



Wir werden immer älter! ... und das ist gut, auch wenn es manchmal nicht ganz unproblematisch ist. Gerade in den letzten Jahren wurde deutlich, in welchem Ausmaß der Wandel in der Altersstruktur unseres Landes das tägliche Leben des Einzelnen und der Gesellschaft beeinflusst.

Zum einen sanken die Geburtenraten über einen längeren Zeitraum und zum anderen erreicht die durchschnittliche Lebenserwartung der Bevölkerung immer neue Höchststände. Bessere allgemeine Lebensbedingungen und medizinische Fortschritte ermöglichen, dass man nicht mehr in sorgenvolle Betrachtungen versinken muss, wenn man an sein Alter denkt, was immer man auch darunter verstehen möchte.

Der Anteil von Menschen, die sich in der zweiten Lebenshälfte befinden, wird in naher Zukunft den größten Teil unserer Bevölkerung ausmachen. Ältere Menschen sind keine Minderheit mehr. Die gestiegene Lebenserwartung bietet ungeahnte Chancen für den Einzelnen und für die Gesellschaft. "Älter werden" oder "Alt sein" bedeutet heute nicht mehr automatisch "Krankheit-Siechtum-Tod". Die Unterstellung, dass ein Mensch mit 50, 60 oder 70 Jahren nicht mehr in der Lage sein soll, intellektuelle, kreative und engagierte Arbeit zu erbringen, gehört zu den fatalen Fehltritten in weiten Teilen unserer Gesellschaft.

Eine aktive Auseinandersetzung mit der längeren Lebenszeit und der eigenen persönlichen Zukunft eröffnet dem Einzelnen und der Gemeinschaft eine Vielzahl von Handlungsmöglichkeiten. Jeder kann einen Beitrag leisten, dass das Leben als "ältere Generation" genauso attraktiv und aktiv gestaltet wird, wie das Leben in jungen Jahren. Ich denke da auch an zahlreiche Aktivitäten und Veranstaltungen, die aufgrund der engagierten Arbeit von Organisationen und Seniorenräten in den Kommunen angeboten werden. Selbstverständlich muss man sich den Notwendigkeiten zunehmenden Alters bewusst sein und sich den Gegebenheiten anpassen, aber man muss sich nicht willenlos in sein Schicksal ergeben, sondern man kann selbst gestalten, wenn man "Bescheid weiß".

„Bescheid zu wissen“ bedeutet, in unserer schnelllebigen, komplizierten Welt, den Überblick

zu behalten. „Bescheid zu wissen“ bedeutet, sich und anderen in verzwickten Lebenslagen helfen zu können.

„Bescheid wissen“ können aber nur diejenigen, die sich sachkundig machen und Informationen austauschen.

Ich hoffe, dass wir Ihnen mit unserer Broschüre eine Vielzahl von Anregungen und Informationen bieten können, die Sie in Ihrer aktiven, selbstbestimmten und engagierten Lebensführung unterstützen.

Unser Ratgeber soll dazu anregen, in ruhigen entspannten Momenten und ohne Barrieren im Kopf darüber nachzudenken, wie man im Alter leben möchte und was man tun kann, um sichere vorsorgliche Regelungen zu treffen, auch wenn die Zukunft nicht in jeder Beziehung planbar ist.

Wir sagen allen beteiligten Firmen und Personen, welche die Herausgabe dieser Broschüre ermöglicht haben, hiermit ein großes Dankeschön.

Bitte bleiben Sie neugierig und engagieren Sie sich.

### **Aus dem Inhalt**

- Wir werden immer älter!
  - Die Gesellschaft verändert sich
  - Der sogenannte Altenquotient
- 
- 1. Beratung
    - 1.1 Einsamkeit im Alter
    - 1.2 Der Seniorenbeirat
    - 1.3 Fragen kostet nichts
  - 2. Freizeit
    - 2.1 Bildung
    - 2.2 Reisen
    - 2.3 Gesellschaft
    - 2.4 Jobs für Senioren
    - 2.5 Senioren im Internet „Silver Surfer“
  - 3. Wohnen
    - 3.1 Erst-Wunsch, Zweit-Wunsch

- 3.2 Alten- und Pflegeeinrichtungen
- 3.3 Betreutes Wohnen
- 3.4 Hauswirtschaftsdienste
- 3.5 Fahrdienste
- 3.6 Checkliste Betreutes Wohnen
- 3.7 Was ist eine betreute Wohngemeinschaft?
- 4. Sicherheit
  - 4.1 Verhalten am Telefon
  - 4.2 Bei Handy Verlust
  - 4.3 Verhalten im Hause und unterwegs
  - 4.4 Sicherheit im eigenen Zuhause
- 5. Gesundheit
  - 5.1 Vorsorge
  - 5.2 Bleiben Sie in Bewegung
  - 5.3 Lebenswandel
  - 5.4 Die Kur
  - 5.5 Ernährung
  - 5.6 Fit im Kopf
  - 5.7 Dienstleistungen von Apotheken
- 6. Krankheit
  - 6.1 Inkontinenz
  - 6.2 Altersdepressionen
  - 6.3 Diabetes
  - 6.4 Alzheimer und Demenz
  - 6.5 Parkinson
  - 6.6 Schlaganfall
  - 6.7 Schwerhörigkeit
- 7. Pflege
  - 7.1 Was tun im Pflegefall
  - 7.2 Fünf Pflegegrade – die neuen Pflegestufen
  - 7.3 Pflegedienste
  - 7.4 Pflege durch Angehörige
- 8. Recht
  - 8.1 Schwerbehindertenausweis
  - 8.2 Dokumentenmappe
  - 8.3 Betreuung
  - 8.4 Patientenverfügung
  - 8.5 Erbrecht
  - 8.6 Rechtsberatung
  - 8.7 Vorsorgevollmacht
  - 8.8 Todesfallvorsorge