



Älter werden im Kanton

Obwalden

Informationsbroschüre für die Bevölkerung 60+



Kanton
Obwalden

Sicherheits- und Sozialdepartement SSD
Gesundheitsamt GA

**OBWALDÄ
ISCH ZWÄG**

Impressum

1. Auflage 2023

Bilder

Pro Senectute

Layout und Gestaltung

Neustadt Gruppe AG
Neustadtstrasse 6, 6003 Luzern
neustadt.swiss

Druck

von Ah Druck AG
Kernserstrasse 31, 6060 Sarnen

Texte und Herausgeber

© Gesundheitsamt Obwalden,
Kantonales Aktionsprogramm
Gesundheitsförderung im Alter
Obwaldä isch zwäg

**OBWALDÄ
ISCH ZWÄG**

Wichtige Information

Diese gedruckte Version enthält die wichtigen Informationen und Kontaktadressen. Die aktuelle Version finden Sie jeweils unter alter-ow.ch oder unter diesem QR-Code:



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir alle werden älter und sind stets mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Damit wir diese gut meistern können, ist die körperliche und psychische Gesundheit von grosser Bedeutung. Vor allem nach der Pensionierung ist es wichtig, sich mit der gesundheitlichen Vorsorge auseinanderzusetzen und diese zu organisieren.

Im Kanton Obwalden sind bereits viele Organisationen und Projekte im Altersbereich vorhanden, die sich für die Gesundheit und das Wohlbefinden der älteren Menschen engagieren. Diese Organisationen gehen auf die Anliegen, Bedürfnisse und Wünsche ein und setzen sich für ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben der älteren Bevölkerung ein.

Durch die Vielfalt der vorhandenen Angebote, Projekte und Organisationen ist es nicht immer ganz einfach, die passende Antwort auf die eigenen Fragen zu erhalten. Diese Informationsbroschüre soll älteren Menschen, aber auch deren Umfeld, dazu verhelfen.

Wir freuen uns, wenn Sie die neu geschaffene Informationsbroschüre nutzen und so auf unkompliziertem Weg zu den gesuchten Informationen gelangen.

Sicherheits- und Sozialdepartement

Der Departementsvorsteher



Christoph Amstad
Landammann



Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----------|--|-----------------|
| 01 | Übersicht und Angebote der Organisationen | Seite 6 |
| | Notfallnummern Kanton Obwalden | Seite 9 |
| 02 | Rechte | Seite 11 |
| 03 | Finanzen | Seite 17 |
| 04 | Gesundheit | Seite 23 |
| 05 | Aktivitäten | Seite 29 |
| 06 | Unterstützung und Hilfe | Seite 35 |

Übersicht und Angebote der Organisationen

Alzheimer Obwalden / Nidwalden

Nägeligasse 29
6370 Stans

Die Fachstelle Demenz bietet Beratungen, Unterstützung und Schulungen von Menschen mit Demenz, deren Angehörigen und deren Umfeld an. Sie vermittelt auch Wissen und verschafft einen einfachen Zugang zu Informationen und Angeboten rund um Demenz.

041 660 33 59 | geschaeftsstelle.ow-nw@alz.ch
alzheimer-schweiz.ch/de/ow-nw



Ausgleichskasse / IV-Stelle Obwalden

Brünigstrasse 144
6060 Sarnen

Die Ausgleichskasse / IV-Stelle Obwalden beantwortet Fragen rund um die Sozialversicherungen. Auf ihrer Webseite sind diverse Informationen zu den angebotenen Leistungen sowie eine Reihe von Online-Services zu finden. Auch persönliche Beratungen gehören zum Angebot.

041 666 27 50 | info@akow.ch
akow.ch



Demenz Betreuung Unterwalden «Vergiss-mein-nicht»

Chilchbreiten 23
6072 Sachseln

Das Demenzhaus «Vergiss-mein-nicht» in Sachseln bietet Tagesbetreuung für Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind. Die Betreuungsmöglichkeiten bieten den Angehörigen Ruhepausen für diese anforderungsreiche Aufgabe. Das Ziel von «Vergiss-mein-nicht» ist es, den Menschen mit Demenz ein vertrauenswürdiges Umfeld zu schaffen. Angebote für die Tagesstruktur, Aktivitäten und Verpflegung sind vorhanden.

041 660 06 28 | info@demenz-unterwalden.ch
demenz-unterwalden.ch



Ernährungsberatung

Brünigstrasse 181
6060 Sarnen

Das Kantonsspital Obwalden bietet Beratungen in allen ernährungstechnischen Belangen an. Sie richten sich nach individuellen und medizinischen Bedürfnissen und arbeiten dabei eng mit diversen Fachpersonen zusammen.

041 666 43 05
ksow.ch



Genossenschaft Zeitgut Obwalden

Marktstrasse 3a
6060 Sarnen

Zeitgut Obwalden koordiniert die Nachbarschaftshilfe im Kanton Obwalden. Freiwillige erbringen Unterstützungsleistungen für Personen, die im Alltag auf solche angewiesen sind. Auf einem persönlichen Stundenkonto wird die geleistete Zeit festgehalten. Zudem organisiert Zeitgut Obwalden Veranstaltungen, an welchen sich die Mitglieder unkompliziert und niederschwellig vernetzen können.

079 302 26 84 | info@zeitgut-obwalden.ch
zeitgut-obwalden.ch



| | | |
|---|---|---|
| IG Alter Grundacher 1 6060 Sarnen | IG Alter ist ein gemeinnütziger, parteipolitisch und konfessionell unabhängiger Verein, welcher sich für ein aktives und würdiges Altwerden einsetzt und Aktivitäten anbietet (Ausflüge, Vorträge, Konzerte). Die wirtschaftlichen, sozialpolitischen und gesellschaftlichen Interessen der älteren Menschen stehen im Fokus. 041 660 35 57 kontakt@ig-alter.ch ig-alter.ch |  |
| Jugend-, Familien- und Suchtberatung Dorfplatz 4 6060 Sarnen | Die kantonale Suchtberatung befasst sich mit suchtpolitischen Themen. Sie bietet Beratungen und Informationen an zu stoffgebundenen, legalen und illegalen Substanzen, ebenso für Verhaltensüchte wie Glücksspiel oder Essstörungen. Auch Vermittlungen von Therapien, Gesprächsgruppenangebote oder die Nachbetreuung von Personen nach einem Entzug gehören zu ihrem Angebot. 041 666 62 56 suchtberatung@ow.ch ow.ch/suchtberatung |  |
| Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) Dorfplatz 4a 6060 Sarnen | Die KESB unterstützt und begleitet Menschen in herausfordernden Lebenslagen. Die Behörde hat in diesem Zusammenhang die gesetzliche Aufgabe, den Schutz von gefährdeten Kindern und Erwachsenen im Kanton Obwalden sicherzustellen. 041 666 61 26 kesb@ow.ch ow.ch/kesb |  |
| Krebsliga Zentralschweiz Ennetmooserstrasse 23 6370 Stans | Die Krebsliga Zentralschweiz bietet den Betroffenen und deren Bezugspersonen Beratung und Unterstützung an. Sie fördert die Verhütung, die Früherkennung und die Verringerungen von Krebskrankheiten in der Gesellschaft. 041 611 13 88 zentralschweiz.krebsliga.ch |  |
| Lungenliga Zentralschweiz Flüelistrasse 2a 6060 Sarnen | Die Lungenliga betreut und berät Menschen mit Atemwegsbeschwerden und Lungenkrankheiten. Sie bietet Beratungen, Kurse und Veranstaltungen an und engagiert sich für die Früherkennung und Prävention von Lungenkrankheiten. 041 429 31 10 lungenliga-zentralschweiz.ch |  |

Pro Senectute Obwalden

Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Pro Senectute Obwalden ist die Anlaufstelle bei Fragen und Anliegen zu Altersthemen. Das Angebot umfasst sowohl Dienstleistungen und Kurse wie auch eine kostenlose Beratung. In der Beratung werden Themen wie persönliche Vorsorge, Entlastung, Heimeintritt, Anspruch auf Ergänzungsleistungen, finanzielle Engpässe und Weiteres individuell und vertraulich besprochen.

041 666 25 45 | info@ow.prosenectute.ch
ow.prosenectute.ch

**Rheumaliga
Luzern und Unterwalden**

Geschäftsstelle
Dornacherstrasse 14
6003 Luzern

Die Rheumaliga Luzern und Unterwalden ist ein gemeinnütziger Verein, der Menschen mit Rheuma durch Beratung, Bewegungskurse, soziale und präventive Massnahmen, aber auch gesunde Menschen mit Prävention und Information unterstützt.

