



Landeshauptstadt
München
Direktorium

Mit Sicherheit nicht alt aussehen



Ratgeber für alte Menschen

für ein sicheres Leben zu Hause
auch bei Hilfe- und Pflegebedürftigkeit

Beschwerdestelle
für Probleme in
der Altenpflege

A stylized, light gray graphic of a leafy branch, positioned in the upper left corner of the page.

Impressum

Herausgeberin

Landeshauptstadt München
Direktorium
Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege
Burgstraße 4
80331 München
Telefon: 089 233-96966

Homepage: www.muenchen.de/beschwerdestelle-altenpflege

Diese Broschüre ist urheberrechtlich geschützt.
Eine Wiedergabe von Texten – auch auszugsweise – ist
nur nach schriftlicher Einwilligung und unter Nennung
der städtischen Beschwerdestelle für Probleme in der
Altenpflege zulässig.

Gestaltung und Druck

Landeshauptstadt München,
Direktorium, Stadtkanzlei,
Layout: Ingrid Lechler
gedruckt auf 100% Recyclingpapier,

Stand

Juni 2026
8. Auflage



Vorwort

Wenn Menschen älter werden oder auf Pflege angewiesen sind, gewinnen Sicherheit und Schutz zunehmend an Bedeutung. Dabei können sehr unterschiedliche Bereiche des täglichen Lebens betroffen sein: das sichere Wohnen in den eigenen vier Wänden, die Bewältigung des Alltags trotz gesundheitlicher Einschränkungen oder auch der Schutz vor Betrug und Straftaten. Ein gutes Sicherheitsgefühl trägt wesentlich zum Wohlbefinden und zur Lebensqualität bei. Deshalb widmet sich dieser Ratgeber genau diesen Fragen.

Der Ratgeber möchte dabei unterstützen, passende Lösungen für die individuelle Lebenssituation zu finden. Er bündelt Anregungen, praktische Hinweise und Erfahrungen rund um die Sicherheit von hilfe- und pflegebedürftigen Menschen, die zu Hause leben. Dazu gehören Informationen zur persönlichen Vorsorge, zur sicheren Gestaltung des Wohnumfelds sowie zum Erhalt von Mobilität und Selbstständigkeit. Außerdem enthält der Ratgeber wichtige Sicherheitstipps der Münchner Polizei, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind.

Ein weiteres Kapitel widmet sich außergewöhnlichen Lebenssituationen. Nicht zuletzt die Corona-Pandemie hat gezeigt, wie schnell sich vertraute Lebensumstände verändern können. Gerade im höheren Lebensalter können gesundheitliche Einschränkungen den Alltag plötzlich stark beeinflussen. Umso wichtiger ist es, vorbereitet zu sein und Unterstützungsmöglichkeiten zu kennen.

Im Mittelpunkt steht der Wunsch vieler älterer Menschen, möglichst lange selbstbestimmt und sicher im vertrauten Zuhause zu leben. Wer sich frühzeitig informiert und vorbereitet, kann im Ernstfall besser handeln und leichter entscheiden. Dieser Ratgeber möchte Betroffene ebenso wie An- und Zugehörige ermutigen, sich aktiv mit dem Thema Sicherheit im Alter auseinanderzusetzen und die vorgestellten Möglichkeiten für sich zu nutzen.

Machen Sie von den vielfältigen Angeboten und Unterstützungsmöglichkeiten der Landeshauptstadt München Gebrauch. Scheuen Sie sich nicht, die im Ratgeber genannten Beratungs- und Kontaktstellen in Anspruch zu nehmen – oft kann bereits ein persönliches Gespräch wichtige Orientierung und Sicherheit geben.

Dominik Haase
Oberbürgermeister



Unser Rat

Zu Hause alt werden – Herausforderung und Chance.....	6
Vorsorge treffen	8
Den Alltag zu Hause sicher gestalten	11
Hilfsangebote in Erwägung ziehen	15
Kontaktpflege und Versorgung in herausfordernden Zeiten	17
Nachbarschaftliche Hilfe	19
Wer rastet der rostet	20
Was tun im Notfall?	23
Ambulante Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie.....	24
Sicherheit bei häuslicher Pflege	25
Ein Sicherheitsnetz für Demenzkranke.....	30
Gewalt gegen alte Menschen	32
Sicherheitstipps der Polizei	34
Abschließende Gedanken	38

Anhang

Checkliste zur Vorsorge	40
Notfallblatt	44
Notfallkärtchen für den Geldbeutel	45
Im Text erwähnte Broschüren, Flyer und Internetadressen.....	46

Wichtige Adressen und Anlaufstellen finden sich in der beigefügten Adressbroschüre



Zu Hause alt werden – Herausforderung und Chance

Manchmal kommen die ersten Anzeichen schleichend: Die Erkältung zieht sich länger hin als früher, beim Treppensteigen schmerzen die Knie und die Luft bleibt weg. Das Aufstehen aus dem tiefen Sessel wird mühsamer, beim Einkaufen suchen wir häufiger nach einer Toilette, beim Gespräch in der U-Bahn werden die Worte des Gegenübers unverständlich, die Beschriftungen sind nicht mehr klar erkennbar

Beginnende körperliche Einschränkungen

Diese Zeichen nehmen wir zuerst vielleicht gar nicht so ernst und erfassen die längerfristigen Auswirkungen von Ereignissen auch nicht gleich. Irgendwann aber können sie zu Unsicherheiten, Sorgen oder Ängsten führen. Älter werden bedeutet meist, sich auf dauerhafte Veränderungen der körperlichen Verfassung und der Leistungsfähigkeit einstellen zu müssen. Das erfordert Reaktionen und eine ständige Anpassung in vielen Kleinigkeiten.

Andere Veränderungen treten plötzlich ein: Eine ernste Erkrankung, ein Krankenhausaufenthalt, der Verlust des Ehepartners

Jede*r sammelt über die Jahre Erfahrungen, probiert aus „was hilft“, tauscht sich mit anderen aus oder sucht den Rat der Hausärztin* oder des Hausarztes*. Trotzdem können Fragen ungelöst bleiben: „Kann ich weiter zu Hause allein leben?“, „Wer hilft mir, wenn es mir mal plötzlich schlecht geht?“ ...

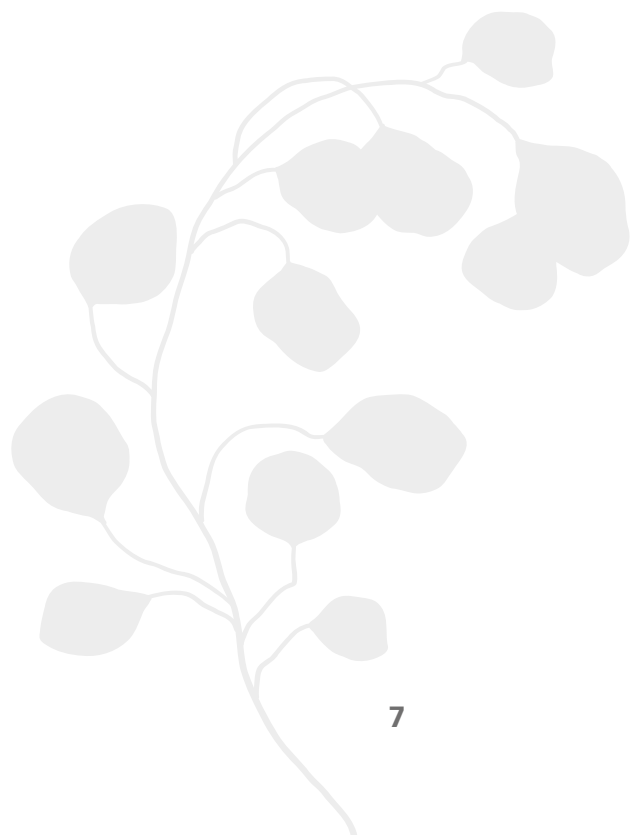
Fast alle älteren Menschen möchten in ihrer eigenen Wohnung alt werden. Für viele ist dies eine Chance für ein Altern in weitgehender Selbstbestimmung. Hier sehen sie die Möglichkeit, überwiegend selbst den persönlichen Lebensrhythmus und den Alltag zu gestalten. Zu Hause können Gewohnheiten, Vorlieben und Interessen besser beibehalten und gepflegt werden.

Um die Chancen auf ein selbstbestimmtes Leben zu Hause im Alter auch bei zunehmenden Veränderungen und vielleicht sogar bei Hilfe- oder Pflegebedürftigkeit zu erhöhen, können Sie vorbereitend einiges gestalten. Absolute Sicherheit für alle Lebensrisiken kann es nirgends geben und auch unsere Ausführungen sind keine Garantieverprechen.

Wir möchten Ihnen im Folgenden jedoch einige herausfordernde Situationen und deren Lösungsmöglichkeiten erläutern, Ihnen Tipps geben, die Ihr Gefühl von Sicherheit erhöhen können.

Praktische Vordrucke und Checklisten sowie eine **beigelegte Adressbroschüre** mit **wichtigen Adressen und Anlaufstellen** sollen Ihnen helfen, die Ratschläge leichter umzusetzen.

Kann ich weiter zu Hause alleine leben?





Vorsorge treffen

„Abends liege ich oft lange wach. Dann geht mir manches durch den Kopf. Jetzt bin ich 78 Jahre alt und seit dem Tod meines Mannes vor 6 Jahren wohne ich allein. Mein Sohn lebt mit seiner Familie in Wien, ich sehe ihn nur zwei bis drei Mal im Jahr. Erst vorigen Monat habe ich bei einer Nachbarin mitbekommen, dass sie in der Wohnung gestürzt war und erst nach eineinhalb Tagen gefunden wurde.

Nachbarn in ihrem Haus hatten sich Sorgen gemacht, als sie die Zeitung nicht geholt und nicht auf Klingeln reagiert hat. Jetzt ist sie im Krankenhaus und niemand weiß, ob sie wieder zurück in ihre Wohnung kann. Da kommen mir schon auch Gedanken: Wer würde es denn merken, wenn mir etwas passieren würde? Manchmal habe ich Angst davor, älter zu werden und allein zu sein.“

Unser Rat zur Kontaktpflege

- Ein **Kontaktnetz** in der Nachbarschaft, zu Freunden, Bekannten und Angehörigen bietet Sicherheit. Pflegen Sie diese Kontakte.
- Vereinbaren Sie eventuell **regelmäßige Zeitpunkte** für Telefonate mit Angehörigen und Freunden.
- **Hinterlegen Sie einen zweiten Wohnungsschlüssel** für Notfälle bei Ihnen vertrauten Menschen in Ihrer Nachbarschaft, im Freundeskreis oder bei Ihren An- und Zugehörigen. Informieren Sie darüber Ihre wichtigen Bezugspersonen.
- Besuchen Sie Gruppen oder Kurse, die Ihren Interessen entsprechen und knüpfen Sie auch dort Kontakte. Die Alten- und Service-Zentren, die Seniorenkreise der Kirchengemeinden oder die Seniorenvolkshochschule sind hierfür beispielsweise gute Anlaufstellen (siehe beigelegte Adressbroschüre,...).

