierte Wohnheimplätze für zeitlich begrenzte Aufenthalte. Auf ärztliche Verordnung hin sollen sie die Rückkehr in die eigene Wohnung unterstützen und vorbereiten.

Beispiele:

- in der Rekonvaleszenz nach einem Krankenhausaufenthalt oder vor einem Rehabilitationsaufenthalt
- zur Organisation der Rückkehr nach Hause
- zur Entlastung der Angehörigen oder während deren Abwesenheit



### Dachverband der Walliser Alters- und Pflegeheime – AVALEMS

Die AVALEMS führt eine aktuelle Liste der Pflegeheime, die Kurzaufenthalte anbieten.  
[www.avalems.ch](http://www.avalems.ch)  
+41 27 323 03 33



### Sozial-medizinische Koordinationsstelle – SOMEKO

Die SOMEKO ist eine kostenlose kantonale Koordinationsstelle, die die Organisation des Aufenthalts an passende Pflegeeinrichtungen unterstützt.  
[www.secoss-someko.ch](http://www.secoss-someko.ch)  
+41 27 604 35 42

## TAGES- UND NACHTSTRUKTUREN

Tages- und Nachtstrukturen (TuNS) sind sozialmedizinische Einrichtungen für Pflege und Betreuung, deren Ziel es ist, den Verbleib zu Hause zu fördern. Sie bieten älteren Personen tags- oder nachtsüber eine gelegentliche oder regelmässige sozialmedizinische Betreuung, wodurch auch die Angehörigen entlastet werden.

Gedacht sind diese Strukturen für zu Hause lebende betagte Menschen, die physische und/oder psychische Beeinträchtigungen haben und deren Selbstständigkeit möglicherweise abnehmen wird. Sie besuchen sie, um anderen Seniorinnen und Senioren zu begegnen und an gemeinsamen Aktivitäten teilzunehmen.



### Dachverband der Walliser Alters- und Pflegeheime – AVALEMS

Die AVALEMS führt eine aktuelle Liste der Pflegeheime, die Tages- und Nachtstrukturen anbieten, und informiert über deren Dienstleistungen.  
[www.avalems.ch](http://www.avalems.ch)  
+41 27 323 03 33



### Sozial-medizinische Koordinationsstelle – SOMEKO

Die SOMEKO ist eine kostenlose kantonale Koordinationsstelle, die die Organisation des Aufenthalts an passende Pflegeeinrichtungen unterstützt.  
[www.secoss-someko.ch](http://www.secoss-someko.ch)  
+41 27 604 35 42

## MAHLZEITENDIENST

Zur kurz- oder langfristigen Unterstützung von Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen auf Hilfe angewiesen sind, gibt es Dienstleister, die Mahlzeiten zu ihnen nach Hause liefern.

Die Anmeldung kann von der Person selbst, der Familie, dem Pflegefachpersonal, der Ärzteschaft oder dem Spital vorgenommen werden.



### Walliser Vereinigung der sozialmedizinischen Zentren

Das sozialmedizinische Zentrum Ihrer Region organisiert in bestimmten Fällen die Lieferung von Mahlzeiten nach Hause.

[www.cms-smz.ch](http://www.cms-smz.ch)  
+41 27 552 01 80



### Dachverband der Walliser Alters- und Pflegeheime – AVALEMS

Die AVALEMS führt eine Liste der Pflegeheime, die Mahlzeiten für zu Hause anbieten.

[www.avalems.ch](http://www.avalems.ch)  
+41 27 323 03 33



### Gemeinden

Einige Gemeinden organisieren selbst einen Mahlzeitendienst oder können Auskunft darüber geben, welche Dienstleister Mahlzeiten nach Hause liefern. Erkundigen Sie sich am besten bei Ihrer Gemeinde.

## WOHNEN

Mit zunehmendem Alter verändern sich auch die Wohnbedürfnisse. Den Menschen 60+ bieten sich verschiedene Möglichkeiten: privates Wohnen, betreutes Alterswohnen, Alters- und Pflegeheim.

