

Oberbürgermeister Maly zu Gast beim Stadtseniorenrat

„Einmischen ist wichtig!“



Die Bewältigung des demographischen Wandels ist eine Gemeinschaftsaufgabe: Nürnbergs Stadtoberhaupt Ulrich Maly (links) und der Vorsitzende des Stadtseniorenrats Ingo Gutgesell (rechts).

„Einmischen ist wichtig“. Diese Ermutigung hat der Nürnberger Oberbürgermeister Dr. Ulrich Maly dem Stadtseniorenrat der Frankenmetropole bei dessen Delegiertenversammlung am 21. März 2013 im „Schönen Saal“ des Rathauses mit auf den weiteren Weg gegeben. Im Mittelpunkt der Ausführungen des Stadtoberhauptes standen die Aufgaben und Probleme, die sich für die Halbmillionenstadt aus dem demographischen Wandel ergeben.

Maly hob hervor, dass mit einer stetig wachsenden Seniorenzahl ein ständiges Ansteigen der Stadtbevölkerung einhergehe. Überschlägig seien dies pro Jahr rund 1.000 Neubürger. Die Herausforderung an die Stadtspitze und deren Verantwortliche bestehe nun darin, eine Infrastruktur zu schaffen, die allen Nürnberger Bürgerinnen und Bürgern gerecht werde. Dazu gehöre die Schaffung der vom Gesetzgeber geforderten ausreichenden Kinderkrippen ebenso wie die Errichtung neuer Pflegeplätze für gebrechliche Seniorinnen und Senioren. Dies stelle die Stadtverwaltung unter

anderem vor die Aufgabe eines Erneuerungsschubs der bestehenden Einrichtungen. Denn „Seniorenpolitik ist mehr als nur das Durchzählen von Pflegeplätzen“, so Oberbürgermeister Maly. Zur Bewältigung des demographischen Wandels bedarf es aus seiner Sicht aber auch die Schaffung der Grundlagen für neue Lebensmodelle, die sich aus den Ansprüchen sich verändernder zeitlicher Verfügbarkeit ergäben wie zum Beispiel Theater- oder Konzertaufführungen am Nachmittag für Senioren oder die Anpassung der Fahrpläne der öffentlichen Verkehrsmittel.

In der anschließenden Diskussion mit den Delegierten ging es um das Problem der Nahversorgung in den einzelnen Stadtteilen, um die Tarifgestaltung der VAG und die Unterbezahlung in den sozialen Berufen. Maly wies darauf hin, dass die Stadt nicht in allen Bereichen Einflussmöglichkeiten habe, sondern oft Kreis, Land und Bund gesetzgeberisch vorgeschaltet seien. Die Stadtspitze werde die Probleme aber im Blick behalten. (Jürgen Wilhelmi)

Goldenes Seniorensiegel



Strahlende Gesichter gab es bei der Verleihung des Goldenen Seniorensiegels des Stadt seniorenrats Nürnberg durch dessen Vorsitzenden Ingo Gutgesell am zweiten Veranstaltungstag. (Foto: Stadt seniorenrat)

Bereits zum vierten Mal verlieh der Vorsitzende des Stadt seniorenrats Nürnberg, Ingo Gutgesell, auf der inviva 2013 am 16. März das Goldene Seniorensiegel. Das Rennen um die in Ausstellerkreisen sehr begehrte Auszeichnung machten in diesem Jahr das Klinikum Nürnberg vor dem Krankenhaus Rummelsberg und der Allianzversicherung Nürnberg.

Geschulte Jurymitglieder aus den Reihen der Delegierten des Stadt seniorenrats Nürnberg hatten sich zuvor die kommerziellen Stände auf der „Messe für das Leben ab 50“ angeschaut und nach einem Kriterienkatalog bewertet. So achtete die Jury besonders auf eine seniorengerechte Standgestaltung wie barrierefreier Zutritt und gut lesbare Beschriftungen. Dazu gehörte jedoch auch die Beurteilung der Beratung durch das Standpersonal oder die Aussagefähigkeit des angebotenen Informationsmaterials. (J.W.)