Ein Kontaktnetz
pflegen

Unser Rat zum Thema Vollmachten und Adressen

Im Rahmen der Vorsorge ist es ratsam, sich zum Beispiel über eine **Vorsorgevollmacht** und eine **Betreuungs- und Patientenverfügung** Gedanken zu machen. Lassen Sie sich hierzu von der städtischen Betreuungsstelle (siehe beigelegte Adressbroschüre) und/oder auch von den Münchner Betreuungsvereinen beraten. Hier erhalten Sie auch die dafür vorgesehenen Formularsätze und Broschüren, wie

Vorsorge durch

- **Vollmacht**
- **Betreuungsverfügung**
- **Patientenverfügung**

- Zur Erteilung einer **Bankvollmacht** erkundigen Sie sich bei Ihrem Kreditinstitut, welches bankinterne Formular hierfür benötigt wird. Sinnvoll könnte auch eine Bankvollmacht sein, die über den Tod hinaus reicht.
- Halten Sie **Namen, Adressen und Telefonnummern** Ihrer An- und Zugehörigen und behandelnden Ärzt*innen fest. Notieren Sie ebenso andere für Sie wichtige Angaben und Namen mit Adressen und Telefonnummern. Bringen Sie an geeigneter Stelle ein **Notfallblatt** gut sichtbar an oder hinterlegen Sie eine sogenannte Notfallmappe (siehe Anhang: Im Text erwähnte Broschüren, ...).
- Bewahren Sie in Ihrem Geldbeutel ein „**Notfallkärtchen**“ mit den wichtigsten Angaben auf:
Wer ist im Notfall zu verständigen?
Wie ist der Name und die Telefonnummer Ihrer Hausärztin* / Ihres Hausarztes* und Ihrer Krankenkasse?
Nehmen Sie wichtige Medikamente?
Liegen eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung vor?
Notfallkärtchen und **Notfallmappe** erhalten Sie unter anderem in der städtischen Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege oder beim Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München (siehe beigelegte Adressbroschüre).
- Treffen Sie auch Regelungen für Ihren **digitalen Nachlass**:
Wer erhält zum Beispiel die Passwörter für Ihr E-Mail-Konto oder Ihre eventuellen weiteren digitalen Aktivitäten?

Sicherheits- vorsorge

Kontakte

Unterlagen für den Notfall

Vorsorge treffen



Denken Sie auch noch an Folgendes:

- **Kümmern Sie sich rechtzeitig um eine Hausärztin* / einen Hausarzt***, der*dem Sie vertrauen. Fragen Sie nach, ob im Bedarfsfall auch Hausbesuche möglich sind.
- Halten Sie für **plötzliche Krankenhauseinweisungen** eine gepackte Reisetasche bereit. Denken Sie auch an wichtige Dokumente, wie Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und medizinische Unterlagen (wie Diabetiker- oder Allergiepass) in Kopie. Auch Ihre Versichertenkarte sollte nicht fehlen. Wichtige Telefonnummern und etwas Geld sollten Sie ebenfalls einpacken. (siehe Anhang: Im Text erwähnte Broschüren, ...).
- Informieren Sie sich über **technische Hilfen**, wie zum Beispiel **Hausnotrufsysteme**. Der dazugehörige Notrufknopf wird als Armband oder als Halskette am Körper getragen. Durch die Verbindung mit einer Notrufzentrale kann im Ernstfall schnell nach Hilfe gerufen werden. Es besteht auch die Möglichkeit, täglich eine Taste zu drücken, die der Notrufzentrale signalisiert, dass alles in Ordnung ist. Sollten Sie nicht in der Lage sein, diese Taste zu betätigen, veranlasst der Notrufanbieter automatisch, dass nachgesehen wird, was passiert ist. Somit wird verhindert, dass Sie bei einem Notfall tagelang unbemerkt in der Wohnung liegen.

Technische Hilfen

Den Alltag zu Hause sicher gestalten

„Wenn Sie so genau fragen, ja, ich gebe zu, dass ich manchmal ein wenig vergesslich werde. Vielleicht nehme ich einfach nur zu wenig Flüssigkeit zu mir? Die Augen lassen auch nach, das merke ich schon länger. Schwindelig wird mir immer mal wieder, wenn ich zu schnell vom Sessel aufstehe. Auch fällt es mir nachts ab und zu schwer, von der Toilette hochzukommen. Jetzt habe ich mich schon einige Wochen gar nicht mehr getraut zu baden, aus lauter Sorge, dass ich nicht mehr selber aus der Wanne herauskommen könnte. Das macht mir Angst, wenn ich ehrlich bin. Wie soll das weitergehen?“

Unser Rat zur Wohnraumgestaltung

- Überdenken Sie ganz grundsätzlich, ob Ihre **Wohnsituation** für Sie angemessen und auch in Zukunft alltagstauglich ist, wenn Ihre Kräfte eventuell nachlassen. Ist Ihr Haus oder Ihre Wohnung möglicherweise zu groß, um alle anfallenden Arbeiten alleine zu bewältigen?
- Wenn zum Beispiel umfangreichere **Wohnraumanpassungen**, wie Türverbreiterungen für Rollstühle oder der Einbau einer bodengleichen Dusche, notwendig sind, können Sie sich von entsprechenden Stellen, beispielsweise dem Kompetenzzentrum barrierefreies Wohnen, beraten lassen (siehe beigelegte Adressbroschüre). Hier erhalten Sie auch Informationen zur Finanzierung. Ab dem Pflegegrad 1 stehen auch Mittel aus der Pflegeversicherung für bestimmte Wohnraumanpassungsmaßnahmen zur Verfügung. Erkundigen Sie sich hierfür bei Ihrer zuständigen Pflegekasse.
- Umfangreiche Informationen können Sie auch der Broschüre „Daheim wohnen bleiben!“ des oben genannten Kompetenzzentrums barrierefreies Wohnen, Stadtteilarbeit e.V. entnehmen (siehe Anhang: Im Text erwähnte Broschüren, ...).
- Sorgen Sie in Ihrer Wohnung für **gute Lichtverhältnisse** durch eine helle Beleuchtung.
- Prüfen Sie aufmerksam mögliche **Stolperfallen**: Teppiche können zum Beispiel durch rutschfeste Unterlagen sicherer werden, Kabel lassen sich vielleicht anders verlegen und befestigen. Schwellen können angeglichen werden.

Wohnsituation und Wohnraum- gestaltung

Den Alltag Zuhause sicher gestalten

Wohnraum- gestaltung



- **Handläufe** und **Griffe** können zusätzliche Sicherheit bieten.
- **Gestalten Sie Ihre Einrichtung sicher.** Achten Sie auf stabile Stühle oder Tische. Es gibt darüber hinaus die Möglichkeit, Sitz- und Liegemöbel fachmännisch zu erhöhen. Im Bad können Sie zusätzliche Haltegriffe anbringen lassen und eventuell auch eine Toilettensitzerhöhung. Rutschfeste Wannen- oder Duscheinlagen, Duschstuhl oder Sitzbrett bringen zusätzliche Sicherheit. Fenster- und Türgriffe sowie Lichtschalter sollten gut erreichbar sein.
- Achten Sie auf **leichte Erreichbarkeit von Gegenständen, die Sie laufend im Alltag benötigen.** Bewahren Sie zum Beispiel in den Küchenschränken die am häufigsten genutzten Gegenstände an gut zugänglichen Stellen auf.
- Überlegen Sie rechtzeitig, wie Sie möglicherweise in Ihrem **Zuhause Platz schaffen** können. Bewegungsfreiheit durch Platz und Übersichtlichkeit erleichtern Ihnen den Alltag. Unsere Erfahrung zeigt, dass ein einfacher und klar strukturierter Haushalt, sich günstig auf das Leben bei zunehmender Hilfebedürftigkeit auswirkt. Dadurch erhöht sich auch die Chance, länger im vertrauten Umfeld leben zu können. Es ist nicht immer einfach, sich von Gegenständen zu trennen. Lassen Sie sich im Austausch mit anderen inspirieren, welche Vorgehensweise machbar ist und sich bewährt hat.

Unser Rat zur Gesundheitsförderung

- Die Gefahr zu stürzen kann durch **regelmäßige Bewegung** und gezieltes Training der Muskulatur verringert werden. Gehhilfen, wie zum Beispiel ein Stock oder ein Rollator, können Ihnen bei Bedarf mehr Sicherheit geben.
- **Zweckmäßige, gutsitzende Kleidung** und **sicheres Schuhwerk sind grundsätzlich anzuraten**. Bei sturzgefährdeten Menschen kann die Gefahr des Oberschenkelhalsbruchs durch das Tragen von **Hüftschutzhosen** verringert werden.
- Lassen Sie Ihr **Seh- und Hörvermögen regelmäßig ärztlich untersuchen und dementsprechend Brille oder Hörgerät anpassen**. Achten Sie darauf, dass Ihr Hörgerät funktionstüchtig ist und Ersatzbatterien vorhanden sind.
- Sollten Sie Probleme mit Ihrer Sehfähigkeit haben, können Sie sich auch an den **Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.** wenden (siehe beigelegte Adressenbroschüre).
- Informieren Sie sich bei Bedarf über **technische Hilfsmittel und digitale Assistenzsysteme bei Seh- und Hörbehinderung**. Beispielsweise gibt es Türklingeln, die mit einem Blinklicht gekoppelt sind, Telefonapparate mit großen Tastaturen, einem Hörverstärker sowie Speicherfunktion für wichtige Telefonnummern. Möglich sind auch Kopfhörer zum Fernsehen.
- **Abwechslungsreiches und gesundes Essen** trägt dazu bei, Ihren Gesundheitszustand stabil zu halten.
- **Achten Sie auf regelmäßige Flüssigkeitszufuhr**: Im Alter lässt das Durstgefühl nach. Es ist trotzdem wichtig, dass Sie ausreichend trinken. Fragen Sie Ihre Ärztin* oder Ihren Arzt* nach der für Sie sinnvollen Trinkmenge unter Berücksichtigung von eventuell vorhandenen Erkrankungen.
- **Eine Vorratshaltung an Lebensmitteln, Getränken und Dingen des alltäglichen Bedarfs** kann hilfreich sein, wenn Sie beispielsweise wegen Krankheit, winterlichen Straßenbedingungen, anderer persönlicher oder äußerer Umstände die Wohnung für längere Zeit nicht verlassen können (siehe auch das Kapitel „Kontaktpflege und Versorgung in herausfordernden Zeiten“).

Bewegung

Kleidung

Untersuchungen

Technische
Hilfsmittel

Ernährung



Unser Rat für heiße Tage

- **Wie die letzten Sommer gezeigt haben, nehmen die Hitzeperioden auch in unseren Breiten stetig zu. Zur Vermeidung von gesundheitlichen Schäden, sollten Sie sich mit den richtigen Maßnahmen darauf vorbereiten. Hier finden Sie einige Beispiele, um einer möglichen Hitzebelastung entgegenzuwirken:**

- An heißen Tagen ist es wichtig, mehr zu trinken. Bedenken Sie dabei, dass Sie sich nicht unbedingt auf Ihr Durstgefühl verlassen können.
- Personen, bei denen die tägliche Flüssigkeitsaufnahme aufgrund einer bestehenden Vorerkrankung ärztlich eingeschränkt wurde, sollten unbedingt mit ihrer Hausärztin* / ihrem Hausarzt* Rücksprache halten.
- Halten Sie Ihren Körper kühl, indem Sie beispielsweise Ihre Arme in kühles Wasser tauchen, kühle Fußbäder machen, sich mittels einer mit kühlem Wasser gefüllten Sprühflasche immer wieder absprühen oder auch kühl duschen.
- Halten Sie Ihre Wohnung kühl, indem Sie durch geschlossene Rollläden oder Fensterläden oder einer Markise das Aufheizen der Wohnung vermeiden. Nächtliches Lüften und die Anbringung von feuchten Tüchern können ebenso dazu beitragen. Auch Ventilatoren können helfen, die Sie bitte nicht direkt auf sich richten, um deren Zugluft zu vermeiden.
- Ferner ist es wichtig, dass Sie Ihr Verhalten und Ihre Aktivitäten an die Hitze anpassen und Anstrengungen unbedingt vermeiden!
- Darüber hinaus kann es notwendig sein, dass aufgrund der Hitzetage, die Dosierung Ihrer Medikamente von Ihrer Hausärztin* / Ihrem Hausarzt* angepasst werden muss.