041 377 26 26
rheumaliga.ch/luownw

**Schweizerisches Rotes Kreuz
(SRK) Unterwalden**

Nägeligasse 7
Postfach
6371 Stans

SRK Unterwalden ist als Verein organisiert und bietet verschiedene Dienstleistungen an, welche Menschen jeden Alters oder Herkunft im Alltag unterstützen. Menschen werden mit Entlastungsangeboten, Fahrdiensten, Notrufsystemen und Bildungsangeboten unterstützt, um lange gut zu Hause leben zu können.

041 500 10 80 | info@srk-unterwalden.ch
srk-unterwalden.ch

**Selbsthilfe Luzern Obwalden
Nidwalden**

Weggismattstrasse 9a
6004 Luzern

Die Fachstelle für Selbsthilfe unterstützt und fördert die regionalen Selbsthilfegruppen. In diesen Gruppen treffen sich Menschen, die sich in gleichen oder ähnlichen Lebenslagen befinden, um sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

041 210 34 44 | mail@selbsthilfeluzern.ch
selbsthilfeluzern.ch

**Spitex Obwalden**

Kägiswilerstrasse 29
6060 Sarnen

Spitex Obwalden bietet eine grosse Spannweite an Dienstleistungen an, damit ein Mensch möglichst lange selbständig zu Hause wohnen kann.

Angebote bestehen im Bereich Pflege, Palliative Care, psychiatrische Pflege, Demenzpflege, Wundpflege, Kinderspitex und Hauswirtschaft.

041 662 90 90 | info@spitexow.ch
spitexow.ch



Notfallnummern Kanton Obwalden

Polizei

117

Sanitätsnotruf

144

Hausärztlicher Notfalldienst

041 660 33 77

Die Dargebotene Hand

143

Feuerwehr

118



02



Rechte

| | |
|---|-----------------|
| Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag | Seite 12 |
| KESB | Seite 13 |
| Testament - Regelung nach dem Tod | Seite 13 |
| Todesfall zu Hause | Seite 14 |

02 Rechte

Bei Fragen rund um Ihre Rechte sind folgende Stellen für Sie da.



Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag

Damit auch im Notfall alle wissen, was zu tun ist und nach dem Willen der betroffenen Person gehandelt wird, lohnt es sich, frühzeitig gut vorbereitet zu sein. Mit einer **Patientenverfügung** kann festgelegt werden, welche medizinischen Massnahmen man im Falle eines Unfalls oder im Endstadium einer Krankheit wünscht und welche nicht. Somit wird sichergestellt, dass der Wille der betroffenen Person auch dann respektiert wird, wenn sie ihn nicht mehr selbst äussern kann.

In einem **Vorsorgeauftrag** wird festgehalten, wer im Falle einer Handlungsunfähigkeit beispielsweise in notwendigen rechtlichen oder finanziellen Angelegenheiten für Sie entscheiden soll.

Fachpersonen von **Pro Senectute Obwalden** beraten und informieren Sie über die Vorsorgedokumente des Docupass (Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnung im Todesfall). Auf Wunsch sind sie Ihnen beim Ausfüllen der Dokumente behilflich. Weiter beantworten sie die wichtigsten Fragen rund ums Testament.

Kontakt

041 666 25 45 | info@ow.prosenectute.ch
ow.prosenectute.ch/beratung



Beim **Schweizerischen Roten Kreuz** kann eine Vorsorgemappe bestellt werden, welche mit Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Testament und Anordnung im Todesfall die nötigen Informationen enthält, um vorausschauend planen zu können. Auf Wunsch unterstützt Sie das SRK beim Ausfüllen der Patientenverfügung und kann diese bei einer nationalen Stelle hinterlegen.

Kontakt

058 400 41 11
vorsorge.redcross.ch › Vorsorgemappe SRK bestellen



Auf der Webseite der **FMH** (Berufsverband der Schweizer Ärztinnen und Ärzte) kann eine ausführliche sowie eine Kurzversion einer Patientenverfügung heruntergeladen werden. Diese können anschliessend elektronisch oder ausgedruckt und von Hand ausgefüllt werden.

Kontakt

031 359 11 11 | lex@fmh.ch
fmh.ch/patientenverfuegung



Es gibt viele Organisationen wie zum Beispiel: Pro Senectute, FMH, Schweizerisches Rotes Kreuz, Krebsliga und weitere, die teilweise kostenpflichtig sind.



KESB

Die **Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde** (KESB) schützt hilfsbedürftige Kinder und Erwachsene und entscheidet, wie diese unterstützt oder vertreten werden können. Die KESB ist ebenfalls Anlaufstelle bei Fragen zu Vorsorgeaufträgen, welche dort auch hinterlegt werden können. Entscheide werden von Fachpersonen gefällt, die Erfahrung und Ausbildung im sozialen, psychologischen oder juristischen Bereich haben. Jeder Entscheid der KESB kann mittels Beschwerde von einem unabhängigen Gericht überprüft werden.

Kontakt

041 666 61 26 | kesb@ow.ch
ow.ch/kesb



Testament – Regelung nach dem Tod

Ab 18 Jahren hat jede urteilsfähige Person das Recht, über das eigene Vermögen letztwillig zu verfügen.

Das Testament kann jederzeit verändert oder aufgehoben werden. Wichtig ist, dass das Testament entweder handschriftlich verfasst, datiert und unterzeichnet ist oder durch einen Notar beurkundet wurde.

Die Banken vor Ort, wie auch Notare bieten Informationen und Rechtsberatungen für eine selbstbestimmte Vorsorge. Wer sich rechtzeitig mit diesen Fragen auseinandersetzt, leistet nicht nur sich, sondern auch seinen Nächsten einen unschätzbaren Dienst.





Todesfall zu Hause

Wenn eine Person in den eigenen vier Wänden stirbt, muss der Hausarzt oder ein Notarzt informiert werden, um den Tod zu bestätigen. Ist ein Unfall oder ungeklärte Umstände für den Tod verantwortlich, muss sofort die Polizei verständigt werden.

Zwei Obwaldner Bestattungsinstitute mit langjähriger Erfahrung begleiten die Angehörigen in der schmerzlichen Situation und bieten Unterstützung bei den darauffolgenden Entscheidungen an.

Der Todesfall muss abhängig vom Wohnort innerhalb von zwei Tagen dem Zivilstandsamt des Sterbeortes gemeldet werden. Die Todes- und Sterberkunde wird durch das Zivilstandsamt ausgestellt.

