

Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter



Leitfaden

Frühzeitig an später denken

Tipps, um im Alter aktiv und selbständig zu bleiben



Amt für Soziale Arbeit

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort.....	3
2	Aufgaben der Beratungsstelle und des Pflegestützpunktes	3
3	Aktiv leben	4
4	Soziale Vorsorge und Freizeit	5
5	Rechtliche Vorsorge	6
6	Finanzielle Vorsorge	8
7	Medizinische Vorsorge	9
8	Wohnen im Alter, Hilfsmittel und hilfreiche Technik	10
9	„...das bisschen Haushalt“	11
10	Mittagessensangebote	12
11	Sicherheit im Alter	12
12	Internet und Digitalisierung	14
13	Ausblick	14
14	Persönliche Checkliste	15
15	Weitere hilfreiche Adressen und Anlaufstellen	16
16	Weiterführendes Infomaterial	18
17	Anlage	19
18	Impressum.....	19

1 Vorwort

Das Alter annehmen – sich bewusst damit beschäftigen!

Wie stellen Sie sich Ihr Leben im Alter vor? Was wünschen Sie sich für diese Lebensphase? Nicht alles haben Sie in der Hand, doch Sie können jetzt schon Entscheidungen treffen, die den weiteren Verlauf Ihres Lebens beeinflussen. Dazu ist es hilfreich, sich aktiv und gegebenenfalls vorbeugend mit möglichen Veränderungen, die mit dem Älterwerden einhergehen und neuen Fragestellungen zu befassen.

Viele ältere Menschen und ihre Angehörigen setzen sich bewusst mit dieser Phase des Lebens auseinander; wir möchten Sie mit unserem Leitfaden durch die Themen führen, die im Alter relevant sein können und Ihnen so die Möglichkeit geben, über Ihr Älterwerden nachzudenken. So können Sie möglichst lange selbstbestimmt das Leben führen, das Sie führen möchten, auch wenn Sie vielleicht auf Unterstützung und Hilfe angewiesen sind.

2 Aufgaben der Beratungsstelle und des Pflegestützpunktes

Wo kann ich mich informieren und beraten lassen, wenn ich Unterstützung brauche?

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Beratungsstelle für selbständiges Leben im Alter sind Ihre Ansprechpersonen, wenn Sie 60 Jahre und älter sind.

Unsere Aufgaben als Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter sind vielfältig und reichen von präventiver Information über individuelle Beratung in der persönlichen Lebenssituation bis hin zur Koordination der im Einzelfall erforderlichen Hilfen und Vernetzung aller beteiligten Akteure. Dabei orientiert sich unsere Beratung und Begleitung an Ihren Wünschen und Ressourcen. Wir informieren Sie über Dienstleistungsangebote vor Ort und beraten über Möglichkeiten der Finanzierung.

Die Beratung erfolgt stadtteilbezogen, sie kann telefonisch oder persönlich erfolgen, bei Bedarf machen wir auch Hausbesuche.

Das Angebot unserer Beratungsstellen ist kostenlos, die Beratung erfolgt trägerneutral.

Für Menschen unter 60 Jahren hilft der Pflegestützpunkt Wiesbaden bei Fragen rund um Pflege und Versorgung. Pflegebedürftige Menschen, pflegende Angehörige, Menschen mit Behinderung sowie Menschen, die von Behinderung und Pflege bedroht sind, erhalten hier trägerneutrale und kostenlose Auskunft und Beratung.



Die Adressen der Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter und des Pflegestützpunktes finden Sie im Anhang.

3 Aktiv leben

Bereits Aristoteles sagte: „Das Leben besteht in der Bewegung“.

Es gibt einen Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit. Durch regelmäßige Bewegung wird das Immunsystem gestärkt, der Stoffwechsel wird angekurbelt, sogenannte Glückshormone werden ausgeschüttet und Stresshormone abgebaut. Der Blutdruck wird gesenkt, Fettgewebe wird abgebaut und damit Übergewicht reduziert. Muskelaufbau, Beweglichkeit und Gleichgewicht werden trainiert, was insbesondere der Sturzprävention im Alter dient. Zudem gilt Bewegung als Vorbeugung gegen dementielle Erkrankungen.

Es gibt viele Möglichkeiten den Alltag aktiv zu gestalten. Bewegung kann so vielfältig sein, ob alleine oder in einer Gruppe. Die Aktivität in einer Gruppe fällt oft leichter, der innere Schweinehund lässt sich gemeinsam besser bekämpfen und man verbringt Zeit mit Menschen und kann neue Kontakte knüpfen.

Dabei geht es nicht um Leistung, sondern in erster Linie um Spaß an der Bewegung und damit ganz nebenbei sich und seiner Gesundheit etwas Gutes tun. Wer bereits in jüngeren Jahren Bewegung regelmäßig in seinen Alltag einbaut, tut seinem Körper langfristig Gutes.



Weiterführende Informationen und spannende Broschüren zum Thema Bewegung sind u. a. kostenfrei bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) erhältlich.

4 Soziale Vorsorge und Freizeit

Wie kann ich meine Freizeit aktiv gestalten und sozial eingebunden sein?