Hinweis: die oben genannten Maßnahmen sind nur Beispiele und erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit (siehe Anhang: Im Text erwähnte Broschüren, ...).

Hilfsangebote in Erwägung ziehen

„Mein Sohn war zu meinem Geburtstag extra aus Wien zu Besuch gekommen und schimpfte fast mit mir. Ich soll mir doch endlich mal auch selbst etwas gönnen. So wackelig, wie ich in die Badewanne steige, hätte er Angst um mich. Wie ich mich immer noch selbst mit den Einkaufstaschen abschleppe oder zum Fensterputzen auf die Leiter steige! Er hat gut reden. Glaubt er denn, die Arbeit macht sich von alleine? Warum ich mir keine Hilfe leiste, meinte er. Ich hätte doch etwas Geld gespart. Aber das bisschen Ersparte soll doch irgendwann ihm zugutekommen. Das hab' ich mir immer so gewünscht. Und überhaupt: Fremde Leute in meine Wohnung lassen? Die bringen mir doch alles durcheinander und dann finde ich nichts mehr. Und wenn eine fremde Person für mich einkauft, bringt sie oder er dann wirklich das, was ich haben will? Lieber mache ich alles selbst.“

Unser Rat

- **Überdenken Sie Ihre persönlichen Einstellungen:** Überschätze ich vielleicht meine Möglichkeiten und körperlichen Kräfte? Wäre ich bereit, Hilfen anzunehmen und dafür Geld auszugeben?
- Gefährdende Haushaltstätigkeiten, wie Fenster putzen, Vorhänge aufhängen, Badewanne putzen ..., sollten Sie vermeiden und in andere Hände abgeben. Informieren Sie sich frühzeitig über Dienstleistungen, wie **Einkaufshilfen, Haushaltshilfen, Begleitdienste und Pflegedienste in Ihrer Nähe**. Damit können Sie die Fragen, „wer kauft im Notfall für mich ein, wer bringt mir meine Medikamente oder wer hilft mir beim Saubermachen der Wohnung“, bereits im Vorfeld abklären, um im Notfall nicht unversorgt zu sein. Kostenlose und neutrale Beratungen bieten Alten- und Service-Zentren, Beratungsstellen für ältere Menschen und Angehörige, Sozialbürgerhäuser und Ihre Kranken- und Pflegekasse (siehe beigelegte Adressbroschüre).
- Lassen Sie sich von **Erfahrungen anderer berichten**. Was hat sich als sinnvoll und hilfreich herausgestellt? Ist damit einiges leichter und sind Belastungen und Risiken im Alltag weniger geworden?

**Hilfsangebote
prüfen**

Hilfsange- bote in Erwägung ziehen



- Sollten Sie sich darüber Sorgen machen, wie sich das, was Sie eventuell an Hilfen benötigen, bezahlen lässt, können Sie sich bei den Alten- und Service-Zentren, den Sozialbürgerhäusern oder dem Bezirk von Oberbayern beraten lassen und sich über Ihre möglichen Leistungsansprüche erkundigen.
- Weitere Informationen finden Sie auch in den Ratgebern des Sozialreferates der Landeshauptstadt München und des Bezirks von Oberbayern:
 - „Unterstützung und Pflege“
 - „Soziale Sicherung im Überblick“
 - „Ambulante Hilfe zur Pflege“

(siehe Anhang: Im Text erwähnte Broschüren, ...).

Hilfsangebote Mobilität

- Für den Fall, dass Sie bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel unsicher sind, weil Sie zum Beispiel auf einen Rollator oder einen Rollstuhl angewiesen sind, gibt es je nach Personalkapazitäten die Möglichkeit, sich vom **Bus & Bahn Begleitservice** kostenlos unterstützen zu lassen (siehe beigelegte Adressbroschüre).
- Einen weiteren Service bietet der mobile Mediendienst der Münchner Stadtbibliothek, das sog. „**Medienmobil**“. Das Team kommt ins Haus und liefert die von Ihnen bestellten Bücher, Hörbücher, Filme, ... direkt ins Wohnzimmer (siehe beigelegte Adressbroschüre).

Hilfsangebote Post und digitale Medien

- Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Erledigung Ihrer Post oder bei der Ablage Ihrer Papiere und Dokumente haben, können Sie unter Umständen von einem sogenannten **Postpaten** unterstützt werden. Hierzu wenden Sie sich bitte an die Beratungsstellen für ältere Menschen und Angehörige (siehe beigelegte Adressbroschüre).
- Wenn Sie Hilfe im Umgang mit Ihrem Handy, Laptop, Tablet, dem Internet oder weiteren digitalen Medien benötigen, können Sie die Beratung von „**Digitale Hilfe**“ in Anspruch nehmen (siehe beigelegte Adressbroschüre).

Kontaktpflege und Versorgung in herausfordernden Zeiten

„Ich erinnere mich noch gut an die Geschichten meiner Eltern aus Kriegstagen. Neben der ständigen Angst ums Überleben, waren zum Beispiel die Lebensmittel knapp und die Menschen konnten sich außerhalb der Wohnung nicht immer frei bewegen. Die Corona-Pandemie mit all ihren Einschränkungen hat diese Erzählungen wieder wachgerufen und hatte mich selber vor große Herausforderungen gestellt. Aufgrund der Einschränkungen, konnte damals nicht einmal mein Sohn aus Wien anreisen.“

Auch jenseits von Alter, Krankheit oder Pflegebedürftigkeit, kann sich unser gewohntes Leben innerhalb kürzester Zeit radikal verändern, wie uns zum Beispiel die Corona-Krise vor Augen geführt hat.

Es gibt auch andere Gründe, **die uns längerfristig daran hindern, die Wohnung** zu verlassen. Dazu zählen beispielsweise eine anhaltende Grippe, Durchfallerkrankungen, ein gebrochenes Bein, wetterbedingte Gründe oder ein defekter Aufzug.

Unser Rat

- Sorgen Sie schon vorher für eine sinnvolle **Vorratshaltung** von haltbaren Lebensmitteln, Getränken, von Toilettenartikeln, Batterien (auch für das Hörgerät),
- Denken Sie auch daran, dass Ihre **Medikamente** ausreichen und Sie gegebenenfalls über genügend **Pflegemittel** (wie Inkontinenzartikel, ...) verfügen.
- Überlegen Sie bereits im Vorfeld, **wer Sie im Fall der Fälle zu Hause unterstützen könnte** und legen Sie sich die entsprechenden Telefonnummern bereit, zum Beispiel von:
 - Angehörigen
 - Nachbarschaft und Freundeskreis
 - Nachbarschaftshilfen oder Kirchengemeinden
 - Lieferservice von Lebensmittelgeschäften
 - Medikamentenlieferservice von Apotheken
 - Pflege- oder Entlastungsdiensten
 - Physio- oder Ergotherapeut*innen beziehungsweise Logopäd*innen
 - Dienstleistungsangeboten wie Fußpflege, Friseur, ...

**Vorbereitet
sein für den
Fall der Fälle**

Versorgung in heraus- fordernden Zeiten



- Informieren Sie sich in Krisenzeiten (wie beispielsweise bei der Corona-Pandemie), ob die Landeshauptstadt München sowie die Bayerische Landesregierung, für die Information der Bevölkerung möglicherweise sogenannte **Telefonhotlines** eingerichtet haben.
- Sorgen Sie auch für **Zeiten der Isolation** vor, wenn Sie beispielsweise nicht mehr rausgehen können und Sie eventuell auch niemand mehr besuchen darf. Was ist Ihre Lieblingsbeschäftigung?

Beschäftigung in Zeiten der Isolation

Folgende Überlegungen können hilfreich sein:

- Fernsehen oder Radio hören
- Zeitungs- und Zeitschriftenlektüre
- Haben Sie (Hör)Bücher, CD's, ... und den dazugehörigen CD-Player?
- Mit wem könnten Sie telefonieren?
- Briefe oder E-Mails schreiben oder über sogenannte Apps kommunizieren
- Lernen Sie zu chatten oder ein Bildtelefon zu benutzen
- Erwerben Sie Medienkompetenz: erkundigen Sie sich über entsprechende Kursangebote in den Alten- und Servicezentren oder der Seniorenvolkshochschule (siehe beigelegte Adressbroschüre)
- Wenn Sie ein offenes Ohr für Ihre Anliegen suchen, können Sie sich zum Beispiel an die Telefonseelsorge wenden (siehe beigelegte Adressbroschüre)

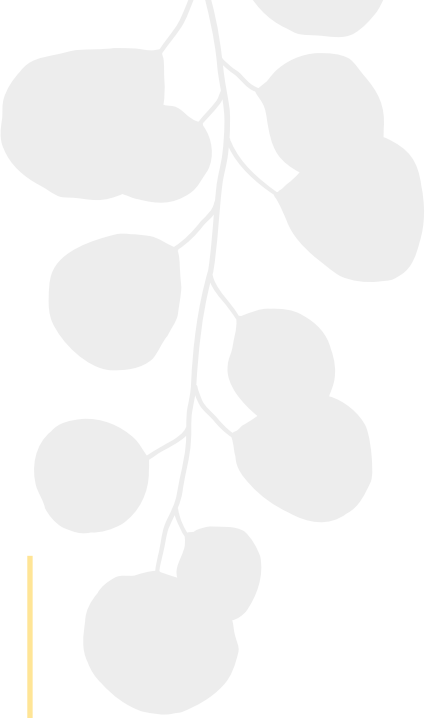
Nachbarschaftliche Hilfe

„Gegenüber kenne ich einen älteren Mann. Seine Frau ist vor einem Jahr gestorben. Kinder haben sie nicht und er steht jetzt allein da. Wenn ich ihn alle paar Tage auf der Straße treffe und frage, wie es ihm geht, weicht er mir aus. Er sieht immer schlechter aus und offen gesagt auch ziemlich ungepflegt. Er ist oft unrasiert und riecht nicht gut. Er scheint einsam zu sein und keine Kontakte mehr zu haben. Glücklicherweise ist neulich sein Neffe aus Hamburg zu Besuch gekommen und hat sich um ihn gekümmert. Jetzt wird mein Nachbar regelmäßig von einem Pflegedienst versorgt. Ich bin erleichtert. Aber was ist, wenn ich mal nicht mehr kann und Hilfe benötige? Wird dies Personen in meiner Nachbarschaft auffallen und werden Sie Hilfe organisieren?“

Unser Rat

- **Gute nachbarschaftliche Kontakte** können in verschiedensten Situationen Sicherheit bieten. Mit einem kleinen Wort zum Beispiel im Treppenhaus können Sie selbst anfangen. Man lernt sich kennen und achtet mehr aufeinander.
- **Sie sollten Nachbar*innen informieren**, wenn Sie in den Urlaub fahren oder ins Krankenhaus müssen. Solche Vertrauenspersonen können vielleicht nach Absprache in Ihrer Abwesenheit Haustiere oder Pflanzen versorgen. Sie sollten auch über **Adressen und Telefonnummern von Angehörigen** oder wichtigen Bezugspersonen informiert sein. Dort können Sie eventuell einen **Zweitschlüssel für Notfälle** deponieren.
- Sie können hilfsbedürftige Menschen aus Ihrer Nachbarschaft auch auf die Möglichkeit eines **präventiven Hausbesuchs durch Mitarbeiter*innen des Alten- und Service-Zentrums** aufmerksam machen oder dieses Angebot auch selbst in Anspruch nehmen. Hierbei handelt es sich um eine kostenlose und frühzeitige Beratung rund um das Thema Alter mit seinen vielfältigen Angeboten in der Altenhilfe. Dies soll dazu beitragen, so lange wie möglich in der vertrauten Umgebung bleiben zu können.
- Sollten Sie Ihrerseits vermuten, dass jemand aus Ihrer Nachbarschaft Hilfe benötigt, informieren Sie bitte Ihr **zuständiges Sozialbürgerhaus** (siehe beigelegte Adressbroschüre).
- Scheuen Sie sich auch nicht, in unklaren Situationen die **Polizei unter dem Notruf 110 zu verständigen**.