Impressum

Kritik und Leserzuschriften bitte an die Geschäftsstelle des StSR, Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg,

Telefon 0911/231 66 29

E-Mail: stadtseniorenrat@stadt.nuernberg.de

Internet: www.stadtseniorenrat.nuernberg.de

Redaktion: Jürgen Wilhelmi

Layout und Satz: Peter Panke

Druckerei Scheffel + Verlag GmbH, 90530 Wendelstein

Verantwortlich i.S.d.P: Ingo Gutgesell, Vorsitzender des Stadt seniorenrates

Persönlich gezeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Garantie übernommen.

Dank an alle Sponsoren

Personen

Dr. Markus Söder, Staatsminister

Martin Burkert, MdB

Michael Frieser, MdB

Günter Gloser, MdB

Dagmar Wöhrl, MdB

Hermann Imhof, MdL

Stefan Schuster, MdL

Helga Schmidt-Bussinger, MdL

Angelika Weikert, MdL

Firmen, Institutionen, etc.

CCN50plus

Cinecitta

DB Museum Nürnberg

Dehnberger Hoftheater

Fackelmann Therme Hersbruck

Fränkisches Wunderland

Gostner Hoftheater

Handwerkskammer für Mittelfranken

NürnbergMesse

Persönliche Stadtansichten

Ringhotel Loew's Merkur

Rundfunkmuseum der Stadt Fürth

Seniorencentrum Patricia

Seniorentheater „Tempo 100“

Verlag Nürnberger Presse

Vitanas Senioren Centrum Patricia

Premiere auf der „Altenpflege 2013“

Über den Tellerrand hinaus



Erstmals mit einem eigenen Stand dabei war der Stadt seniorenrat Nürnberg auf der Ausstellung „Altenpflege 2013“. Ort war die Sonderausstellung „Stadt und Raum“. Dies bedeutete für die Beteiligten drei sehr anstrengende Tage. Doch der Bekanntheitsgrad des Stadt seniorenrats erweiterte sich dank der bundesrepublikanischen Leitmesse der Altenpflege mit über 40.000 Besuchern, die alle zwei Jahre im Wechsel zwischen Nürnberg und Hannover stattfindet, erheblich. (Foto: Wilhelmi)

Gewinner waren alle, die kamen



Um Vorfahrtsregeln im Straßenverkehr und um das Wissen über die Senioren in Nürnberg drehten sich die Quizfragen am Stand des Stadt seniorenrats, der sich an beiden Tagen eines großen Besucherandrangs erfreute.

„Im vergangenen Jahr war es so schön und deswegen wollten wir unbedingt wieder kommen“, berichtet Angelika Meyer, die mit ihrem Mann Hans-Georg durch die Halle 9 der NürnbergMesse schlendert. Sie werden ebenso wenig enttäuscht wie die meisten anderen der über 15.000 Besucher, die am 15. und 16. März 2013 die „Messe für das Leben ab 50“ bevölkern.

Und in der Tat, die zweitgrößte Seniorenmesse Deutschlands, die heuer ihren fünften Geburtstag feiert, wartet einmal mehr mit einem großen Informationsangebot und mit vielfältigen Themen rund ums Alter auf. Sie reichen von Gesundheit und Fitness über Kochen bis hin zu Sport, Reisen und Kultur. Selbstverständlich ist auch der Stadt seniorenrat Nürnberg mit einem Stand auf dem Marktplatz dabei. An den beiden Tagen sind die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer dem Besucherstrom besonders in den Vormittagsstunden kaum noch gewachsen. Sie stehen den Seniorinnen und Senioren mit Rat und Tat in Sachen kultur- und sozialpolitischen Themen hilfreich zur Seite. Heiß begehrt ist erneut das Quiz des Stadt seniorenrats, bei dem es viele attraktive Preise zu gewinnen gibt. Im Jahr der Mobilität, das die Seniorennetzwerke der Noris zusammen mit dem Stadt seniorenrat ausgerufen haben, stehen Fragen zur Verkehrssicherheit im Mittelpunkt des Fragebogens. Daneben geht es noch um Fragen zu Seniorenthemen in Nürnberg. Ein weiterer Renner ist der Rollatorparcours gleich gegenüber dem Informationsstand, den der Stadt-



