StadtSeniorenRat Stuttgart e.V.
Christophstr. 11, 70178 Stuttgart
Tel. 0711 6159923
Fax 0711 1204641
stadtseniorenrat-stuttgart@t-online.de
www.stadtseniorenrat-stuttgart.de

Ratgeber für Ältere

StadtSeniorenRat Stuttgart e.V.
Christophstr. 11, 70178 Stuttgart
Tel. 0711 6159923
Fax 0711 1204641
stadtseniorenrat-stuttgart@t-online.de
www.stadtseniorenrat-stuttgart.de

Vorsorge beruhigt

Jede/r von uns wird älter, jedem kann „etwas passieren". Wenn Sie in Sorge sind, dass in einem solchen Fall niemand Bescheid weiß, welche wichtigen Unterlagen und Wünsche Sie haben, dann sollten Sie rechtzeitig vorsorgen, und zwar auch für den Krankheitsfall und den Todesfall.

Wir möchten Ihnen mit unseren Hinweisen bei dieser Vorsorge helfen.

Wir raten Ihnen, alle unten aufgeführten wichtigen Unterlagen gesammelt in Ihrem Schreibtisch aufzubewahren oder an einem Ort, der leicht gefunden werden kann, z. B. dem Wohnzimmerschrank.

Persönliche Papiere:

- Personalausweis und/oder Reisepass
- Familienstammbuch oder einzeln: Geburtsurkunde, Taufschein, Heiratsurkunde, ggf. Scheidungsurkunde, ggf. Sterbeurkunden von Angehörigen

Finanzielles, Renten, Wohnen, Vermögen

- Bank/en, Kreditkarten, Kontonummern, Bankleitzahlen
- Bausparkasse (Vertragsnummern)
- Renten/Betriebsrente (Mitgliedsnummern)
- Lebensversicherungen (Mitgliedsnummern)
- Andere Versicherungen (Versicherungsnummern)

- Mietvertrag
- Nachweise über Wohnungseigentum bzw. Immobilien
- KFZ-Brief, Autoversicherung, ggf. Schlüssel
- Nachweise über weitere Vermögenswerte
- Persönliche Identifikationsnummer (Steuernummer)

Krankheitsfall

- Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung
- ggf. Generalvollmacht
- Patientenverfügung
- Krankenkasse/n, Mitgliedsnummern
- Name/n, Telefonnummer/n und Anschriften des/der behandelnden Arztes/Ärzte
- Impfausweis, Allergiepass, ggf. Röntgenpass
- Hinweis auf chronische Erkrankungen oder Herzschrittmacher
- Hinweis auf Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen

Todesfall

- Testament
- ggf. Vertrag über Grabstelle und Grabpflege
- Welche Art der Beerdigung wird gewünscht?
- Wünsche für die Trauerfeier
- Wer soll benachrichtigt werden?

Stuttgart 2018

StadtSeniorenRat Stuttgart e.V.
Christophstr. 11, 70178 Stuttgart
Tel. 0711 6159923
Fax 0711 1204641
stadtseniorenrat-stuttgart@t-online.de
www.stadtseniorenrat-stuttgart.de

Wenn es schnell gehen muss

Vorbereitung aufs Krankenhaus

Im Alter heißt es irgendwann: rasch ins Krankenhaus! So etwa nach einem Sturz oder bei Durchblutungsstörungen. Dann sollte eine Notfalltasche oder ein kleiner Koffer fertig gepackt und leicht in der Wohnung zu finden sein. Was gehört hinein?

Papiere

- Wer soll benachrichtigt werden? (Name, Anschrift, Telefon)
- Mitgliedskarten der Krankenkassen (falls nicht im Geldbeutel)
- Personalausweis in Kopie
- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht in Kopie
- Name, Anschrift, Telefon des Hausarztes
- Liste der verordneten Medikamente
- Informationen über Allergien, Vorerkrankungen und Operationen
- Die wichtigsten Telefonnummern von Angehörigen/Freunden

Kleidung

- Nachtwäsche (Schlafanzug oder Nachthemden, 2 Ausfertigungen)
- Unterwäsche
- Socken und Hausschuhe
- Bademantel oder Morgenrock
- Wolljacke
- Jogginganzug o.ä.