Ein Kontaktnetz pflegen





Unternehmungen

Programm- angebote

Ehrenamtliche Tätigkeit

Wer rastet, der rostet

„Seitdem mein Mann gestorben ist, fühle ich mich so alleine. Ich verfüge jetzt über viel freie Zeit und komme daher leicht ins Grübeln. Eigentlich bin ich ein geselliger Mensch. Mein Sohn meinte, ich sollte doch wieder unter Menschen gehen und mal wieder etwas unternehmen. Aber ich kenne doch niemanden mehr. Wo könnte ich hingehen?“

Unser Rat

- **Kontakte** zu anderen Menschen, Teilhabe am **gesellschaftlichen Leben, Bewegungs- und Gedächtnistraining** können die Selbstsicherheit erhöhen und damit auch Ihre Fähigkeit, die Herausforderungen des Alltags im Alter kompetent zu meistern. Dabei sollte die Bedeutung der **körperlichen Mobilität und Fitness**, gerade im Alter, nicht unterschätzt werden! Sie sollte so lange wie möglich trainiert werden und erhalten bleiben.
- In diesem Zusammenhang bieten die Münchner **Alten- und Service-Zentren** neben beratenden, präventiven und versorgenden Angeboten vielfältige Gruppen, Kurse und Begegnungsveranstaltungen zur Pflege sozialer und nachbarschaftlicher Kontakte sowie zum Erhalt der Alltagskompetenz (wie Gedächtnistraining, Bewegungstraining, ...). Ausflüge und ein **Mittagstisch** runden das Angebot ab. Jeder Stadtteil verfügt über ein Alten- und Service-Zentrum (siehe beigelegte Adressbroschüre).
- Auch die **Münchner Seniorenhochschule** bietet ein vielfältiges Programm, das sowohl Bildungsangebote als auch gesundheitsfördernde Kurse enthält (siehe beigelegte Adressbroschüre).
- Viele Münchner **Kirchengemeinden** bieten ein extra Seniorenprogramm, unter anderem mit Ausflügen und geselligem Beisammensein. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Kirchengemeinde.
- **Weitere Anlaufstellen** zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben finden Sie in unserer beigelegten Adressbroschüre.
- Ein weiteres Betätigungsfeld bietet die Möglichkeit, sich **ehrenamtlich** zu engagieren. Je nach Interesse können Sie sich beispielsweise im sozialen, kulturellen oder ökologischen Bereich einbringen (siehe beigelegte Adressbroschüre).



Unser Rat zum Erhalt der Mobilität im Alter

Die Bedeutung von körperlicher Bewegung, besonders auch im fortgeschrittenen Lebensalter, kann nicht genug betont werden. Dazu gibt es inzwischen sehr viel Forschung, die uns sowohl Spaziergänge, Ausdauertraining, Krafttraining, das Training von Koordination und Gleichgewicht, als auch regelmäßige Bewegung im Alltag, nahelegt. Selbstverständlich sollte dies, besonders bei Vorerkrankungen, nur in Absprache mit Ihrer Hausärztin* / Ihrem Hausarzt* und anfangs vielleicht auch unter Anleitung, erfolgen. Eine Überlastung muss unbedingt vermieden werden!

Damit kann es möglicherweise gelingen, die Muskelkraft wieder zu steigern, die Beweglichkeit der Gelenke wieder herzustellen, die Herzkreislauf- und Lungenleistung zu verbessern, die Elastizität der Blutgefäße positiv zu beeinflussen, das Sturzrisiko zu reduzieren, als auch den Stoffwechsel, das Immunsystem, Gehirn und Psyche positiv zu beeinflussen. Die Auswirkungen auf die Lebensqualität können enorm sein. Anlaufstellen und Adressen finden Sie unter anderem bei den Münchner Alten- und Service-Zentren (siehe beigelegte Adressbroschüre) und in der Stadtinformation im Rathaus (Flyer über „fit im Park“ siehe Anhang: Im Text erwähnte Broschüren, ...).

- Eine **optimierte Wohnraumgestaltung**, wie im Kapitel „Den Alltag zu Hause sicher gestalten“ bereits beschrieben, kann die Mobilität, besonders im Alltag, ebenfalls unterstützen und helfen, die Selbständigkeit zu bewahren.
- Darüber hinaus gibt es **verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten, um die Mobilität außerhalb der eigenen vier Wände aufrecht zu erhalten**. Das könnte für jene Menschen interessant sein, die in ihrer Mobilität bereits etwas eingeschränkt sind.
 - Der bereits erwähnte **Bus- und Bahn Begleitservice** unterstützt bei Fahrten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (siehe beigelegte Adressbroschüre).
 - Für Besuche im Tierpark Hellabrunn, im Olympiapark oder in der Münchner Altstadt, können kostenlos sogenannte **Elektromobile** ausgeliehen werden (siehe Anhang: Im Text erwähnte Broschüren, ...)

**Regelmäßige
Bewegung bringt
enorme Vorteile**

Wer rastet,
der rostet



Unser Rat vor einer geplanten Operation

- Der Begriff „Rehabilitation“ ist den meisten Menschen geläufig und meint im weitesten Sinne, die Wiederherstellung körperlicher oder geistiger Fähigkeiten nach einer Krankheit, einer Verletzung oder nach einer Operation.
- Ärzt*innen haben jedoch inzwischen herausgefunden, dass es für die Reduzierung von Komplikationen und für die Förderung eines guten Heilungsverlaufes sinnvoll ist, Patient*innen bereits **vor einer Operation** körperlich und geistig darauf vorzubereiten, so dass diese so „fit“ wie möglich in eine Operation gehen. Solche operativen Vorbereitungskonzepte werden **„Prähabilitation“ (Präha)** genannt und finden sich mittlerweile in vielen chirurgischen Fachdisziplinen.
- Sollte bei Ihnen eine Operation geplant sein, wie zum Beispiel ein künstliches Knie- oder Hüftgelenk oder eine anders geartete Operation notwendig sein, wie eventuell bei einer Krebsdiagnose, fragen Sie Ihre behandelnde Ärztin* / Ihren Arzt* oder Ihre Krankenkasse nach geeigneten Behandlungskonzepten, die Sie so gut wie möglich auf Ihre Operation vorbereiten können.

Prähabilitation

Was tun im Notfall?

„Und jetzt ist es passiert. Ich fühlte mich schon am Nachmittag nicht gut. In der Nacht wollte ich zur Toilette – wie immer halt. Mir wurde plötzlich schwarz vor Augen. Was dann genau geschah? Ich weiß es nicht mehr. Ich erwachte neben der Toilette, mein Kopf tat mir sehr weh, ich spürte eine dicke Beule und ich kam überhaupt nicht mehr hoch. Mir war total schwindelig und ich konnte meinen linken Arm nicht mehr richtig bewegen. Der Notrufknopf lag natürlich mal wieder auf meinem Nachtkästchen. Den mache ich in der Nacht doch immer ab. Laut rufen in der Nacht? Das hab' ich gar nicht geschafft in meinem Zustand.“

Unser Rat

- Warten Sie bei anhaltenden unklaren und starken Beschwerden nicht zu lange, bevor Sie **ärztliche Hilfe** holen.
- Besorgen Sie sich für Notlagen ein **Hausnotrufgerät**, über das Sie Hilfe holen können. Kostenlose und neutrale Beratung zu Anbietern erhalten Sie bei allen Alten- und Service-Zentren und bei den Beratungsstellen für ältere Menschen und Angehörige (siehe beigelegte Adressbroschüre).
- Soweit Sie können, machen Sie durch **lautes Rufen** auf Ihre Notlage aufmerksam.
- Wenn Sie nicht mehr in der Lage sind zu rufen, versuchen Sie **laute Geräusche** zu erzeugen, indem Sie mit einem geeigneten Gegenstand (wie einer Klobürste) an die Heizung oder an eine Tür schlagen oder **klopfen**.
- Versuchen Sie, falls möglich, **Ihr Telefon oder Handy mit einem Gegenstand zu erreichen** und darüber Hilfe zu verständigen.

Hilfe holen





Ambulante Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie

„Die Ursache für meinen nächtlichen Sturz war ein leichter Schlaganfall, weswegen ich ins Krankenhaus eingewiesen wurde. Nach einer Anschlussheilbehandlung kam ich kürzlich wieder nach Hause. Nun fällt mir das Laufen doch noch ein wenig schwer.

Auch die Beweglichkeit meiner linken Hand ist nicht mehr so wie früher. Von einer Bekannten habe ich erfahren, dass es auch zu Hause möglich ist, ambulante Rehabilitationsmaßnahmen in Anspruch zu nehmen.“

Unser Rat

- Wenden Sie sich an Ihre **Hausärztin*** / Ihren **Hausarzt***. Hier gibt es abhängig von der ärztlichen Einschätzung die Möglichkeit, sich eine Verordnung für ambulante Physiotherapie und/oder Ergotherapie sowie Logopädie ausstellen zu lassen.
- **Ambulante Physiotherapie** (wie Krankengymnastik, Wärmeanwendungen, ...) umfasst auf das Krankheitsbild abgestimmte Behandlungen von Beschwerden und Funktions-, Bewegungs- oder Aktivitätseinschränkungen (zum Beispiel Übungen zum Muskelaufbau).
- **Ambulante Ergotherapie** unterstützt Sie unter anderem dabei, trotz körperlicher Einschränkungen (wie bei Lähmungen), in Ihrem Alltag wieder besser zurecht zu kommen. Dies geschieht häufig durch gezieltes Alltagstraining, wie bei der Essenszubereitung mit Hilfsmitteln oder Anziehtraining. Die Ergotherapie berät Sie auch hinsichtlich einer für Ihre individuelle Situation geeigneten Hilfsmittelversorgung.
- **Ambulante Logopädie** beinhaltet je nach Krankheitsbild (wie nach einem Schlaganfall) die Behandlung von Sprach-, Sprech-, Stimm- oder Schluckbeschwerden.

