

NEWSLETTER 60+

Informationen für Seniorinnen
und Senioren in Stadtbergen

Seniorinnen- & Seniorenbeirat
der Stadt Stadtbergen

„Allzeit vorbereitet“ - Für alle Fälle!

**„Wird's besser?
Wird's schlimmer?“
fragt man alljährlich.
Seien wir ehrlich:
Leben ist immer
lebensgefährlich.**

Liebe Leser des Newsletter 60+, diese humorvollen Verse zum Jahreswechsel von Erich Kästner sollten uns nicht dazu anleiten, die Hände in die Hosentaschen zu stecken nach dem Motto: „Es kommt, sowie alles, wie es kommen soll.“, wir können nichts machen.

Ganz im Gegenteil: Wir sollten unser Leben eher selbst mit all seinen Möglichkeiten und Einschränkungen in die Hand nehmen und gestalten, wo es nur geht. Dies trifft nicht nur auf die gegenwärtigen großen politischen Prozesse anlässlich der Wahl im Februar 2025 zu, auch in unserem persönlichen Umfeld können wir dies tun.

Der SSB Stadtbergen hat für diesen Newsletter das Thema: „Allzeit vorbereitet - Für alle Fälle“ ausgewählt. Mit diesem Thema soll dazu angeregt werden, die „Notfalldose“ oder den „Notfallpass“ zu verwenden. Denn im Notfall können einem Notfallhelfer die wichtigsten Informationen gegeben werden. Wenn ein Krankenhaus oder Klinikaufenthalt ansteht, sollte man auch gut gerüstet sein.



Stelena - stock.adobe.com

Die Überlegungen, was beim Packen einer „Kliniktasche“ wichtig ist, soll zu einer stressfreien Genesung bei einem Klinikaufenthalt beitragen. Ganz andere Dinge aber bewegen einen bei der Planung eines Urlaubs. Unter dem Motto „Ich bin mal weg“ sind in dem Newsletter Tipps und Anregungen für die Reiseplanung und das Kofferpacken dabei.

Mit diesen Themen will der SSB Stadtbergen dazu beitragen, Gefahren, die vielleicht im neuen Jahr auf einen zukommen, durch gute Planung vorzubeugen und zu entschärfen, so dass das Leben wieder ein wenig lebenswerter erscheint.

Viel Spass beim Lesen des Newsletters und ein gesundes Jahr 2025 wünscht Ihnen im Namen des SSB Stadtbergen

Norbert Greim
Vorsitzender des SSB Stadtbergen

Sie möchten den Newsletter 60+ regelmäßig per EMail erhalten?

Schicken Sie uns eine kurze Email an kultur@stadtbergen.de oder melden Sie sich unter www.stadtbergen.de/stadtleben/senioren/newsletter-60 zum Newsletter an.
Der Newsletter ist kostenfrei und jederzeit kündbar.

DER NOTFALLPASS

IM NOTFALL

In einem medizinischen Notfall kann jede Minute, ja jede Sekunde über Leben und Tod entscheiden. Damit Sanitäter oder Notärzte in einem solchen Ernstfall über wichtige medizinische Besonderheiten informiert sind und schnell handeln können, gibt es Notfallhilfen.

DIE NOTFALLDOSE

Die etwa 10 cm hohe Dose kann Leben retten.

Sie wird bestückt mit allen wichtigen persönlichen Daten und allen Angaben, die ein Rettungsdienst benötigt. Dazu zählen Krankheiten, Operationen, die einzunehmenden Medikamente, bestehende Allergien, Blutgruppe und sonstige wichtige Informationen. Ein **Aufkleber auf der Innenseite der Wohnungstür bzw. Haustüre und am Kühlschrank weist die Retter auf die im Kühlschrank befindliche Rettungsdose hin.** Dadurch erhält der Rettungsdienst alle wichtigen Informationen, die evtl. der Betroffene nicht mehr wiedergeben kann oder Angehörige nicht oder nur unvollständig wissen.

DER NOTFALLPASS

Der SSB Stadtbergen hat einen kleinen Notfallpass zusammengestellt der im Geldbeutel getragen werden kann. Notfalldaten können auch auf dem Handy gespeichert werden. In Zukunft wird es auch bei der elektronischen Patientenakte einen Notfallpass zum herunterladen geben.