Ausserdem ist es empfehlenswert, mithilfe ergotherapeutischer Unterstützung die Wohnumgebung zu beurteilen und allenfalls altersgerecht umzugestalten.

Die Dienststelle für Gesundheitswesen führt eine aktuelle Liste der anerkannten Wohnungen mit sozialmedizinischer Betreuung. Sie ist auf ihrer Website verfügbar: [www.vs.ch/de/web/ssp/pflegebetreuung](http://www.vs.ch/de/web/ssp/pflegebetreuung)

## TIPPS ZUR WOHNUNGSANPASSUNG

### Sozialmedizinische Zentren

Die Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten der sozialmedizinischen Zentren geben Tipps zu Wohnungsanpassungen und praktischen Hilfsmitteln für ein besseres Leben in der eigenen Wohnung.

[www.cms-smz.ch](http://www.cms-smz.ch)  
+41 27 552 01 80



### Selbstständige Fachpersonen im Bereich Ergotherapie

Die selbstständigen Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten geben Tipps zu Wohnungsanpassungen und praktischen Hilfsmitteln, die das Leben in den eigenen vier Wänden erleichtern.

[www.ergo-vs.ch](http://www.ergo-vs.ch)



### PRO SENECTUTE

### Pro Senectute Valais-Wallis

Pro Senectute Valais-Wallis informiert Sie über die im Wallis existierenden Wohnformen.

[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)  
+41 27 948 48 50

### Sozial-medizinische Koordinationsstelle – SOMEKO

Die SOMEKO ist eine kostenlose kantonale Koordinationsstelle, die die Organisation des Aufenthalts an passende Pflegeeinrichtungen unterstützt.

[www.secoss-someko.ch](http://www.secoss-someko.ch)  
+41 27 604 35 42



Eine vom Staat Wallis verfasste Broschüre zum Thema Wohnen wird im Verlauf des Jahres 2025 verfügbar sein. Sie richtet sich an alle Personen, die sich über die verschiedenen Wohnformen und die möglichen Wohnungsanpassungen zu Hause informieren möchten.

Weitere Auskünfte sowie das Datum der Veröffentlichung finden Sie auf unserer Website: [www.60plus-vs.ch](http://www.60plus-vs.ch).

## ENTLASTUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Der Entlastungsdienst für Angehörige richtet sich an Personen, die zu Hause einen betagten oder pflegebedürftigen Menschen aus ihrem näheren Umfeld betreuen. Dadurch können sich die Betreuenden Zeit für sich selbst nehmen und ihren eigenen Beschäftigungen nachgehen. Solche Auszeiten sind sehr wichtig, um neue Kraft zu schöpfen.

Das Hauptziel eines solchen Dienstes ist es, der Erschöpfung der Angehörigen vorzubeugen und es gleichzeitig zu ermöglichen, dass Menschen im Alter länger zu Hause wohnen bleiben können.

Croix-Rouge Valais  
Rotes Kreuz Wallis



### Rotes Kreuz Wallis

Das Rote Kreuz Wallis stellt je nach Bedarf eine Freiwillige oder einen Freiwilligen bzw. eine Pflegehelferin oder einen Pflegehelfer zur Verfügung, die für eine vertrauensvolle Betreuung zu Hause sorgen.  
[www.rotes-kreuz-wallis.ch](http://www.rotes-kreuz-wallis.ch)  
+41 27 324 47 20



### Walliser Vereinigung der sozialmedizinischen Zentren

Das sozialmedizinische Zentrum organisiert Entlastungsdienste für Angehörige.  
[www.cms-smz.ch](http://www.cms-smz.ch)  
+41 27 552 01 80

## WÄSCHEDIENST ZU HAUSE

Je nachdem, wo Sie wohnen, gibt es Wäschendienste für zu Hause.