Zufriedenheit im Alter hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Körperliche Gesundheit, finanzielle Sicherheit, individuell gut gestaltete Freizeit und auch die Einbindung in soziale Netze wie Familie, Freunde, Nachbarschaft spielen dabei eine bedeutende Rolle.

Um den Ruhestand genießen zu können, lohnt es, sich rechtzeitig darauf vorzubereiten.

Hilfreiche Fragestellungen dafür können sein:

- ♦ Welche Bedürfnisse habe ich?
- ♦ Welche Alltagstruktur und Routinen habe ich?
- ♦ Mit welchen Aktivitäten möchte ich meine freie Zeit füllen? Wie sieht es mit der Regelmäßigkeit und der Vielfältigkeit aus?
- ♦ Welchen Herausforderungen möchte ich mich stellen?
- ♦ Ist das Verhältnis zwischen Aktivität und ruhigeren Phasen ausgewogen?

Auf der Grundlage Ihrer Antworten können Sie sich nach entsprechenden Angeboten in Ihrer Stadt oder Gemeinde erkundigen. Fragen Sie auch in Ihrem persönlichen Umfeld, holen Sie sich Inspiration und nehmen Sie Schnupperangebote wahr, um Neues auszuprobieren.

Wichtig ist auf alle Fälle, dass Sie Ihr Augenmerk auch auf die Pflege und den (Neu-)Aufbau Ihres sozialen Netzes legen. Vielleicht möchten Sie sich Interessensgruppen anschließen, ein Ehrenamt übernehmen oder sich politisch/kulturell betätigen. Reisen Sie gerne? Die Angebotspalette ist groß, seien Sie neugierig, probieren Sie verschiedene Dinge aus. Auch ein Handicap sollte sie nicht daran hindern auf Reisen zu gehen. Viele Veranstalter haben sich darauf eingestellt und bieten entsprechende Reisen an.

Denn wer eingebunden ist, sich eingebunden fühlt und sich sinnvoll beschäftigt erlebt, sieht dem Älterwerden gelassener entgegen.



Das Infoblatt Freizeitgestaltung für Senioren ist bei den Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter erhältlich.

5 Rechtliche Vorsorge

Wie kann ich rechtlich vorsorgen?

„Meine Partnerin/mein Partner/meine Kinder regeln schon alles, wenn ich nicht mehr kann!“ – Wie gut, wenn Sie einen vertrauensvollen Kontakt mit Ihrer Familie haben. Prinzipiell gilt: Ein Austausch über Wünsche und Vorlieben bezüglich der persönlichen Lebensgestaltung im Alter mit Angehörigen und Bezugspersonen ist hilfreich, damit diese Ihre Wünsche auch berücksichtigen können.

Wenn Sie möchten, dass Ihre Angehörigen oder Vertrauenspersonen Ihre Angelegenheiten regeln, wenn Sie dazu selbst nicht mehr in der Lage sind, ist es notwendig, Ihren Wunsch schriftlich festzuhalten. Die Broschüre „Rechtliche Vorsorge“ der Betreuungsbehörde der Stadt Wiesbaden enthält allgemeine Informationen und Vordrucke zur Betreuungsverfügung, Patientenverfügung und unterschiedlichen Formen von Vollmachten.

Auch Ministerien, freigemeinnützige Träger oder Anwälte geben diese Formulare aus.

Damit im Fall des Falles Ihre Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung auch gefunden wird, ist eine Hinterlegung im Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer sinnvoll.

Sie können Ihren Angehörigen eine schwierige Entscheidung abnehmen, wenn Sie sich mit dem Thema Organspende auseinandersetzen und Ihren Entschluss, ob Sie Ihre Organe zur Spende freigeben möchten oder nicht, dokumentieren. Einen Organspenderausweis erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse oder im Internet.

Sich mit Vorsorgemöglichkeiten zu befassen kann auch bedeuten, dass Sie Regelungen bezüglich Ihres Todes treffen, z. B. das Verfassen eines Testaments oder das Abschließen einer Bestattungsvorsorge.

Wer sein Testament verfasst, kann es gegen Gebühr beim Nachlassgericht hinterlegen, damit es im Falle des Todes auch gefunden wird. Zudem ist das Testament dort sicher in einem Tresor verwahrt und vor unbefugtem Zugriff geschützt.

Eine Bestattungsvorsorge können Sie bei einem Bestatter Ihrer Wahl treffen. Hier ist darauf zu achten, dass Sie das Geld für die Bestattung auf ein Treuhandkonto einzahlen. So ist es bei einer Insolvenz des Bestattungsinstituts geschützt. Eine weitere Möglichkeit ist das Abschließen einer Sterbegeldversicherung. Hier werden monatlich Beiträge in die Versicherung eingezahlt. Im Todesfall wird die vereinbarte Versicherungssumme an die Begünstigten zur Deckung der Bestattungskosten ausgezahlt.

Wir empfehlen Ihnen, sich frühzeitig mit den oben genannten Punkten auseinanderzusetzen. Sprechen Sie mit Ihrer Familie, Ihren Vertrauenspersonen und gegebenenfalls mit Ihrem Arzt und treffen Sie die Entscheidungen, die für Sie wichtig sind. So schaffen Sie für sich Sicherheit und geben Ihrer Familie Hilfestellung und Klarheit.