Ambulante Rehabilitation

Sicherheit bei häuslicher Pflege

„Obwohl jetzt eine Physiotherapeutin zu mir nach Hause kommt und mit mir übt, muss ich zugeben, dass ich nach meinem Schlaganfall immer noch Schwierigkeiten habe, mir beispielsweise alleine die Strümpfe anzuziehen oder mich zu duschen. Auch das Einkaufen und Saubermachen meiner Wohnung ist wegen meines anhaltenden Schwindels mit einem gewissen Risiko verbunden. Meine Physiotherapeutin riet mir deshalb dazu, mir geeignete Hilfen zu suchen, damit ich mehr Sicherheit habe und entlastet bin. Nun stellt sich mir die Frage, wohin ich mich wenden kann?“

Unser Rat zum Finden eines ambulanten Pflegedienstes

- **Informationen über ambulante Pflegedienste** in Ihrer Nähe erhalten Sie bei den Alten- und Service-Zentren, bei den Beratungsstellen für ältere Menschen und Angehörige, in Ihrem Sozialbürgerhaus, bei Ihrer Hausärztin* / Ihrem Hausarzt* oder Ihrer Pflegekasse (siehe beigelegte Adressbroschüre). Darüber hinaus haben Sie auch einen Anspruch auf eine Pflegeberatung durch Ihre Pflegekasse.
- Die **Münchener Pflegebörse** bietet einen Telefon-, Fax- und Internet- Service zu Adressen von ambulanten Pflegediensten (siehe beigelegte Adressbroschüre).
- Für eine Versorgung direkt nach einem Krankenhausaufenthalt oder einer Rehabilitationsmaßnahme berät Sie der jeweilige **Krankenhaussozialdienst**. Im Rahmen des **Entlassmanagements** werden Sie über verschiedene Versorgungsmöglichkeiten beraten. Der Krankenhaussozialdienst organisiert und koordiniert auch nötige Hilfen und kümmert sich gegebenenfalls auch um eine Schnelleinstufung des Pflegegrades. Darüber hinaus ist der Sozialdienst auch Anlaufstelle für psychosoziale Fragestellungen und Belange.
- Sollten Sie noch keinen **Pflegegrad** haben, beantragen Sie die Begutachtung der Pflegebedürftigkeit bei Ihrer zuständigen Pflegekasse. Der Medizinische Dienst (MD) wird Ihnen daraufhin einen Termin für die Begutachtung mitteilen. (VdK-Ratgeber zur Pflegebegutachtung, siehe Anhang: Im Text erwähnte Broschüren, ...).

Suche nach
einem
Pflegedienst

Sicherheit bei häuslicher Pflege

Vorbereitung auf das Erstgespräch

Die Bedeutung des Kosten- voranschlags



Unser Rat rund um den Pflegevertrag

- Die **Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege** hat einen „**Qualitätsratgeber Pflege**“ herausgegeben. Er dient neben den dort beschriebenen Qualitätskriterien in der Pflege auch als Wegweiser zu einer passenden Pflege- Wohn- und Versorgungsform im Alter (siehe Anhang: Im Text erwähnte Broschüren, ...).
- **Vor einem Erstgespräch mit einem ambulanten Pflegedienst** empfehlen wir Ihnen dringend, sich Gedanken über den eigenen konkreten Hilfebedarf zu machen unter Berücksichtigung Ihrer Wünsche und Bedürfnisse. Wie oft brauchen Sie Hilfe und bei welchen Tätigkeiten: zum Beispiel zwei Mal wöchentlich beim Duschen oder sogar (mehrfach) täglich bei der Körperpflege. Sollten Sie auch Hilfe im Haushalt benötigen, benennen Sie bitte ganz konkret Ihren Hilfebedarf, zum Beispiel beim Einkaufen, beim Saubermachen
- Für das **Erstgespräch mit dem ambulanten Pflegedienst** ist es ratsam, eine Person Ihres Vertrauens hinzuzuziehen. Besprechen Sie Ihren individuellen Versorgungsbedarf und klären Sie die Möglichkeiten des Dienstes, Sie entsprechend versorgen zu können. Sie können auch mehrere Angebote von verschiedenen Pflegediensten einholen und diese prüfen. Erkundigen Sie sich nach **möglichen Kosten für das Erstgespräch**, besonders für den Fall, wenn Sie sich gegen den Pflegedienst entscheiden sollten.
- Der Pflegedienst ist verpflichtet, Ihnen einen **Kostenvoranschlag** zu erstellen. Es ist wichtig, dass Sie den Kostenvoranschlag nachvollziehen können, bevor Sie ihn unterschreiben. Aus dem Kostenvoranschlag ist auch ersichtlich, ob und gegebenenfalls in welcher Höhe **private Zuzahlungen** notwendig sind. Dies könnte der Fall sein, wenn die Leistungen der Pflegeversicherung für den entsprechenden Pflegegrad nicht ausreichen, um die von Ihnen gewünschten und mit dem Pflegedienst vereinbarten Leistungen abzudecken.

Die monatlichen Rechnungen des Pflegedienstes werden auf der Grundlage des **Leistungsnachweises** erstellt und sollten den vereinbarten Betrag des Kostenvoranschlages nicht überschreiten. Lassen Sie sich das Abrechnungsverfahren genau erklären.

- Wenn Sie das Bedürfnis haben, sich **vor Abschluss eines Pflegevertrages** neutral und kostenlos beraten zu lassen, können Sie auch das „**Beratungsangebot zur ambulanten Pflege**“ der städtischen Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege in Anspruch nehmen (siehe beigelegte Adressbroschüre).
- **Sollten Sie spätere Rechnungsstellungen für nicht korrekt oder unseriös halten**, lassen Sie sich auf alle Fälle unabhängig beraten, zum Beispiel bei der städtischen Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege (siehe beigelegte Adressbroschüre).
- Besprechen Sie mit dem Pflegedienst, ob es sinnvoll oder notwendig ist, dass dieser einen **Schlüssel** erhält. Zur Verwahrung und zum Umgang mit Schlüsseln muss der Pflegedienst bestimmte Sicherheitsvorschriften befolgen.
- Klären Sie mit dem Dienst, ob die Pflegekraft **klingeln** soll, bevor sie die Wohnung betritt. Wenn Sie es wünschen, können Sie mit dem Dienst ein Klingelzeichen verabreden.
- In der ambulanten Pflege kommt es nicht selten zu **zeitlichen Verspätungen oder wechselndem Pflegepersonal**. Sie können diese Themen bereits im Vorfeld ansprechen. Vom Dienst getroffene Zusagen sollten dann auch eingehalten werden.
- Für ein **gutes Gelingen** der Zusammenarbeit ist die **gegenseitige Wertschätzung** zwischen Ihnen und dem ambulanten Pflegedienst eine wesentliche Voraussetzung.

Vereinbarungen mit dem Pflegedienst

Sicherheit bei häuslicher Pflege



Unser Rat für Ihre Anregungen, Wünsche oder Beschwerden

- Erkundigen Sie sich, ob es beim Pflegedienst eine **Ansprechpartnerin* oder einen Ansprechpartner* für weitere Fragen und Anliegen** gibt.
- **Treten Probleme auf**, ist es ratsam, diese zeitnah, konkret und sachlich anzusprechen, um gemeinsam gute Lösungen zu finden. Dies gilt auch, wenn Ihnen bestimmte Verhaltens- oder Vorgehensweisen von Pflegekräften seltsam vorkommen, zum Beispiel, wenn diese die vereinbarte Zeit nicht einhalten, ständig mit dem Handy telefonieren, Sie bevormunden oder bedrängen,
- **Wenn die Einsatzleitung auf Ihre Anregungen, Sorgen oder Beschwerden nicht reagiert** oder Sie mit dem gewählten Pflegedienst nicht zufrieden sind, sollten Sie sich unabhängig beraten lassen. Sollten Sie einen Wechsel des Pflegedienstes in Betracht ziehen, haben Sie zu jedem Zeitpunkt die Möglichkeit, den Pflegevertrag zu kündigen.
- Neutrale **Beratung** erhalten Sie von Ihrer Kranken- und Pflegekasse oder dem Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MD). Sie können sich auch jederzeit an die **städtische Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege** wenden (siehe beigelegte Adressbroschüre).

Unser Rat zu zusätzlichen Leistungen

- Pflegedienste bieten oft weitreichende Dienstleistungen an. Lassen Sie sich informieren, welche **zusätzlichen Leistungen** der Dienst bietet oder vermitteln kann (wie Essen auf Rädern, Entlastungsleistungen, besonders auch zur Betreuung demenziell erkrankter Menschen oder für die hauswirtschaftliche Versorgung, ...).

Was Sie nicht akzeptieren sollten

Andere Hilfen organisieren

- Inzwischen haben sich auch **Dienste** etabliert, die sich auf **Alltagshilfen spezialisiert** haben. Hierfür stehen Ihnen ab dem Pflegegrad 1 monatliche Leistungen aus der Pflegeversicherung zur Verfügung.
- **Informationen über Alltagshilfen** erhalten Sie auch in den Alten- und Service-Zentren, den Beratungsstellen für ältere Menschen und Angehörige und der Beschwerdestelle (siehe beigelegte Adressbroschüre).

Unser Rat zu selbst organisierten Alltagshilfen

Sie haben auch die Möglichkeit, sich verschiedenste Alltagshilfen selbst zu organisieren.

- Für **Alltagshilfen**, wie beispielsweise **Besuchs- und Begleitdienste** oder „**Essen auf Rädern**“ erhalten Sie Informationen bei den Alten- und Service-Zentren, den Beratungsstellen für ältere Menschen und Angehörige oder den Sozialbürgerhäusern. Alle Stellen führen bei Bedarf auch Hausbesuche durch (siehe beigelegte Adressbroschüre).
- Sollten Sie Unterstützung im Alltag durch eine Privatperson (zum Beispiel Freundin, Nachbarin) in Erwägung ziehen, haben Sie ab dem Pflegegrad 1 die Möglichkeit, die Leistungen dieser „**ehrenamtlich tätigen Einzelperson**“ mit der Pflegeversicherung abzurechnen. Genauere Informationen, auch für die Registrierung und eventuelle Schulung, bietet die Fachstelle Demenz und Pflege Oberbayern (siehe Anhang: Im Text erwähnte Broschüren, ...).
- **Privat beschaffte Haushaltshilfen**, die nicht über die Pflegeversicherung abgerechnet werden, müssen bei der **Minijob-Zentrale** angemeldet werden. Informationen hierzu erhalten Sie bei der Minijob-Zentrale (siehe beigelegte Adressbroschüre).
- Sollten Sie die Beschäftigung einer „**ausländischen Haushaltshilfe und Betreuungskraft in Privathaushalten**“ in Erwägung ziehen, finden Sie dazu wichtige Informationen in der Broschüre „Pflege Wegweiser NRW für Pflegebedürftige und Angehörige - Ausländische Haushaltshilfen und Betreuungskräfte in Privathaushalten“ der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (siehe Anhang: Im Text erwähnte Broschüren, ...)