Zum Fernsehstar des Franken Fernsehens stieg die stellvertretende Vorsitzende des Stadt seniorenrats Karin Brunner bei der Bewältigung des Rollatorparcours auf. (Fotos: Stadt seniorenrat)

seniorenrat zusammen mit der Firma REHA & CARE an den beiden Tagen aufgebaut hat. Wer noch sicherer im Umgang mit seinem Hilfsmittel werden will, kann hier unter Anleitung von Fachleuten üben. Und wer sich geschickt anstellt, erhält sogar einen Rollatorführerschein. „Das Interesse ist sehr groß und viele Seniorinnen und Senioren aber auch deren Angehörige nutzen die Möglichkeit, sich persönlich einen Eindruck im Umgang mit dieser Gehhilfe zu verschaffen resümiert Udo Spielberger, Pflegekraft und Medienproduktberater, gegen Ende der beiden auch für ihn anstrengenden Messetage. Ein wenig ins zeitliche Abseits dagegen gerät heuer die Verleihung des „Goldenen Seniorensiegels“ des Stadt seniorenrats am zweiten Messetag. (Text: Tijen Dogan)



Viele attraktive Preise konnte Stadt seniorenratsvorsitzender Ingo Gutgesell an die glücklichen Gewinner des Preisrätsels verteilen.

Laufen für den Bus - Laufen verbindet



Für mehr Mobilität durch die öffentlichen Verkehrsmittel in den Stadtteilen Jobst/Erlenstegen setzten sich auch die Bewohner der Senioren-Wohnanlage Platnersberg ein.

Mobil sein in den weitläufigen Stadtteilen St. Jobst/ Erlenstegen ist vor allem für ältere Bewohner kein leichtes Unterfangen. Das gilt besonders für diejenigen, die auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen sind und zwischen dem Nordostbahnhof und der Äußeren Sulzbacher Straße wohnen. Wer zum Einkaufen will, zum Arzt muss, einen Besuch im Theresien-Krankenhaus oder Martha Maria absolvieren oder einfach nur auf einen Kaffee in die Kirchengemeinde will, muss oft große zeitraubende Umwege mit zweimal Umsteigen in Kauf nehmen. Es fehlt eine einfache Busquerverbindung.

Das Seniorennetzwerk Jobst/Erlenstegen unter Federführung des Bürgervereins St. Jobst/Erlenstegen, der Kirchengemeinden Allerheiligen und St. Jobst haben sich - auch mit Unterstützung des Stadt seniorenrats - dieses Problems angenommen. Schon letztes Jahr haben die Protagonisten der VAG verschiedene pragmatische Lösungsalternativen mittels einer Aufspaltung der Buslinie 46 vorgeschlagen.

„Wir laufen für den Bus – Laufen verbindet“

Am 15. April nun hat das Seniorennetzwerk zum Start der Nürnberger Senioren-Mobilitätstage mit einer spektakulären Aktion dem Anliegen einer Querverbindung noch einmal Nachdruck verliehen. Unter dem Motto „Wir laufen für den Bus – Laufen verbindet“ hat das Netzwerk einen generationenübergreifenden Marsch im Stadtteil organisiert.

Etwa 400 Teilnehmer(innen) vom Kindergartenkind bis zu rollstuhlfahrenden Großmüttern waren beteiligt. Die Schirmherrschaft hatten drei Stadträtinnen und Stadträte übernommen, die sogar vom Anfang bis zum Ende die Fahne für den Bus hochhielten. Unter ihnen war auch Dr. Michael Reindl, Stadtrat und Vorsitzender des Aufsichtsrats der Verkehrs-Aktien-Gesellschaft (VAG).