Informieren Sie Ihre Familie oder Vertrauensperson über den Aufbewahrungsort Ihrer Verfügungen.



Die Adresse der Betreuungsbehörde und des Zentralen Vorsorgeregisters finden Sie im Anhang.

Die Wiesbadener Notfall-Karte

Im Rahmen des Wiesbadener Netzwerkes für geriatrische Rehabilitation wurde die Notfall-Karte für Wiesbadener Bürgerinnen und Bürger entwickelt. In Abstimmung mit Wiesbadener Akteuren des Gesundheitswesens und der Altenhilfe, Kliniken, Pflegediensten und Pflegeeinrichtungen beinhaltet die Notfall-Karte relevante Informationen für die Erstellung einer raschen Anamnese im Notfall.



Neben persönlichen Angaben wie Adresse, Geburtsdatum und Blutgruppe gibt die Karte Informationen über Personen, die im Notfall kontaktiert werden sollen, zur rechtlichen Vorsorge und zu Besonderheiten wie bestimmte Erkrankungen, Unverträglichkeiten oder Sonstiges. Auch die Betreuung eines pflegebedürftigen Menschen oder im Haushalt lebende Tiere können in der Notfall-Karte angegeben werden. Durch die Unterschrift der Karteninhaberin/des Karteninhabers wird bestätigt, dass die Angaben ausschließlich im Notfall zu nutzen sind und wenn nötig, an Dritte weitergegeben werden dürfen.

Zusammen mit der Krankenkassenkarte aufbewahrt, erleichtert sie die Kontaktaufnahme zur Abstimmung wichtiger Versorgungsfragen, wenn sie bei Krankenhausaufenthalten, Arztbesuchen oder bei sozialen Diensten vorgelegt wird.

Die Nutzung der Karte ist nicht nur für Seniorinnen und Senioren sinnvoll. Sie kann von Bürgerinnen und Bürgern jeden Alters mitgeführt werden.

Die faltbare Karte und die dazu gehörende Klarsichthülle passen in den Geldbeutel oder die Brieftasche.



Die Notfall-Karten sind bei den Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter, bei den Krankenhaussozialdiensten, Pflegediensten, diversen öffentlichen Stellen und in der Geschäftsstelle des GeReNet.Wi/Forum Demenz Wiesbaden im Amt für Soziale Arbeit Wiesbaden kostenfrei erhältlich.

Die LIONS Notfall-Infobox

Die Notfall-Infobox ist eine Initiative des Lions Club Wiesbaden Kurpark in Kooperation mit dem Amt für Soziale Arbeit Wiesbaden. Sie beinhaltet zwei Notfall-Karten nebst Ausfüllanleitung, ein Exemplar für die Brieftasche und ein Exemplar zum Verbleib in der Box. Zum Set gehören ebenso zwei Aufkleber. Die Aufkleber werden gut sichtbar auf der Kühlschranktür und auf der Haustür/Eingangstür angebracht.

Im Notfall hat der Rettungsdienst hiermit einen direkten Hinweis, wo sich wichtige Informationen zum Patienten befinden.



Die Notfall-Infobox ist bei den Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter, in Apotheken, bei Haus- und Fachärzten sowie anderen öffentlichen Stellen kostenfrei erhältlich.

6 **Finanzielle Vorsorge**

Wie kann ich finanziell vorsorgen?

Bereits während der Berufstätigkeit ist es sinnvoll, sich mit der finanziellen Absicherung und dem Auskommen im Alter zu beschäftigen. Insbesondere durch die demographisch bedingte Alterung unserer Gesellschaft ist das Thema Rente zur Sicherung des Lebensunterhalts nach Familien- und Erwerbsarbeit ein brisantes Thema. Zeiten von Arbeitslosigkeit, Auslandsaufenthalten oder Zeiten der Kindererziehung können sich zudem massiv auf die zu erwartende Rente auswirken.

Das Rentenrecht ist sehr komplex, ebenso die Möglichkeiten von privater Vorsorge z. B. durch Betriebs-, Zusatz-, Privat-, oder „Riester“-Rente. Die Deutsche Rentenversicherung bietet daher bei Fragen zur Rente, Rehabilitation und zusätzlicher Altersvorsorge persönliche Beratung an. Sie kann Ihre individuelle finanzielle Bedarfssituation bewerten, „Lücken“ analysieren und helfen, Strategien zu entwerfen, um diese rechtzeitig zu schließen.

In der Auskunfts- und Beratungsstelle der Deutschen Rentenberatung ist nach Terminvereinbarung kostenfrei Beratung möglich.

Bei einer eingeschränkten Mobilität ist die Rentenberatung auch zu Hause möglich. Hierfür sind ehrenamtliche Beraterinnen und Berater (Versichertenälteste) da, die sich um das jeweilige Anliegen kümmern und z. B. Hilfestellung geben bei der Beantragung der Rente.

Wenn ihr Einkommen nicht ausreicht, um die täglichen Lebenshaltungskosten zu decken, können Sie sich an die Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter wenden. Gemeinsam können wir schauen, ob ggf. Ansprüche auf Sozialleistungen wie Wohngeld, Lastenzuschuss oder Grundsicherung in Frage kommen.