Alltagshilfen

Private Haushaltshilfen

Verbraucherschutz



Ein Sicherheitsnetz für Demenzkranke

„Meine Bekannte im Nebenhaus wird immer seltsamer: Manchmal grüßt sie mich einfach gar nicht, als ob sie mich nicht mehr kennt. Das nächste Mal führt sie Selbstgespräche auf der Treppe und schimpft laut vor sich hin. Jetzt hat sie schon ein paarmal in der Nachbarschaft geklingelt und regelrecht um Essen gebettelt. Mehrere Male stand sie frierend und ohne Schlüssel vor verschlossener Türe. Ihre Tochter scheint auch ziemlich ratlos und überfordert zu sein. Sie ist berufstätig, hat eigene Familie und kann nicht immer kommen. Wie soll das nur weiter gehen? Irgendwann vergisst sie vielleicht auch den Kochtopf auf dem Herd.“

Unser Rat

Symptome erkennen

Was Angehörige tun können

- Ein im Vergleich zu früher verändertes und **„merkwürdiges“ Verhalten** kann ein erstes Anzeichen für eine Demenzerkrankung sein. Solche Verhaltensauffälligkeiten sind zum Beispiel den Weg nach Hause nicht zu finden, im Schlafanzug auf die Straße zu gehen, zu fragen wann der verstorbene Ehemann von der Arbeit kommt.
- **Ungewöhnliches Rückzugsverhalten** drückt möglicherweise die Angst aus, dass Unzulänglichkeiten offensichtlich werden. Ausbrüche von Jähzorn, lautem Schimpfen oder Beschuldigungen lenken nicht selten von inneren Verunsicherungen ab.
- Information und Beratung zu allen Aspekten der Erkrankung und zu Unterstützungsmöglichkeiten erhalten Sie bei der **Alzheimer Gesellschaft München** (siehe beigelegte Adressbroschüre).
- Auf Dauer sollte die Versorgung eines demenzkranken Menschen auf mehrere Personen verteilt werden. Für pflegende Angehörige gibt es verschiedenste Angebote. Auch über diese **Entlastungsangebote** und deren Finanzierung informieren zahlreiche Stellen, wie die Alzheimer Gesellschaft München e.V.,

die Alten- und Service-Zentren, die Beratungsstellen für ältere Menschen und Angehörige (siehe beigelegte Adressbroschüre).

- Oft entspricht es auch dem Wunsch von demenzkranken Menschen, in der eigenen Häuslichkeit zu leben. Hierfür ist es hilfreich, ein **Netzwerk aus ehrenamtlicher und professioneller Hilfe** zu organisieren. Dazu gehören beispielsweise Anrufe oder Besuche von Angehörigen, Nachbar*innen, Unterstützung durch Pflegedienste und Besuche von Therapeut*innen. Ebenso können **technische Hilfsmittel** installiert werden.
- Bei demenziell erkrankten Menschen kann es unter anderem vorkommen, **dass sie das Haus verlassen und nicht mehr selbständig zurückfinden**. In diesen Fällen können Vorkehrungen getroffen werden. In der Handtasche sowie in der Mantel- oder Jackentasche sollten sich die **Kontaktdaten von Angehörigen** sowie der **Name und die Adresse der betroffenen Person** befinden.
- Zudem gibt es zahlreiche **technische Hilfen**, die die Sicherheit im häuslichen Bereich verbessern können. Beispiele sind **Rauchmelder, Herdsicherungen** oder eine **Fenstersicherung**. Ferner gibt es auch **Sensormatten** vor dem Bett der*des Betroffenen, die ein Signal senden, wenn diese*r nachts aufsteht. **Lichtschraken** an der Haustüre können ein Signal auf ein Handy senden, wenn die*der Betroffene die Wohnung verlässt. Darüber hinaus gibt es auch **Ortungsuhren** oder **Ortungs-Apps**. Auch zu diesem Thema gibt es Beratung bei der **Alzheimer Gesellschaft München e.V.** (siehe beigelegte Adressbroschüre).
- Wenn Ihnen **aufgeregte oder ängstliche, verwirrte alte Menschen** begegnen, versuchen Sie zu **beruhigen** und machen Sie keinesfalls Vorwürfe. Bringen Sie die Betroffenen in eine sichere, ruhige Situation.
- Sofern Ihnen bekannt, können Sie **Angehörige oder auch rechtliche Vertreter*innen informieren**.
- Wenn in Ihrer Nachbarschaft oder in Ihrem sozialen Umfeld ein verwirrter, älterer Mensch lebt, können Sie Unterstützung leisten, indem Sie **entsprechende Fachstellen, wie beispielsweise das zuständige Sozialbürgerhaus, informieren** (siehe beigelegte Adressbroschüre).
- Zögern Sie nicht, in **akuten Notsituationen die Polizei über den Notruf 110** zu verständigen („lieber einmal zu viel als einmal zu wenig“).

Technische Hilfen

Umgang mit verwirrten Menschen



Gewalt gegen alte Menschen

„Ich bin ganz erschüttert. Die Tochter meiner Freundin, die zwei Stockwerke unter mir wohnt und die ich von klein auf kenne, saß gestern Abend heulend im Treppenhaus. Als ich mich dazu gesetzt und nachgefragt habe, ist alles richtig aus ihr herausgebrochen. Sie sei am Ende ihrer Kräfte wegen der Pflege der demenzkranken Mutter. Gar nichts könne sie ihr recht machen, die Mutter würde gar nicht mehr mithelfen und gegen alles sein. Jetzt sei ihr vorhin beim Duschen einfach der Geduldsfaden gerissen. Sie habe die Mutter angeschrien und sogar geschubst und in den Arm gekniffen. Und jetzt habe sie sie mit einem Betttuch einfach im Sessel festgebunden, weil sie unbedingt mal raus musste. Ich weiß gar nicht, wer mir mehr leidtun soll, die Mutter oder die Tochter. Wer kann da nur helfen?“

Unser Rat

Über Gewalt gegen alte Menschen wird wenig gesprochen. Schwierige und nahe Pflegesituationen können Angehörige und manchmal auch Pflegekräfte überfordern und an ihre Grenzen bringen.

Es gibt **verschiedene Formen der Gewalt**.

Häufige Ausprägungen sind:

- **Seelische Gewalt:** Kommunikation verweigern, ausgrenzen, abhängig machen, einschüchtern, Ängste schüren, drohen, anschreien, erniedrigen.
- **Körperliche Gewalt:** Grober Umgang, Schmerzäußerungen ignorieren, kratzen, schütteln, schlagen, einsperren, festbinden, mit Medikamenten ruhigstellen.
- **Vernachlässigung:** Unzureichende Versorgung mit Essen oder Medikamenten, nicht ausreichendes Wechseln der Wäsche, mangelhafte Körperpflege.
- **Fürsorgliche Gewalt:** Auch wenn der Gedanke ungewöhnlich ist, kann Überfürsorglichkeit ungünstige oder sogar schädigende Auswirkungen für alte (pflegebedürftige) Menschen haben. So gut diese Fürsorge im Einzelfall auch gemeint sein mag, steht sie doch nicht selten im Widerspruch zum Recht auf Autonomie und Selbstbestimmung der*des Betroffenen.

- **Finanzielle Ausbeutung:** Entwenden von Geld und Gegenständen, ausnutzen von (Bank)Vollmachten, Angebot zweifelhafter Geschäfte zum Nachteil der Betroffenen etc.

Es gibt Lebenslagen, in denen ältere Menschen besonders gefährdet sind, zum Beispiel:

- Starke Abhängigkeit von Betreuenden oder Pflegenden (emotional, finanziell)
- Bestehende familiäre oder partnerschaftliche Konflikte
- Starke Überlastung von pflegenden Angehörigen
- Soziale Isolation
- Beengte Wohnverhältnisse, in denen die pflegebedürftigen Menschen und ihre Angehörigen zusammenleben
- Finanzielle Sorgen
- Demenzielle Erkrankung von Betroffenen
- Suchterkrankung (Alkohol, Medikamente) von Betroffenen bzw. Angehörigen

Warnsignale können sein:

- Wenn Betroffene verängstigt, scheu, schreckhaft, zurückgezogen oder aggressiv wirken (z.B. auch in Bezug auf bestimmte Personen und/oder Situationen)
- Wenn Verletzungen wie „blaue Flecken“ an nicht sturz- oder stoßtypischen Stellen gefunden werden
- Wenn Rötungen, Schwellungen oder Schürfungen an Hand- und/oder Fußgelenken zu erkennen sind
- Wenn Betroffene stark abgemagert sind
- Anhaltende Anspannung, Schlafmangel, körperliche und psychische Überforderung sind ein sich langsam füllendes Fass, das den „letzten“ Tropfen dann überlaufen lässt. Nur in wenigen Fällen handelt es sich um gezielte Misshandlung oder bewusste Gewaltanwendung.

Letztendlich brauchen Opfer und Täter professionelle Hilfe.

- Für diese **Belastungssituationen gibt es vielfältige Anlaufstellen**, wie zum Beispiel die Beratungsstellen für ältere Menschen und Angehörige, die Alzheimer Gesellschaft, das jeweilige Alten- und Service-Zentrum, die Opferschutzstelle der Polizei oder die Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege etc. (siehe beigelegte Adressbroschüre).
- Im Zweifelsfall wenden Sie sich direkt an das zuständige **Sozialbürgerhaus** (siehe beigelegte Adressbroschüre).
- **In akuten Notsituationen verständigen Sie die Polizei unter dem Notruf 110.**

Gefährdungen erkennen

Warnsignale

An wen kann ich mich wenden, um zu helfen?



Sicherheitstipps der Polizei

„Mir ist das auch schon passiert. Da klingelt es und eine wildfremde Frau sagt, ihr sei so schlecht und sie brauche dringend ein Glas Wasser, ob sie nicht kurz in mein Bad könne. In einer Notlage möchte ich eigentlich helfen. Ich habe aber auch schon viel darüber gehört, wie die Gutmütigkeit dann ausgenutzt wird.“

Einige Tipps der Münchner Polizei zu Gefahren an der Haustüre

- **Bleiben Sie misstrauisch, wenn Unbekannte läuten**, auch wenn sie sich als Amtspersonen, Handwerker oder Pflegekräfte ausgeben oder eine Notlage vortäuschen.
- Benutzen Sie nach Möglichkeit immer die Gegensprechanlage, Ihren Türspion oder Ihren Sperrriegel.
- Lassen Sie **niemals Unbekannte in Ihre Wohnung!** Fragen Sie selbst bei der Firma nach oder rufen Sie im Zweifel sofort die Polizei über den Notruf 110!
- Lassen Sie sich auf **kein Gespräch** ein, auch wenn die vortragenen Geschichten noch so Herz zerreißen dargestellt werden! Personen mit unlauteren Absichten sind gesprächstechnisch absolut geschult.
- **Seien Sie vorsichtig bei Haustürgeschäften!** Lassen Sie sich keine Waren oder andere Dienstleistungen aufdrängen und unterschreiben Sie nichts.

Einige Tipps der Münchner Polizei zu Gefahren am Telefon

- Am Telefon ist besondere Vorsicht geboten, wenn sich Personen **als Polizist*innen oder Verwandte ausgeben** (sogenannter **Enkeltrick** oder **Schockanruf**).
- Stimmen vertrauter Menschen können heute mithilfe von künstlicher Intelligenz (KI) täuschend echt nachgeahmt werden; achten Sie daher auf einen unnatürlichen Sprechstil ohne Pausen.
- Lassen Sie sich nicht **unter Druck** setzen und geben Sie **keinerlei Auskünfte** über Ihre familiären oder finanziellen Verhältnisse.

Unerwartete Anrufe

- **Beenden Sie das Gespräch umgehend.** Die Devise der Münchner Polizei ist: „**Auflegen, Auflegen, Auflegen**“.
- Halten Sie **Rücksprache mit Familienangehörigen** oder wenden Sie sich an die Polizei: Beachten Sie dabei, dass Betrüger sogar die **Nummer 110 im Display** anzeigen können und die echte Polizei Sie in der Regel nicht anruft. Legen Sie deshalb den Hörer vollständig auf und wählen Sie die 110 selbstständig – niemals über die Rückwahltaste.
- Außerdem gilt: In Deutschland verlangt die Polizei **keine Kaution** und **bittet niemals um Geld oder Wertsachen**.
- Fallen Sie darüber hinaus nicht auf **angebliche Gewinnversprechen** herein, bei denen vorab Gebühren verlangt werden.