Steinerschule und Konrad-Groß-Schule haben mit Akrobatik-Einlagen und einem kleinen „Marathon“ zum Rahmenprogramm beigetragen, der Kindergarten Erlenstegen hat handbemalte bunte Plakate geliefert. Die Polizei hielt wohlwollend und mit großem Aufgebot den Thumenberger Weg für die Marschierer frei. Die gelungene Veranstaltung fand ihren krönenden Abschluss mit mehr als 300 knallgelben Luftballons, die in den strahlend blauen Himmel entschwebten. Möge einer dieser Ballons mit ihren aufgedruckten Haltestellenschildern bei der VAG landen und dort seinen erfolgreichen Widerhall finden! (Text: Christian Margulies/ Foto: Stadt seniorenrat)

Zitat des Monats

Eines der besten Mittel gegen das Altwerden ist das Dösen am Steuer eines fahrenden Autos.
(Juan Manuel Fangio)

Die Skepsis wich der Begeisterung

Zugegeben, es war ein langer und teilweise auch mühsamer Weg: Am Anfang vor einigen Jahren stand die Idee, computergestützte Spiele für schwerstbehinderte Kinder zu entwickeln. Geboren wurde sie an der Georg-Simon-Ohm-Hochschule in Nürnberg. Die Geburtshelfer hießen Fakultäten für Elektrotechnik, Feinwerktechnik, Informationstechnik sowie Design und Sozialwissenschaften. Doch bald wurde mehr daraus. Die Wissenschaftler entwickelten auch spezielle Spiele für ältere Menschen. Am (vorläufigen) Ende stand am 22. Mai 2013 eine Abschlussveranstaltung in Nürnberg. Claudia Semmlinger vom Centrum für interdisziplinäre Gesundheitsförderung an der Hochschule freute sich, an diesem Nachmittag über 120 Gäste und Projektbeteiligte begrüßen zu können. Wie beschwerlich der Weg für die Wissenschaftler gewesen sein muss, verdeutlichte Prof. Dr.-Ing. Helmut Herold von der Hochschule: „Software-Entwicklung ist wie Kathedralenbau: Erst bauen wir, dann beten wir“.

Und was hat das alles mit dem Stadtseniorenrat zu tun? Wilfried Jäger vom Stadtseniorenrat, der sich an dem Projekt stark engagierte, erinnert sich: „Eine Projektgruppe der Hochschule testete genesis mit Seniorinnen und Senioren in der geriatrischen Reha-Einrichtung des Sebastian-Spitals in der Frankenmetropole. Mit überraschend positivem Ergebnis: Auch hochbetagte Frauen und Männer, die noch keine PC-Erfahrung hatten, trainierten mit Freude an den Spielen“. Und Ingo Gutgesell bekannte offen: „Als mich Frau Semmlinger erstmals anrief, überwog noch die Skepsis“. Heute ist genesis bereits in zwölf Seniorenheimen etabliert. Die Bewohner sind von den Spielen begeistert. Nicht zuletzt, weil sie aus ihrer Lethargie herausgerissen werden.

Ab September 2012 bot der Stadtseniorenrat der Stadt Nürnberg genesis eine Plattform, unterstützte das Projekt, wann und wo immer es in seinen Kräften stand. Mit Erfolg, wie es die bisherige Erfahrung lehrt. Nicht zuletzt auch deshalb, weil der „Spielespaß für Jung und Alt“ in den Medien auf große Resonanz stößt. Die beiden örtlichen Tageszeitungen berichteten bereits mehrfach darüber und auch dem Bayerischen Fernsehen war genesis schon einen Beitrag wert.

Was ist genesis?

Bei den zehn bereits entwickelten Spielen lassen sich Bilder raten, Paare finden oder eine Drehpuzzle



Vom zögernden Skeptiker zum begeisterten Befürworter: Ingo Gutgesell, Vorsitzender des Stadtseniorenrats Nürnberg. (Foto: Semmlinger)

zusammensetzen, um nur einige zu nennen. Der Clou: über einen Mediator können auch persönliche Bilder in die Rätsel eingebaut werden.

Kontakt

Stadtseniorenrat Nürnberg, Geschäftsstelle Heilig-Geist-Haus, Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg, Telefon 0911/231-6629, E-Mail: stadtseniorenrat@stadt.nuernberg.de, Internet: www.stadtseniorenrat.nuernberg.de sowie Georg-Simon-Ohm-Hochschule Nürnberg, Centrum für interdisziplinäre Gesundheitsförderung – Projekt genesis, Wassertorstraße 10, 90489 Nürnberg, Tel.: 0911/49 52 903-0, Fax 0911/49 52 903-9.