Die Kontaktdaten der Rentenberatungsstelle finden Sie im Anhang.

7 Medizinische Vorsorge

Wie kann ich medizinisch vorsorgen?

Die Abklärung des Krankenversicherungsschutzes ist bedeutsam. Vergewissern Sie sich, dass Sie die notwendigen Beitragsjahre in der Krankenkasse erfüllt haben oder wenden Sie sich rechtzeitig an Ihre Rentenberatungsstelle oder das zuständige Sozialamt.

Die hausärztliche Betreuung gewinnt mit zunehmendem Alter an Bedeutung. Prüfen Sie daher, ob die Praxis für Sie erreichbar bleibt, wenn Sie Mobilitätseinschränkungen haben oder gegebenenfalls auf Hilfsmittel wie Rollator oder Rollstuhl angewiesen sind.

Ist die Praxis ebenerdig oder gibt es einen Aufzug?

Es kann auch hilfreich sein, im Vorfeld abzuklären, ob Ihr behandelnder Arzt Hausbesuche anbietet, wenn Sie nicht mehr zu ihm in die Praxis kommen können.

So kann nach persönlicher Abwägung die Überlegung anstehen, sich rechtzeitig an eine andere Arztpraxis zu wenden, so dass sich ein neues vertrauensvolles Arzt-Patient-Verhältnis entwickeln kann.

Auch Apotheken können an Bedeutung gewinnen. Sie können sich in Ihrer Apotheke als Kunde registrieren lassen. Wenn Sie die Befreiung von den Zuzahlungen beantragen wollen, ist das von Vorteil, da die Apotheke Ihnen eine Übersicht über Medikamentenzuzahlung ausstellen kann. Fragen Sie auch nach, ob Ihnen die Apotheke Medikamente im Krankheitsfall nach Hause liefert.

8 Wohnen im Alter, Hilfsmittel und hilfreiche Technik

Wir alle wollen uns zuhause sicher und geborgen fühlen und dabei selbstbestimmt und selbständig sein und bleiben. Daher ist es gerade bei dem Thema „Wohnen“ wichtig sich frühzeitig darüber Gedanken zu machen und Informationen einzuholen, da manche Wünsche, bzgl. des Wohnens eine mittel- bis langfristige Planung voraussetzen.

Diese Fragestellungen können Ihnen dabei behilflich sein:

- ♦ Kann ich mein Zuhause barrierefrei gestalten, so dass ich auch mit Einschränkungen dort wohnen bleiben kann?
- ♦ Kann ich mein Zuhause dauerhaft finanzieren?
- ♦ Benötige oder wünsche ich mir mehr Nähe zu meinen Angehörige oder Freunden?
- ♦ Gefällt mir meine Wohnumgebung und bietet sie eine fußläufige Infrastruktur für die Dinge des täglichen Lebens?
- ♦ Möchte ich mit anderen Menschen zum Beispiel in einem generationsübergreifenden Wohnprojekt zusammen leben?
- ♦ Kommen andere Wohnformen für mich infrage?
- ♦ Wenn Sie einen Umzug planen, ist das zukünftige Zuhause barrierearm oder -frei?

Falls Sie entscheiden, in Ihrem aktuellen Zuhause wohnen zu bleiben, können Sie bereits jetzt nach möglichen Barrieren Ausschau halten und sich vorab informieren, ob und welche Veränderungsmöglichkeiten es bei Bedarf gibt.

So können ggf. bereits

- ♦ Veränderungen in der Ausstattung (z.B. Erhöhung von Sitzmöbeln, Einbau einer seniorengerechten Küche, elektrische Rolladenheber),
- ♦ Hilfsmittel (Anbringen von Haltegriffen, Mobile Rampen, Greifzangen)
- ♦ Hilfreiche Technik (z.B. Herdsicherung, Telefone mit Großtastatur, Hausnotruf)

oder

- ♦ auch bauliche Veränderungen (Türverbreiterungen, Entfernen von Schwellen, Einbau einer bodengleichen Dusche, ein höheres WC)

Lösungen sein, das Zuhause komfortabel und sicher zu gestalten.

Musterausstellung zum barrierefreien Wohnen und hilfreicher Technik „Belle Wi“

Das Amt für Soziale Arbeit zeigt auf rund 200 m² Lösungen zur barrierefreien Gestaltung des Eingangsbereiches, des Wohn- und Schlafzimmers, der Küche und des Badezimmers. In der dauerhaften Ausstellung kann eine Vielzahl an hilfreicher Technik ausprobiert werden, z. B. elektrische Schlüssel-finder, Seniorentelefone, Hausnotrufsysteme, Produkte mit Sprachausgabe sowie die Steuerung von Heizung und Licht. Ziel ist es, ein selbständiges, sicheres und komfortables Wohnen zu ermöglichen und zu erhalten.