Einige Tipps der Münchner Polizei für Ihre Sicherheit Zuhause

- **Bewahren Sie möglichst wenig Bargeld zu Hause auf!**
Nutzen Sie den Service Ihres Geldinstituts zur sicheren Verwahrung von Wertsachen oder lassen Sie sich von einer Fachfirma einen zertifizierten Safe montieren.
- Wenn Sie Ihre Wohnung verlassen, **schließen Sie immer Ihre Wohnungs- oder Haustüre und alle Fenster!**
Die Polizei berät Sie auf Wunsch auch zu Fragen des Einbruchschutzes.

Einige Tipps der Münchner Polizei für Ihre Sicherheit unterwegs

- **Schützen Sie sich beim Einkaufen vor Taschendieben:**
Nehmen Sie keine großen Barbeträge oder Wertsachen mit. Bewahren Sie Ihr Bargeld am besten in einem Brustbeutel oder einer Gürteltasche auf.
- Falls Sie doch eine (Hand)Tasche tragen, dann mit der Öffnung nach innen.
- Lassen Sie keine Wertsachen oder persönlichen Gegenstände unbeaufsichtigt im Einkaufswagen liegen.



Sicherheitstipps der Polizei



Arzneimittelbetrug durch Versandapotheken

Sichere Internetnutzung

Einige Tipps der Münchner Polizei zu Gefahren im Internet und in Sozialen Medien

- Beim **Arzneimittelbetrug durch Versandapotheken** werden in betrügerischer Absicht gefälschte Medikamente verkauft. Achten Sie daher bei der Nutzung von Versandapotheken unbedingt auf deren Seriosität: Es muss sich um eine in Deutschland zugelassene Versandapotheke handeln. Ob eine Versandapotheke offiziell zugelassen ist, können Sie im Versandapothekenregister auf der Homepage des „Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte“ oder anhand des Impressums überprüfen (siehe Anhang: Im Text erwähnte Broschüren, ...).
- Die **Gefahren des Internets** sind vielfältig und reichen von unseriösen E-Mails über Anlagebetrug (zum Beispiel „Promiwerbung“, die jedoch mit den genannten Prominenten absolut nichts zu tun hat) hin zu betrügerischen Methoden des Geldtransfers, nicht vertrauenswürdigen Online-Shops bis hin zum „Romance-Scamming“. Letzteres bedeutet, dass Täter*innen den nichts ahnenden Opfern die große Liebe versprechen, um sie hinterher um ihr Erspartes zu bringen. Informieren Sie sich über Anbieter, bei denen Sie im Internet einkaufen und nutzen Sie nur sichere Zahlungsmethoden. Gewähren Sie fremden Personen keinen Zugriff auf Ihre Geräte, installieren Sie auf PC, Tablett oder Smartphone einen aktuellen Virenschutz und überweisen Sie Menschen, die Sie nur über das Internet kennen, kein Geld.
- Eine Kontaktaufnahme in betrügerischer Absicht kann auch über **Messenger**, wie beispielsweise WhatsApp oder andere **Soziale Medien**, wie zum Beispiel Facebook, erfolgen.

Tipps der Münchner Polizei zum sicheren Umgang mit Vollmachten, Kontokarte, PIN und Wertsachen

- Überlegen Sie gut, wem Sie eine **(Vorsorge-)Vollmacht** erteilen und werden Sie skeptisch, wenn eventuell Fremde von Ihnen eine Vollmacht einfordern. Lassen Sie sich im Fall einer Bankvollmacht die Kontoauszüge zeigen, denn „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“. Beratung zu Vollmachten und Vorsorge bieten die städtische Betreuungsstelle oder die Münchner Betreuungsvereine. In der Broschüre „Vorsorge durch Vollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung“ finden Sie alle wichtigen Adressen (siehe Anhang: Im Text erwähnte Broschüren, ...).
- **Geben Sie Ihre Kontokarte und die dazugehörige Geheimnummer nicht in fremde Hände**, auch keine größeren Bargelbbeträge oder andere Wertsachen!
- Sollte jemand für Sie Einkäufe erledigen, lassen Sie sich Quittungen geben und achten Sie auf **korrekte Abrechnung** (Rückgeld).
- Laut Polizei sind Sie auch gut beraten, auf die in Zeitschriftenbeilagen angebotenen **Gold-, Pelz- und Antiquitätenankäufe** nicht hereinzufallen. Bei diesen Angeboten handelt es sich oft um Kontaktmöglichkeiten in betrügerischer Absicht.

Ihre Polizei, Ihr Freund und Helfer

- Sollten Sie einen Verdacht schöpfen oder in irgendeiner Form in Berührung mit Betrüger*innen gekommen oder sogar Opfer von Betrug geworden sein, **melden Sie das unbedingt der Polizei!**
- Das kann jedem* und jeder* passieren und ist kein Grund, sich dafür zu schämen.
- Es ist wichtig, dass die Polizei über die einzelnen „Betrugsmaschen“, die betroffenen Stadtviertel und die betroffenen Personengruppen Bescheid weiß und eventuelle Gegenmaßnahmen ergreifen und die Bevölkerung zielgerichtet warnen kann.

Für weitere Informationen können Sie sich jederzeit an die **Präventions- und Opferschutzstelle der Münchner Polizei** wenden (siehe beigelegte Adressbroschüre). Dort erhalten Sie auch die folgenden informativen Flyer:

- „Im Alter Sicher Leben“
 - „Sicher ist einfach. Vertrauen Sie nicht jedem“
 - „Prävention & Opferschutz“
- (siehe Anhang: Im Text erwähnte Broschüren, ...).

Vollmachten erteilen

Geld und Wertsachen





Abschließende Gedanken

Obwohl es, wie in diesem Ratgeber aufgeführt, vielfältige Möglichkeiten gibt, für ein „sicheres Alter“ vorzusorgen, werden immer Risiken bleiben. Wichtig für eine sichere Gestaltung des Alltags ist es, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, sich mit anderen auszutauschen und selbstverantwortlich zu entscheiden.

Ein Appell unsererseits ist, sich frühzeitig mit dem Thema Alter(n) und dessen vielfältigen Aspekten auseinanderzusetzen.

Die dargestellten Möglichkeiten und Beispiele erheben keineswegs den Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sollen dazu dienen, kreative Lösungen für die Gestaltung Ihres Alltags, auch bei Unterstützungs- oder Pflegebedarf, zu finden. Damit erhöht sich die Chance, möglichst lange selbstbestimmt im vertrauten Umfeld zu verbleiben.

Wir wünschen Ihnen für Ihr Älterwerden Gesundheit, Lebensfreude, Humor und den nötigen Mut zu Veränderungen.

Ihre Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege

Anhang

Checkliste zur Vorsorge.....	40
Notfallblatt	44
Notfallkärtchen für den Geldbeutel	45
Im Text erwähnte Broschüren, Flyer und Internetadressen	46

Checkliste zur Vorsorge

Rechtsverbindliche Vorsorge	ja	nein	Eigene Bemerkungen
Sind Vollmachten (wie Vorsorgevollmacht, Bankvollmacht) vorhanden? Wo sind sie aufbewahrt?			
Ist eine Betreuungsverfügung vorhanden? Wo ist sie aufbewahrt?			
Habe ich eine Patientenverfügung ? Wo ist sie aufbewahrt?			
Habe ich vorgesorgt, was ich im Fall von Pflegebedürftigkeit wünsche? Wo habe ich dies festgehalten und aufbewahrt?			
Muss ich noch weitere Angelegenheiten regeln?			

Vorsorge für den Notfall	ja	nein	Eigene Bemerkungen
Ist ein Notfallkärtchen mit wichtigen Telefonnummern von Angehörigen, Ärzt*innen, ... für den Geldbeutel ausgefüllt?			
Habe ich für Notfälle ein Notfallblatt in der Wohnung ?			

Sicherheitsvorsorge	ja	nein	Eigene Bemerkungen
Ist ein weiterer Wohnungsschlüssel vorhanden? Bei wem ist er hinterlegt?			
Ist bereits ein Hausnotrufgerät vorhanden oder ist die Anschaffung nötig?			
Prüfe ich regelmäßig meinen Handtascheninhalt (möglichst wenig, Notfall-Telefonnummern, Versicherungskarte, Notfallmedizin)?			
Habe ich eine gepackte Tasche für eine unvorhergesehene Krankenhauseinweisung (Liste mit Kontaktpersonen, Unterwäsche, Socken, Nachtwäsche, Hausschuhe, Hygieneartikel...)? Wo ist sie deponiert?			
Wer übernimmt im Notfall die Versorgung meines Haustieres ?			
Sind noch andere Angelegenheiten zu regeln?			

Checkliste zur Vorsorge

Sichere Wohnraumgestaltung	ja	nein	Eigene Bemerkungen
Habe ich eine gute Beleuchtung ?			
Habe ich Stolperfallen (Teppiche, Kabel, Schwellen ...) vermieden?			
Sind häufig benutzte Alltagsgegenstände leicht zugänglich ?			
Ist mein Telefon gut erreichbar ?			
Trage ich meinen Notruf am Körper?			
Sind meine Möbel sicher und bequem (stabile Stühle und Tische, erhöhte Sitz- und Liegemöbel)?			
Verfüge ich in meinem Zuhause über ausreichend Platz und Bewegungsfreiheit ?			
Sind erforderliche Hilfsmittel vorhanden und intakt (wie Gehstock, Rollator, Rollstuhl, Toilettensstuhl, Toilettensitzerhöhung, Haltegriffe, Badelift, Hüftschutzhose)?			
Ist eine Wohnraumanpassung nötig (wie Türverbreiterungen oder Veränderungen im Bad, wie zum Beispiel eine bodengleiche Dusche)?			
Bin ich über sonstige technische Hilfsmittel , wie seniorengeeignete Telefone, Türklingeln mit Blinklicht, digitale Assistenzsysteme, informiert?			

Ernährung	ja	nein	Eigene Bemerkungen
Ist meine Ernährung abwechslungsreich ?			
Trinke ich ausreichend?			
Habe ich für Notfälle einen Vorrat an Grundnahrungsmitteln, Dingen des alltäglichen Bedarfs, Toilettenartikeln (zum Beispiel wegen Krankheit oder gefährlichen Straßenbedingungen)?			

Checkliste zur Vorsorge

Hilfsangebote	ja	nein	Eigene Bemerkungen
Ist mir bekannt, wer in meiner Nähe Einkaufshilfen vermittelt?			
Kenne ich Lieferdienste in meiner Nähe?			
Ist mir bekannt, wer in meiner Nähe Haushaltshilfen vermittelt?			
Ist mir bekannt, wer in meiner Nähe Begleitedienste vermittelt?			
Sind mir Pflegedienste in meiner Nähe bekannt?			
Ist mir bekannt, wie ich Hilfestellungen finanzieren kann?			

Medizinische und therapeutische Angebote	ja	nein	Eigene Bemerkungen
Habe ich eine Hausärztin* / einen Hausarzt* , der*dem ich vertraue und die*der auch Hausbesuche macht?			
Habe ich eine Apotheke meines Vertrauens , die auch einen Lieferservice anbietet?			
Kenne ich eine Physiotherapie-, Ergotherapie- oder Logopädiepraxis , die auch Hausbesuche anbietet?			
Kenne ich eine Fußpflegepraxis , die auch Hausbesuche anbietet?			