Denksport für Seniorinnen und Senioren: Bei der Festveranstaltung im Südpunkt konnte man schon einmal die neueste Version kennenlernen.

Unter die Lupe genommen



In kleinen Arbeitsgruppen und im Plenum wurde über den Themenkomplex „Mobil und in Verbindung bleiben“ im Zeichen des demographischen Wandels diskutiert. (Foto: BMBF)

Anfang Mai haben sich 20 Seniorinnen und Senioren aus dem Großraum Nürnberg unter Federführung des Nürnberger Stadt seniorenrates zusammen mit zehn namhaften Altersforschern zu den Werkstattgesprächen Demografie-Entwicklung eingefunden. Eingeladen hatte das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) in Kooperation mit der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO). Die Koordination der Forscher hatte das Institut für Psychogerontologie der Universität Nürnberg/Erlangen unter der Leitung von Prof. Dr. Frieder Lang übernommen.

„Zukünftige Lösungen, Produkte und Dienstleistungen für Senioren sollen bereits ab dem Zeitpunkt der Ideenfindung konsequent an den realen Bedürfnissen älterer Menschen ausgerichtet werden“, so die Aussage aus dem Ministerium. Die Veranstaltung in Nürnberg war dem Thema „Gesellschaftliche Teilhabe: Mobil und in Verbindung bleiben“ gewidmet. In fünf anderen deutschen Städten werden ähnliche Brainstormings zu weiteren Themen durchgeführt – alles im Rahmen der Forschungsagenda „Das Alter hat Zukunft“. In einem abschließenden Fachgespräch werden die Erkenntnisse dann zusammengeführt, forschungsübergreifend diskutiert und in Form von Empfehlungen dokumentiert.

Die Vertreter des BMBF haben ausdrücklich die engagierte, konstruktive und kompetente Begleitung durch die Nürnberger Teilnehmerinnen und Teilnehmer hervorgehoben. So dürfen wir gespannt sein auf die Ergebnisse. Auch für uns gilt: Das Alter hat Zukunft! (Text: Marguliés)

Kurz hinschaut



Im Rahmen der Mobilitätswochen, die das Seniorennetzwerk der Stadt Nürnberg zusammen mit dem Stadt seniorenrat für das Jahr 2013 ausgerufen hat, veranstaltete der Stadt seniorenrat Nürnberg in Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium Mittelfranken und erfahrenen Lehrern einer Fahrschule aus Nürnberg ein kostenloses Fahrsicherheitstraining für Senioren. Dabei erhielten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer viele Tipps zur Unfallverhütung. Sie konnten sich zudem einen kostenlosen und freiwilligen Seh- und Hörtest unterziehen. (Foto: Wilhelmi)

Die Seniorennetzwerke in den einzelnen Stadtteilen der fränkischen Metropole sammelten bei ihren Aktionen zur „Mobilität im Alter“ im April recht unterschiedliche Erfahrungen, wobei auch Petrus kräftig zum Erfolg oder Misserfolg beitrug. Ihm hatten die Veranstalter im Stadtteil St. Johannis aber nicht aus Verärgerung über das nasskalte Wetter den Stuhl vor die Tür gesetzt, sondern die Seniorinnen bei ihrem Einkaufs- oder Spaziergang zum Verweilen eingeladen. Eine von vielen gelungenen Aktionen und zur Nachahmung empfohlen (Foto: Brunner)



Viele Sicherheitsl cher müssen noch gestopft werden

Info-Blatt: Wie viele Mitglieder zählt der Arbeitskreis, wie viele Mitglieder arbeiten tatsächlich mit und wie oft treffen sie sich?

Dill: *Der Arbeitskreis (AK) Sicherheit trat am 26. Oktober 2011 mit 26 Teilnehmern zu seiner konstituierenden Sitzung zusammen. Durch Fluktuation innerhalb der fünf Arbeitskreise sind nun 16 Stadtseniorenr tinnen und -r te im AK Sicherheit. Diese Zahl hat sich gefestigt. Wir treffen uns monatlich, immer am letzten Mittwoch des Monats um zehn Uhr. Dabei versuchen wir ein Zeitlimit von 1,5 Stunden einzuhalten.*

Info-Blatt: Herr Dill, der amtierende Stadtseniorenrat hat schon fast die Hälfte seiner Amtszeit hinter sich. Wie lautet die Bilanz des Arbeitskreises Sicherheit im Blick auf die zurückliegenden ein- und einhalb Jahre?