Darüber hinaus veranstaltet das Team von „Belle Wi“ regelmäßige „Themenwochen“ im Jahr: In diesem Rahmen werden Veranstaltungen, Vorträge und Workshops zu bestimmten Schwerpunkten angeboten. Der Besuch ist kostenfrei. Während der Öffnungszeiten stehen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beratend zur Seite. Gerne können auch interessierte Gruppen nach vorheriger Terminvereinbarung die Ausstellung besuchen.

 **Bleibt mein Zuhause auch im Alter bezahlbar?**

 **Besteht eventuell ein Anspruch auf eine öffentlich geförderte Wohnung?**

 **Die Adressen der Beratungsstelle für barrierefreies Wohnen und der Musterausstellung Belle Wi finden Sie im Anhang.**

9 „...das bisschen Haushalt“

Das bisschen Haushalt macht sich leider nicht allein. Und auch das bisschen Wäsche und der Einkauf können viel Zeit in Anspruch nehmen, die sich auch mit anderen oder schöneren Dingen verbringen lässt. Überlegen Sie also, wie viel Zeit und Kraft Sie weiterhin in Ihren Haushalt investieren möchten und welche Tätigkeiten auch von anderen Personen oder Dienstleistern übernommen werden können.

Gerade bei Wohnungen in höheren Etagen ohne Aufzug bringt eine Einkaufshilfe große Erleichterung. Einige Lebensmittelhändler bieten seit einigen Jahren gegen einen kleinen Aufpreis die Lieferung der gewünschten Artikel nach Hause an. Auch die regelmäßige Bestellung von Getränken durch einen Getränkelieferdienst kann eine deutliche Entlastung im Alltag bedeuten.

In Wiesbaden gibt es zudem einige private und gemeinnützige Haushilfedienste, die auf Wunsch die Reinigung der Wohnung, das Fensterputzen, die Wäschepflege oder die Hausordnung übernehmen. Auch die Anstellung einer Privatperson im Rahmen eines haushaltsnahen Minijobs ist möglich. So können z.B. jüngere Nachbarinnen und Nachbarn bei der Reinigung der Wohnung unterstützen, verdienen sich etwas dazu und sind gleichzeitig unfallversichert.

Fragen Sie Ihre Bekannten sowie Freundinnen und Freunde, die bereits Unterstützungsangebote annehmen. Welche Erfahrungen machen sie damit? Was wird als hilfreich und sinnvoll erlebt? So können Sie entscheiden, welche Entlastung im Haushalt Ihnen gut tut und Ihnen mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben verschafft.

 **Adressen der Häuslichen Hilfen erhalten Sie in den Beratungsstellen.**

10 Mittagessensangebote

Was kann ich machen, wenn ich nicht mehr selbst kochen will/kann?

Merken Sie, dass Ihnen das Kochen zu aufwändig oder auch zu beschwerlich wird? Oder haben Sie keine Lust mehr zu kochen? Essen Sie viel lieber in Gesellschaft? Auch hierfür gibt es unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten.

So können Sie sich mit Bekannten und Freunden verabreden, wechselweise für einander kochen oder Sie treffen sich zum gemeinsamen Essen gehen.

Suchen Sie sich Gaststätten oder Treffpunkte aus, die einen guten und günstigen Mittagstisch anbieten. In vielen Stadtteilen gibt es z. B. Mittagstischangebote in Altenwohnanlagen, Pflegeheimen oder auch in den stadtteilbezogenen „Treffpunkten aktiv“. Dort können Sie gemeinsam mit anderen Menschen Ihr Mittagessen einnehmen. Oftmals bieten auch Kirchengemeinden in einzelnen Stadtteilen Mittagessensangebote an.

Wenn Sie lieber zuhause essen oder nicht die Möglichkeit haben, die Wohnung zu verlassen, können Sie sich auch Mittag- und/oder Abendessen liefern lassen – täglich heiß oder auch tiefgefroren. Die Auswahl an „Essen auf Rädern“ ist vielfältig.

Metzgereien, Restaurants im Stadtteil aber auch Lieferservices bieten Ihnen eine abwechslungsreiche Auswahl an Speisen.



Fragen Sie gerne in Ihrer zuständigen Beratungsstelle nach Adressen und Anbietern.

11 Sicherheit im Alter

Wie kann ich für (mehr) Sicherheit sorgen, wenn ich alleine lebe?

Manchmal nehmen Unsicherheiten mit steigendem Alter zu. Hatten sie schon mal den Gedanken, dass Sie sich vielleicht bei einem Sturz in der Wohnung nicht mehr selbst helfen können oder es niemandem auffällt, wenn Sie längere Zeit hilflos in der Wohnung liegen?

Schaffen Sie sich ein Kontaktnetz mit Nachbarn, Bekannten, Freunden und auch der Familie. Halten Sie regelmäßig Kontakt oder vereinbaren Sie z. B. auch feste Zeitpunkte für Telefonkontakte. Sprechen Sie Ihre Sorgen an und achten Sie gegenseitig aufeinander. In einer aufmerksamen Nachbarschaft fällt es z. B. auf, wenn der Rollladen morgens nicht wie gewohnt hochgezogen oder die Zeitung nicht aus dem Briefkasten geholt wird.

Wenn Sie in gutem Kontakt mit Nachbarn stehen, können Sie dort auch einen Zweitschlüssel Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses und die Kontaktdaten von Bezugspersonen hinterlegen. So gibt es in einem vermuteten Notfall die Möglichkeit in Ihre Wohnung zu gelangen.