Röthlin Bestattungen GmbH

Brünigstrasse 92
6072 Sachseln

041 662 29 00
info@roethlin-bestattungen.ch
roethlin-bestattungen.ch



Zumstein Bestattungen AG

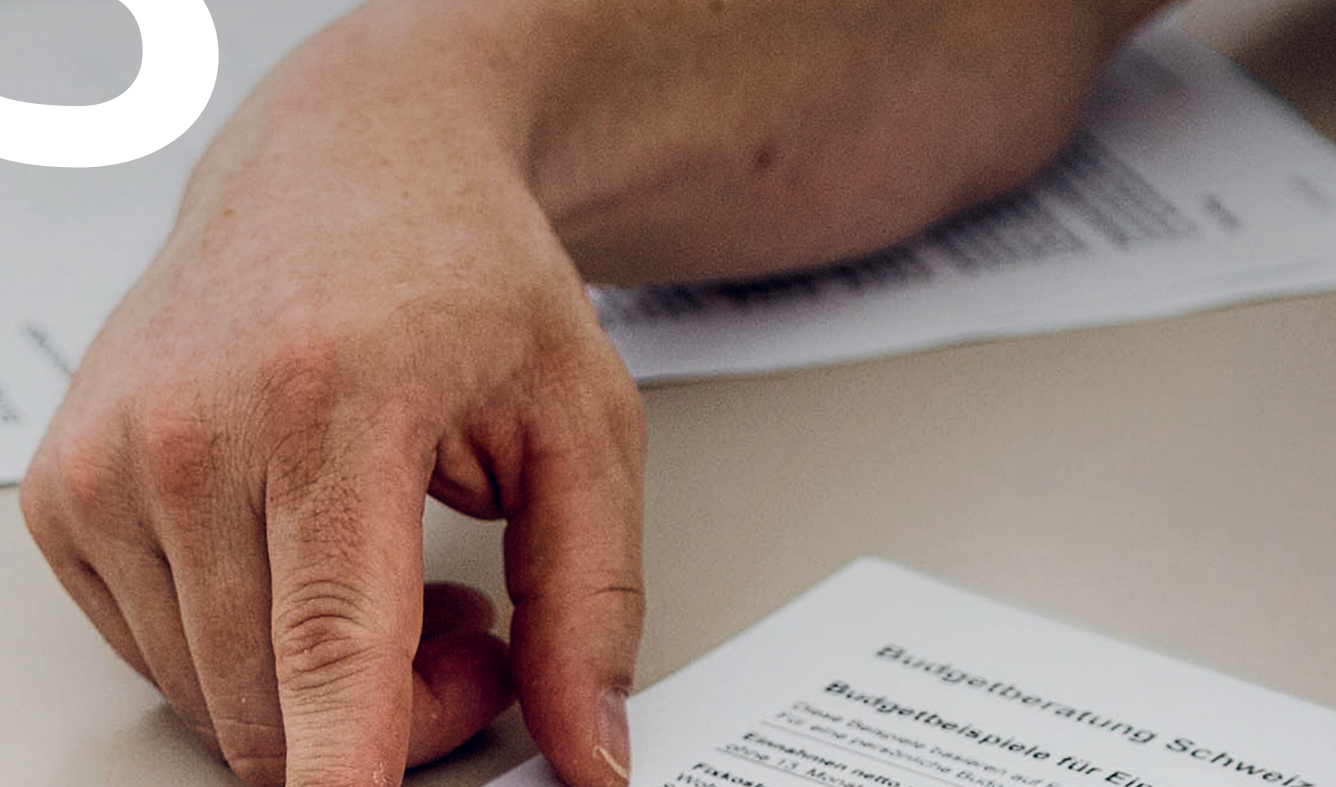
Museumstrasse 2
6060 Sarnen

041 660 14 18
info@zumstein-ag.ch
zumstein-ag.ch





03



Budgetberatung Schweiz

Budgetbeispiele für Einzelpersonen

Diese Beispiele basieren auf Erfahrungswerten und schweizerischen
Für eine persönliche Budgetplanung wenden Sie sich an eine uns
Seite 13 Monatskahn, Qualifikation

| | Einnahmen netto pro Monat | | |
|---|----------------------------------|-------|-------|
| | 3'500 | 4'500 | 5'500 |
| Festkosten | | | |
| Wohnen (Einspeicherung ca. 1/4 der Einnahmen) | 900 | 1'000 | 1'100 |
| Steuern (wohnsitzabhängig) | 400 | 520 | 520 |
| Krankenkasse KVG (Grundversicherung ohne Unfall) ¹ | 40 | 40 | 40 |
| Hausrat, Privathaftpflichtversicherung | 120 | 120 | 120 |
| Festnetz, Internet, TV, Handy, Billig | 40 | 40 | 40 |
| Energie, Elektrizität, Gas | 20 | 20 | 20 |
| Fahrtkosten (öffentlicher Verkehr) | 30 | 30 | 30 |
| Medien-Abo's, Mitgliedschaften | 30 | 30 | 30 |
| Haushalt | | | |
| Nahrungsmittel, Getränke ² | 200 | 200 | 200 |
| Nebenkosten³ | | | |
| Persönliche Ausgaben | | | |
| Kleider, Schuhe | 450 | 450 | 450 |
| Taschengeld (Coffeur, Freizeit, ohne Rauchen) | 50 | 70 | 70 |
| Rückstellungen | | | |
| Jahresfranchise (Minimum), Selbstbehalt (Anteil) | 50 | 50 | 50 |
| Zahnarzt, Optiker | 80 | 90 | 100 |
| Geschenke | 160 | 190 | 200 |
| Unvorhergesehenes (Reserve) | 240 | 280 | 320 |
| Verfügbare Betrag | | | |
| Berufsbedingte auswärtige Verpflegung, PC | 40 | 40 | 40 |
| Weiterbildung, Haustiere, Sparen, Auto, Ferien | 20 | 20 | 20 |
| Zusatzversicherung VVG, usw. | 40 | 40 | 40 |
| Verfügbare Betrag | 190 | 220 | 260 |

3'500 4'500 5'500

1 Individuelle Präferenzschätzung nicht berücksichtigte ein möglicher Anstieg der Krankenkassenbeiträge
2 Nicht inbegriffen sind Kosten für (Brot und alkoholfreie Getränke)
3 Nebenkosten = Adresspflichtige, Mobilfunknetze, Steuern, Zinsen, Jubiläumsgeld, Jubiläumsgeld, Jubiläumsgeld, Jubiläumsgeld
© Diese Budgetbeispiele sind unvollständig und können nur als Richtlinie für die persönliche Budgetplanung dienen. Die tatsächlichen Ausgaben können von den angegebenen abweichen.

Finanzen

| | |
|--|-----------------|
| Budgetberatung | Seite 18 |
| AHV: Alters- und Hinterlassenenversicherung und Hilfsmittel zur AHV | Seite 18 |
| Krankenkasse – Prämienverbilligung | Seite 18 |
| Ergänzungsleistungen – Wenn die Rente nicht reicht | Seite 19 |
| Überbrückungsleistungen | Seite 19 |
| Hilflosenentschädigung | Seite 20 |
| Weitere Finanzhilfe | Seite 20 |
| Eintritt ins Alters- und Pflegeheim | Seite 20 |
| Betreuungsgutschriften für betreuende Angehörige | Seite 20 |
| Steuerklärungsdienst | Seite 21 |
| Finanzielles und Rechtliches bei der Diagnose Demenz | Seite 21 |

Finanzen

Zu Fragen rund um die Finanzen und möglicher finanzieller Unterstützung können Sie sich an verschiedene Organisationen wenden. Eine individuelle und frühzeitige Beratung lohnt sich.



Budgetberatung

Eine Budgetberatung durch **Pro Senectute Obwalden** bringt Klarheit und zeigt nach Möglichkeit finanzielle Spielräume oder Entlastungsmassnahmen auf.

Kontakt

041 666 25 45 | info@ow.prosenectute.ch
ow.prosenectute.ch/beratung



AHV: Alters- und Hinterlassenenversicherung und Hilfsmittel zur AHV

Die **Ausgleichskasse /IV-Stelle Obwalden** ist die Anlaufstelle für Fragen rund um die Sozialversicherungen. Auf der Webseite sind die wichtigsten Informationen enthalten. Die Ausgleichskasse/IV-Stelle bietet aber auch persönliche Beratungen an.

Kontakt

041 666 27 50 | info@akow.ch
akow.ch



Krankenkasse – Prämienverbilligung

Bei allen Krankenkassen sind die angebotenen Leistungen der Grundversicherung gleich. Die Prämien sind jedoch je nach Krankenkasse unterschiedlich hoch.

Jede Person in der Schweiz hat die Möglichkeit, eine freiwillige Zusatzversicherung abzuschliessen. Mit dieser zusätzlichen Versicherung werden Kosten teilweise oder ganz übernommen, die über die Grundversicherung hinausgehen.

Prämienverbilligung

Für Personen, die in wirtschaftlich bescheidenen Verhältnissen leben, soll die Prämienverbilligung die Belastung durch die Kosten der obligatorischen Krankenpflegeversicherung vermindern. Zudem werden die Prämien von Kindern und jungen Erwachsenen in Ausbildung speziell entlastet.

Prämienverbilligung ist eine kantonale Finanzierungshilfe, auf die bei Erfüllung der Voraussetzungen ein Rechtsanspruch besteht. Die Prämienverbilligungen werden vom Bund und aus allgemeinen Mitteln des Kantons Obwalden finanziert.

Die Prämienverbilligung im Kanton Obwalden wird auf Anmeldung oder Antrag berechnet. Dazu ist das passende Formular einzureichen.

Kontakt

041 666 63 05 | praemienverbilligung@ow.ch
ow.ch/fachbereiche › Prämienverbilligung





Ergänzungsleistungen – Wenn die Rente nicht reicht

Die Ergänzungsleistungen werden durch die **Ausgleichskasse/IV-Stelle Obwalden** nach dem Bundesrecht ausgestellt. Sie helfen, wenn die Renten und das Einkommen nicht die minimalen Lebenskosten decken. Die Berechnung der Ergänzungsleistung erfolgt individuell und der Betrag richtet sich nach den persönlichen und wirtschaftlichen Verhältnissen.

Anspruch auf Ergänzungsleistung zur AHV/IV haben Personen, die einen Wohnsitz und gewöhnlichen Aufenthalt in der Schweiz haben. Ebenfalls Anrecht haben Personen, die eine AHV- oder IV-Rente beziehen, aber auch Personen, die bereits eine Hilflosenentschädigung erhalten.

Kontakt

041 666 27 50 | info@akow.ch
akow.ch/ergaenzungsleistungen



Überbrückungsleistungen

Überbrückungsleistungen richten sich an Personen, die nach dem 60. Altersjahr ihre Erwerbsarbeit verloren haben. Sie sichert die Existenz dieser Personen bis zum Erreichen des Rentenalters.