Dill: *Wie der Name schon sagt, ist das Thema „Sicherheit“ der Schwerpunkt unserer Aufgaben. Dabei unterscheiden wir verschiedene Bereiche. Das sind einmal die Bereiche Sicherheit im öffentlichen Raum und Verkehrssicherheit im ÖPNV ( ffentlicher Personen Nahverkehr) mit U-Bahn, Straßenbahn und Bus. Wir zählen dazu aber auch die Sicherheit als Teilnehmer im Straßenverkehr, als Fußgänger, Autofahrer oder Radfahrer und natürlich die Sicherheit zu Hause in den eigenen vier Wänden. Nicht zu vergessen sind jedoch auch barrierefreie und behindertengerechte Baumaßnahmen.*

Info-Blatt: Herr Dill, können Sie dafür einige Beispiele nennen?

Dill: *In den letzten Monaten galt unser Augenmerk dreif tiger Zonen vor Schulen, Kindergärten, Alten- und Pflegeheimen. Wir kümmerten uns um die Beleuchtung auf Parkplätzen, kommunale Ordnungsdienste. Wir schauten uns die Sperrstundenregelung in Parks näher an und die Situation der Fahrradwege und Fußgängerzonen, an Bus- und Straßenbahnhaltestellen, aber auch die Phasen der Ampelschaltungen an Brennpunkten, um nur einige zu nennen.*

Info-Blatt: Das lässt sich aber nicht ohne externe Hilfe bewältigen...

Dill: *...Natürlich nicht. Wir arbeiten dabei mit den städtischen Institutionen wie Polizei, Feuerwehr, Servicebetrieb öffentlicher Raum (S R), Sanitätern, Ärzten und Krankenhäusern, Heimen, ambulanten und stationären Diensten zusammen.*

Info-Blatt: Die Begehungen und zusätzlichen

Treffen nehmen sicherlich eine Menge Zeit in Anspruch. Können Sie diesen Zeitaufwand ungefähr beziffern?

Dill: *Neben der Arbeit im Arbeitskreis und in Gruppenarbeiten nimmt auch der Besuch von Veranstaltungen, Seminaren, Besuche von monatlichen Treffen mit Seniorennetzwerken, Meetings bei den Kooperationspartnern usw. sehr viel Zeit in Anspruch. Einer Schätzung in der Entwicklungsgruppe zufolge beträgt der zusätzliche Zeitaufwand bis zu zehn Stunden pro Woche.*

Info-Blatt: Können Sie die Aufgabenschwerpunkte für die zweite Hälfte der Amtsperiode benennen?

Dill: *Dazu gehören die Verbesserung der Sicherheitsvorkehrungen bei der VAG in U-Bahnen, Straßenbahnen und Bussen, der baulichen Situationen an den Haltestellen, das heißt der Bau von Haltestelleninseln an beiden Seiten. Wir streben den Ausbau der Verkehrswege von Bussen und Bahnen an sowie den Ausbau der Verbundnetze. Wir wollen ebenso eine Schließung der Lücken in den Radwegenetzen.*

Info-Blatt: Wenn Sie drei Wünsche im Bereich „Sicherheit“ der Stadt Nürnberg bezüglich der Seniorinnen und Senioren frei hätten, wie würden diese lauten?

Dill: *Ich wünschte mir Fahrrad freie Fußgängerzonen in unserer Stadt, eine Verbesserung der Straßenbeleuchtung in den Innenstädten, längere Fahrzeiten der Busse, U-Bahnen und Straßenbahnen in der Nacht für Theaterbesucherinnen und -besucher sowie eine Verbesserung der Toilettensituation in der Stadt.*

Info-Blatt: Herr Dill, wir danken Ihnen für das Gespräch.