Erhaltung von Beweglichkeit und Mobilität	ja	nein	Eigene Bemerkungen
Mache ich Gleichgewichtstraining ?			
Habe ich regelmäßig genug Bewegung („wer rastet, der rostet“)?			
Ist meine Kleidung zweckmäßig (einfache Verschlüsse, gut sitzend ...)?			
Habe ich sicheres Schuhwerk ?			
Sind Seh- und Hörhilfen vorhanden und funktionsfähig? Ist eine Neuanschaffung notwendig?			

Checkliste zur Vorsorge

Sicherheitstipps Ihrer Münchner Polizei	ja	nein	Eigene Bemerkungen
Habe ich an meiner Haustüre eine Sperrkette angebracht? Hat meine Haustüre einen Spion ? Gibt es eine Gegensprechanlage?			
Habe ich mein Bargeld sicher aufbewahrt ?			
Schließe ich immer vor Verlassen meiner Wohnung / meines Hauses die Fenster (auch gekippte Fenster)? Sperre ich meine Haus- und Wohnungstüre immer ab ?			
Habe ich für das Einkaufen geeignete Aufbewahrungsorte (Brustbeutel, Gürteltasche) für mein Bargeld ?			
Kenne ich die Adresse und Telefonnummer der zuständigen Polizeiinspektion ?			
Muss ich noch weitere Angelegenheiten regeln ?			

Was mir sonst noch einfällt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notfallblatt

110 Polizei
112 Feuerwehr
112 Rettungsdienst / Ärztlicher Notdienst
116117 Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bayern

- **Im Notfall zu verständigen:** Name
Telefon
- **Meine Hausärztin*/ mein Hausarzt*:** Name
Adresse
Telefon
- **Meine Krankenkasse**
Wo befindet sich die Krankenversicherungskarte?
Zusatzversicherung für das Krankenhaus ☐ ja ☐ nein
- **Chronische oder akute Krankheiten/Allergien?**
- **Wichtige Medikamente?**
- **Eine Patientenverfügung liegt vor** ☐ ja ☐ nein
Wo hinterlegt?.....
- **Vorsorgevollmachten sind erteilt** ☐ ja ☐ nein
Ausgestellt auf.....
Wo hinterlegt?
- **Ambulanter Pflegedienst** ☐ ja ☐ nein
Name des Pflegedienstes Telefon
Adresse.....
- **Ein Koffer für das Krankenhaus ist gepackt** ☐ ja ☐ nein
Wo ist er zu finden?.....



Notfallkärtchen für den Geldbeutel

Ergänzend zum Notfallblatt für die Wohnung gibt es **„Notfallkärtchen“ für den Geldbeutel.**

Entsprechende Kärtchen, in die Sie Angaben zu wichtigen Kontaktpersonen, zu lebenswichtigen Medikamenten, ... eintragen können, erhalten Sie unter anderem in der

**Städtischen Beschwerdestelle
für Probleme in der Altenpflege**

**Burgstraße 4
80331 München
1. Stock, Zimmer 121**

Im Text erwähnte Broschüren, Flyer und Internetadressen

Broschüren	
Vorsorge durch Vollmacht Betreuungsverfügung Patientenverfügung Formularsatz der Münchner Betreuungsstelle	Landeshauptstadt München Sozialreferat Amt für Soziale Sicherung Betreuungsstelle Mathildenstraße 3a 80336 München Telefon: 089 233-2 50 56 Download unter: https://info.muenchen.de/soz/pub/pdf/formularsatz_der_muenchner_betreuungsstelle.pdf
Die Münchner Betreuungsvereine	Landeshauptstadt München Sozialreferat Amt für Soziale Sicherung Betreuungsstelle Mathildenstraße 3a 80336 München Telefon: 089 233-2 62 55 Download unter: https://info.muenchen.de/soz/pub/pdf/45_die_muenchner_betreuungsvereine.pdf
Notfallmappe	Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München Burgstraße 4 80331 München Telefon: 089 233-2 11 66 Download unter: https://seniorenbeirat.muenchen.de/wp-content/uploads/2023/10/Notfallmappe-RZaktualisiert.pdf
Wichtige Informationen Für Ihren bevorstehenden Krankenhaus- aufenthalt	Trägerverein für regionale soziale Arbeit e.V. (Regsam) Bayerstraße 77 c Rgb. 80335 München Download unter: https://www.muenchnerpflegeboerse.de/upload/mediapool/aktuelles/18-09-2023-asz-kh-flyer.pdf

Im Text erwähnte Broschüren, Flyer und Internetadressen

Broschüren	
Daheim wohnen bleiben! Beratung zur Wohnungsanpassung für altersgerechtes Wohnen Verein Stadtteilarbeit (kostenpflichtig)	Kompetenzzentrum barrierefreies Wohnen (Kom'Z) Stadtteilarbeit e.V. Konrad-Zuse-Platz 11 81829 München Telefon: 089 35 70 43-0 Download unter: https://digitale-wohnberatung.bayern/wp-content/uploads/2024/01/Broschuere_Wohnberatung_web-2025.pdf
Alter + Hitze Tipps für ältere Menschen Tipps zur Vermeidung von gesundheitlichen Schäden	Bundesministerium für Gesundheit Download unter: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Alter_und_Hitze_RBK_BMG.pdf
Unterstützung und Pflege Informationen für ältere Menschen und Angehörige“	Landeshauptstadt München Sozialreferat Amt für Soziale Sicherung St.-Martin-Straße 53 81669 München Telefon: 089 233-68358 Download unter: https://stadt.muenchen.de/infos/unterstuetzung-pflege-broschuere.html
Soziale Sicherung im Überblick Leistungen für Münchner*innen in Notlagen	Landeshauptstadt München Sozialreferat Amt für Soziale Sicherung St.-Martin-Straße 53 81669 München Telefon: 089 233-682 09 oder 089 233-68536 Download unter: https://stadt.muenchen.de/infos/soziale-sicherung-ueberblick-broschuere.html

Im Text erwähnte Broschüren, Flyer und Internetadressen

Broschüren	
Ambulante Hilfe zur Pflege für Menschen mit häuslichem Pflegebedarf Ein Leitfaden zu den Leistungen der Sozialhilfe	Bezirk Oberbayern Servicestelle Prinzregentenstraße 14 80538 München Telefonisch zu bestellen unter 089 21 98-2 10 10 oder per E-Mail: servicestelle@bezirk-oberbayern.de Download unter: https://www.bezirk-oberbayern.de/Soziales/Menschen-mit-Pflegebedarf/Ambulante-Pflege/
Fit im Park MUCkis for free Kostenloses Sportangebot in verschiedenen Münchner Parks	Landeshauptstadt München Referat für Bildung und Sport Geschäftsbereich Sport – FreizeitSport Sachsenstraße 2 81543 München Homepage: https://www.muenchen.de/freizeit/sport/hallensport-und-fit-im-park-das-ist-das-programm-2026 Für die Folgejahre informieren Sie sich bitte auf https://www.muenchen.de
Elektromobilverleih Altstadt Tierpark Hellabrunn Olympiapark	Landeshauptstadt München Referat für Arbeit und Wirtschaft / Mobilitätsreferat (unterschiedliche Standorte, siehe Internet) E-Mobilverleih Altstadt Mobil: 0176 1780 14 41 E-Mobilverleih Tierpark Mobil: 0159 04 68 47 16 E-Mobilverleih Olympiapark Mobil: 0159 04 68 47 15 Homepage: https://muenchenunterwegs.de/angebote/elektromobil-verleih-in-muenchen
Ab wann ist man pflegebedürftig? Alles, was Sie über die Pflegebegutachtung wissen müssen.	Sozialverband VdK Deutschland e.V. Linienstraße 131 10115 Berlin Telefon: 030-921058-0 E-Mail: kontakt@vdk.de Homepage: www.vdk.de Download unter: https://www.vdk.de/assets/bundesverband/0_gemeinsam-genutzt/dokumente/pflege-publikationen/WEB_VdK_Ratgeber_Pflegebegutachtung.pdf

Im Text erwähnte Broschüren, Flyer und Internetadressen

Broschüren	
Qualitätsratgeber Pflege Wegweiser zu einer passenden Pflege-, Wohn- und Versorgungsform im Alter	Landeshauptstadt München Direktorium Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege Burgstraße 4 80331 München Telefon: 089 233-96966 Download unter: https://stadt.muenchen.de/infos/altenpflege-beschwerdestelle.html
Fachstelle für Demenz und Pflege Oberbayern Informationen zu ehrenamtlich tätigen Einzelpersonen	Fachstelle für Demenz und Pflege Oberbayern Kreillerstraße 24 81673 München Telefon: 089 43669651 Homepage: https://www.demenz-pflege-oberbayern.de/
Pflegewegweiser NRW für Pflegebedürftige und Angehörige - Ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte in Privathaushalten	Pflegewegweiser NRW Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V. Mintropstraße 27 40215 Düsseldorf Download unter: https://shop.verbraucherzentrale.de/rubriken/alle-titel-von-a-z/auslaendische-haushalts-und-betreuungskraefte-in-privathaushalten
Informationen Ihrer Polizei - Senioren „Im Alter sicher leben“	Polizeiliche Kriminalprävention Der Länder und des Bundes Zentrale Geschäftsstelle Taubenheimstraße 85 70372 Stuttgart Bayerisches Landeskriminalamt Polizeiliche Kriminalprävention Maillingerstraße 15 80636 München Telefon: 089 12 12-0, 089 12 12-41 44 Download unter: https://www.polizei-beratung.de/medienangebot/detail/228-im-alter-sicher-leben/

Im Text erwähnte Broschüren, Flyer und Internetadressen

Broschüren	
„Sicher ist einfach“ Vertrauen Sie nicht jedem Münchner Initiative gegen Trickdiebstahl	Polizeipräsidium München Kriminalfachdezernat 10 München Kommissariat 105 Ettstraße 2 80333 München Telefon: 089 29 10-44 44 Informationen unter: https://presse.sskm.de/news/muenchner-polizei-verein-sicher-in-muenchen-e-punkt-v-und-fuenf-banken-gemeinsam-gegen-trickbetrug-495612
Prävention & Opfer- schutz	Polizeipräsidium München Kriminalfachdezernat 10 München Kommissariat 105 Ettstraße 2 80333 München Telefon: 089 29 10-44 44 Homepage: https://www.polizei.bayern.de/schuetzen-und-vorbeugen/beratung/beauftragte-der-polizei-fuer-kriminalitaetsopfer/005006/index.html
Versandapotheken- register	Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte Homepage: https://www.bfarm.de/DE/Arzneimittel/Arzneimittelinformationen/Versandhandels-Register/Registrierte-Arzneimittelhaendler/_node.html

Hier ist Platz für Ihre Notizen

Fragen oder Probleme?

Wir stehen täglich für telefonische und persönliche Gespräche zur Verfügung

Beratungszeiten:

Mo	9-12 Uhr	13-16 Uhr
Di	9-12 Uhr	
Mi		13-19 Uhr
Do	9-12 Uhr	13-16 Uhr
Fr	9-12 Uhr	



Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege

Burgstraße 4

80331 München

1. Stock, Zimmer 121

Tel. 089 233-96966

E-Mail: staedtische_beschwerdestelle.altenpflege@muenchen.de

Homepage: www.muenchen.de/beschwerdestelle-altenpflege

Terminvereinbarungen nach Wunsch möglich

Alle Beratungen werden vertraulich behandelt!