Arbeitslose, die nach dem 60. Geburtstag ausgesteuert werden und kein ausreichendes Einkommen mehr finden, können bis zur Pensionierung Überbrückungsleistungen beantragen.

Individuelle Berechnung

Überbrückungsleistungen sind Bedarfsleistungen und werden ähnlich berechnet wie die Ergänzungsleistungen zu einer AHV- oder IV-Rente. Sie bestehen aus den jährlichen Überbrückungsleistungen und aus der Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten.

Kontakt

041 666 27 50 | info@akow.ch
akow.ch/ueberbrueckungsleistung





Hilflosenentschädigung

Die Hilflosenentschädigung bietet denjenigen Menschen finanzielle Unterstützung, die bei alltäglichen Lebensverrichtungen die Hilfe anderer Menschen benötigen.

Als hilflos gelten auch volljährige Versicherte, die zu Hause leben und dauernd auf lebenspraktische Begleitung angewiesen sind. Das heisst, dass sie aufgrund ihrer gesundheitlichen Beeinträchtigung:

- ohne Begleitung nicht selbständig wohnen können;
- für Erledigungen und Kontakte ausserhalb der Wohnung auf Begleitung angewiesen sind;
- ernsthaft gefährdet sind, sich dauernd von der Aussenwelt zu isolieren.

Die IV unterscheidet zwischen leichter, mittlerer und schwerer Hilflosigkeit. Unter bestimmten Voraussetzungen sind zur Hilflosenentschädigung auch Assistenzbeiträge möglich.

Kontakt

041 666 27 50 | info@akow.ch
akow.ch/hilflosenentschaedigung



Weitere Finanzhilfe

Weitere Organisationen wie das Schweizerische Rote Kreuz (SRK), Pro Senectute, Krebsliga, etc. bieten Menschen mit wenig Einkommen in einer vorübergehenden finanziellen Notsituation die Möglichkeit einer Überbrückungshilfe. Unterstützung zum Einreichen eines Gesuches bieten anerkannte Beratungsstellen oder der offizielle Sozialdienst der Gemeinden.

Eintritt ins Alters- und Pflegeheim

Pro Senectute Obwalden bietet kostenlose Beratung zu Fragen und der Finanzierung eines Heimeintritts an. Bei finanziellen Engpässen und unter bestimmten Voraussetzungen ist auch die Übernahme von Umzugs- oder Räumungskosten möglich.

Kontakt

041 666 25 45 | info@ow.prosenectute.ch
ow.prosenectute.ch/beratung



Betreuungsgutschriften für betreuende Angehörige

Bei der Betreuung und Pflege von Verwandten hat man unter gewissen Voraussetzungen Anspruch auf Betreuungsgutschriften. Hierbei handelt es sich um keine direkten Geldleistungen, sondern um Zuschläge zum rentenbildenden Erwerbseinkommen.

Verwandte, die von der AHV, IV, Unfall- oder Militärversicherung eine Hilflosenentschädigung erhalten, gelten als pflegebedürftig. Pflegenden Angehörige haben ein Anrecht auf Betreuungsgutschriften, wenn sie nicht mehr als 30 Kilometer entfernt wohnen oder innerhalb einer Stunde bei der zu pflegenden Person sind. Die Lebenspartnerin oder der Lebenspartner hat ein Anrecht darauf, wenn er oder sie seit mindestens fünf Jahren ununterbrochen im gleichen Haushalt lebt.



Die Gutschriften werden erst im AHV-Alter ausbezahlt. Die Betreuungsgutschrift muss bei der **kantonalen Ausgleichskasse** im jeweiligen Wohnkanton bezogen werden.

Kontakt

041 666 27 50 | info@akow.ch
akow.ch/betreuungsentschaedigung



Steuererklärungsdienst

Pro Senectute Obwalden bietet einen Steuererklärungsdienst für Obwaldner Personen im AHV-Alter an. Voraussetzung für das Ausfüllen sind: kein Wohneigentum, keine Aktien und keine ausländischen Wertschriften/Fonds. Informieren Sie sich.

Kontakt

041 666 25 45 | info@ow.prosenectute.ch
ow.prosenectute.ch/hilfen



Finanzielles und Rechtliches bei der Diagnose Demenz

Menschen mit einer Demenzerkrankung haben spezielle Herausforderungen im finanziellen und rechtlichen Bereich zu meistern. **Alzheimer Obwalden / Nidwalden** unterstützt Sie dabei und steht Ihnen auch beim Ausfüllen von Antragsformularen für eine Hilflosenentschädigung oder beim Erstellen eines Vorsorgeauftrages zur Seite.

Kontakt

041 661 24 42
alz.ch/ow-nw › über Demenz › Finanzielles und Rechtliches



04



Gesundheit

| | |
|---|-----------------|
| Ihrer Gesundheit Sorge tragen | Seite 24 |
| Psychische Gesundheit fördern | Seite 24 |
| Stürze und Unfälle vorbeugen | Seite 25 |
| Zeit schenken und Teilhabe ermöglichen | Seite 25 |
| Sucht | Seite 26 |
| Gewalt und Konflikt | Seite 26 |
| Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter | Seite 26 |
| Demenz | Seite 27 |

04 Gesundheit

Die Autonomie und die eigene Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten, ist ein erstrebenswertes Ziel. Auch wenn sich das Alter in den Jahren bemerkbar macht, ist es von grosser Bedeutung, die Mobilität und die selbständige Lebensführung zu fördern. Seiner Gesundheit Sorge zu tragen, auf den eigenen Körper zu hören und die schönen Momente zu geniessen, das alles hilft, der eigenen Gesundheit und der Psyche Gutes zu tun.



Ihrer Gesundheit Sorge tragen

Durch genügend Bewegung und eine gesunde, ausgewogene Ernährung kann die Mobilität bis ins hohe Alter erhalten und gestärkt werden. Auch die soziale Teilhabe trägt zu einer guten körperlichen und psychischen Gesundheit bei. Verschiedene Organisationen in Obwalden bieten ein breites Kursangebot für Körper und Geist an, aber auch Bewegung in der freien Natur oder ein Besuch von öffentlichen Treffpunkten können Ihre Gesundheit stärken.

All diese Aspekte integriert das kantonale Aktionsprogramm **«Obwaldä isch zwäg»**.

Dieses Programm fördert Angebote, damit sich ältere Menschen im Kanton Obwalden viel bewegen, psychisch gesund bleiben und sich ausgewogen ernähren können. Die Obwaldner Bevölkerung soll ihren Alltag bis ins hohe Alter gesund, selbständig und bei hoher Lebensqualität bewältigen können.

Mehr Informationen zu den Angeboten, Projekten und Massnahmen zur Förderung der Gesundheit im Alter sind unter folgendem Link zu finden.

ow.ch/owischzwaeg › Kantonales Aktionsprogramm
Fokus ältere Menschen (Ernährung und Bewegung
sowie psychische Gesundheit)



Psychische Gesundheit fördern

Über psychische Gesundheit zu sprechen lohnt sich, denn die Psyche kann – genau wie der Körper – gestärkt und gepflegt werden. Die Kampagne **«Wie geht's dir?»** stellt Informationen sowie Gesprächstipps oder einen Selbst-Check zur Verfügung und zeigt auf, wie die psychische Gesundheit gefördert werden kann.

Kontakt
wie-gehts-dir.ch





Stürze und Unfälle vorbeugen

Die Muskelkraft und der Gleichgewichtssinn nehmen mit zunehmendem Alter ab. Durch diesen Vorgang besteht eine grössere Gefahr zu stürzen. Die Kampagne **«sicher stehen – sicher gehen»** der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) stellt Informationen sowie Übungsmaterial zur Sturzprävention zur Verfügung. Auf der Webseite finden Sie ausserdem Kurse in Ihrer Nähe, welche das Qualitätslabel sichergehen.ch tragen.

Kontakt

sichergehen.ch/richtig-trainieren



Zeit schenken und Teilhabe ermöglichen

Einsamkeit kann jeden Menschen treffen und trotzdem ist Einsamkeit auch heute noch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Viele verschiedene Gründe können das Gefühl von Einsamkeit auslösen. Darüber zu reden ist ein erster wichtiger Schritt für einen gesunden Umgang mit Einsamkeit.

Das Beratungsteam von **Pro Senectute Obwalden** unterstützt bei Einsamkeit. In einem diskreten Gespräch erhalten Sie Informationen über die verschiedenen Angebote und Möglichkeiten im Kanton, die gegen Einsamkeit wirken.