(Die Fragen stellte Jürgen Wilhelmi)



Josef Dill, Sprecher des Arbeitskreises Sicherheit

Vorsorgemaßnahmen: Lebensrettend – Lebensqualität bewahrend

Hier einige Tipps zur Vorbereitung, wenn plötzlich Pflegebedürftigkeit oder gar Verlust der Selbständigkeit im Raum stehen. Kostenlosen Rat und Hilfe bietet auch der Pflegestützpunkt Nürnberg.

1. Was Sie immer mit sich führen sollten:

- a) Personalausweis
- b) Gesundheitskarte
- c) Gesundheitspässe (Herzpass etc.)
- d) Nachsorgepass
- e) Medikamentenplan (mit Angabe von Allergien, Schrittmacher, etc.)
- f) Adresse Hausärztin/Hausarzt
- g) Anschrift/en der Bezugsperson/en

2. Was Sie zuhause zentral ablegen sollten

- a) Aktuelle Patientenverfügung
- b) Vorsorgevollmacht (inklusive finanzieller Vollmacht)
- c) Dokumentation von Vorstellungen und Wünschen im Pflegefall
- d) Testament

3. Die Hausärztin, der Hausarzt

- Hausarzt als Gesundheitsmanager nutzen
- Überweisung zu Fachärzten, damit Hausarzt über Ergebnisse informiert wird
- Deponieren der Patientenverfügung beim Hausarzt
- Klärung von Hausbesuchen durch den Hausarzt
- Medikamentenplan erstellen

4. Noch entscheiden Sie

- a) Informationen einholen
 - über Pflegemöglichkeiten zu Hause und ambulante Pflegeangebote
 - über die Versorgungsangebote der pflegerischen und medizinischen Versorgung hinaus
 - über die Veranstaltungs- und Versorgungsangebote im Stadtteil, z.B. beim Seniorennetzwerk,
 - über die Pflege nachbarschaftlicher Beziehungen
- b) Überlegungen zu den Grenzen der häuslichen Pflege und deren finanziellen Aspekten
- Überlegungen zum Senioren- und behindertengerechten Wohnen
- c) Entsprechende Wohnung suchen
- d) Überlegungen zum eventuellen behindertengerechten Ausbau der Wohnung, bei Vorliegen einer Pflegestufe finanzielle Förderung durch die Pflegekasse

- e) Überlegungen zu betreuten Wohnmöglichkeiten

5. Vorstellungen und Wünsche im Pflegefall

- a) Auflistung von Schwerpunkten der Biografie und Wünschen für das zukünftige Lebensumfeld
 - Angaben zu bisherigen Lebensumständen (z.B. Wohnumfeld, Tätigkeiten, soziale Kontakte und ähnliches)
 - Interessen
 - Vorlieben und Abneigungen
 - soziale Bedürfnisse
 - geistige Bedürfnisse, spirituelle Bedürfnisse
- b) Dokumentation von Vorstellungen zum Wohnumfeld
 - Besprechen der Vorstellungen und Wünsche mit Angehörigen und Bezugspersonen (Bevollmächtigten)

6. Gedanken über das Pflegeheim

Je eher ich mir Gedanken über einen möglichen Umzug ins Pflegeheim mache, desto besser. Eine Vorauswahl zur rechten – sprich gesunden – Zeit erleichtert die Verwirklichung möglichst vieler persönlicher Vorstellungen und Wünsche. Die Heimübersicht der Stadt unter dem Titel „Wohnen im Alter“ hilft bei den Überlegungen. Mögliche Fragen für Sie und Ihn:

- a) Verbleib im bisherigen Stadtteil
- b) Nähe der Kinder
- c) Beibehaltung der Hausbesuche durch die Hausärztin oder den Hausarzt
- d) ansprechendes Ambiente
- e) Pflegequalität
- f) kulturelle und andere Angebote vorhanden oder in Reichweite
- g) ehrenamtliche Besuchsdienste vorhanden
- h) Vorbereitung und Einführung neuer Bewohner
- i) gegebenenfalls Berücksichtigung spezieller und medizinischer Bedürfnisse

Ihr Stadt seniorenrat

Pflegestützpunkt Nürnberg

Seniorenrathaus/Heilig-Geist-Haus
Hans-Sachs-Platz 2
90403 Nürnberg
Tel.: 0911/53 989 53
Fax: 0911/80 166 26