Auch ein Hausnotrufgerät kann Ihnen und Ihren Angehörigen Sicherheit bieten. Über einen Notrufknopf sind Sie rund um die Uhr mit einer Rettungsstelle verbunden. Sie haben in Notsituationen die Möglichkeit, die notwendige Hilfe zu rufen. Die Notrufzentrale hat in der Regel einen Schlüssel zu Ihrer Wohnung und schickt Hilfe.

Zudem bieten Hausnotrufgeräte auch die Option, dass Sie über die sogenannte „Tagestaste“ der Zentrale z. B. morgens und/oder abends ein Lebenszeichen senden. Erfolgt diese Meldung nicht, fragt der Anbieter nach, ob bei Ihnen alles in Ordnung ist.

Bei einigen Anbietern kann das Hausnotrufgerät durch Rauch-, Wasser- oder Gasmelder ergänzt werden.

Aktive Menschen, die sich bei Gängen außer Haus ebenfalls Sicherheit wünschen, finden bei manchen Anbietern auch Mobilnotrufgeräte. Wenn Sie z. B. bei einer Wanderung durch den Wald stürzen, können Sie über das Mobilnotrufgerät geortet werden und so Hilfe erhalten.

Auch eine Teilnahme an einem Training zur Sturzprophylaxe und zur Sicherheit im Straßenverkehr kann Ihre Mobilität erhalten helfen und Ihre Sicherheit innerhalb und außerhalb der Wohnung erhöhen.



Es gibt in Wiesbaden mehrere Anbieter von Hausnotrufsystemen, die Sie kontaktieren können.

Über die Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter erhalten Sie die Adressen und Ansprechpersonen.

Wie kann ich mich vor Trickbetrügern schützen?

Trickbetrügerinnen und Trickbetrüger versuchen sich unter einem Vorwand Zugang zur Wohnung zu verschaffen oder fordern am Telefon Geldsummen für Verwandte in Notsituation, die bar übergeben werden sollen.

Damit Sie selbst kein Opfer werden, ist es sinnvoll, sich einige Verhaltensweisen anzugewöhnen:

- Reagieren Sie nicht auf unbekannte Handynummer per SMS oder Whatsapp oder auf E-Mails von unbekanntem Absendern.
- Lassen Sie nur bekannte und angemeldete Personen in Ihre Wohnung.
- Nutzen Sie die Sprechanlage und den Türspion um die Identität Ihres Besuchers festzustellen.
- Lassen Sie sich eine Türsperre in Ihre Wohnung einbauen.
- Bewahren Sie nur wenig Bargeld und Wertvolles in Ihrer Wohnung auf.
- Unterschreiben Sie nichts unter Zeitdruck und auf Drängen hin.
- Lassen Sie Ihre Nummer aus dem Telefonbuch streichen.
- Melden Sie sich am Telefon nicht mit Namen.
- Geben Sie keine Details zu Ihren familiären und finanziellen Verhältnissen preis.
- Übergeben Sie niemals Geld an unbekannte Personen.
- Seien Sie kritisch bei Gewinnversprechen, bei denen zuvor eine Gebühr bezahlt werden soll.

- Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie sich unsicher fühlen.
- Fragen Sie nach bei Verbraucherzentralen und Polizei, wenn Ihnen etwas verdächtig vorkommt.
- Erstellen Sie Anzeige, wenn Sie Opfer von Trickbetrug geworden sind. Dies ist wichtig, um anderen zu helfen, nicht selbst Opfer zu werden.



Weitere Informationen auch zu Betrügereien im Internet erhalten Sie beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie bei der polizeilichen Beratungsstelle der Stadt Wiesbaden.

12 Internet und Digitalisierung

Wie kann ich für (mehr) Sicherheit sorgen, wenn ich alleine lebe?

Online die Bankgeschäfte erledigen oder einkaufen, ein Videoanruf mit der Familie, per App Bilder mit Freunden teilen, Nachrichten schreiben, um in Kontakt sein zu können – dies alles sind digitale Möglichkeiten, die das Leben im Alter erleichtern und soziale Teilhabe ermöglichen können.

Der Umgang mit den technischen Geräten und die Anwendung von Programmen oder sozialen Netzwerken kann in Kursen erlernt werden.

Es gibt inzwischen bereits einige stadtteilbezogene und auch stadtweite Kurs- und Beratungsangebote, um den Umgang mit Handy, Smartphone oder PC zu lernen.



Das Infoblatt Computer, Internet und Smartphone ist bei den Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter erhältlich.

13 Ausblick

Bleiben Sie interessiert und offen für Neues!

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem Ratgeber einige Anregungen geben konnten, sich mit der Lebensphase des Älterwerdens auseinanderzusetzen. Wir haben verschiedene Lebensbereiche praktisch beleuchtet und möchten Sie ermutigen, sich mit Ihrer individuellen Lebenssituation zu beschäftigen. Machen Sie sich Ihre eigenen Wünsche und Interessen bewusst, um diese aktiv umsetzen zu können.