Körperpflege

- Waschzeug, Handtuch
- Zahnbürste und Zahnpaste / Gebisspflegemittel
- Kosmetika
- Rasierzeug
- Kamm und Bürste
- Kleiner Spiegel

Sonstiges

- Nagelschere und Feile
- Papiertaschentücher, Vorlagen
- Batterien für Hörgeräte
- Kleine Uhr
- Kugelschreiber / Bleistift
- Lektüre (Taschenbuch)
- Eventuell etwas Geld
- Eventuell Mobiltelefon

Stuttgart 2018

StadtSeniorenRat Stuttgart e.V.
Christophstr. 11, 70178 Stuttgart
Tel. 0711 6159923
Fax 0711 1204641
stadtseniorenrat-stuttgart@t-online.de
www.stadtseniorenrat-stuttgart.de

Vorsorge für Alter und Krankheit – Wohnen im Alter / Seniorengerechtes Wohnen

Die meisten Älteren möchten in ihrer vertrauten Umgebung bleiben, also in der bisherigen Wohnung. Aber sind Wohnung und Haus geeignet, wenn man zunehmend körperlich eingeschränkt ist? Oder ist die Miete zu hoch, die öffentlichen Verkehrsmittel schwer erreichbar, ebenso die Einkaufsmöglichkeiten für den täglichen Bedarf? Diese Fragen müssen zunächst geklärt werden. Sodann gibt es folgende Möglichkeiten für das Wohnen im Alter:

Die eigene Wohnung umgestalten

Das heißt: Barrierefreiheit erreichen, Schwellen beseitigen, das Bad umgestalten, wenn möglich Treppen beseitigen oder überwinden (Aufzug, Treppenlift), Türöffnungen erweitern (für den eventuellen Rollstuhl) und eventuell in der Küche die Arbeitsflächen anpassen. Bei der Planung hilft die **Wohnberatung des DRK ...**

Umzug in eine kleinere Wohnung

Es ist nicht leicht, eine solche kleinere und barrierefreie oder barrierearme Wohnung zu finden, abgesehen von den Mühen des Umzugs. Ob dann Mietwohnung oder Eigentumswohnung: in jedem Fall ist zu klären: Wohin mit den überflüssigen Möbeln, den Büchern, dem Hausrat? Wer kann helfen?

Betreutes Wohnen

Viele Pflegeheime bieten auch Betreutes Wohnen (also die eigene kleine Mietwohnung) an, oder es gibt diese Wohnungen auch ohne Nachbarschaft zu den Pflegeheimen. In jedem Fall ist zu beachten, dass der Begriff „Betreuung" nicht bedeutet, dass ständige Hilfe angeboten wird. Vielmehr kann diese Hilfe in Form eines Notrufs angefordert werden, natürlich gegen Bezahlung. Daher enthält der Mietvertrag auch eine entsprechende Pflegepauschale und sollte sorgfältig geprüft werden.

Wohngemeinschaften

Wenn sich Freunde im Alter zusammenfinden und eine solche Gemeinschaft bilden, geeignete Räume haben oder finden, kann dies eine gute Lösung sein, aber in Stuttgart ist sie bisher sehr selten zu finden. Zu überlegen ist dann, wie man die Frage der ständigen Betreuung oder Pflege lösen will.

Der **StadtSeniorenRat Stuttgart** bietet in einigen Stadtbezirken – Möhringen, Vaihingen – eine individuelle Beratung an, in der all diese Fragen geklärt werden. Im Folgenden haben wir zusammengestellt, was Sie von diesem Beratungsangebot erwarten können:

Was Sie von unserem Beratungsangebot erwarten können:

- Es wird nicht in der Gruppe beraten, da viel Privates und Persönliches angesprochen wird.
- De Beratung umfasst zwei Kernbereiche: Zuhause wohnen bleiben oder eine andere altersgerechte Wohnform bzw. Wohnalternative.
- Zuhause wohnen bleiben, daraus ergibt sich Eingangsfrage Miete / Eigentum.
- Wie kann man die Wohnung, hauptsächlich (Bad / WC) barrierearm – bzw. frei umbauen?
- Wer hilft dabei und wie?
- Wie finde ich einen zuverlässigen und kostengünstigen Handwerker?
- Wo kann ich eine altengerechte / barrierefreie / evtl. behindertengerechte Musterwohnung anschauen? (DRK, ja tel. anmelden 0711 2808 -1354 / -1332)
- Wie muss ich meine Anfrage bzw. Leistungsverzeichnis gestalten und prüfen?