### Dachverband der Walliser Alters- und Pflegeheime – AVALEMS

Auf der Website der AVALEMS können Sie nach Einrichtungen suchen, die einen solchen Service anbieten.  
[www.avalems.ch](http://www.avalems.ch)  
+41 27 323 03 33

## PFLEGE UND HILFE ZU HAUSE

Die Pflege und Hilfe zu Hause ermöglicht es Menschen, die dies wünschen und können, durch angepasste Unterstützung und Betreuung in den eigenen vier Wänden wohnen zu bleiben. Diese Leistungen werden erbracht von:

- sozialmedizinischen Zentren (SMZ) – Pflege und Hilfe zu Hause, Mahlzeitendienst, Sicherheit zu Hause, Gesundheitsförderung und Prävention. Die SMZ verfügen über einen Leistungsauftrag des Kantons;
- anderen privaten Organisationen der Pflege und Hilfe zu Hause mit einer Betriebsbewilligung im Kanton Wallis;
- selbstständigen Pflegefachpersonen.



### Walliser Vereinigung der sozialmedizinischen Zentren

Die Walliser Vereinigung der sozialmedizinischen Zentren ist der Dachverband der sozialmedizinischen Zentren im Wallis. Sie informiert über die verschiedenen zur Verfügung stehenden Leistungen.  
[www.cms-smz.ch](http://www.cms-smz.ch)  
+41 27 552 01 80



### Private Organisationen für Pflege und Hilfe zu Hause

Verschiedene private Organisationen für Pflege und Hilfe zu Hause sind vom Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur (DGSK) anerkannt.  
[www.vs.ch/de/web/ssp/pflegebetreuung](http://www.vs.ch/de/web/ssp/pflegebetreuung)



### Verband der privaten Spitex-Organisationen

Dachverband der privaten Organisationen der Pflege und Hilfe zu Hause.  
[www.spitexprivee.swiss](http://www.spitexprivee.swiss)



### Selbstständige Pflegefachfrauen und -männer

Die Walliser Sektion der selbstständigen Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner führt eine Liste der Fachpersonen. Die angebotenen Leistungen sind ausschliesslich Pflegeleistungen.  
[www.asi-sbk-vs.ch](http://www.asi-sbk-vs.ch)  
+41 27 322 40 07

### Ombudsstelle für das Gesundheitswesen und die sozialen Institutionen

Bei Fragen oder Beschwerden im Zusammenhang mit einer unzulänglichen Betreuung im Gesundheitsbereich (Gesundheits- oder Sozialeinrichtungen, Spitex) können Ihnen die Ombudsstelle für das Gesundheitswesen und die sozialen Institutionen weiterhelfen.

[www.ombudsman-vs.ch](http://www.ombudsman-vs.ch)

+41 27 321 27 17



## LEBEN IN EINEM ALTERS- UND PFLEGEHEIM (APH)

Ein APH bietet Personen im AHV-Alter, die Pflege und/oder Hilfe bei Alltagsaktivitäten benötigen, einen Lebensraum und eine Betreuung rund um die Uhr.

### KURZAUFENTHALTE UND VORÜBERGEHENDE AUFNAHMEN IN EINEM APH

Kurzaufenthaltsbetten sind in APH integrierte Wohnheimplätze für zeitlich begrenzte Aufenthalte. Auf ärztliche Verordnung hin sollen sie die Rückkehr in die eigene Wohnung unterstützen und vorbereiten.

Beispiele:

- in der Rekonvaleszenz nach einem Krankenhausaufenthalt oder vor einem Rehabilitationsaufenthalt
- zur Organisation der Rückkehr nach Hause
- zur Entlastung der Angehörigen oder während deren Abwesenheit



#### Dachverband der Walliser Alters- und Pflegeheime – AVALEMS

Die AVALEMS führt eine aktuelle Liste der Pflegeheime, die Kurzaufenthalte anbieten.

[www.avalems.ch](http://www.avalems.ch)

+41 27 323 03 33



#### Sozial-medizinische Koordinationsstelle – SOMEKO

Die SOMEKO ist eine kostenlose kantonale Koordinationsstelle, die die Organisation des Aufenthalts an passende Pflegeeinrichtungen unterstützt.