Gerne beraten wir Sie zu Ihrer individuellen Lebenssituation. Ihre Ansprechpartnerin/ Ihren Ansprechpartner der Beratungsstelle für selbständiges Leben im Alter finden Sie im Anhang oder können ihn/sie über unser Servicetelefon erfragen.

14 Persönliche Checkliste

	Erledigt	Kein Bedarf
Kenne ich meine Ansprechperson bei der Beratungsstelle für selbständiges Leben im Alter oder beim Pflegestützpunkt?		
Habe ich Formen der (regelmäßigen) Bewegung und Aktivität gefunden, die zu mir passen?		
Habe ich ein gutes, soziales Netzwerk? Möchte ich neue Leute kennenlernen?		
Ist rechtliche Vorsorge getroffen (Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, ggf. Testament)? Ist eine Notfall-Karte und/oder Notfall-Infobox vorhanden?		
Ist meine finanzielle Situation ausreichend geklärt?		
Ist mein Krankenversicherungsschutz geklärt? Bleibt mein Hausarzt/Hausärztin für mich erreichbar, auch wenn ich mobilitätseingeschränkt bin? Werden Hausbesuche angeboten?		
Wie ist die Wohnsituation? Sind Möglichkeiten zum Einkaufen in der Nähe? Ist die Wohnung barrierearm? Lässt die Wohnung sich umgestalten?		
Welche Unterstützungsangebote wünsche oder benötige ich? (Haushilfe, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Hilfsmittel usw.)?		
Fühle ich mich zu Hause und unterwegs ausreichend sicher? Falls nein, was kann mir helfen, mich sicherer zu fühlen?		

15 Weitere hilfreiche Adressen und Anlaufstellen

Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter

Sachgebietsleitung: Konradinallee 11 · 65189 Wiesbaden

 0611 31-3533

Allgemeiner Kontakt:

 beratung-im-alter@wiesbaden.de

 www.wiesbaden.de/beratung-im-alter

Servicetelefon:

 0611 31-3487

(Mo, Di, Do, Fr von 8:30–12:00 Uhr, Mi von 8:30–14:00 Uhr)

Standort Nord – Schwalbacher Straße 26/28 · 5. Stock · 65185 Wiesbaden · Fax: 0611 31-3913

Arbeitsgruppenleitung, Teile des Westends

 0611 31-7594

Bergkirchenviertel, Hilf, Innenstadt, südliche City Ost, Rheingauviertel

 0611 31-2830

Aukamm, City Nordost, Fußgängerzone

 0611 31-2829

Nerot, Dambachtal, Nördliche Lahnstraße, Platter Straße, Walkmühle, Dürerplatz

 0611 31-2831

Rambach, Sonnenberg, Eigenheim

 0611 31-3758

Westend

 0611 31-3759

Standort Ost – Konradinallee 11 · Erdgeschoss · 65189 Wiesbaden · Fax: 0611 31-3914

Arbeitsgruppenleitung

 0611 31-4648

Südliche Innenstadt, Biebricher Allee, Nibelungenviertel

 0611 31-2675

Hasengartenstraße, Dichterviertel

 0611 31-5407

Bierstadt, Weidenborn

 0611 31-4661

Nordenstadt, Erbenheim, Delkenheim

 0611 31-3852

Auringen, Breckenheim, Heßloch, Igstadt, Kloppenheim, Medenbach, Naurod

 0611 31-4662

Standort Süd – Rheingaustraße 196 · H 391, Erdgeschoss · 65203 Wiesbaden · Fax: 0611 31-6981

Arbeitsgruppenleitung, Mainz-Kastel

 0611 31-5637

Parkfeld, Gibb, Rosenfeld

 0611 31-9172

Gräselberg, Adolfshöhe, Mühlthal

 0611 31-9173

Biebrich, Amöneburg

 0611 31-9180

Mainz-Kostheim

 0611 31-5636

Schierstein

 0611 31-5707

Standort West – Dotzheimer Straße 99 · 7. Stock · 65197 Wiesbaden · Fax: 0611 31-5913

Arbeitsgruppenleitung, Teile des Schelmengrabens

 0611 31-3813

Klarenthal, Wellritzal, Lahnstraße

 0611 31-3516

Schlangenbader Straße, Europaviertel, Waldstraße

 0611 31-4675

Hollerborn, Künstlerviertel, Altenwohnanlage Goerdeler Straße

 0611 31-4356

Schelmengraben, Märchenland, Frauenstein

 0611 31-3816

Sauerland, Dotzheim, Freudenberg, Kohlheck

 0611 31-3825

Weitere hilfreiche Adressen und Anlaufstellen:

Beratungsstelle für barrierefreies Wohnen

☎ 0611 31-2885 oder 31-7498 · ✉ wohnberatung@wiesbaden.de

Betreuungsbehörde

Konradinallee 11 · 65189 Wiesbaden

☎ 0611 31-4038 · ✉ betreuungsbehoerde@wiesbaden.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)