Kontakt

041 666 25 45 | info@ow.prosenectute.ch
ow.prosenectute.ch/beratung



Einsamkeit muss nicht sein, doch der Weg daraus kann schwierig sein. **Zeitgut Obwalden** geht einen anderen Weg und bietet eine Vielzahl an niederschweligen Vernetzungsmöglichkeiten. Ob als Cafégspänli, Spazierpartner/in, bei einer Teilnahme am Filmcafé oder im Vernetzungscafé.

Kontakt

079 302 26 84 | info@zeitgut-obwalden.ch
zeitgut-obwalden.ch



Die Seelsorgerinnen und Seelsorger der **katholischen und reformierten Kirchen in Obwalden** stehen gerne für spirituelle Gespräche über alles, was Sie beschäftigt, zur Verfügung. Rufen Sie einfach an oder schreiben eine E-Mail und machen einen Termin ab.

Die Kontaktangaben der einzelnen Seelsorgerinnen und Seelsorger finden Sie am Ende der Broschüre unter «Unterstützung und Hilfe» (Seite 45).

Bei der **Selbsthilfe Luzern, Obwalden und Nidwalden** treffen sich Menschen in Selbsthilfegruppen, die sich in gleichen oder ähnlichen Lebenslagen befinden, um sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

Kontakt

041 210 34 44 | mail@selbsthilfeluzern.ch
selbsthilfeluzern.ch





Sucht

Die **kantonale Suchtberatung** befasst sich mit Thematiken rund um die stoffgebundenen, illegalen und legalen Substanzen (z.B. Medikamenten- oder Alkoholsucht), aber auch mit Verhaltenssüchten wie Glücksspiel oder Kaufsucht. Ihre Beratungsangebote sind sehr differenziert, da die Übergänge von Genuss-Missbrauch-Abhängigkeit fließend sein können.

Kontakt

041 666 62 56 | suchtberatung@ow.ch
ow.ch/suchtberatung



Gewalt und Konflikt

Die **Opferberatung** Obwalden bietet Beratungen mit vertrauensvollen und transparenten Beziehungen an. Es werden Ziele formuliert, welche die betroffene Person Schritt für Schritt auf dem Weg zu ihrer Lösung begleiten. Die Beratungen sind für die Bevölkerung, Institutionen und Organisationen des Kantons Obwalden kostenlos.

Kontakt

041 666 62 56 | opferhilfe@ow.ch
ow.ch/fachbereiche › Fachstelle Gesellschaftsfragen ›
Opferberatung



Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

Die **Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter** (UBA) klärt, vermittelt und schlichtet in Konfliktsituationen und bietet Hilfe für von Gewalt betroffene ältere Menschen.

Qualifizierte und engagierte freiwillig tätige Fachpersonen mit langjähriger Berufserfahrung helfen bei Konflikten mit Institutionen, Spitälern, Behörden, der Spitex, mit Krankenkassen, Versicherungen oder mit der Familie.

Kontakt

0848 00 13 13 | info@uba.ch
uba.ch





Demenz

Unter dem Begriff «Demenz» wird die Beeinträchtigung des Denkens oder Gedächtnisses bezeichnet. Vergesslichkeit oder auch Orientierungsschwierigkeiten können im Alter auf eine Demenzerkrankung hinweisen. Die Symptome einer Demenz können von Person zu Person sehr unterschiedlich sein und sind oft schwierig eindeutig zu erkennen.

Die Anlaufstelle Demenz der **Alzheimer Obwalden / Nidwalden** bietet eine zugehende Beratung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen an. In der kontinuierlichen Begleitung werden Sie bei Fragen zu Gesundheit, Alltagsthemen, Entlastungsmöglichkeiten oder weiteren Bereichen unterstützt.

Kontakt

041 661 24 42 | Beratung.ow-nw@alz.ch
alz.ch/ow-nw › Angebote › Anlaufstelle Demenz



05



Aktivitäten

| | |
|---|-----------------|
| Kultur und Gesellschaft | Seite 30 |
| Bildung | Seite 31 |
| Bewegung und Sport | Seite 32 |
| Freizeitzentrum Obwalden | Seite 32 |
| Besuchs- und Begleitdienst SRK Unterwalden | Seite 32 |
| Frauengemeinschaft (FG) | Seite 32 |
| Zeitgut Obwalden | Seite 33 |
| Freiwilligenarbeit | Seite 33 |

Aktivitäten

Damit ein Mensch gesund altern kann und sich nicht einsam fühlt, ist die soziale Teilhabe ein relevanter Faktor. Ein Teil einer Gesellschaft zu sein, ist verbunden mit Glücksgefühlen und Wohlbefinden. Im Kanton Obwalden bieten diverse Organisationen einige Angebote und Kurse in verschiedenen Bereichen für das soziale Teilhaben an. Auch Möglichkeiten, sich beispielsweise nach der Pensionierung freiwillig zu engagieren, werden von verschiedenen Organisationen angeboten.



Kultur und Gesellschaft

Durch das gemütliche Beisammensein und das gemeinsame Musizieren, Jassen oder Essen haben die Teilnehmenden die Gelegenheit neue Kontakte zu schliessen. **Pro Senectute Obwalden** bietet Mittagstische in fast jeder Gemeinde an. Auch beim gemeinsamen Singen oder Spazieren geht es um das Gesellige.

Kontakt

041 666 25 45 | info@ow.prosenectute.ch
ow.prosenectute.ch/kurse



Bei der **IG Alter** handelt es sich um die Interessengemeinschaft Alter Obwalden, die sich für das aktive und würdige Altwerden im Kanton Obwalden einsetzt. IG Alter hilft der Obwaldner Bevölkerung mit, dass sie das Altwerden als einen positiven Lebensabschnitt wahrnehmen. Sie organisiert verschiedene Ausflüge und Events, mit dem Ziel, die soziale Teilhabe zu fördern.

Kontakt

041 660 35 57 | kontakt@ig-alter.ch
ig-alter.ch › Über uns oder Veranstaltungen



Eine **Tavolata** entsteht, wenn sich Menschen zum gemeinsamen Kochen, Essen und Geniessen treffen. Unter dem Namen «Zäme en Guete» werden neue Begegnungen zwischen Jung und Alt geschaffen. Mit dieser Plattform können neue Beziehungen geknüpft werden.

Kontakt

Cécile Malevez-Bründler
cecile.malevez@gmail.com | 078 818 56 73

Kontakt Verein Tavolata

info@tavolata.ch

Es gibt viele weitere Organisationen, welche ein breites und kulturelles Freizeitangebot anbieten.



Bildung

Es ist jederzeit möglich, eine neue Sprache zu lernen, die neuen digitalen Anwendungen kennenzulernen, Fahrkenntnisse aufzufrischen oder Kochkenntnisse anzueignen.

Pro Senectute Obwalden lädt zu einer Vielfalt von Kursen in Kleingruppen, zu Vorträgen oder zu gemeinsamen kulturellen Erlebnissen ein.

Kontakt

041 666 25 45 | info@ow.prosenectute.ch
ow.prosenectute.ch/kurse



Das **Schweizerische Rote Kreuz (SRK)** bietet ebenfalls einige Kurse im Bereich der Bildung an. Die Kurse richten sich an Laien sowie an Fachpersonen. Sie vermitteln Wissen zu Gesundheitsthemen und wie betreuende Angehörige ihren Alltag gut meistern können.

Kontakt

041 500 10 80 | info@srk-unterwalden.ch
redcross-edu.ch



Das **Berufs- und Weiterbildungszentrum Obwalden (BWZ)** bietet diverse Sprachkurse an.

Kontakt

041 666 64 86 | bwz.wb@ow.ch
weiterbildung.bwz-ow.ch





Bewegung und Sport

Bewegung ist die beste Medizin. Durch regelmässige Bewegung wird die Muskelkraft, die Balance und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und somit das Auftreten von körperlichen Beschwerden gemildert oder verhindert.

Von Aquafit über Tanzen bis Turnen und Wandern zu jeder Jahreszeit: Die vielseitigen Angebote von **Pro Senectute Obwalden** können Ihnen zu mehr Wohlbefinden und Freude im Alltag verhelfen. Zudem fällt Bewegung in der Gruppe leichter und macht mehr Spass.

Kontakt

041 666 25 45 | info@ow.prosenectute.ch
ow.prosenectute.ch/kurse



Speziell für Menschen mit Demenz

Von Frühling bis Herbst finden in Sarnen jeweils am Donnerstagnachmittag von 14.00 – 15.30 Uhr geführte Spaziergänge statt. Bei diesem Angebot der Pro Senectute, Zeitgut OW und Alzheimer Obwalden/Nidwalden sind Menschen mit Demenz herzlich willkommen. Zur Unterstützung ist neben der Leitung auch eine Begleitperson anwesend.