[www.secoos-someko.ch](http://www.secoos-someko.ch)

+41 27 604 35 42



## TAGES- UND NACHTSTRUKTUREN

Tages- und Nachtstrukturen (TuNS) sind sozialmedizinische Einrichtungen für Pflege und Betreuung, deren Ziel es ist, den Verbleib zu Hause zu fördern. Sie bieten älteren Personen tags- oder nachtsüber eine gelegentliche oder regelmässige sozialmedizinische Betreuung, wodurch auch die Angehörigen entlastet werden.

Gedacht sind diese Strukturen für zu Hause lebende betagte Menschen, die physische und/oder psychische Beeinträchtigungen haben und deren Selbstständigkeit möglicherweise abnehmen wird. Sie besuchen sie, um anderen Seniorinnen und Senioren zu begegnen und an gemeinsamen Aktivitäten teilzunehmen.



### Dachverband der Walliser Alters- und Pflegeheime – AVALEMS

Die AVALEMS führt eine aktuelle Liste der Pflegeheime, die Tages- und Nachtstrukturen anbieten, und informiert über deren Dienstleistungen.

[www.avalems.ch](http://www.avalems.ch)

+41 27 323 03 33



### Sozial-medizinische Koordinationsstelle – SOMEKO

Die SOMEKO ist eine kostenlose kantonale Koordinationsstelle, die die Organisation des Aufenthalts an passende Pflegeeinrichtungen unterstützt.

[www.secoss-someko.ch](http://www.secoss-someko.ch)

+41 27 604 35 42

## LANGZEITAUFWENTHALT IN EINEM APH

Obwohl viele den Wunsch haben, so lange wie möglich im gewohnten Umfeld zu bleiben, kann es Situationen geben, in denen die erforderliche tägliche Pflege einen Verbleib im eigenen Zuhause nicht mehr zulässt.

In diesem Fall ist der Eintritt in ein APH unausweichlich. Der Langzeitaufenthalt ist für ältere oder beeinträchtigte Menschen gedacht, deren Gesundheitszustand ein sicheres und würdiges Leben zu Hause nicht mehr ermöglicht. Manche Menschen treffen die Entscheidung für den Eintritt in ein Pflegeheim bewusst und wohlüberlegt. Meistens wird dieser Schritt jedoch nötig nach einem Unfall, infolge einer Krankheit oder wenn das fortschreitende Alter eine permanente Betreuung im Alltag erfordert. Der Entscheid erfolgt daher in Absprache mit der Familie und/oder den Angehörigen sowie der Ärztin oder dem Arzt.



### Dachverband der Walliser Alters- und Pflegeheime - AVALEMS

Die AVALEMS informiert über den Aufenthalt in Alters- und Pflegeheimen, die Eintrittsbedingungen und die bestehenden Leistungen.

[www.avalems.ch](http://www.avalems.ch)

+41 27 323 03 33



### Sozial-medizinische Koordinationsstelle – SOMEKO

Die SOMEKO ist eine kostenlose kantonale Koordinationsstelle, die die Organisation des Aufenthalts an passende Pflegeeinrichtungen unterstützt.

[www.secoss-someko.ch](http://www.secoss-someko.ch)

+41 27 604 35 42



### Ombudsstelle für das Gesundheitswesen und die sozialen Institutionen

Bei Fragen oder Beschwerden im Zusammenhang mit einer unzulänglichen Betreuung im Gesundheitsbereich (Gesundheits- oder Sozialeinrichtungen, Spitex) kann Ihnen die Ombudsstelle für das Gesundheitswesen und die sozialen Institutionen weiterhelfen.

[www.ombudsman-vs.ch](http://www.ombudsman-vs.ch)

+41 27 321 27 17







VOR DER PENSIONIERUNG



SOZIALBERATUNG  
UND SOZIALVERSICHERUNGEN



LEBENSENDE UND ERBSCHAFT



GESUNDHEIT



FREIZEIT, BILDUNG UND ALLTAG



UNTERSTÜTZUNG  
FÜR DAS LEBEN ZU HAUSE



LEBEN IN EINEM ALTERS-  
UND PFLEGEHEIM (APH)