Maarweg 149-161 · 50825 Köln

☎ 0221 8992-0

Musterausstellung zu barrierefreiem Wohnen und hilfreicher Technik „Belle Wi“

Föhler Straße 74 · 65199 Wiesbaden

Öffnungszeiten: Di 14:00–18:00 Uhr · Do 13:00–17:00 Uhr

☎ 0611 31-2885 und 31-3890

Pflegestützpunkt

Kreuzberger Ring 7 · 65205 Wiesbaden

☎ 0611 31-3648 oder 0611 31-3590

✉ pflegestuetzpunkt@wiesbaden.de

Rentenberatung

Auskunfts- und Beratungsstelle Wiesbaden

Bahnhofstraße 15-17 · 65185 Wiesbaden

☎ 0611 23 60 83 00

✉ kundenservice-in-wiesbaden@drv-hessen.de

Zentrales Vorsorgeregister

Bundesnotarkammer

Körperschaft des öffentlichen Rechts

Postfach 0801 51 · 10001 Berlin

☎ 0800 355 05 00 (gebührenfrei)

✉ info@vorsorgeregister.de

Altenwohnanlagen

☎ 0611 31-3445 oder 0611 31-3807

✉ altenarbeit@wiesbaden.de

Freizeit- und Kulturprogramm

☎ 0611 31-4688 oder 0611 31-2615 oder 0611 31-2694

✉ freizeit-kultur@wiesbaden.de

16 Weiterführendes Infomaterial

Infomaterial der Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter

- ♦ Ratgeber „Älter werden in Wiesbaden“
- ♦ Leitfaden „Zuhause pflegen“
- ♦ Leitfaden „Umzug in eine stationäre Pflegeeinrichtung“
- ♦ Broschüre „Demenz“

- ♦ Infoblätter mit Adressen von Anbietern:
 - Digitalisierungsangebote
 - Entlastungsangebote bei Demenz
 - Fahrdienste
 - Freizeitgestaltung
 - Hausnotruf
 - Häusliche Hilfen
 - Hilfsangebote in finanziellen Notlagen
 - Mittagstische
 - Mobiler Menüservice
 - Pflegedienste
 - Pflegeheime außerhalb Wiesbadens
 - Pflegeheime in Wiesbaden
 - Tagespflege
 - Wohnen im Alter
 - 24-Stunden-Betreuung

17 Anlage

Notfall-Karte

Besonderheiten: Chronische Erkrankungen: (z.B. Diabetes) _____ _____ _____ Allergien/Unverträglichkeiten: _____ _____ _____ Sonstiges: (z.B. Demenz) _____ _____ _____	<input type="radio"/> Ich betreue einen pflegebedürftigen Menschen. Bin ich verhindert, benachrichtigen Sie bitte die Kontaktpersonen. <input type="radio"/> In meinem Haushalt versorge ich folgende Haustiere: _____ _____ _____ Bitte verständigen Sie die private Kontaktperson.	Weitere wichtige Informationen: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	LANDESHAUPTSTADT Notfall-Karte Bitte immer zusammen mit der Karte Ihrer Krankenkasse mitführen und im Notfall vorlegen.  WIESBADEN Amt für Soziale Arbeit www.wiesbaden.de
---	---	--	--

Name _____ Vorname _____ Geburtsdatum _____ Straße _____ PLZ, Ort _____ Telefon _____ Blutgruppe _____	Im Notfall zu kontaktieren: (Name/Telefonnummer notieren) Private Kontaktperson _____ Hausarzt _____ Pflegedienst _____ Beratungsstelle _____ Bevollmächtigter/gesetzl. Betreuer _____ Apotheke _____ Sonstige _____	Rechtliche Vorsorge: <table border="0"><tr><td></td><td>Ja</td><td>Nein</td></tr><tr><td>Vollmacht:</td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td></tr><tr><td>Betreuungsverfügung:</td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td></tr><tr><td>Patientenverfügung:</td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td></tr><tr><td>Organspendeausweis:</td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td></tr><tr><td>Palliativpass:</td><td><input type="radio"/></td><td><input type="radio"/></td></tr></table> Aufbewahrungsort: _____ _____ _____		Ja	Nein	Vollmacht:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Betreuungsverfügung:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Patientenverfügung:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Organspendeausweis:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Palliativpass:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Diese Daten werden nur im Notfall verwendet. Ich bin damit einverstanden, dass die Daten in einer Notfallsituation an Dritte weitergegeben werden dürfen. _____ Datum _____ Unterschrift _____
	Ja	Nein																			
Vollmacht:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																			
Betreuungsverfügung:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																			
Patientenverfügung:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																			
Organspendeausweis:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																			
Palliativpass:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																			

 Die Notfall-Karte oder Notfall-Infobox erhalten Sie in den Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter.

18 Impressum

Herausgeber:
Magistrat der Landeshauptstadt Wiesbaden, Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit
Beratungsstelle für selbständiges Leben im Alter, Konradinerallee 11, 65189 Wiesbaden

Redaktion: Astrid Bredel, Sabrina Speth

Gestaltung: Wiesbaden Congress & Marketing GmbH

Auflage: 500

Druck: Druck-Center der Landeshauptstadt Wiesbaden, Wiesbaden, Juni 2024



www.wiesbaden.de/beratung-im-alter



Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit
Beratungsstelle für selbständiges Leben im Alter
Konradinallee 11 | 65189 Wiesbaden