Freizeitzentrum Obwalden

Das **Freizeitzentrum Obwalden** (FZO) ist ein Verein, der zum Ziel hat, alle Bevölkerungsgruppen anzuregen, an den Freizeitangeboten teilzunehmen. Es werden verschiedene Kurse und Veranstaltungen zu Freizeit, Lebensgestaltung und Weiterbildung angeboten.

Kontakt

041 662 08 44 | info@fzo.ch
fzo.ch/kurse



Besuchs- und Begleitdienst SRK Unterwalden

Der Besuchs- und Begleitdienst des **Roten Kreuzes Unterwalden** bringt Menschen zusammen, die gerne etwas gemeinsam unternehmen oder sich bei einem Besuch zu Hause unterhalten. Das Ziel dieser Dienstleistung ist es, den Austausch mit anderen Menschen zu fördern, Möglichkeiten soziale Kontakte zu pflegen und sie bei Aktivitäten oder Terminen zu begleiten. Die begleitende Person wird sorgfältig ausgesucht und auf den Besuch vorbereitet.

Kontakt

041 500 10 80 | info@srk-unterwalden.ch
srk-unterwalden.ch › Dienstleistungen › Service ›
Besuchs- und Begleitdienst



Frauengemeinschaft (FG)

In allen sieben Gemeinden des Kantons Obwalden ist die **Frauengemeinschaft** aktiv. Die Kirchgemeinden und Gemeindeverwaltungen geben gerne Auskunft.



Zeitgut Obwalden

Unabhängig davon, ob man sich engagieren möchte oder froh um Unterstützung ist, bei **Zeitgut Obwalden** sind alle willkommen. Die Organisation bietet eine Vielzahl an unkomplizierten Vernetzungsmöglichkeiten (z. B. Filmcafé, Spaziergänge, Vernetzungscafé) an und begleitet Personen im Alltag (z. B. zu Hause oder an Veranstaltungen und Termine). Freiwillige Helferinnen und Helfer können sich engagieren und sogleich Zeit sammeln.

Kontakt

079 302 26 84 | info@zeitgut-obwalden.ch
zeitgut-obwalden.ch



Freiwilligenarbeit

Viele Obwaldner Organisationen sind dankbar um die tatkräftige Mithilfe von Freiwilligen, die sich mit ihrer Lebenserfahrung, ihrem Wissen und unterschiedlichen Kompetenzen für andere Menschen engagieren. Viele Dienstleistungen und Angebote werden erst durch das Engagement freiwilliger Helferinnen und Helfer ermöglicht.

Möglichkeiten, sich freiwillig zu engagieren, bieten beispielsweise Pro Senectute Obwalden, Alzheimer Obwalden/Nidwalden, Genossenschaft Zeitgut, SRK Unterwalden, Obwaldner Wanderwege oder die Obwaldner Pfarreien.

Falls das passende Angebot für Ihr Engagement hier nicht aufgeführt wird, wenden Sie sich direkt an die Vereine oder Organisationen in Ihrer Gemeinde oder Region.



06



Unterstützung und Hilfe

| | |
|--|-----------------|
| Möglichst lange zu Hause bleiben | Seite 36 |
| Sicherheit: Notrufsysteme SRK | Seite 37 |
| Mahlzeitendienst | Seite 37 |
| Fahrdienst PW und Rollstuhlauto | Seite 38 |
| Nachbarschaftshilfe – Zeitgut Obwalden | Seite 38 |
| Diverse Hilfsmittel | Seite 38 |
| Wenn Angehörige betreuen oder pflegen | Seite 39 |
| Informationen und Beratung für betreuende Angehörige | Seite 39 |
| Entlastungsmöglichkeiten | Seite 40 |
| Erholungsstätte und Ferienangebote | Seite 41 |
| Selbsthilfe- und Angehörigengruppen | Seite 41 |
| Die Gemeinden | Seite 42 |
| Ambulante Angebote der Obwaldner Betagteninstitutionen | Seite 43 |
| Seelsorgerinnen und Seelsorger der Pfarreien | Seite 45 |

Unterstützung und Hilfe

Vielen Menschen ist es im Alter wichtig, möglichst lange zu Hause zu bleiben. In der bekannten Umgebung sowie in den eigenen vier Wänden fühlen sie sich vertraut und können sich frei bewegen. Ihr soziales Netzwerk, welches sie über Jahre hinweg aufgebaut haben, kann dadurch erhalten bleiben. All diese Faktoren führen dazu, dass sie Ruhe und Geborgenheit verspüren.

Wenn gesundheitliche Probleme auftreten, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin. Diese können Sie unterstützen, beraten oder an spezialisierte Fachpersonen weiterleiten.



Möglichst lange zu Hause bleiben

Auch die Obwaldner Spitexorganisationen bieten allen Einwohnerinnen und Einwohnern des Kantons Pflege sowie weitere Dienstleistungen an, damit sie möglichst lange in ihrem eigenen Zuhause wohnen können.

Pflege zu Hause

Eine Fachperson von **Spitex Obwalden** führt bei der betroffenen Person mit Hilfe eines anerkannten Erfassungsinstruments eine Bedarfsabklärung durch. Diese wird anschliessend von einem Arzt bestätigt, wodurch die Spitex-Pflegeleistung über die Grundversicherung der Krankenkasse abgerechnet wird. Sie erhalten monatlich eine Rechnung mit der Patientenbeteiligung, deren Maximalhöhe bundesweit festgelegt ist. Die ungedeckten Restkosten trägt Ihre Wohnsitzgemeinde. Ihre Krankenversicherung stellt Ihnen den Selbstbehalt sowie die von Ihnen gewählte Franchise in Rechnung.

Hauswirtschaft

Das Führen eines eigenen Haushaltes bedeutet viel Arbeit und Aufwand. Daher kann es sinnvoll sein, im Alter, nach einem Unfall oder bei Krankheit Unterstützung zu erhalten. **Spitex Obwalden** bietet Dienstleistungen im Haushalt an und übernimmt Betreuungsaufgaben. Auch in diesem Fall findet immer zuerst eine Bedarfsabklärung statt. Hier gilt zu beachten, dass die hauswirtschaftlichen Leistungen nicht von der Grundversicherung abgedeckt werden. Die Leistungen können allenfalls über eine Zusatzversicherung bei der Krankenkasse abgerechnet werden.

Unterstützungsangebote gibt es in den Bereichen Ernährung, Familienentlastung, Wohnen und Haushalt.

Beim Bezug von hauswirtschaftlichen Leistungen von Spitex Obwalden wird Ihre Anwesenheit während der Einsätze vorausgesetzt.

Kontakt

041 662 90 90 | info@spitexow.ch
spitexow.ch/dienstleistungen





Weitere Möglichkeiten zur Pflege zu Hause und Unterstützung im Haushalt bieten **private Spitexorganisationen**.

079 946 63 47 | info@spitex-hiäsig.ch
spitex-hiäsig.ch



079 203 04 56 | info@spitexmittelpunkt.ch
spitexmittelpunkt.ch



041 660 83 48 | obnidwalden@senevita.ch
senevita.ch



Weitere freiberufliche Pflegefachpersonen sind im Kanton Obwalden tätig.

Sicherheit: Notrufsysteme SRK

Das **Schweizerische Rote Kreuz (SRK)** hat ein eigenes Notrufsystem. Die Alarmuhr oder der Alarmknopf, je nachdem was Sie möchten, bietet Sicherheit rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr. Mit diesem Notrufsystem wird nichts dem Zufall überlassen und es kann für die betroffene Person sogar ein Lebensretter sein.

Mit einem Knopfdruck werden die Angehörigen oder die Rotkreuz-Notrufzentrale informiert. Die einfache Anwendung und die sofortige Hilfe sorgt für ein beruhigendes Gefühl bei der betroffenen Person sowie deren Umfeld. Es sind Notrufgeräte für zu Hause sowie für unterwegs erhältlich. Die Installation und Instruktion erfolgt zu Hause durch das SRK. Die persönliche Beratung ist kostenlos. Ausserdem hilft das Rote Kreuz bei der Suche von Kontaktpersonen, sollten Sie im näheren Umfeld zu wenige haben.

Kontakt

041 500 10 80 | info@srk-unterwalden.ch
srk-unterwaldne.ch/service › Rotkreuz-Notruf



Mahlzeitendienst

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig, um körperlich und geistig fit zu bleiben. Der Mahlzeitendienst von **Pro Senectute Obwalden** liefert abwechslungsreiche Mahlzeiten nach Hause. Ebenfalls gibt es andere Angebote der Alters- und Pflegeheime.