Überblick zu den wichtigsten Inhalten der Notfalldose bzw. des Notfallpasses:

- Biografische Angaben - Foto
- Allergien
- Impfungen
- Chronische Krankheiten
- Regelmäßig einzunehmende Medikamente
- weitere medizinische Besonderheiten wie z. B. Implantate, Herzschrittmacher, Hörgeräte
- Name und Kontaktdaten des Hausarztes
- Hinweise: Patientenverfügungen und Vollmachten
- Bereitschaft zur Organspende im Ernstfall
- Kontaktdaten von Angehörigen
- Gegebenenfalls Pflegegrad



Foto: Stadt Stadtbergen

Wo ist die Notfalldose erhältlich?

Bei Veranstaltungen des Seniorinnen- und Seniorenbeirats können Sie die Notfalldose und einen Notfallpass kostenlos erhalten. Den Notfallpass erhalten Sie auch im Rathaus Stadtbergen oder Sie können ihn aus dem Beiblatt dieses Newsletter ausschneiden. Außerdem gibt die Beratungsstelle für Senioren und pflegende Angehörige, Bismarckstr. 62, 86391 Stadtbergen die Notfalldose kostenlos aus.

DIE KLINIKTASCHE

TIPPS FÜR KRANKENHAUSAUFENTHALT

Ein Aufenthalt im Krankenhaus oder in einer Reha-Klinik ist für jeden kein alltägliches Ereignis – besonders dann, wenn eine akutmedizinische Behandlung erforderlich ist. Um sich auf den Klinikaufenthalt vorzubereiten, sind einige Tipps hilfreich:

Anreise gut planen, Organisatorisches regeln, Informationen einholen

Für die Zeit des Klinikaufenthalts sollten zu Hause alle Dinge des täglichen Lebens gut organisiert werden:

Wer versorgt Tiere und Pflanzen und wer leert den Briefkasten? Es sollte auch an zu bezahlende Rechnungen und gegebenenfalls an Daueraufträge für laufende Kosten wie Miete und Telefon, Briefkastenleerung und Zeitungsabbestellung gedacht werden. Eventuelle Termine gilt es abzusagen und die Nachbarn sollten über die Abwesenheit informiert werden.

Informationen über Krankenhausordnung

Im Vorfeld sollte man sich auch über Besuchszeiten und Regelungen sowie über wie die Nutzung eines Mobiltelefons oder Laptops informieren.

Zum Wohlbefinden im Krankenhaus sollte man die richtigen Sachen dabei haben und richtig gekleidet sein. Bei der Bekleidungs Auswahl sollte der Aspekt der Bequemlichkeit und des einfachen An- und Ausziehens im Vordergrund stehen.

Inhalt der Kliniktasche

Man sollte darauf achten, dass Kosmetik- und Verbrauchsmittel am besten neu und voll sind. Wenn Sie eine EC- oder / und Kreditkarte mitnehmen, achten Sie darauf, dass ihre PIN-Nummern nicht direkt (bei diesen) in der Kliniktasche liegen oder notiert sind. Beim Verlust oder Diebstahl von Wertgegenständen, Schmuck, Sparbüchern und ähnliche Wertsachen übernimmt die Klinik grundsätzlich keine Verantwortung.

Anmeldeverfahren in der Klinik

Um die Anmeldeformalitäten in der Klinik möglichst reibungslos vorzunehmen, sollten die entsprechenden Dokumente und Unterlagen bereitgehalten werden. Ideal dafür ist eine dafür speziell vorbereitete „Ärztliche Dokumentenmappe“.



Tomaspf -stock.adobe.com

Wichtig für den Heilungsfortschritt

Bedenken Sie, dass den behandelnden Ärzten oder Operateuren alle Informationen zu Ihrer Krankengeschichte und die eingenommenen Medikamente bekannt sein sollten. Nehmen Sie daher alle Unterlagen mit, die darüber Auskunft geben können. Je mehr über Ihre Vorgeschichte gewußt wird, desto unkomplizierter wird sich Ihr Klinikaufenthalt gestalten. In der Regel sollte erstmals ein Aufenthalt zwischen 2 bis 5 Tagen im Krankenhaus und 3 bis 5 Wochen in einer Rehaeinrichtung eingeplant werden.

Systematik beim Packen einer Kliniktasche

Beim Packen sollte man die wichtigsten Artikel des täglichen Lebens mitnehmen. Dinge sollte man vorher markieren, die ...
[?] zwingend notwendig sind - MUSS dabei sein, da zwingend erforderlich,
[?] empfohlen werden - SOLL dabei sein, da oftmals notwendig und erforderlich,
[?] möglich sind - KANN dabei sein, weil nicht zwingend notwendig oder erforderlich.

