

Wer kann helfen?

- Verwandte und Bekannte
- Nachbarn
- Wohlfahrtsverbände
- Seniorenvereine
- Private Dienstleistungsbetriebe
- Pflegedienste
- Begleitdienste

(Adressen finden Sie in der Broschüre „Guter Rat für Ältere“, die Sie bei den Bürgerämtern oder in der Geschäftsstelle des Seniorenbeirates kostenlos bekommen)

Wie kann meine Körperpflege und die notwendige medizinische Pflege gewährleistet werden?

Die Friseurin oder die Fußpflegerin können zu Ihnen in die Wohnung kommen.

Auch Physiotherapeuten gibt es, die Sie in der eigenen Wohnung behandeln.

Beim Baden oder Duschen helfen Pflegedienste auch wenn Sie keine Pflegestufe haben, dann aber auf Ihre Rechnung.

Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt in medizinischen Fragen beraten!

Bei Pflegebedürftigkeit können Sie Leistungen der Pflegekasse beantragen.

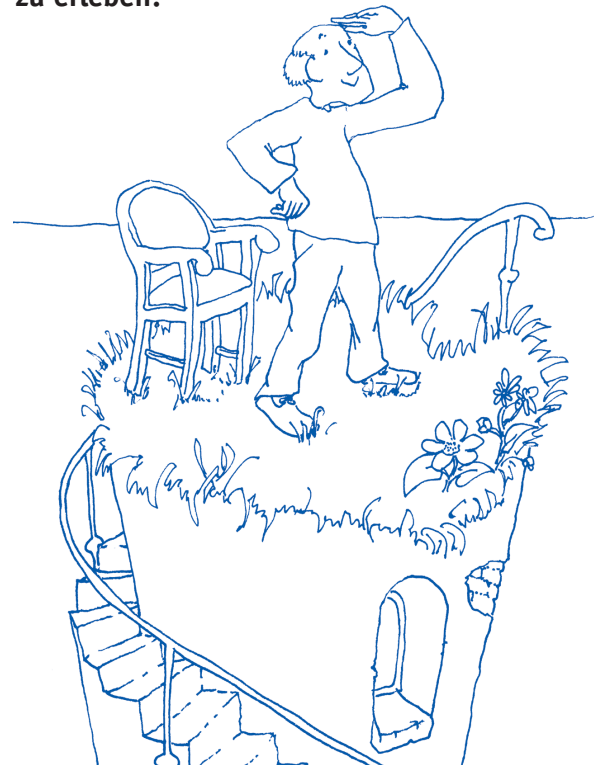
Die Anerkennung der Pflegebedürftigkeit erreichen Sie durch einen Antrag, den Sie an Ihre Krankenkasse/Pflegekasse richten. Bei einem Hausbesuch durch den Medizinischen Dienst wird über die Pflegestufe entschieden.

Wie kann ich mein Leben lebenswert erhalten?

**Bleiben Sie solange wie möglich mobil!
Dazu gehören körperliche Bewegung, ein wacher Geist und Kontakte zu anderen Menschen.**

Gönnen Sie sich zuweilen eine kleine Freude!

Versuchen Sie, jeden Tag etwas Schönes zu erleben!



Impressum: Seniorenbeirat der Stadt Leipzig
Geschäftsstelle: Friedrich-Ebert-Straße 19a,
04109 Leipzig,
Telefon: 0341-123 6729
Fax: 0341-123 6746
E-mail: senioren@leipzig.de
Internet: <http://seniorenbeirat.leipzig.de>



**Seniorenbeirat
der Stadt Leipzig**

Viele Senioren wünschen sich, bis an ihr Lebensende im eigenen Zuhause zu bleiben.

Das trifft zu, wenn sie ein gutes Verhältnis zu ihren Nachbarn haben und sich in ihrem Umfeld wohlfühlen. Wenn günstige Verkehrswege das Einkaufen erleichtern, der Hausarzt seine Praxis in der Nähe hat und die Sparkasse und andere Dienstleistungen leicht erreichbar sind, ist das eine gute Lösung. In diesem Falblatt erhalten sie Anregungen, um einen solchen Wunsch zu verwirklichen.

Sie sollten überlegen:

Habe ich die geeignete Wohnung, um auch im hohen Alter damit zurechtzukommen?

Ist sie groß oder klein genug, barrierefrei und pflegeleicht?

Wenn nicht, dann entschließen Sie sich rechtzeitig zu einem Umzug.

Muss ich die Einrichtung meiner Wohnung umgestalten?

z. B. durch bauliche Veränderungen, das Anbringen von Halte- und Stützgriffen und durch altersgerechte Möbel.

Was ist zu tun?

Die Wohnberatungsstelle der Stadt Leipzig berät Sie zu diesen Fragen kostenlos auch mit Hilfe einer Musterausstellung.

(Sozialamt, Wohnberatungsstelle 04109 Leipzig, Burgstr. 1 / Tel. 123-4569)

Wer kann helfen?

- Ihre Kinder oder andere Verwandte
- gute Bekannte
- Ihr Vermieter
- der Hausmeister Ihres Hauses
- Handwerksbetriebe
- ein Sanitätshaus

Wie kann ich selbst für meine eigene Sicherheit sorgen?

Denken Sie an ein sicheres Türschloss und eine Sicherungskette!

Hinterlegen Sie einen Schlüssel Ihrer Wohnung bei einer Vertrauensperson!

Überlegen Sie sich, ein Türschloss einbauen zu lassen, das Ihre Wohnung von innen mit einem Drehknopf verschließt, aber von außen jederzeit die Öffnung Ihrer Wohnung durch Ihre Vertrauensperson ermöglicht.

Nehmen Sie ein Notrufsystem in Anspruch, das in Ihrer Wohnung installiert werden kann!

Was ist zu tun?

Rufen Sie einen Wohlfahrtsverband an. Von dort wird ein Mitarbeiter in Ihre Wohnung kommen und Ihnen erklären, wie ein Notrufsystem funktioniert. Wenn Sie das wünschen, wird Ihnen ein Notrufapparat in der Wohnung montiert, den Notrufknopf tragen Sie an Ihrem Körper (Armband oder Kette).

Vermeiden Sie Unfallquellen in Ihrer Wohnung!

Was ist zu tun?

- Stolperstellen (rutschende Teppiche, elektrische Kabel) vermeiden
- Steigen Sie nicht auf die Leiter – Lassen Sie sich beim Einschrauben einer Glühbirne oder beim Aufhängen und Herabnehmen der Gardinen helfen.
- Zeitschaltuhren schalten elektrische Geräte zum richtigen Zeitpunkt ab.
- Rauchmelder geben Signal bei Rauchentwicklung

Wobei brauche ich außerdem Hilfe?

Mit zunehmendem Alter wird sich Ihr Hilfebedarf ändern. Sie entscheiden, was Sie selbst tun können und wobei Sie Hilfe brauchen.

Was ist zu tun?

Organisieren Sie sich Hilfe, zum Beispiel für

- Wohnungsreinigung wöchentlich oder in größeren Abständen
- Gardinenpflege
- Wäsche waschen
- Speisen zubereiten, servieren
- Einkaufen
- Wege zum Arzt, zur Apotheke, zu Behörden usw.
- Schreiben an den Vermieter, an Behörden oder andere offizielle Stellen