Kontakt

041 666 25 45 | info@ow.prosenectute.ch
ow.prosenectute.ch/hilfen





Fahrdienst PW und Rollstuhlauto

Das **Schweizerische Rote Kreuz Unterwalden** ermöglicht Menschen von Ob- und Nidwalden Mobilität und Selbstständigkeit. Der Fahrdienst begleitet Personen, die nicht mehr oder nur erschwert den öffentlichen Verkehr nutzen können.

Die Rotkreuz-Fahrerinnen und -Fahrer arbeiten freiwillig und werden auf die Fahrt sowie allfällige Notfälle vorbereitet. Zusätzlich achten sie darauf, die Selbstständigkeit zu bewahren, zu fördern und beizubehalten. Für Menschen im Rollstuhl werden auch Fahrten mit einem der beiden SRK-Rollstuhlautos angeboten.

Kontakt

041 670 30 30 | info@srk-unterwalden.ch
srk-unterwalden.ch/service › Rotkreuz-Fahrdienst



Nachbarschaftshilfe – Zeitgut Obwalden

Die Genossenschaft leistet Nachbarschaftshilfe im Alltag. Um von **Zeitgut** Obwalden unterstützt zu werden, muss keine Zeit geleistet oder erbracht werden. Bei einem persönlichen Gespräch wird die benötigte Unterstützung abgeklärt. Anschliessend findet ein Vernetzungsgespräch mit einer passenden Freiwilligenperson statt.

Um eine hohe Qualität zu gewährleisten, wird der Einsatz der Freiwilligen von einer erfahrenen Koordinationsperson begleitet.

Durch die Inanspruchnahme einer Leistung wird dem/der Freiwilligen ermöglicht, sich Zeit auf dem Konto gutschreiben zu lassen.

Mögliche Angebote

- Zusammen spazieren
- Administrative Unterstützung
- Ausflüge machen
- Spielen und vorlesen
- Dasein und Gespräche
- Fahrdienst
- Gemeinsames Kochen und Essen
- Begleiten an Veranstaltungen
- Unterstützen beim Einkaufen oder im Haushalt
- Notrufkontaktperson

Kontakt

079 302 26 84 | info@zeitgut-obwalden.ch
zeitgut-obwalden.ch



Diverse Hilfsmittel

Homelift Suter in Alpnach bietet verschiedene Produkte, welche Ihnen Mobilität, Sicherheit und Unabhängigkeit zurückgeben können. Mit Rollstuhlliften, Elektromobilen und weiteren Alltagshilfen soll älteren Personen das Leben zu Hause länger möglich bleiben und eine optimale Lebensqualität geboten werden.

Kontakt

041 671 00 88 | info@homelift.ch
homelift.ch



Wenn Angehörige betreuen oder pflegen

Wenn ein Familienmitglied durch einen Unfall, eine körperliche oder psychische Erkrankung plötzlich Hilfe oder Pflege benötigt, stellt dies auch die Angehörigen der betroffenen Person vor eine neue Situation und wichtige Entscheidungen.

Sich über seine Ressourcen und Grenzen Gedanken zu machen, ist in einem solchen Fall für die angehörige Person wie auch für die betroffene Person wichtig.



Informationen und Beratung für betreuende Angehörige

Wenn man sich um jemanden kümmert, ist es wichtig, auch auf sein eigenes Wohlbefinden zu achten. Nur wenn Angehörige selbst gesund sind, sich Zeit nehmen, um sich auszuruhen und zu erholen, kann die Pflege- und Betreuungsarbeit längerfristig geleistet werden.

Pro Senectute Obwalden bietet Angehörigen kostenlose Beratung, unterstützt sie mit Fachwissen und klärt mögliche Entlastungsangebote ab.

Kontakt

041 666 25 45 | info@ow.prosenectute.ch
ow.prosenectute.ch/beratung



Bei **Alzheimer Obwalden / Nidwalden** erhalten Angehörige Informationen zur Krankheit und Unterstützung zum Umgang mit Menschen mit Demenz sowie konkrete Ideen für die Betreuung im Alltag. Ihre Fachperson in der zugehenden Beratung begleitet Sie von der Diagnosestellung weg zu anfallenden Fragen, Anliegen oder Entlastung.

Kontakt

041 661 24 42
alz.ch/ow-nw › Angebote › Anlaufstelle Demenz





Entlastungsmöglichkeiten

Verschiedene Organisationen im Kanton Obwalden bieten Entlastungsdienste an, bei welchen kurzzeitig oder auch regelmässig die Betreuung übernommen wird. So haben Angehörige die Möglichkeit, sich eine Verschnaufpause zu gönnen und neue Kräfte zu sammeln.

Freiwillige von **Zeitgut Obwalden** betreuen die Angehörigen und entlasten sie. Vor dem Einsatz werden die Interessen der Angehörigen erfasst und bei der Suche nach einer/m Freiwilligen berücksichtigt. Während der Verschnaufpause wird mit der/m Angehörigen gerasst, Schach gespielt, etwas vorgelesen oder sich beim Kaffeetrinken über Geschichten von früher und heute ausgetauscht.

Kontakt

079 302 26 84 | info@zeitgut-obwalden.ch
zeitgut-obwalden.ch



Das **Schweizerische Rote Kreuz Unterwalden** bietet mit dem Entlastungsdienst den betreuenden und pflegenden Angehörigen, oder Personen aus dem nahen Umfeld, die Möglichkeit, für einige Stunden oder einzelne Tage Zeit für sich zu haben.

Kontakt

041 500 10 80 | info@srk-unterwalden.ch
srk-unterwalden.ch/entlastung › Entlastungsdienst



Auch **Spitex Obwalden** bietet verschiedene pflegerische Dienstleistungen und Beratungen an, um Angehörige mit einem massgeschneiderten Pflegeangebot zu unterstützen.

Kontakt

041 622 90 90 | info@spitexow.ch
spitexow.ch/dienstleistungen › Pflege



Speziell für Menschen mit Demenz

041 500 10 80 | info@srk-unterwalden.ch
srk-unterwalden.ch/entlastung › Dementia Care



041 622 90 90 | info@spitexow.ch
spitexow.ch/dienstleistungen › Demenzpflege





Erholungsstätte und Ferienangebote

Tagesstätten bieten den Gästen professionelle Betreuung und Versorgung, während die Angehörigen für einen gewissen Zeitraum von den Betreuungsaufgaben entlastet werden.

Verschiedene Pflegeheime des Kantonalverbands **Curaviva** bieten Tagesstätten sowie Ferienaufenthalte zur Entlastung von betreuenden Angehörigen an.

Kontakt

curaviva-ow.ch › Institutionen



Das **Demenzhaus «Vergiss-mein-nicht»** in Sachseln bietet ausserdem spezifisch für demente Personen eine Tagesbetreuung an. Den Angehörigen wird die Möglichkeit zur Entlastung und den Betroffenen eine Auszeit in einer familiären Atmosphäre geboten.

Kontakt

041 660 06 28 | info@demenz-unterwalden.ch
demenz-unterwalden.ch



Selbsthilfe- und Angehörigengruppen

Der Austausch mit Menschen, die Ähnliches erleben, kann für betreuende Angehörige sehr bereichernd und wertvoll sein. Selbsthilfe- oder Angehörigengruppen können Raum für den Austausch von Informationen, Gefühlen und Erfahrungen bieten. Meist kann man jederzeit einsteigen und so lange bleiben, wie man möchte.

Die **Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden** fördert und vernetzt die regionalen Selbsthilfegruppen und setzt sich für die Stärkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ein.

Kontakt

041 210 34 44 | mail@selbsthilfeluzern.ch
selbsthilfeluzern.ch › Selbsthilfegruppen ›
Selbsthilfegruppe finden



Alzheimer Obwalden/Nidwalden organisiert einmal monatlich ein Gesprächsgruppentreffen für Menschen unter 65 Jahren mit Demenz. Das Angebot ist kostenlos.

Kontakt

041 661 24 42
alz.ch/ow-nw › Angebote ›
Gesprächsgruppe für junge Menschen mit Demenz



Alzheimer Obwalden/Nidwalden organisiert einmal pro Monat ein Treffen für Angehörige von Menschen mit einer Demenzerkrankung. Das Angebot ist kostenlos.

Kontakt

041 661 24 42
alz.ch/ow-nw › Angebote › Angehörigengruppe





Die Gemeinden

Alle Einwohnergemeinden bieten Angebote an, sie beraten, helfen und unterstützen. Nähere Informationen erhalten Sie bei den entsprechenden Gemeindeverwaltungen.