Bei der zweiten Variante „Seniorengerechtes Wohnen bzw. alternative Wohnformen"
Weg vom alten Zuhause ist das Feld der Fragen und Antworten um ein Vielfaches größer!

- Welche betreute Wohnform ist die richtige?
- Was sind eigentlich sogenannte betreute Wohnungen?
- Welche seniorengerechten Wohnungen gibt es in meinem Stadtbezirk / Stadtteil?
- Was kosten sie? Was bieten sie?
- Welche Serviceleistungen sind inbegriffen? Was bedeuten Kostenpauschalen etc.?
- Wie lange zeitlich vorher muss ich mich umschauen / Vorlaufzeit?
- Wer hilft beim Umzug? Wohin mit den überschüssigen Möbeln etc.?

Um die diese Fragen zu beantworten sind die Daten von uns auf Formblättern und Checklisten festgehalten.

Für beide Varianten haben wir ein großes Angebot an Ratschlägen, Hinweisen, Adressen, Telefonnummern und INFO-Broschüren für Sie parat.

StadtSeniorenRat Stuttgart e.V.

Christophstr. 11, 70178 Stuttgart
Tel. 0711 6159923
Fax 0711 1204641
stadtseniorenrat-stuttgart@t-online.de
www.stadtseniorenrat-stuttgart.de

Seniorenfreundliches Handwerk

Was Sie beachten sollten bei Reparaturen, Umbau- oder Ausbaumaßnahmen

Vor der Maßnahme:

Lassen Sie sich bei Baumaßnahmen aus Altersgründen - z. B. Umbau des Bads, Erweiterung von Türen - beraten, so etwa von der Wohnberatung des DRK bzw. in der Beratungsstunde des StadtSeniorenRats.

Wenn Sie Handwerker benötigen - Maler, Flaschner, Elektriker, etc. - lassen Sie sich, wenn möglich, stets von zwei oder drei Handwerkern beraten.

Dabei sollte geklärt werden:

1. Welche Arbeiten sind nötig, wie viel Zeit wird benötigt?
2. Übernimmt der Handwerker die Vorbereitung (ausräumen) und die Nachbereitung? Werden diese Kosten günstiger berechnet als die eigentlichen Arbeiten?
3. Passt sich der Handwerker in etwa mit dem Arbeitsbeginn Ihren Gewohnheiten an?
4. Wird die Arbeitsstelle abends und am Wochenende aufgeräumt und gesäubert?
5. Könnte der Handwerker für den Fall, dass die Arbeiten von mehreren Handwerkern ausgeführt werden müssen, die Leitung übernehmen, ggf. die anderen Handwerker auswählen und deren Handwerksleistungen koordinieren und überwachen?
6. Erfolgt nach Fertigstellung eine Einweisung in neu eingebaute Geräte/Einrichtungen?

Lassen Sie sich von jedem der befragten Handwerker ein Angebot machen, auf dem die o.g. Punkte festgehalten sind.

Prüfen Sie die Angebote und vergleichen Sie. Oft ist ein Festpreis günstiger als die Abrechnung nach Arbeitsstunden oder nach Quadratmetern.

Nach der Maßnahme:

1. Rechnungsstellung: Entspricht die Rechnung dem Angebot? Oder wurden während der Arbeiten Änderungen vereinbart?

2. Falls alles in Ordnung ist, Rechnung wie vereinbart bezahlen.

3. Stellen Sie im Anschluss an die Arbeiten Mängel fest, sollten Sie sich schriftlich an den Handwerksbetrieb wenden, damit die Mängel zeitnah beseitigt werden können. Behalten Sie einen kleinen Teil des Rechnungsbetrags ein, bis die Mängel behoben sind.