Eine Checkliste für die Kliniktasche legen wir diesem Newsletter bei.

„ICH BIN DAN MAL WEG...“

REISEPLANUNG & KOFFER PACKEN

Wer kennt das Kinderspiel „Kofferpacken“ nicht? Eine Vielzahl von Utensilien werden aufgezählt. Die Erfahrung aber ist: Oft nimmt man beim Kofferpacken viel zu viel mit oder man vergisst wichtige Dinge. Wenn aber alles richtig geplant wird, ist das lästige Kofferpacken wirklich ein „Kinderspiel“.

Wer mit dem Auto verreist, hat in der Regel genügend verfügbaren Platz für das Gepäck. Doch bei Bus-, Bahn-, Flug- oder Schiffsreisen kommt es auf „jedes Gramm“ an. Daher hier einige Tipps. Mit der Planung einer Reise sollte frühzeitig begonnen werden.

Folgende Fragen sind hilfreich:

- Personalausweis, Reisepass und Krankenversicherung (Auslandskrankenversicherung) überprüfen
- Wohin geht die Reise und zu welcher Jahreszeit trete ich die Reise an?
- Wie ist das Wetter am Reiseziel?
- Wie lange soll die Reise gehen und welche Aktivitäten sind geplant?
- Welche APP's z. B. für den ÖPNV sind hilfreich am Reiseziel und ist mein NAVI aktuell?
- Welche Kleidung ist für eine Reise-, Freizeitaktivität oder einen Veranstaltungsbesuch wichtig?
- Besitzt die Unterkunft bestimmte Standards (Sterne) und ist sie barrierearm bzw. -frei?
- Verfügt die Unterkunft über ein Duschbad, einen Föhn, Strandtücher und Sonstiges?
- Was gehört zu meinem täglichen Bedarf?
- Sollte ich vorher meinen Arzt konsultieren und welche Medikamente / Impfungen brauche ich?
- Was möchte ich auf gar keinen Fall missen?
- Sollen aus dem Urlaub bestimmte Souvenirs mitgebracht werden oder will ich einiges einkaufen?
- Handgepäckbestimmungen bei Flugreisen prüfen.

FRAGEN | WÜNSCHE | ANREGUNGEN

Seniorinnen- und Seniorenberiat

1. Vorsitzender Norbert Greim

E-Mail: norbert.greim@elkb.de



Eine Checkliste ist hilfreich.

Dabei hat sich folgende Reihenfolge bewährt: Schwere Gegenstände wie z.B. Schuhe oder Bücher sollten auf dem Kofferboden verstaut werden. Sperrige Schuhe z.B. Wanderschuhe können bereits auf dem Weg zum Reiseziel angezogen werden. Gleiches gilt für voluminöse Jacken oder ähnliches.

Schuhe im Koffer können gut mit Socken oder ähnlichem ausgefüllt werden. Ein Schuhsack bewahrt vor Verschmutzung.

Knitterfalten lassen sich durch Zusammenlegen der Kleidung und anschließendem Zusammenrollen vermeiden.

Reißfeste Einkaufstaschen können bei der Rückreise für Schmutzwäsche oder Souvenirs genutzt werden.

Miniartikel z. B. Kosmetikartikel wie Duschgel, Shampoo oder Deo etc. sollten in kleinen Größen eingepackt oder in kleinere Behälter abgefüllt werden.

Mehr Platz im Koffer ergibt sich durch die Verwendung von Gefrier- und Vakuumbeteln. Voluminösere Kleidungsstücke wie z.B. Jacken, Sweatshirts und Co. können platzsparend „eingetütet“ werden.

Schmuck bei Reisen einzupacken ist oftmals problematisch und ist besser im Handgepäck. Um Ketten nicht zu verknoten sind Strohhalme ein Geheimtipp. Ohrstecker, Ringe und ähnliches kann man sehr gut in gesäuberten Cremedosen mit Watte bzw. Abschminkpads ausgelegt transportieren.

Die beiliegende Checkliste ist eine kleine Hilfe bei der Planung einer Reise.

IMPRESSUM

Stadt Stadtbergen – Kulturbüro

Oberer Stadtweg 2 | 86391 Stadtbergen

Tel. 0821/2438-137

E-Mail: kultur@stadtbergen.de