Sarnen

Gemeindeverwaltung
Rütistrasse 8
Postfach 1263
6061 Sarnen

041 666 35 35
kanzlei@sarnen.ow.ch

Sachseln

Gemeindeverwaltung
Brünigstrasse 113
6072 Sachseln

041 666 55 55
kanzlei@sachseln.ow.ch

Alpnach

Gemeindeverwaltung
Bahnhofstrasse 15
6055 Alpnach

041 672 96 96
kanzlei@alpnach.ow.ch

Kerns

Gemeindeverwaltung
Sarnerstrasse 5
Postfach 546
6064 Kerns

041 666 31 31
gemeindekanzlei@kerns.ow.ch

Engelberg

Gemeindeverwaltung
Dorfstrasse 1
6391 Engelberg

041 639 52 52
kanzlei@gde-engelberg.ch

Giswil

Gemeindeverwaltung
Bahnhofplatz 1
6074 Giswil

041 676 77 00
gemeinde@giswil.ow.ch

Lungern

Gemeindeverwaltung
Kontaktstelle Alter
Brünigstrasse 66
6078 Lungern

041 679 79 50
gemeinde@lungern.ch

Ambulante Angebote der Obwaldner Betagteninstitutionen



In jeder Gemeinde des Kantons Obwalden gibt es eine Betagteninstitution. Als Kompetenzzentren für das hohe Alter bieten alle sieben Institutionen eine umfassende, demenzsensible und palliative Betreuung und Pflege für betagte und kranke Menschen an. Zusätzlich werden in Alpnach, Kerns, Sarnen, Sachseln, Giswil und Engelberg auch betreute Alterswohnungen vermietet. Diese ermöglichen selbstständiges Wohnen mit bedarfsgerechten Dienstleistungen.

Nicht nur die Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Mieterinnen und Mieter können von den Dienstleistungen der Betagteninstitutionen profitieren. Es gibt verschiedene ambulante Angebote, welche allen Einwohnerinnen und Einwohner im Alter von 65+ zugänglich sind. Hier ein ABC der Angebotspalette:

Aktivierung und Bewegung

In einzelnen Institutionen werden das Turnen, Tanzen oder Spazieren auch für Externe angeboten. Auch Aktivierungswerkstätte wie Kochen, Backen, Singen, Spiel und Spass, Gedächtnistraining oder «Schwelgen in Erinnerungen» werden bei entsprechender Nachfrage geöffnet.

Coiffeur

In allen Betagteninstitutionen gibt es einen Coiffeur-salon, welcher rollstuhlgängig eingerichtet ist. Verschiedene Coiffeurinnen nutzen diese Räume und bedienen bei Bedarf auch externe Kundinnen und Kunden.

Ferienbetten

Zur Erholung nach einem Spitalaufenthalt oder zur Entlastung von pflegenden Angehörigen bieten alle Betagteninstitutionen Pflegezimmer für einen Kurzaufenthalt an. Dieser kann zeitlich entweder beschränkt oder so offen sein, dass auch die Umwandlung in einen Langzeitaufenthalt möglich ist.

Fusspflege

Auch das professionelle Angebot der Fusspflege steht in vielen Institutionen für externe Kundinnen und Kunden offen.

Gottesdienste

In allen Betagteninstitutionen werden regelmässig Heilige Messen und Gottesdienste gehalten, zu denen alle herzlich eingeladen sind.

Hospizbett

Fast alle Menschen wünschen sich, daheim sterben zu können. Bei den Angehörigen kann die Erfüllung dieses Wunsches zu einer Überlastung führen, vor allem dann, wenn rund um die Uhr Pflege nötig wird. Verschiedene Betagteninstitutionen bieten Hospizbetten mit Palliativpflege an, in denen ein Sterben in familiärer Atmosphäre möglich ist.

Mahlzeitendienst

Dort, wo der tägliche Mahlzeitendienst nicht durch die Pro Senectute abgedeckt wird, liefern die Betagteninstitutionen abwechslungsreiche und bekömmliche Menüs in die Haushalte.

Mittagstisch

Alleinstehende Menschen oder Paare, die nicht mehr gerne kochen, finden in allen Betagteninstitutionen einen Mittagstisch, wo sie regelmässig oder an bestimmten Tagen ein Viergangmenü einnehmen können. Jeder entscheidet selbst, ob er allein oder in Gesellschaft essen möchte.

Restaurant für Familienfeiern, Leidessen

Die Restaurants in den Obwaldner Betagteninstitutionen sind öffentlich und bieten sich mit ihrer Infrastruktur für Familienfeiern und Leidessen an. Auf den Speisekarten finden sich viele Menüs aus Grossmutter's Küche.

Tagesaufenthalt für Menschen mit Demenz

Menschen mit Demenz werden in allen Betagteninstitutionen nach einem auf besonderen Konzept und in aktivierenden Räumen betreut. Gibt es freie Plätze, können auch Tagesgäste mit Demenz aufgenommen werden.

Veranstaltungen

Kulturelle, gesellschaftliche oder kulinarische Veranstaltungen in den Betagteninstitutionen werden öffentlich ausgeschrieben. Der Besuch einer Filmvorführung, eines Blasmusikkonzertes oder einer «Metzgete» bietet eine gute Möglichkeit, die Institution vor Ort unverbindlich kennenzulernen.

Wäscheservice

Der Wäscheservice bietet fachgerechtes Waschen von Kleidern, Bettwäsche oder Vorhängen.

Erkundigen Sie sich in der Institution in Ihrer Einwohnergemeinde nach den ambulanten Angeboten. Es kann vorkommen, dass gewisse Dienstleistungen vorübergehend nicht zur Verfügung stehen, denn es gilt der Grundsatz «intern» vor «extern».

Herzlich willkommen in den Obwaldner Betagteninstitutionen!

Allmendpark Alpnach

041 672 51 51
allmendpark.ch



dr Heimä Giswil

041 676 76 76
drheimae.ch



Stiftung Erlen Engelberg

041 639 65 65
erlenhaus.ch



Eyhuis Lungern

041 679 71 00
eyhuis.ch



Felsenheim Sachseln

041 666 04 04
felsenheim.ch



Betagtensiedlung Huwel

041 662 77 00
huwel.ch



Residenz am Schärme

041 666 10 01
schaerme.ch



CURAVIVA Obwalden

info@curaviva-ow.ch
curaviva-ow.ch



Seelsorgerinnen und Seelsorger der Pfarreien



Römisch-Katholische Kirche

Seelsorgeraum Sarnen

(Sarnen, Kägiswil, Schwendi)

041 662 40 20

seelsorgeraum@kg-sarnen.ch

seelsorgeraum-sarnen.ch



Pfarrei Alpnach

041 670 11 32

pfarramt@pfarrei-alpnach.ch

pfarrei-alpnach.ch



Pfarrei Giswil

041 675 11 25

sekretariat@pfarrei-giswil.ch

pfarrei-giswil.ch



Pfarrei Kerns

041 660 33 74

sekretariat@kirche-kerns.ch

kirche-kerns.ch



Pfarrei Lungern

041 678 11 55

sekretariat@pfarramt-lungern.ch

pfarrei-lungern.ch



Pfarrei Sachseln

041 660 14 24

pfarramt@pfarrei-sachseln.ch

pfarrei-sachseln.ch



Pfarrei Engelberg

079 643 91 07

pfarramt@kloster-engelberg.ch

kloster-engelberg.ch/pfarramt



Evangelisch-Reformierte Kirche

Pfarramt «Zweite Lebenshälfte»

Beratung und Begleitung in den Bereichen Älterwerden, Einsamkeit, Trauerbegleitung, Sterbebegleitung, Spitalbesuche und Fragen des Glaubens.

hans.winkler@refow.ch | 041 660 18 79 | refow.ch



Pfarramt «Jugend & Familie»

Beratung und Begleitung in den Bereichen Ehe und Familie, Kindererziehung, Abschied von Menschen in jungen Jahren und Fragen des Glaubens.

michael.candrian@refow.ch | 041 660 18 03 | refow.ch



Diakonie

Beratung und Begleitung in den Bereichen soziale Integration, Vernetzung mit anderen Menschen und Behörden, Arbeitslosigkeit und finanzielle Sorgen.

ruedi.schmid@refow.ch | 079 202 99 54 | refow.ch



Evang.-ref. Kirchgemeinde Engelberg

Kirchgemeindehaus

Dorfstrasse 50c, 6390 Engelberg

041 637 45 44 | ref-engelberg.ch





Obwaldä
isch zwäg



Unterstützt von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera