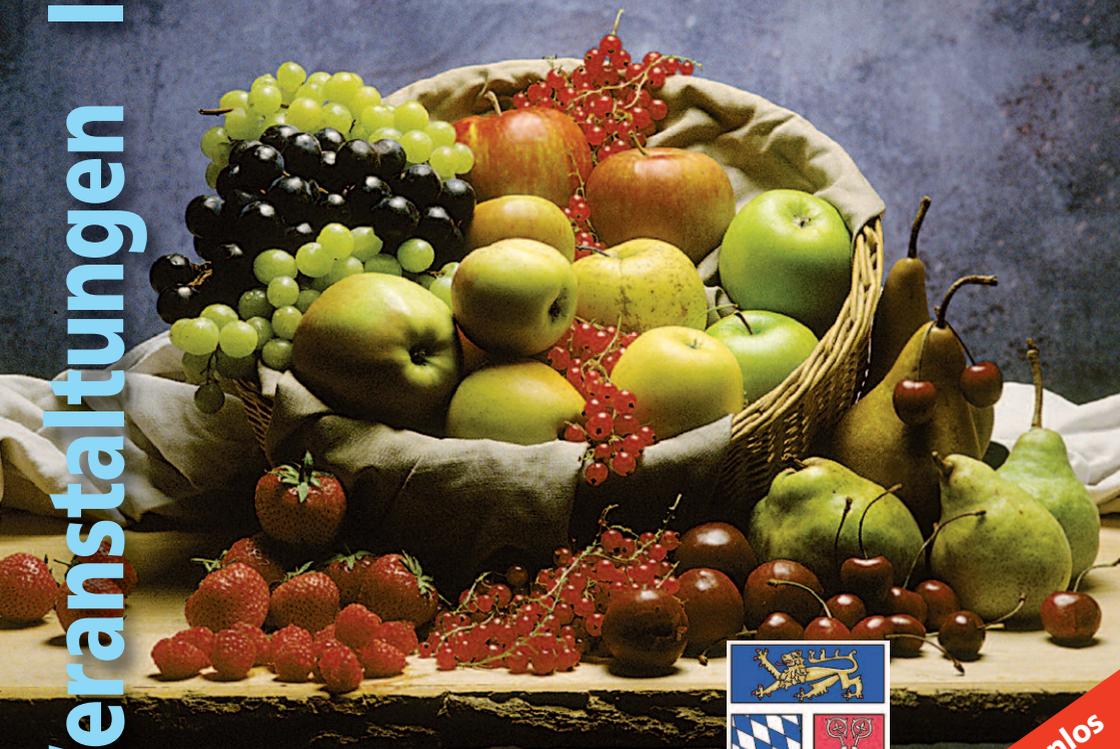


# SeniorenInfo

Mitteilungen des Seniorenbeirates im  
Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen



Oktober-Dezember 2012 - Nr.4

Ihr Exemplar kostenlos  
zum Mitnehmen

# Zentrumsnah im Grünen umsorgt...

Zentrumsnah und eingebettet in ein großzügiges Waldgrundstück bietet das Caritas-Seniorenheim St. Hedwig über 100 rüstigen und hilfebedürftigen älteren Menschen ein neues Zuhause.

Allen Bewohnern stehen schöne helle Einzelzimmer zur Verfügung.

Zu unseren Mitarbeitern gehört seit vielen Jahren die Ordensgemeinschaft der „Dienerinnen vom Kinde Jesu“ Kroatien.

Kommen Sie uns doch mal besuchen und überzeugen Sie sich selbst.



## Caritas Seniorenheim St. Hedwig Geretsried

Adalbert-Stifter-Straße 56, 82538 Geretsried

Telefon 08171/386 18-0 oder 386 18-12

Fax 08171/386 18-27, E-Mail: [st-hedwig@caritasmuenchen.de](mailto:st-hedwig@caritasmuenchen.de)



*„Das Leben genießen“*

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



**Raiffeisenbank  
Tölzer Land eG**

Tel: 08041/7931-0

[www.rbt1.de](http://www.rbt1.de)

*100 Jahre Ihre Bank*

Mit 11 Geschäftsstellen in Ihrer Nähe: Ascholding, Bad Tölz - Flinthöhe, Deining, Dietramszell, Egling, Endlhausen, Gaißbach, Jachenau, Lenggries, Lochen, Thanning

Wir passen Ihre Finanzen Ihren persönlichen Wünschen an, damit Sie das Leben genießen können. Sprechen Sie mit uns.

# Inhaltsverzeichnis

Wichtige Telefon-Nummern	2
Vorwort	3
Seniorenbeirat aktuell	4
Wissenswertes zum Thema Pflege	
<input type="checkbox"/> Die Verordnung zur Ausführung des Pflege- und Wohnqualitätsgesetzes, Teil 2: Mitwirkung und Teilhabe	6
<input type="checkbox"/> Pflege-Neuausrichtung-Gesetz	8
<input type="checkbox"/> 24-Stunden-Betreuung zuhause	11
Gedanken zum Ende des Lebens	
<input type="checkbox"/> Sterben, Tod, Trauer, darüber reden....	12
<input type="checkbox"/> Es darf nicht normal werden, durch Suizid zu sterben	14
Unter die Lupe genommen	16
Aus sozialen Organisationen, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppen	
<input type="checkbox"/> Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige und Interessierte	17
<input type="checkbox"/> BRK - Bastelclub	19
Engagementförderung für Seniorinnen & Senioren	20
Termine	22
Das sagt der Arzt: Gesundheitliche Vorsorge im Seniorenalter	25
Wandervorschlag: Riederstein, Tegernsee	28
Buchvorstellung: Interview mit dem Tod	30
Impressum	32



**Gepflegt Wohnen im Alter!**

**SENIORENWOHPARK**

IsarLoisach

- Seniorenwohnen
  - Pflegeplätze
  - Tagesbetreuung
- Moosbauerweg 7a  
82515 Wolfratshausen
- ☎ 08171 - 348860  
[www.swp-isar-loisach.de](http://www.swp-isar-loisach.de)

# Wichtige Telefon-Nummern

<b>Polizei</b>	110	<b>Rettungsdienst/Notarzt</b>	112
<b>Feuerwehr</b>	112	<b>Krankenförderung</b>	1 92 22
<b>Bayr. Rotes Kreuz</b>	08041-76550	Bad Tölz, Schützenstraße 7	
<b>Caritas</b> - Bad Tölz	08041-79316100	Bad Tölz, Klosterweg 2	
- Geretsried	08171-98300	Geretsried, Graslitzer Straße 13	
<b>Malteser Hilfsdienst</b>	08171-43630	Wolfratshausen, Hans-Urmiller-Ring 24	
<b>VdK</b>	08041-761253	Kreisverband Bad Tölz-Wolfratshausen-Miesbach: Bad Tölz, Karwendelstraße 5	
<b>Seniorenbeirat des Landkreises</b>	Frau Bäumler	08041-505 280	
<b>Senioren-Info-Telefon</b>	Frau Bäumler	08041-505 280	
<b>Seniorenberatung des Landkreises</b>			
Mobile Seniorenhilfe	Frau Frick	08041-505 366	
	Frau Müller-Jansse	08041-505 236	
Selbsthilfe-Kontaktstelle	Frau Erlacher	08041-505 121	
Engagementförderung	Frau Weiß	08041-505 307	
Betreuungsstelle	Frau Schuth	08041-505 405	
<b>Essen auf Rädern</b> (Warm- und Tiefkühlkost)			
Bayerisches Rotes Kreuz		08171-934525	
Malteser Hilfsdienst		08171-43630	
<b>Hausnotruf</b>	Bayerisches Rotes Kreuz	08041-76550	
	Malteser Hilfsdienst	08171-43630	
<b>Mobile Soziale Dienste</b> – Einkaufshilfen, Haushaltshilfen			
Arbeiterwohlfahrt		08041-8456	
Bayerisches Rotes Kreuz		08171-43060	
Caritas Kontaktstelle „Alt und Selbständig“		08041-79316101	
Malteser-Hilfsdienst		08171-43630	
<b>Palliativpflege, ambulant</b>			
Christophorus Hospizverein		08171-999155	
<b>Pflege, ambulant</b>			
Bayerisches Rotes Kreuz		08171-93450	
Ambulanter Dienst Isarwinkel		0800-12 70 270	
Ambulanter Pflegedienst Grötsch & Kollmeier		08041-8084838	
Caritas-Sozialstation Bad Tölz		08041-793 16 110	
<b>Wohnraumberatung</b>			
Frau Bäumler, LRA Seniorenberatung		08041-505 280	

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie auch im **Seniorenkompass**, kostenlos erhältlich bei jeder Stadt- und Gemeindeverwaltung des Landkreises

Liebe Leserinnen und Leser,

auch die letzte Ausgabe der Senioren Info in diesem Jahr beschäftigt sich wieder mit neuen Gesetzen und deren Ausführung: Der stv. Vorsitzende des Seniorenbeirates, Herr August Möller, kommentiert den 2. Teil der seit 01.09.2011 gültigen Verordnung zur Ausführung des Pflege- und Wohnqualitätsgesetzes, in dem die Möglichkeiten zur Mitwirkung und Teilhabe der Angehörigen und Betreuer der Heimbewohner erläutert werden.



Im Januar 2013 wird voraussichtlich das Pflege-Neuausrichtungsgesetz in Kraft treten. Frau Christiane Bäumler von der Seniorenberatung des Landkreises berichtet über die wichtigsten Neuerungen für Menschen mit Pflegebedarf.

Das Thema Sterbehilfe greift Seniorenbeirat Hermann Lappus auf. Er, und mit ihm sicher viele Leser wünschen sich, dass Deutschland zu einem Land wird, „in dem es sich angstfrei sterben lässt – nicht, weil Sterbemittel leicht zu bekommen sind, sondern weil die palliativmedizinische Versorgung hervorragend ist.“

Frau Ruth Müller-Janssen von der Mobilen Seniorenhilfe des Landratsamtes hat sich Gedanken zum Ende des Lebens gemacht und empfiehlt, sich ruhig einmal über die Letzten Dinge mit einem vertrauten Menschen zu unterhalten. Dies schafft Klarheit und Sicherheit. Seniorenbeirat Dieter Höflich hat für uns das Buch von Jürgen Domian, „Interview mit dem Tod“ gelesen und musste feststellen, dass auch er gerne das Thema Tod verdrängt.

Der Bericht in der Ausgabe 03-12 der Senioren Info über die Beschäftigung osteuropäischer Haushaltshilfen hat einige Fragen aufgeworfen, die wir im Artikel „24-Stunden-Betreuung zuhause“ zu beantworten versuchen.

Herr Hermann Lappus schildert uns seine Erlebnisse und Erkenntnisse als wöchentlicher „Müllfahrer“ und Frau Karin Weiß vom Landratsamt lädt ein, uns entsprechend unserer Fähigkeit für unsere Mitmenschen zu engagieren. Sie zeigt Möglichkeiten und Wege auf unter dem Motto: Mitmachen heißt Dabeisein.

In der Kolumne „Das sagt der Arzt“ empfiehlt uns Herr Dr. Frank Dorfmeister ausreichende Bewegung, vollwertige Ernährung und geistige Betätigung als unbedingte gesundheitliche Vorsorge im Seniorenalter.

Ich wünsche Ihnen einen sonnigen Herbst  
Ihre

Waltraud Bäuhofer, Seniorenbeirätin

Hier könnte Ihre Werbung stehen! Für nur 89,-€ zzgl. MwSt. Mit einer Auflage von 5.000 Exemplaren erreichen Sie mit Ihrer Anzeige genau Ihre Zielgruppe. Rufen Sie doch mal an...

**FREESE** 

WERBEAGENTUR

Telefon 08176-998558  
[info@freese-werbung.de](mailto:info@freese-werbung.de)

*Ich berichte ihnen aus der Delegiertenversammlung der Landkreissenio-  
renvertretung vom 15. Juni 2012 und  
den Seniorenbeiratssitzungen vom  
23. Juli und 24. September 2012.*

## **I. Delegiertenversammlung:**

In seinem Grußwort betonte 3. Landrat Klaus Koch in Vertretung des Landrates die Bedeutung des Seniorenbeirates als Sprachrohr für die Senioren im Landkreis. Als Ratgeber für den Kreistag sowie Initiator und Mitgestalter bei seniorenpolitischen Entscheidungen sei die Landkreis-seniorenvertretung ein unverzichtbares Gremium.

Immer häufiger werde die soziale und pflegerische Betreuung älterer Menschen erforderlich. Klaus Koch dankte deshalb allen Angehörigen und Nachbarn, ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern sowie den hauptberuflichen Fachkräften, die innerhalb der Familien, in Nachbarschaftshilfen, Organisationen und Einrichtungen ambulant oder stationär die Pflege und Betreuung von Angehörigen oder Mitbürgerinnen und Mitbürgern durchführen.

Vorsitzender Rupert Englbrecht bedankte sich bei Klaus Koch für die Aufgeschlossenheit von Landrat und Kreistag gegenüber Belangen der Senioren im Landkreis. Die Zusammenarbeit mit der Leiterin und den Mitarbeiterinnen des Fachbereiches Senioren im Landratsamt sei vorbildlich.

## **Mobilität der Senioren im Landkreis:**

In den drei Städten Bad Tölz, Geretsried und Wolfratshausen können Senioren Dank der Stadtbuslinien die Wege von A nach B gut bewältigen. Aber wie sieht das Angebot in den Landgemeinden aus? Dies wollten die Beiräte am Beispiel der nördlichen Gemeinde Icking und der südlichen Gemeinde Lenggries wissen. Deshalb berichteten der Ickinger Seniorenbeauftragte Dr. Wolfgang Bambuch und in Vertretung der Lenggrieser Seniorenbe-

auftragten, Birgitta Opitz, Seniorenbeirat Gerd Huber über die örtlichen Möglichkeiten und ggf. vorhandenen Mängel.

In der 3.700 Einwohner Gemeinde Icking sind nach Auffassung von Dr. Wolfgang Bambuch drei Stützpfiler Voraussetzung, um eine ausreichende Mobilität für die 814 Senioren über 65 Jahre zu ermöglichen. 1. Die körperliche und gesundheitliche Stabilität der Senioren, um mit eigenem PKW, der S-Bahn oder MVV-Bus mobil zu sein. 2. Die Nachbarschaftshilfe, die nach Voranmeldung für kranke oder körperlich beeinträchtigte Senioren individuell betreute Fahrten zum Grundpreis von 4 € je Stunde plus 0,50 € pro Fahrkilometer durchführt. Die 3. Säule „der Einkaufsbus“ wurde nach dessen Start Anfang Januar 2012 leider durch Mehrheitsbeschluss des Gemeinderates schon nach kurzer Zeit zum 01. Juli 2012 wieder eingestellt.

Für diese Entscheidung hatten die Delegierten überhaupt kein Verständnis, weil es in Icking auch kein Mietwagen- oder Taxiunternehmen gibt. Einstimmig forderten sie den Vorstand des Seniorenbeirates auf, in einem offenen Brief an alle Gemeinderäte und Bürgermeisterin Margit Menrad die Rücknahme des Beschlusses und den Weiterbetrieb des „Einkaufsbusses“ zu fordern. Dies ist postwendend am 18.6.12 geschehen. Inzwischen zeichnet sich ein Happy-End ohne Beteiligung der Gemeinde ab: Die Verantwortlichen des WSV Icking haben, im Gegensatz zur ablehnenden Mehrheit des Gemeinderates, mehr Herz für die Senioren in der Gemeinde. Dankenswerterweise sind sie bereit, den vereinseigenen Kleinbus für bedarfsorientierte Gruppen-Einkaufsfahrten bereitzustellen. Diese werden künftig von der Nachbarschaftshilfe Icking nach Voranmeldung organisiert und durchgeführt.

In Lenggries, die mit 10.144 Einwohnern viertgrößte Kommune im Landkreis, besteht nach Auffassung von Gerd Huber im Sinne des seniorenpolitischen Gesamtkon-

zeptes des Landkreises kein Bedarf für zusätzliche Maßnahmen zur Verbesserung der Mobilität für die gegenwärtig 1.993 Senioren über 65 Jahre. Neben den Möglichkeiten mit dem eigenem PKW oder Mitfahrgelegenheiten bei Angehörigen und Nachbarn zu nutzen, sind im Ort drei Mietwagen- und Taxiunternehmen mit insgesamt 12 Fahrzeugen rund um die Uhr abrufbar. Nicht nur der zentrale Kernort, sondern auch die neun Viertelsgemeinden beiderseits der Isar werden von vier RVO-Linien täglich bedient. Mit der Bayerischen Oberlandbahn sind im Stundentakt Bad Tölz und andere Orte Richtung München erreichbar. Zusätzlich stehen Mitglieder des Vereins „Ein bisschen Zeit“ für Senioren mit Sozialcard oder, wenn besonders individuelle Betreuung und Begleitung erforderlich ist, nach Absprache mit der Vorsitzenden Birgita Opitz ehrenamtlich für Transfers zur Verfügung.

### **Die Landkreissenorenvertretung lehnt die Öffnung der Fußgängerzone Marktstraße Bad Tölz für Radfahrer entschieden ab:**

Vorsitzender Rupert Englbrecht informierte das Gremium über den Beschluss des Stadtrates Bad Tölz - in der Fußgängerzone Marktstraße - probeweise bis Ende Oktober 2012 Radfahren zu erlauben. Von Unverständnis bis Empörung reichte die Reaktion im Gremium. Alle sehen die Sicherheit, insbesondere durch zu schnell bergab fahrende Radler, nicht nur für Senioren, sondern auch für Kinder gefährdet. Die 30-köpfige Landkreissenorenvertretung forderte deshalb den Vorstand des Seniorenbeirates auf, in einem offenen Brief an die Stadträte und Bürgermeister Josef Janker zu appellieren, diesen Beschluss nicht umzusetzen. Der Brief wurde am 18.06.2012 dem Bürgermeister ausgehändigt. Im Gegensatz zum Stadtrat, der am Beschluss festhält, haben sich sehr viele Bürger und Geschäftsinhaber in

der Marktstraße per Presse oder durch Rückmeldungen der Auffassung der Landkreissenorenvertretung angeschlossen.

### **II. Themen und Beschlüsse Seniorenbeiratssitzung am 23.Juli und 24.September 2012 im Landratsamt:**

1. Auf Vorschlag von Apotheker Dieter Höflich wird die Kennzeichnung barrierefrei zugänglicher Hotels und Pensionen in den Gästeverzeichnissen der Region gefordert.

2. Mit dem Thema Medikation von Senioren und deren oft bedenklichen Auswirkungen wird sich der Seniorenbeirat weiterhin befassen und gegebenenfalls zu einer Podiumsdiskussion einladen. Aber hierzu auf jeden Fall in der Senioreninfo Nr. 1 und Nr. 2-2013 unter dem Titel „Was man bei Arzneimitteln beachten sollte“ berichten.

3. Auf Wunsch des Arbeitskreises „Menschen mit Behinderungen“ werden gemeinsame Ortsbegehungen des Seniorenbeirates zum Thema „Barrierefreie Gemeinden“ fortgesetzt. Am 18.September wurde im Auftrag des Seniorenbeirates und unter Leitung von Apotheker Dieter Höflich der Badeteil Bad Tölz mit Vertretern der Stadt, dem Behindertenbeauftragten des Landkreises, dem Arbeitskreis Behinderte und Mitgliedern des Seniorenbeirates überprüft.

4. In der Seniorenbeiratssitzung am 24. September befasste sich das Gremium mit der zunehmenden „Altersarmut“ ich berichte darüber in der Senioreninfo Nr.1-2013.

## Die Verordnung zur Ausführung des Pflege- und Wohnqualitätsgesetzes (AVPfleWoqG) gültig seit 01.09.2011

### 2. Teil: Mitwirkung und Teilhabe

#### Jetzt sind Angehörige und Betreuer gefragt.

Die neuen, ab 1.9.2011 gültigen Ausführungsbestimmungen zum Pflege- und Wohnqualitätsgesetz enthalten im Teil 2, Mitwirkung und Teilhabe, umfangreiche Vorgaben für den Heimbeirat. Es sollen hier nur die wichtigsten Neuregelungen beschrieben werden.

Die bisher bundesweit geltende Heimmitwirkungsverordnung (HeimwV vom 25.07.2002) ging im Wesentlichen davon aus, dass die Bewohner eines Pflegeheimes willens und in der Lage sind, ihre Belange selbst zu vertreten. Die Bewohner selbst sollten den Hauptanteil ihrer Vertretung bilden. Wer die Realität der Pflegeheime heute kennt muss feststellen, dass nur eine Minderheit der Bewohner noch in der Lage oder willens ist, aktiv für sich und die Mitbewohner ihre Anliegen gegenüber der Heimleitung zu vertreten. Und weil oft keine Bewohner für die Wahl des Heimbeirates gefunden wurden, mussten von außen durch die **Heimaufsicht Heimführsprecher** bestellt werden.

Die bisher gültige Mitwirkungsverordnung billigte die Wahlberechtigung nur den Heimbewohnern zu. Auch die Wählbarkeit (passives Wahlrecht) lag schwerpunktmäßig bei den Bewohnern. Es gab zwar die Öffnungsklausel, dass auch Angehörigen, Vertrauenspersonen und Mitglieder örtlicher Seniorenvertretungen sich zur Wahl aufstellen lassen konnten. Aber der Heimbeirat sollte mehrheitlich aus Bewohnern bestehen

kommentiert von August Möller  
Seniorenbeirat und stellv. Vorsitzender

und der erste Vorsitzende sollte ein Bewohner sein. Das war sehr ideell gedacht, verminderte aber praktisch das Gewicht des Heimbeirates gegenüber Heimleitung und Träger erheblich, zumal die Bewohner sich auch nicht selten abhängig fühlten.

Der Seniorenbeirat des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen hat sich in seiner Sitzung am 30.11.2009 mit dem Entwurf zu den anstehenden Ausführungsbestimmungen beschäftigt und für die Heimbeiräte „aktives und passives Wahlrecht für Angehörige und gesetzliche Betreuer“ gefordert. Diese Forderung wurde bezüglich des aktiven Wahlrechts für die gesetzlichen Betreuer erfüllt, für die Angehörigen nur, wenn der gesetzliche Betreuer ausdrücklich zu Gunsten eines von ihm bestimmten Angehörigen verzichtet. Bezüglich des passiven Wahlrechts haben Angehörige, gesetzliche Betreuer und bevollmächtigte Personen gleichberechtigte Wählbarkeit, wenn die Bewohner der Aufstellung zustimmen. Dazu der Text der Bestimmungen:

#### § 20 Wahlberechtigung

(1) Wahlberechtigt sind alle Personen, die am Wahltag in der stationären Einrichtung wohnen.

(2) Ist für eine Bewohnerin oder einen Bewohner der stationären Einrichtung zur Besorgung aller Angelegenheiten ein gesetzlicher Betreuer nicht nur durch einstweilige Anordnung bestellt und wurde durch diesen unmittelbar vor der Wahl festgestellt, dass die Bewohnerin oder der Bewohner

nicht mehr in der Lage ist, eine entsprechende Willensäußerung zu tätigen, geht das Wahlrecht auf den gesetzlichen Betreuer oder, soweit dieser ausdrücklich darauf verzichtet, auf einen von ihm bestimmten Angehörigen der Bewohnerin oder des Bewohners über. Ist zur Besorgung aller Angelegenheiten eine Person, die nicht zu den in § 1897 Abs. 3 des Bürgerlichen Gesetzbuches bezeichneten Personen gehört, bevollmächtigt, gilt Satz 1 entsprechend.

(3) Ein Übergang des Wahlrechts auf in der stationären Einrichtung tätige Personen ist unzulässig.

(4) Geht das Wahlrecht auf eine andere Person über, hat diese das Wahlrecht im Sinn der betroffenen Bewohnerin oder des betroffenen Bewohners wahrzunehmen. Sie hat insbesondere Willensäußerungen, die die Bewohnerin oder der Bewohner vor Übergang des Wahlrechts getätigt hat, zu berücksichtigen.

### § 21 Wählbarkeit

(1) Wählbar sind die nach § 20 Abs. 1 und 2 wahlberechtigten Personen und sonstige Vertrauenspersonen der Bewohnerinnen und Bewohner, wie etwa Mitglieder von örtlichen Seniorenvertretungen und örtlichen Behindertenorganisationen. Anstelle einer wahlberechtigten Bewohnerin oder eines wahlberechtigten Bewohners ist

1. ein Angehöriger,
2. der bestellte gesetzliche Betreuer oder
3. die bevollmächtigte Person wählbar, wenn dies die Bewohnerin oder der Bewohner ausdrücklich bestimmt.

Eine Gewichtung oder Einschränkung gibt es für die Gewählten nicht, seien sie Bewohner oder Vertreter von außen. So kann auch ein Angehöriger oder gesetzlicher

Vertreter zum Vorsitzenden des Heimbeirates gewählt werden (vgl. §32(1)). Das kann dem Heimbeirat größere Bedeutung geben und, wenn diese Möglichkeiten genutzt werden, die Bestellung von Heimfürsprechern überflüssig machen.

Die in Abschnitt 6 geregelte Mitwirkung und Mitbestimmung der Bewohnervertretung sind von erheblichem Einfluss, wenn sie entsprechend wahrgenommen werden. Besonders die in § 40 festgelegte Mitbestimmung geht sehr weit:

Die Bewohnervertretung bestimmt bei folgenden Entscheidungen der Leitung der stationären Einrichtung im Rahmen der vom Einrichtungsträger jährlich festzulegenden Budgets mit.

Das geht von der Verpflegungsplanung über Freizeitgestaltung, Bildungsangebote, sozialer Betreuung und Qualität der Pflege bis zur Gestaltung von Gemeinschaftsräumen.

Wichtig scheint mir auch die in § 41 geregelte Form und Durchführung der Mitbestimmung, die neben dem betonten gegenseitigen Einvernehmen zwischen Heimleitung und Bewohnervertretung, die Informationspflicht von Träger und Heimleitung als Bringschuld einfordert. Dies ist natürlich besonders wichtig, wenn gravierende Änderungen in der Konzeption der Einrichtung oder der baulichen Ausstattung anstehen oder wenn es um Kostensteigerungen der Heimentgelte geht. Schließlich ist die Bewohnervertretung auf Verlangen zu den Verhandlungen über Vergütungsvereinbarungen hinzuziehen.

Leider habe ich keine Bestimmungen darüber gefunden, was geschieht, wenn die vielen Möglichkeiten zur Mitwirkung und Mitbestimmung der Bewohnervertretung von der Heimleitung nicht respektiert werden. Da gibt es dann nur den Weg, die Heimaufsicht anzurufen.

## Pflege-Neuausrichtungsgesetz

Das Pflege-Neuausrichtungsgesetz wird aller Voraussicht nach im Januar 2013 in Kraft treten, deshalb hier in Kürze die wichtigsten Neuerungen für Menschen mit Pflegebedarf:

### ● Höhere Leistungen für Demenzkranke:

In der Stufe 0 erhalten Demenzkranke neben den heute schon beziehbaren 100 bzw. 200 Euro für zusätzliche Betreuungsleistungen erstmals Pflegegeld oder Pflegesachleistungen. In den Pflegestufen 1 und 2 wird der bisherige Betrag aufgestockt.

Menschen ohne Pflegestufe (Pflegestufe 0) erhalten monatlich ein Pflegegeld von 120 Euro oder Pflegesachleistungen von bis zu 225 Euro.

Pflegebedürftige in Pflegestufe I erhalten ein um 70 Euro höheres Pflegegeld von 305 Euro oder um 215 Euro höhere Pflegesachleistungen bis zu 665 Euro.

Pflegebedürftige in Pflegestufe II erhalten ein um 85 Euro höheres Pflegegeld von 525 Euro oder um 150 Euro höhere Pflegesachleistungen von bis zu 1.250 Euro.

### ● Flexibilisierung der Leistungsanspruchnahme:

Pflegebedürftige und ihre Angehörigen können neben den heutigen verrichtungsbezogenen Leistungskomplexen auch bestimmte Zeitvolumen für die Pflege wählen. Sie können dann zusammen mit den Pflegediensten entscheiden, welche Leistungen in diesem Zeitkontingent erbracht werden sollen.

● Wichtig ist die **Stabilisierung und Stärkung der Situation der pflegenden Angehörigen**, die mit ihrem Einsatz für eine gute Betreuung der Pflegebedürftigen sorgen und manchmal mit der Situation überfordert sind. In der Krankenversicherung wird deshalb ausdrücklich betont,

dass bei anstehenden **Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen** die besonderen Belange pflegender Angehöriger berücksichtigt werden. Sie erhalten zudem leichter die Möglichkeit, eine Auszeit zu nehmen. Künftig wird das **Pflegegeld** zur Hälfte weitergezahlt, wenn Sie eine Kurzzeit- oder Verhinderungspflege für ihren Pflegebedürftigen in Anspruch nehmen. Zudem können auch Einrichtungen des Müttergenesungswerks oder gleichartige Einrichtungen stärker als bisher in die Versorgung pflegender Angehöriger mit Vorsorge- und Rehabilitationsleistungen einbezogen werden, soweit sie dazu geeignet sind.

● Eine **rentenversicherungsrechtliche Absicherung** erfordert eine Mindestpflegeaufwendung von 14 Stunden pro Woche. Zum Ausgleich von Härtefällen muss dieser Pflegeaufwand zukünftig nicht allein für einen Pflegebedürftigen getätigt werden, sondern kann auch durch die Pflege von zwei oder mehr Pflegebedürftigen erreicht werden.

● Um es Pflegebedürftigen zu ermöglichen, so leben zu können, wie sie das möchten, werden Wohnformen zwischen der ambulanten und stationären Betreuung zusätzlich **gefördert**. Unter bestimmten Umständen gibt es für solche **Wohngruppen** je Pflegebedürftigen **200 Euro zusätzlich**, um dem höheren Organisationsaufwand gerecht werden zu können. Darüber hinaus ist ein zeitlich befristetes Initiativprogramm zur Gründung ambulanter Wohngruppen vorgesehen mit einer **Förderung von 2.500 Euro pro Person** (maximal 10.000 Euro je Wohngruppe) für notwendige Umbaumaßnahmen in der gemeinsamen Wohnung. Insgesamt steht für die Förderung eine Summe von 30 Millionen Euro zur Verfügung.

- Bereits heute gilt: Die Pflegekassen können subsidiär **finanzielle Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes** des Pflegebedürftigen gewähren, beispielsweise für technische Hilfen im Haushalt. Die Zuschüsse dürfen einen Betrag in Höhe von 2.557 Euro je Maßnahme nicht übersteigen. Bisher wurde eine Maßnahme nur einmal gefördert, auch wenn sie mehreren Pflegebedürftigen zugute kam. Künftig kann der Zuschuss bis zu viermal 2.557 Euro, also **bis zu 10.228 Euro**, betragen, **wenn mehrere Pflegebedürftige zusammen wohnen**. Dies kommt vor allem ambulant betreuten Wohngruppen für Pflegebedürftige zu Gute.

- Die Rechte der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen gegenüber Pflegekassen und Medizinischem Dienst werden gestärkt. Der Spitzenverband Bund der Pflegekassen wird verpflichtet, für die Medizinischen Dienste verbindliche **Servicegrundsätze** zu erlassen. Dieser „Verhaltenscodex“ soll sicherstellen, dass ein angemessener und respektvoller Umgang mit den Pflegebedürftigen Standard ist. Antragsteller sind zudem darauf hinzuweisen, dass sie einen Anspruch darauf haben, das MDK-Gutachten zugesandt zu bekommen. Sie erhalten zudem **automatisch eine Auskunft, ob die Durchführung einer Rehabilitationsmaßnahme angezeigt ist**. So soll dem so wichtigen Grundsatz „Rehabilitation vor Pflege“ Ausdruck verliehen werden.

- Zur Sicherstellung einer frühzeitigen Beratung müssen die Pflegekassen Antragstellern zukünftig einen **Beratungstermin innerhalb von zwei Wochen** unter Nennung eines Ansprechpartners anbieten. Die Beratung soll auf Wunsch des Versicherten in der häuslichen Umgebung oder in der Einrichtung, in der

der Versicherte lebt, erfolgen. Können Pflegekassen diese Leistung zeitgerecht nicht selber erbringen, dann müssen sie ihm einen **Beratungsgutschein** für die Inanspruchnahme der erforderlichen Beratung durch einen anderen qualifizierten Dienstleister zur Verfügung stellen.

- Zeitnahe Entscheidungen sind für Pflegebedürftige und Antragsteller von großer Bedeutung. Wenn innerhalb von vier Wochen keine Begutachtung erfolgt, wird die Pflegekasse deshalb verpflichtet, dem Versicherten mindestens drei Gutachter zur Auswahl zu benennen, damit es auch ohne den MDK voran gehen kann. Wenn die Pflegekassen **Begutachtungsentscheidungen nicht fristgerecht** treffen, dann haben sie künftig dem Antragsteller **für jede begonnene Woche der Fristüberschreitung 70 Euro** als erste Versorgungsleistung zur Verfügung zu stellen.

- Um die **medizinische Versorgung in den Pflegeheimen** zu verbessern, wird dafür gesorgt, dass mehr Vereinbarungen zwischen Heimen und Ärzten bzw. Zahnärzten geschlossen werden, die auch die Zusammenarbeit mit dem Pflegepersonal regeln. Bessere finanzielle Anreizmöglichkeiten sollen dafür sorgen, dass verstärkt Haus- bzw. Heimbesuche durch den Arzt bzw. Zahnarzt erfolgen. Die Pflegeheime haben darüber zu informieren, wie die ärztliche bzw. zahnärztliche Versorgung sowie die Versorgung mit Arzneimitteln bei ihnen organisiert ist.

- Im Sinne einer **besseren Beratung** werden die Pflegekassen verpflichtet die Versicherten und ihre Angehörigen über die Leistungen der Pflegekassen sowie über die Leistungen und Hilfen anderer Träger, in für sie verständlicher Weise zu unterrichten.

Die Erhöhung des Beitragssatzes um 0,1 % Beitragssatzpunkte zum 1. Januar 2013 ermöglicht eine Finanzierung der Leistungsverbesserungen.

Die Förderung der privaten **Pflege-Vorsorge** unterstützt die Menschen dabei, für den Fall der Pflegebedürftigkeit eigenverantwortlich vorzusorgen. Die **staatliche Zulage von 60 Euro im Jahr** soll auch Menschen mit geringerem Einkommen den Abschluss einer Pflege-Zusatzversicherung ermöglichen. Die

Versicherungsunternehmen dürfen keinen Antragsteller aufgrund möglicher gesundheitlicher Risiken ablehnen; Risikozuschläge und Leistungsausschlüsse sind nicht erlaubt, damit möglichst viele Menschen die staatliche Förderung in Anspruch nehmen können.

Weitere Informationen unter:  
[www.bundesgesundheitsministerium.de/pflege/das-pflege-neuausrichtungsgesetz.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/pflege/das-pflege-neuausrichtungsgesetz.html)

# silbertreu<sup>®</sup>

betreut zuhause leben

☎ 089 1250927 20

## Demenzbetreuung und Langzeitpflege zu Hause (24h)

- ✓ Unverbindliche Beratung zur häuslichen rund-um-die-Uhr-Betreuung
- ✓ Personalsuche und Auswahl von Pflege- und Betreuungskräften
- ✓ Beratung über die rechtlichen und finanziellen Aspekte
- ✓ Ständiger Ansprechpartner während der Pflegephase

Berger & Bolms GbR, Athener Platz 5, 81545 München

[www.silbertreu.de](http://www.silbertreu.de)

## 24-Stunden-Betreuung zuhause

Der Bericht „Beschäftigung osteuropäischer Haushaltshilfen“ in der Ausgabe 03-12 der „Senioren-Info“ hat der Redaktion einige Nachfragen gebracht.

### Was genau ist 24-Stunden-Betreuung zuhause?

Eine ausgewählte Pflegehilfskraft (meist aus dem osteuropäischen Raum) lebt dauerhaft, also 24 Stunden pro Tag, im Haushalt des Pflegebedürftigen und übernimmt Aufgaben, die bislang von den Angehörigen übernommen wurden. Diese sind insbesondere

- Hauswirtschaftliche Hilfe
- Grundpflege, z. B. Unterstützung bei der Körperpflege und Ernährung
- Persönliche Betreuung

Sind Maßnahmen der Behandlungspflege nötig, z. B. Wunden versorgen, ist ein ambulanter, medizinischer Pflegedienst einzubeziehen. (Die Kosten dafür sind in der Regel mit der Pflegekasse abrechenbar.)

Um eine kontinuierliche Betreuung sicherzustellen, wechselt sich die Pflegehilfskraft in der Regel alle 2 bis 6 Monate mit einer zweiten Kraft ab.

### Für wen eignet sich diese Betreuungsform?

Für Menschen, die ein hohes Maß an Unterstützung benötigen – insbesondere bei Demenz oder Immobilität.

### Welche Vorteile hat diese Betreuungsform?

- Selbstbestimmtes Leben im eigenen Zuhause
- Beibehalten des gewohnten Umfeldes, vertraute Umgebung, Haustiere usw.
- Entlastung von pflegenden Angehörigen

### Was kostet die 24-Stunden-Betreuung zuhause?

Der Betreuungskraft ist Verpflegung und eine angemessene Unterkunft kostenlos zur Verfügung zu stellen.

Wenn Sie selbst eine Kraft anstellen wollen, erfolgt die Bezahlung nach dem ortsübli-

chen Tarif (s. Senioren-Info 03-12, Seite 13). Wenn Sie über eine Agentur eine Betreuungskraft anfordern, treten Sie nicht als Arbeitgeber auf. Das heißt, die Agentur regelt alle arbeitsrechtlichen Auflagen mit der Betreuungskraft und den Behörden. Sie zahlen direkt an die Agentur.

Die Preise richten sich nach den jeweiligen Anforderungen, z. B. mit Deutschkenntnissen oder guten Deutschkenntnissen, mit pflegerischer Ausbildung usw. und beginnen bei ca. 1.650,- Euro monatlich.

Wenn Sie Näheres wissen wollen, wenden Sie sich z.B. an folgende Kontaktadressen

Silbertreu, Berger & Bolms GbR,

Tel: 089-1250927-20

Ambulanter Pflegedienst, Grötsch & Kollmeier GmbH, Tel: 08041-8084838

Zentrale Auslands- und Fachvermittlung, Bonn, Tel: 0228-713-1414

## Gut versorgt und betreut in den eigenen Wänden

*„Wir bleiben so lange wie möglich aktiv und selbstständig. Die attraktiven Angebote vom Roten Kreuz machen es möglich! Dort sind wir rundum bestens versorgt.“*



- Ambulante Pflege
- Hausnotruf
- Fahrdienst
- Essen auf Rädern
- Betreutes Wohnen zuhause

ZERTIFIZIERT NACH  
DIN EN ISO 9001-2000



## Bayerisches Rotes Kreuz

Kreisverband Bad Tölz - Wolfratshausen

☎ 08041-7655-0 oder 08171-4306-0

## Sterben, Tod, Trauer, darüber reden... Nein Danke! Oder doch???

Kennen Sie das auch? Sie ertappen sich dabei, wie sie beim Lesen der Zeitung auf der Seite mit den Todesanzeigen länger verweilen, sich die Geburtsdaten anschauen. Oder Sie registrieren, wie häufig sie in der letzten Zeit bei Beerdigungen waren. Oder Ihnen fällt auf, dass der Eine oder Andere aus dem öffentlichen Leben plötzlich verstirbt. Ja, ob wir wollen oder nicht, wir werden mit dem Tod und den dazugehörigen Gedanken und Gefühlen konfrontiert. Es gibt viele Menschen, die das Thema eminent verdrängen und auch das sollte man akzeptieren, mein Appell ist aber: sich ruhig mit diesem Gedankenkarussell zu beschäftigen.

Verständlich ist es ja schon, Gedanken und Gefühle betreffend der eigenen Sterblichkeit oder dem Verlust eines geliebten Menschen zu vermeiden! In der Regel werden damit nur negative Gefühle verbunden, wie Ängste, Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Ausgeliefert sein, Trauer und, und. Und doch: „Sterben gehört zum Leben“ und sich damit mal zu befassen kann auch sehr befreiend sein. Persönliche Dinge zu klären, sich mit Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten auseinanderzusetzen, Gedanken betreffend der Bestattung zuzulassen und den letzten Willen zu bekunden, sind altersunabhängige Gedankenspiele. Die Meisten kennen dies, vor allem wenn man mit Tod und Krankheit aktuell konfrontiert wird. Wichtig ist es nun, bestimmte Vorhaben umzusetzen oder mit jemandem darüber zu reden. Wie oft hören wir auch in unserem Ar-

beitsumfeld, „ ja, ja einen Vordruck Patientenverfügung habe ich, aber noch nicht ausgefüllt, das mach ich später mal“.

In Gesprächskreisen für ältere Menschen gab es eine Wunschthemenliste worüber wir sprechen wollten, immer wurden Themen gewünscht die sich mit dem Sterben befasst haben zum Beispiel Bestattung, Kosten, Gestaltung, Patientenverfügung, Nachlass... Den Teilnehmern war es ein Bedürfnis, in einem geschützten Rahmen all diese Dinge anzusprechen, und immer war anschließend Erleichterung zu spüren und dann war es auch gut!

Dies ist mein Anliegen an Sie: wenn Sie sich gedanklich mit Sterben, Tod und Trauer befassen, dann lassen sie es ruhig zu, verdrängen Sie nichts und suchen Sie sich Gesprächspartner mit denen Sie darüber reden können und klären Sie ihre Dinge!

Im letzten Jahrzehnt hat sich durch die Hospizbewegung, durch die Medien, durch Palliative-Care, durch umsichtige Bestatter usw. das Tabuthema Sterben/Tod gelockert und auch der Trauer wird verstärkte Aufmerksamkeit zugestanden.

Diese Entwicklung finde ich sehr positiv, denn hier geht es um **Annahme und Akzeptanz der Gefühle und Reaktionen**. Trauer ist so vielschichtig und individuell wie wir Menschen, „Rezepte“ sind dort nicht angebracht. Verluste zu verkraften gehört nun mal zu den einschneidendsten Lebenserfahrungen der Menschen und sind unwiderruflich mit unserer Lebensbiographie verknüpft. Die Trauer zulassen, seelisch und körperlich, sich die nötige Zeit einräumen und evtl. Hilfe anfragen (Seelsorger, Trauerbegleitung...) können Trauerprozessen helfende Kräfte verleihen.

Viele haben sich mit dieser Thematik befasst, unzählige Bücher sind geschrieben und es gibt einige Ansprechpartner hier im Landkreis (Hospiz, Ärzte, Pfarrer, Institutionen, auch wir vom Landratsamt und der Mobilen Seniorenhilfe) die Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite stehen, wenn Sie Fragen zu diesen Themen haben. Wie gesagt "Sterben und Trauern gehört zum Leben" und wenn

Sie das Bedürfnis spüren, sich damit auseinanderzusetzen, dann tun sie es ruhig.

Wichtig ist natürlich sich nicht in diesem Gefühlszustand auf Dauer niederzulassen, wenn Alles geklärt ist, kann man sich getrost wieder der Gegenwart zuwenden und die positiven Seiten des Lebens genießen, in diesem Sinne verbleibe ich mit guten Wünschen für Sie.



*unser pflegeheim Lenggries sucht zukünftige Mitbewohner.*

Wir bieten Ihnen ein angenehmes, familiäres Klima, ein täglich wechselndes Beschäftigungsprogramm und viele externe Aktivitäten, wie Ausflüge und Theaterbesuche.

Unsere fachkompetenten und engagierten Mitarbeiter bieten Ihnen individuelle Betreuung und Pflege.

Derzeit freuen wir uns Ihnen freie Bewohnerplätze anbieten zu können.

Für weitere Informationen dürfen Sie uns gerne auf der Internetseite [www.pflegeheim-lenggries.de](http://www.pflegeheim-lenggries.de) besuchen.

Bei Rückfragen steht Ihnen unsere Heimleitung gerne zur Verfügung:

Frau Ruth Pirschel  
Telefon 08024/9179-0  
eMail: [info@pflegeheim-lenggries.de](mailto:info@pflegeheim-lenggries.de)

Pflegeheim Lenggries  
Karwendelstraße 28b  
83661 Lenggries

## Es darf nicht normal werden, durch Suizid zu sterben

Die Sterbehilfe-Organisation Exit in der Schweiz rühmt sich, das Recht auf Selbstbestimmung der Menschen wahrhaft ernst zu nehmen, auch wenn es um die sensible Frage geht, ob jemand seinem Leben vorzeitig ein Ende bereiten möchte. Das ist ein ehrenwertes Anliegen. Doch setzt es voraus, zu verstehen, was Selbstbestimmung ist und sein kann.

Die Sache scheint klar: Die Entscheidung darüber, ob das Leben noch wertvoll genug ist, um weitergeführt zu werden, obliegt jedem selbst. Im Urteil über die eigene Existenz verliert die Unterscheidung zwischen lebenswertem und lebensunwertem Leben ihre moralische Anstößigkeit, ja, sie dient angeblich sogar dem Schutz der Menschenwürde. Doch unter dem Deckmantel vermeintlicher Liberalität verbirgt sich die merkwürdige Vorstellung, wir fällen unsere Entscheidungen völlig frei und unabhängig, ohne dass uns das gesellschaftliche Umfeld, Angehörige, Freunde und Verwandte beeinflussen. Wir schreiten aber nicht isoliert durchs Leben, sondern uns beschäftigt, was andere von uns denken und an Wünsche an uns herantragen. Schon der Gesunde begehrt der Wertschätzung anderer und ist auf deren Nähe, Wohlwollen und Solidarität angewiesen. Umso mehr gilt das für denjenigen, der die Hilfe seiner Mitmenschen täglich braucht, weil er krank, alt oder gebrechlich ist. Er erfährt seine Abhängigkeit besonders intensiv.

Wer unsere sozialen Beziehungen und Verstrickungen in gesellschaftliche und wirtschaftliche Zwänge leugnet, pflegt einen realitätsfernen und irreführenden

Begriff von Selbstbestimmung. Es ist schlicht eine Illusion zu glauben, man könne sich beim Nachdenken über das eigene Sterben von fremden Erwartungen, von der Sorge, anderen zur Last zu fallen oder von gesellschaftlichen Vorstellungen eines würdevollen Lebens freimachen. Die Rede vom Respekt vor der Selbstbestimmung bekommt so einen anderen Klang.

Wir sterben nicht dann in Würde, wenn wir unsere vermeintlich unbeeinflusste Autonomie als allein selig machenden Wert anpreisen, sondern wenn unser Weg in den Tod von unseren Mitmenschen mitgetragen wird und wir Zuwendung und Anteilnahme erfahren. Uns sollte daran gelegen sein, unser Zusammenleben so zu gestalten, dass das Sterben seinen Schrecken so weit als möglich verliert. Und ja, es gibt Situationen, in denen Leid als unermesslich empfunden wird und ein Weiterleben unmöglich erscheint. Gerade dann ist Beistand wichtig.

Befremdlich ist es aber, wenn Sterbehilfe-Organisationen zu dem Eindruck beitragen, es sei normal, sich freiwillig aus dem Leben zu verabschieden, sobald die Hilfsbedürftigkeit im Alter oder bei Krankheit zunimmt.

Wir sollten der Gefahr vorbeugen, dass es einst als normal gilt, durch Suizid aus dem Leben zu scheiden und uns dafür einsetzen, dass Sterbewünsche nicht entstehen müssen.

Ein wichtiger Schritt wäre der Ausbau der palliativ-medizinischen Versorgung, bei der Deutschland Nachholbedarf hat und im internationalen Vergleich zurückliegt. Das wäre ein schönes Ziel: zu einem Land zu werden, in dem es sich angstfrei sterben lässt – nicht, weil Sterbemittel leicht zu bekommen sind, sondern weil die palliativ-medizinische Versorgung hervorragend ist.

# Für Senioren, Behinderte und pflegende Angehörige

**Wir, das Soziale Netzwerk, kämpfen für Sie bei allen zuständigen Behörden, Institutionen, Ärzten, Pflegekassen etc., denn unser Motto ist „ambulant vor stationär“. Suchen Sie Hilfe in der Rundum-Organisation Ihrer häuslichen Pflege? Der Mensch soll selber die Entscheidung treffen können, wie und wo er sein Leben verbringen möchte.**

## **Brauchen Sie Unterstützung bei:**

- ▲ Verbesserung der häuslichen Pflegesituation
- ▲ Pflegeeinstufungen (MDK)
- ▲ Gesprächen mit Ärzten oder mit Kranken- und Pflegekassen
- ▲ Anträge bei Kranken- und Pflegekassen (z.B. Verhinderungspflege)
- ▲ Anträge beim Versorgungsamt, Rententrägern, Sozialhilfe, Bezirk Oberbayern etc.
- ▲ Organisation von Hausnotruf, Essen auf Rädern, Pflegemitteln, Inkontinenzartikeln, Haushaltshilfen und Pflegediensten etc.
- ▲ Behinderten- oder pflegerechte Umgestaltung der Wohnräume und Beantragung der erforderlichen Zuschüsse
- ▲ Verbesserung der Lebensqualität bei Pflege, sozialer und psychologischer Probleme, Analyse der Familien- bzw. Pflegesituation

## **Sind Sie behindert oder fühlen Sie sich benachteiligt? Wir...**

- stellen Anträge für betreutes Einzelwohnen oder das Budget beim Bezirk Oberbayern
- helfen Ihnen bei der Pflegeeinstufung
- organisieren und überwachen Haushaltshilfen im Rahmen eines niederschweligen Angebotes
- organisieren und koordinieren verordnete Therapien im und außer Haus von Ärzten, Therapeuten und anderen Fachkräften

**Dies organisieren und überwachen wir im Sozialen Netzwerk.**

**Wir helfen Ihnen und freuen uns auf Ihren Anruf!**

## **Sprechstunden: nach telefonischer Vereinbarung**

Sie erreichen uns tagsüber im Büro von 8.00 - 17.00 Uhr



**Elfi Blank-Böckl** . Kapellenweg 22 . 82544 Egling-Neufahrn  
Telefon 08171/99 89 475 . Fax 08171/99 89 476  
eMail: soziales\_netzwerk@web.de

### Immer wieder samstags...

... fahre ich mit meinem PKW zur Depone in Greiling zum großen Seniorentreffen. Diese regelmäßigen Fahrten zum Wertstoffhof müssen bei uns alle im Landkreis machen, denn die Erfindung der gelben Tonne hat sich nicht bis Bad Tölz durchgesetzt. Das Entsorgungskonzept besteht darin, dass jeder seinen Müll selber trennt und abgibt. Deshalb ist die Hausmülltonne so klein, dass kein Mensch damit auskommt, wenn er Verpackungen, Papier, Kartons und Glas mit hineinwirft. Das muss alles bereits in der Küche getrennt aufbewahrt und regelmäßig weggebracht werden, es sei denn, man möchte zentrale Handlung bei einer Reportage bei RTL II werden. Die zeigen dort laufend Menschen, die ihren Müll nicht nur nicht trennen, sondern auch behalten.

Alle Nachbarn fahren also samstags, solange uns Senioren der Führerschein noch nicht weggenommen wird, zum Wertstoffhof und entsorgen dort ihre Verpackungen.

Dabei werden sie von einem Mann beobachtet, der ungefähr so aussieht wie Wyatt Earp in seinen besten Tagen und die gleiche Ausstrahlung besitzt. Wenn ein unkonzentrierter Senior Joghurtbecher zur Folie wirft oder Aludeckel zu den Verpackungsflocken, kann es sein, dass Earp das Stück herausfischt, zum Übeltäter schreitet und es ihm vor die Nase hält. Man meint dann, ein kleines Lüftchen der guten alten Revolverheldenzeit über den Hof wehen zu spüren.

Dabei ist es immer wieder erstaunlich, wie viel Milch und Joghurt verputzt werden. Nach jahrelanger Übung besitzen die meisten Senioren ein erstaunliches Geschick darin, sämtliche Folien, Becher, Flaschen, Tüten, Dosen, Tiegel und Pla-

nen blitzschnell in die richtigen Behälter zu sortieren. Mülltrennung ist das Gedächtnistraining für Senioren und hat Sudoku längst abgelöst. Es ist samstags immer ein großes Geplapper auf dem Wertstoffhof. Im Grunde hat der Wertstoffhof den Landgasthof als Stätte dörflicher Kommunikation ersetzt.

Wer die Mülltrennung in unserem Landkreis perfekt beherrscht, der darf auch in den Landkreis Ebersberg umziehen. Dort müssen die Joghurtbecher vor Entsorgung sogar ausgewaschen werden. Das Wasser, das man bei den neuen Waschmaschinen und Geschirrspülern aufgrund intelligenter Technik einspart, kann man nun sinnvoll zur Reinigung der Joghurtbecher verwenden. Dieses Verfahren ist alternativlos. – Ach wie herrlich ist das Leben in unserem schönen Bayern!

### Alten - und Pflegeheim **Josefistift**

*...im Heim Daheim!*



In zentraler Lage bei der Mühlfeldkirche  
95 Plätze überwiegend  
in Einzelzimmern- davon 26 Plätze  
in beschützendem Wohnbereich.  
Vielseitige Beschäftigungsangebote wie  
z.B. Gymnastik, Gedächtnis-  
Erinnerungsarbeit sowie Musik,  
Ausflüge und Festivitäten bieten eine  
abwechslungsreiche Tagesgestaltung.

Bahnhofstraße 3  
83646 Bad Tölz  
Telefon 08041/5786





## Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige und Interessierte

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Die Betreuung Ihrer Angehörigen ist in dieser Zeit möglich!

Bei Bedarf wenden Sie sich bitte spätestens bis 1 Woche vor der Veranstaltung an:  
Frau Diana Wagner oder Frau Claudia König-Heinle (Adressen siehe unten).

### Do. 04. Oktober, 18:00 Uhr Entspannung im Alltag

Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, Entspannung als Bestandteil des Alltags zu integrieren.

**Ort:** Caritaszentrum Geretsried, Graslitzerstr. 13

**Referentin:** Frau Sabine Frick, Sozialpädagogin, Fortbildungen in Entspannungstechniken

### Do. 11. Oktober, 17:00 Uhr Tipps für die Pflege

Mit praktischen Übungen wird dargestellt, welche Techniken Pflege erleichtern, was man tun kann, um Fähigkeiten zu erhalten, auf was geachtet werden sollte und welche Tricks den Alltag vereinfachen.

**Ort:** Caritaszentrum Geretsried, Graslitzerstr. 13

**Referentin:** Nicola Fischer, stlv. Pflegedienstleitung, Caritas Sozialstation  
Stefanie Eller, stlv. Pflegedienstleitung, BRK Sozialstation,  
Resi Harth, Pflegedienst ReHa

### Di. 16. Oktober, 18:00 Uhr Aus dem Schatten treten

Autorenlesung mit Helga Rohra

Scharfsinnig und humorvoll berichtet eine Betroffene von den Hürden, die Menschen mit Demenz in unserer Gesellschaft überwinden müssen – und welche Potenziale in ihnen stecken.

**Ort:** ev. Petruskirche, Geretsried, Martin-Luther-Weg 13,

**Autorin:** Frau Helga Rohra

### Do. 25. Oktober, 18:00 Uhr Burn out in der Pflege

Überlastet? – Erstsingale von „Burn out“ in der Pflege

Wann bin ich als pflegender Angehöriger oder Helfer so erschöpft, dass ich mich für die Pflege des Kranken selbst aufgeben? Wie viel Pflege braucht der Pflegende?

**Ort:** Kreiskrankenhaus Wolfratshausen, Casino

**Referent:** Herr Günter Winkler, Arzt, Psychiater & Psychotherapeut

# Aus sozialen Organisation, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppen

Do. 08. November, 18:00 Uhr Sterben gehört zum Leben

Ort: Pfarrheim St. Josef der Arbeiter, Steinstr. 22, Wolfratshausen-Waldram

Referent:in: Frau Barbara Mehlich,

1. Vorsitzende des Christophorus Hospiz Vereins

Frau Monika Schmitt,

Einsatzleitung des Christophorus Hospiz Vereins

Di. 13. November, 18:00 Uhr „Eines Tages ...“

Wir zeigen einen Ausschnitt (ca.1 Stunde) aus dem Film mit Horst Jansson in dem verschiedene Situationen von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen beleuchtet werden. Anschließend ist Zeit zum Austausch und für Fragen.

Ort: Pfarrheim Maria Hilf, Geretsried, Joh.-Seb.-Bach Str.2

Moderation: Frau Claudia König-Heinle, Soz.päd., Caritas

Frau Ruth Müller-Janssen, Soz.päd., Landratsamt

Bei weiteren Fragen können Sie sich gerne an die verantwortlichen Veranstalter wenden:

Christiane Bäuml, Landratsamt, Tel.: 08041/505 280

E-Mail: [christiane.baeuml@lra-toelz.de](mailto:christiane.baeuml@lra-toelz.de)

Ruth Müller-Janssen, Landratsamt, Tel.: 08041/505 236

E-Mail: [ruth.mueller-janssen@lra-toelz.de](mailto:ruth.mueller-janssen@lra-toelz.de)

Claudia König-Heinle, Caritas, Tel.: 08171/98 30 20

E-Mail: [claudia.koenig-heinle@caritasmuenchen.de](mailto:claudia.koenig-heinle@caritasmuenchen.de)

Diana Wagner, BRK, Tel.: 08171/93 45 10

E-Mail: [Fachstelle@kvbad-toelz.brk.de](mailto:Fachstelle@kvbad-toelz.brk.de)

## Sicherheit rund um die Uhr



Der Malteser Hausnotruf – schnelle Hilfe mit K(n)öpfchen.

### Mahlzeitendienst

- genießen ohne zu kochen

### Hausnotrufdienst

- Sicherheit rund um die Uhr

### Fahrdienste

- unabhängig und mobil sein

### mobile soziale Dienste

- sicher und zuverlässig betreut

### Besuchs- und Betreuungsdienst

- Malteser Ehrenamt

### Ausbildung

- kompetent in die Zukunft

Malteser  
*Tafel*  
...weil Nähe zählt.

Wir freuen uns  
wenn DU kommst!!

Noch Fragen? Rufen Sie uns an:  
Malteser Wolfratshausen

08171/43 63 0



Malteser

Hans-Urmiller-Ring 24  
82515 Wolfratshausen



## Bastelclub

### Basteln für einen guten Zweck

Jeden ersten Montag im Monat trifft sich der Bastelclub des Roten Kreuzes in der Geschäftsstelle Bad Tölz zum gemeinsamen Häkeln, Stricken, Nähen und Basteln. Mit viel Sorgfalt und Liebe werden die schönsten Dinge per Hand hergestellt, die im Dezember am Weihnachtsmarkt in Bad Tölz von den fleißigen Frauen verkauft werden. Ganze Berge von handgestrickten Socken, Handschuhen und Mützen, handgenähte Puppenkleider, Kissen, Schürzen, Taschen und viele einmalige Werke sind dort zu finden.

Der nicht unbeachtliche Erlös, meist 5000-7000 Euro, kommt jedes Jahr einem wohltätigen Zweck zugute. Der Bastelclub unterstützt damit Neuanschaffungen wie beispielsweise ein Defibrillator oder verschiedene Hilfsmittel für die ambulante Pflege. Aber auch die Bergwacht und verschiedene bedürftige Bürger stehen auf der langen Liste derer, die aus dem Erlös unterstützt werden.

Anleitung und Unterstützung bekommt die Gruppe von Kathi Buhmann und Hildegard Stiegler. Sie sind seit vielen Jahren fleißige Rot-Kreuz-Unterstützer und leiten die Bastelgruppe.

Foto: BRK



Der BRK-Bastelclub feiert heuer sein 35-jähriges Bestehen und hat 15 Mitglieder

**Computer + Telefon + Netzwerk + Internet + Reparatur Service**  
**+ Beratung = Qualität vom Fachmann**



Uwe Dautenhahn

**Mit vielen Jubiläums-Angeboten.**

*Dienstleistung und Beratung  
speziell auch für Senioren!*

Leistung, die sich rechnet

**PC-HELP!**

Selt 1992

Computerdienstleistungen GmbH

Josef-Schnellrieder-Weg 4a · 82515 Wolfratshausen  
Tel. 0 81 71-48 37-0 · [www.pc-help.de](http://www.pc-help.de) · Email [pc-help@pc-help.de](mailto:pc-help@pc-help.de)

## MITMACHEN HEISST DABEISEIN

*Wenn die Zeit  
immer schneller davon fliegt –  
und doch gefüllt werden will*

*Wenn die Erfahrung  
wie ein Schatz verborgen ist –  
und doch gesehen werden will.*

*Wenn Begegnung  
nicht mehr selbstverständlich ist –  
und doch gelebt werden will.*

*Mach Dich auf den Weg,  
schenke Zeit,  
gewinne Leben.*

Christiane Bäumler

Wenn Sie dieses Gedicht anspricht und Sie auf der Suche nach einer sinnvollen Beschäftigung in Ihrer freien Zeit sind, dann sollten Sie unbedingt mit Karin Weiß im Landratsamt Kontakt aufnehmen. Sie schreibt:

„23 Millionen Bürgerinnen und Bürger in Deutschland engagieren sich bereits für andere und haben Freude daran. Viele davon sind über 60 Jahre alt, und bringen ihre Erfahrung und ihre Zeit gerne ein.“

Frau Weiß berät Sie über die Möglichkeiten des freiwilligen, bürgerschaftlichen Engagements im Landkreis und vermittelt Sie in entsprechende ehrenamtliche Tätigkeiten. Sie hilft Ihnen herauszufinden, welche Tätigkeit Ihnen Freude macht, die richtigen Rahmenbedingungen festzulegen, und sie ist auch für Sie da, wenn es einmal Probleme geben sollte.

Sie bietet:

- Informationen und Begleitung für Interessierte
- Angebote zur Fort- und Weiterbildung
- Unterstützung bei der Initiierung eigener Projekte
- Förderung des Dialoges der Generationen
- Kontakte zu einzelnen Hilfsorganisationen, Vereinen, Arbeitskreisen und Gruppen

Sie können sich in vielen unterschiedlichen Bereichen freiwillig engagieren, darunter zum Beispiel:

- Lesen mit Kindern
- Besuchen von Seniorinnen und Senioren

- Basteln, Singen, Kochen, Gärtnern
- Betreuung von Menschen mit Demenz
- Büroarbeiten
- Begleitung bei Ausflügen
- Hausaufgabenhilfe
- Leihoma oder -opa und vieles mehr

Vielleicht haben Sie aber auch eigene Ideen, bei deren Umsetzung Ihnen gerne geholfen wird.

Wenden Sie sich einfach an Karin Weiß, Seniorenbüro - Engagementförderung

Tel: 08041 / 505 307; Fax: 08041 / 505 290;  
E-Mail: [karin.weiss@lra-toelz.de](mailto:karin.weiss@lra-toelz.de)

Red.





## Wohnen im Herzen von Geretsried

### Das Seniorenendomizil Haus Elisabeth

liegt im Herzen von Geretsried, einer jungen Stadt in einer der schönsten Regionen Bayerns. Das neu gebaute Haus umgibt eine weitläufige Grünanlage mit alten Bäumen, Spazierwegen und Bänken zum Verweilen. Die zentrale Lage bietet seinen Bewohnern Abwechslung und eine hohe Lebensqualität. Ein begrünter Innenhof und Terrassen verleihen dem Ende 2009 eröffneten Haus eine ruhige und erholsame Atmosphäre. Zimmer mit Ausblick zum begrünten Innenhof bieten Rückzugsmöglichkeit und ein Ort zum Verweilen.

135 Bewohner finden im Seniorenendomizil Haus Elisabeth Platz, überwiegend Einzelzimmer mit Dusche und WC. Das Haus bietet Dauerpflege und Kurzzeitpflege an. Maßstab der pflegerischen Arbeit sind hier die individuellen Bedürfnisse jedes Hausgastes. Dabei werden Eigenständigkeit und Selbstbestimmung gefördert, Hilfe und Unterstützung überall dort gewährt, wo sie notwendig ist. Durch regelmäßige Prüfung aller Dienstleistungen und kontinuierliche Verbesserung wird das Haus Elisabeth höchsten Qualitätsansprüchen gerecht. Die hohe Motivation aller Mitarbeiter sorgt für ein angenehmes Betriebsklima.

Ehrenamtliche Helfer bereichern das Angebot mit Vorlesen, Spaziergängen und anderen Diensten. Dem Seniorenendomizil Haus Elisabeth ist die Teilhabe seiner Bewohner am öffentlichen Leben ein wichtiges Anliegen. Daher steht es allen Interessierten offen und pflegt gute, intensive Kontakte zu Einrichtungen des Gemeinwesens: Religiösen Glaubensgemeinschaften, Kindergärten und Schulen, Gruppen, Vereinen und Verbänden. Für ein lebendiges Miteinander sorgt auch das abwechslungsreiche kulturelle Veranstaltungsprogramm.

Zum Wohlbefinden trägt die angenehme Architektur des Domizils bei. Die Zimmer sind hell, großzügig und lichtdurchflutet, eigene Möbel und Erinnerungstücke vermitteln Geborgenheit. Auf Wunsch können Haustiere mitgebracht werden; beliebt bei allen ist der Hasen-Streichelzoo. Menschen mit demenzieller Erkrankung bietet das Haus Elisabeth einen beschützenden Bereich mit Wohnküche sowie eine abwechslungsreiche, natürliche Erlebniswelt im eigenen Garten.

Die hauseigene Küche und das Café-Restaurant verwöhnen die Gäste mit täglich zwei wechselnden Drei-Gänge-Mittagsmenüs. Zwischenmahlzeiten, Nachmittagskaffee und Sonderverpflegung nach dem individuellen Bedarf runden das Angebot ab. Kulinarische Themenwochen kommen auch beim offenen Mittagstisch sehr gut an.



  
compassio

Seniorenendomizil Haus Elisabeth  
Johann-Sebastian-Bach Straße 16  
Telefon 08171/9081-0  
[haus-elisabeth@compassio.de](mailto:haus-elisabeth@compassio.de)  
[www.compassio.de](http://www.compassio.de)

## Termine:

- 04.10.2012, 18.00 Uhr** **Entspannung im Alltag**  
Sabine Frick, Sozialpädagogin,  
Caritaszentrum Geretsried, Graslitzer Straße 13
- 06.10.2012, 14.30 Uhr** **Monatstreffen der Ortsgruppe des Bayer. Blinden- und Sehbehindertenbundes**  
Posthotel Kolberbräu, Magdalenenstüberl, Marktstraße 29,  
83646 Bad Tölz, Cäcilie Orterer, Tel. **08041-505287**
- 11.10.2012, 17.00 Uhr** **Tipps für die Pflege**  
Nicola Fischer, Caritas Sozialstation, Stefanie Eller,  
BRK Sozialstation, Resi Harth, Pflegedienst ReHa  
Caritaszentrum Geretsried, Graslitzer Straße 13
- 16.10.2012, 18.00 Uhr** **Aus dem Schatten treten**  
Autorenlesung mit Helga Rohra  
Ev. Petruskirche, Geretsried, Martin-Luther-Weg 13
- 23.10.2012, 18.00 Uhr** **Schluckstörungen und Ernährung bei demenziell erkrankten Menschen**  
Eva-Maria Aschenbrenner, Diätologin  
Geschäftsführerin g.a.s.t. Akademie, Neuötting  
AWO Seniorenzentrum Wolfratshausen, Paradiesweg 18  
Dieter Käufer, Tel. **08171-4320**, Eintritt frei
- 25.10.2012, 18.00 Uhr** **Burn out in der Pflege**  
Günter Winkler, Arzt, Psychiater und Psychotherapeut  
Kreis Krankenhaus Wolfratshausen, Casino
- 25.10.2012, 18.30 Uhr** **Demenz – Krankheitsbilder und Behandlungsmöglichkeiten**  
Informationsveranstaltung der Betreuungsstelle des  
Landratsamtes Referentin: Frau Dr. Singer, kbo  
Lech-Mangfall-Klinik Agatharied  
Landratsamt, Sitzungssaal, Prof.-Max-Lange-Platz 1, Bad Tölz
- 03.11.2012, 14.30 Uhr** **Monatstreffen der Ortsgruppe des Bayer. Blinden- und Sehbehindertenbundes**  
Posthotel Kolberbräu, Magdalenenstüberl, Marktstraße 29,  
83646 Bad Tölz, Cäcilie Orterer, Tel. **08041-505287**
- 08.11.2012, 18.00 Uhr** **Sterben gehört zum Leben**  
Barbara Mehlich, 1. Vors. Christophorus Hospiz Verein  
Monika Schmitt, Einsatzleiterin Christophorus Hospiz Verein  
Pfarrheim St. Josef der Arbeiter, Steinstraße 22, WOR-Waldram
- 13.11.2012, 18.00 Uhr** **Stürze vermeiden - Eine Herausforderung für uns Alle**  
Susanne Preisenhammer, Einrichtungsleiterin,  
AWO Seniorenwohnpark Moosburg  
AWO Seniorenzentrum Wolfratshausen, Paradiesweg 18  
Dieter Käufer, Tel. **08171-4320**, Eintritt frei

## Termine:

13.11.2012, 18.00 Uhr

Eines Tages ...

Ausschnitte aus dem Film mit Horst Jansson über verschiedene Situationen von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen; anschl. Diskussion, Claudia König-Heinle, Sozialpädagogin, Caritas Ruth Müller-Janssen, Sozialpädagogin, Landratsamt

08.12.2012, 14.30 Uhr

Monatstreffen und Weihnachtsfeier der Ortsgruppe des Bayer. Blinden- und Sehbehindertenbundes

Posthotel Kolberbräu, Magdalenenstüberl, Marktstraße 29, 83646 Bad Tölz, Cäcilie Orterer, Tel. 08041-505287

## PROBEWOHNEN

im Seniorenwohnen

„Haus am Park“ schon für

**45,-** €/Tag

Sie sind noch unentschlossen und fragen sich, ob ein Umzug für Sie das Richtige ist?

Das Probewohnen im Seniorenwohnen „Haus am Park“ bietet Ihnen eine Möglichkeit zum unverbindlichen Testen.

Seniorenwohnen „Haus am Park“

Buchener Str. 6, 83646 Bad Tölz

Tel.: 08041-5060, Fax: 08041-72536

info.hap@rks.brk.de, [www.seniorenwohnen.brk.de](http://www.seniorenwohnen.brk.de)

*Zuhause  
in besten Händen*

Seniorenwohnen BRK

**Bei 3 Wochen  
3 Tage gratis!**

Sozialservice-Gesellschaft  
des Bayerischen Roten Kreuzes GmbH



## Zu Recht finden.

Mit mehr als 560.000 Mitgliedern ist der VdK Bayern die größte Selbsthilfeorganisation für alle Menschen mit Behinderung, chronisch Kranke, ältere Arbeitnehmer, Rentner, Pflegebedürftige und deren Angehörige. Nutzen Sie die Vorteile einer starken Gemeinschaft – und das für nur 5 Euro im Monat. Werden auch Sie Mitglied im VdK.

VdK-KV Bad Tölz

Karwendelstr. 5

83646 Bad Tölz

Tel. 08041/761253

Fax 08041/7612540

[kv-badtoelz@vdk.de](mailto:kv-badtoelz@vdk.de)

SOZIALVERBAND

**VdK**

BAYERN



Zukunft braucht Menschlichkeit.

# Selbstbestimmtes Wohnen bis ins hohe Alter



- **Barrierefreie Wohnungen zum Kauf und zur Miete in Geretsried und Wolfratshausen**
  - **Bestand und Neubau**
  - **Teilweise mit Service und Pflege**
- ...gerne beraten wir Sie ausführlich und unverbindlich**



**Gröbmaier Immobilien GmbH**  
Ihr Makler der Region - Immobilienkompetenz seit über 30 Jahren

Altstadtbüro: Untermarkt 51 • 82515 Wolfratshausen

Tel: +49 (0) 8171-38 5000 • [www.groebmair.com](http://www.groebmair.com) • [info@groebmair.com](mailto:info@groebmair.com)



### Gesundheitliche Vorsorge im Seniorenalter: ausreichende Bewegung, vollwertige Ernährung und geistige Betätigung

„Die Bürden des Alters mit Würde zu tragen“, so lautete die Botschaft, die Papst Johannes Paul II. anlässlich seines München-Besuches vor etwa dreißig Jahren den Zuhörern mit auf den Weg gegeben hatte. Seitdem ist der demografische Wandel erwartungsgemäß fortgeschritten. So leben in der BRD rund 750.000 Senioren und Seniorinnen in etwa 11.000 Alten- und Pflegeheimen. Dabei entspricht es heute mehr denn je dem Wunsch der meisten Menschen, nicht nur ein hohes Lebensalter zu erreichen, sondern diesen „Herbst und Abend des Lebens“ möglichst aktiv und selbstbestimmt zu gestalten. Diese Hoffnung konkurriert auch und gerade bei Senioren durchaus erfolgreich mit eher passiver Schicksalsergebenheit in die vermeintlichen oder tatsächlichen Unabänderlichkeiten des biologischen Alterns.

„Es gilt, das Alter so zu gestalten, dass aus den gewonnenen Jahren erfüllte Jahre werden“, sagt Prof. Dr. Ursula Lehr, Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. Gesundheit ist somit für Menschen mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Trotzdem fehlt gerade für die über 60-Jährigen in Deutschland eine systematische Gesundheitsvorsorge. Folgende kassenärztliche Vorsorgeleistungen werden angeboten:

- ab 20 Jahren wird für Frauen eine gynäkologische Untersuchung empfohlen.
- ab 30 Jahren ist für Frauen eine Brust- und Hautuntersuchung ratsam
- ab 35 Jahren wird für Männer und Frauen alle zwei Jahre ein Gesundheits-

Check- Up angeboten sowie ein Hautkrebs-Screening durchgeführt

- ab 45 Jahren gibt es für Männer eine Prostata-, Genital- und Hautuntersuchung
- ab 50 Jahren steht für Männer und Frauen jährlich eine Dickdarm- und Enddarmuntersuchung an
- ab 50 Jahren gibt es zudem für Frauen ein Mammographie-Screening der Brüste
- ab 55 Jahren wird im Abstand von zehn Jahren eine Darmspiegelung durchgeführt.

Dem stehen ca. 300 so genannte individuelle Gesundheitsleistungen (IGEL) gegenüber, deren Kosten in der Regel von der gesetzlichen Krankenkasse nicht oder nur nach individueller Vereinbarung übernommen werden. Zudem wird Senioren-gesundheit von verschiedensten mehr oder weniger seriösen Interessensgruppen als merkantil erschließbares Zielobjekt ausgemacht. So ist es nicht verwunderlich, dass die vielfältigen diesbezüglichen – zum Teil kostspieligen – Angebote und Empfehlungen (beginnend in der Regenbogenpresse bis hin zu schillernden Internetauftritten) das gesamte alphabetische Spektrum von Abführmittel bis Zungenbelag mit entsprechend verheißungsvollen diagnostischen Verfahren und Therapien abdecken. Gerade die Frage, durch welche Maßnahmen kassenärztlich getragene Vorsorgemaßnahmen individuell sinnvoll ergänzt werden können, stellt den Laien – nicht nur im Seniorenalter – vor eine schier unlösbare Aufgabe. Auch die Geriatrie, die Altersmedizin, setzt sich zunehmend mit dieser Frage auseinander. Hierbei sind sich die

Experten darüber einig, dass Präventionsmaßnahmen unter sorgfältiger Nutzen-Risiken-Abwägung wissenschaftlich begründet, effektiv und bezahlbar sein müssen.

Um sich in dieser Angebotsvielfalt zu rechtzufinden, braucht der Mensch im Seniorenalter einen zuverlässigen Scout, idealer Weise den Hausarzt. Ergänzend helfen Angebote von Interessensvertretungen wie dem Deutschen Seniorenring mit entsprechenden, von Experten erarbeiteten Empfehlungen: wesentliche Bestandteile des beispielhaften „Gesundheits-Checks 60 plus“ sind die Überprüfung der Funktionsfähigkeit des Bewegungsapparates und der Sinne. Hinzu kommt die spezielle ärztliche Beratung, um den Menschen eine möglichst lange Eigenständigkeit und Teilhabe am öffentlichen Leben zu ermöglichen.

Mindestens alle 2 Jahre sollte der Check beim Hausarzt vorgenommen werden. Am Anfang steht das ärztliche Gespräch, in welchem Vorerkrankungen, erbliche Belastungen, allgemeine Risikofaktoren oder Expositionen, Drogen- und Suchtverhalten sowie aktuelle Beschwerden abgefragt werden. Von zunehmender Bedeutung ist die minutiöse Erfassung sämtlicher eingenommener Medikamente, insbesondere vor dem Hintergrund zunehmender Selbstmedikationen sowie Verordnung durch verschiedene Fachärzte bei ein und demselben Patienten. Nicht selten werden gesundheitliche Beschwerden bis hin zu manifesten Gefährdungen und Schäden durch Arzneimittelnebenwirkungen oder Wechselwirkungen ausgelöst. Auch Naturheilmittel, Nahrungsergänzungs- oder -zusatzstoffe sind hier unter Umständen von Bedeutung. Nur mit diesem Wissen ist es möglich, ein individuell auf den Menschen zugeschnittenes medizinisches Gesundheitsvorsorgeprogramm zu entwickeln.

Die wesentlichen Bausteine sind hierbei zunächst die Motivation, sich im Seniorenalter diesen Programmen überhaupt konsequent anzuschließen, sodann die Prävention, d.h. idealer Weise Risikofaktoren erkennen und Gefährdungen eliminieren, um die Erkrankung zu vermeiden, bereits eingetretene Gesundheitsstörungen rechtzeitig zu erkennen und im Frühstadium besser behandeln zu können, schließlich soziale und gesellschaftliche Folgeschäden (häusliche Versorgung, Vereinsamung) auszuloten. Damit ist der dritte Punkt erreicht, die so genannte Intervention. Hier geht es darum, im Vorfeld erkannte Störungen planvoll anzugehen. Es ist hierbei nicht möglich, allgemeingültige Pauschalempfehlungen abzugeben.

Unbestritten ist es – neben den ausgeführten schulmedizinischen Maßnahmen – nötig, vernünftige Grundsätze einer gesunden Lebensführung mit ihren drei Tragsäulen anzustreben: ausreichende Bewegung, vollwertige Ernährung und auch geistige Betätigung in den Alltag einzubinden. Diese drei Maßnahmen haben der wissenschaftlichen Überprüfung weltweit standgehalten. Ihr Nutzen ist sowohl bei Gesunden als auch bereits nach eingetretener Erkrankung erkennbar. Hier sollte jedoch im Hinblick auf körperliches Leistungsvermögen und Ernährungsbesonderheiten die Abstimmung mit dem Spezialisten, sprich dem Hausarzt, vorausgeschickt werden.

Wie eingangs erwähnt, leben viele Senioren heute in Pflegeeinrichtungen. Zum Teil ernüchternde Erhebungen zeigen, dass bereits bei relativ banal erscheinenden Bereichen der Prävention, wie Impfstatus, Zahnstatus und Ernährungszustand, deutliche Mängel vorliegen. Geliebt und umsorgt im Familienverband oder in der Partnerschaft sind die Rahmenbedingungen für die vorausgehenden Überlegungen zweifellos ungleich

besser als in einer Situation bedroht von Alterseinsamkeit und Altersarmut. Insbesondere dieser letzteren, ständig wachsenden Bevölkerungsgruppe vor dem Hintergrund knapper Ressourcen gerecht zu werden, wird auch zum Gradmesser unserer humanistisch-christlich geprägten Gesellschaftsordnung. Dabei sollte man nicht vergessen: Die verantwortlichen Macher und Entscheidungsträger von heute sind die Senioren von Morgen.



**AWO**  
Seniorenzentrum  
Wolftratshausen

**Kompetenz-Zentrum Demenz**

Wir betreuen, fördern und pflegen demenziell erkrankte Menschen

Paradiesweg 18  
82515 Wolftratshausen  
Tel. 08171/4325-0  
Fax 08171/4325-11  
e-mail: info@sz-wor.awo-obb.de




*Senioren- und Pflegeheim*

**GUT SCHWAIGWALL**



*Willkommen*

**Ihr familiäres Zuhause  
im Herzen des Voralpenlandes...**

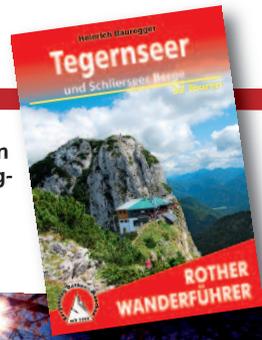
- mitten im Grünen gelegen
- geräumige Einzel- und Doppelzimmer
- eigene moderne Pflegeabteilung
- umfangreiches Betreuungsangebot durch unser eigenes Ergotherapieamt
- viele Gemeinschaftseinrichtungen
- schöne Gartenanlage mit Gebirgsblick
- abwechslungsreicher Menueplan aus unserer hauseigenen Küche (... offen für Sonderwünsche)






Senioren- und Pflegeheim Gut Schwaigwall · Schwaigwall 1 · 82538 Geretsried  
Telefon 08171/ 176 10 · info@schwaigwall.de · [www.schwaigwall.de](http://www.schwaigwall.de)

aus dem Rother-Wanderführer  
„Tegernseeer und Schlierseeer Berge“ von  
Heinrich Bauregger, erschienen im Berg-  
verlag Rother, München, Preis € 12,90



## Riederstein, 1207m

Zu einem Kirchlein auf steilem Fels

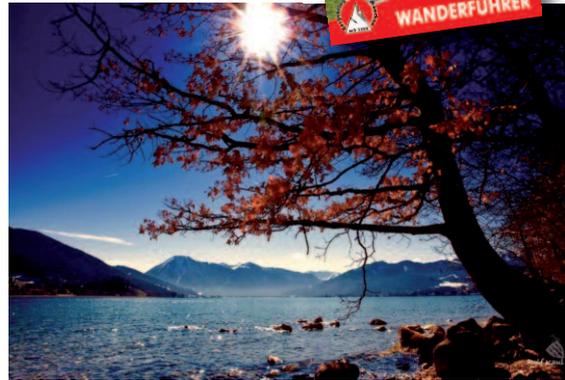
Hoch über dem Ort Tegernsee liegt ein kleiner Wallfahrtsort, das Riedersteinkirchlein. Auf einem Felszahn thront es unübersehbar. Dort hinauf leitet uns ein guter Wanderweg, der am Schluss in einen Kreuzweg einmündet. Am Gipfel fuß erwartet uns das ganzjährig bewirtschaftete Berggasthaus Riederstein, wo wir bei Bedarf auch unser Hauptbetten können.

**Talort/Ausgangspunkt:** Ortszentrum von Tegernsee, 747m. Anfahrt München über Autobahnausfahrt Holzkirchen, dann über Gmund nach Tegernsee. Parkplätze im Ort, z.B. am Schloss.

**Anforderungen:** Überwiegend gut bez., breite Wander- und Wirtschaftswege. Der Anstieg zum Riederstein erfolgt auf einem steilen Weg (z. T. Treppensteig). Festes Schuhwerk aber durchaus empfehlenswert (bei Nässe).

**Höhenunterschied:** 477 m

**Gezeit:** 3 ½ Std



**Einkehr:** In Tegernsee zahlreiche Gaststätten, darunter das bekannte Bräustüberl; unterwegs das Berggasthaus Riederstein, 1070m (ganzjährig bewirtschaftet, Mi. Ruhetag; 32 Lager).

Vom Schloss im Ortszentrum von Tegernsee gehen wir in die Bahnhofstraße, bei der ersten Abzweigung rechts, dann die steile Kleinbergstraße hinauf, wo wir bald auf den quer führenden Sonnleitweg treffen. Auf ihm eben durch Hangwiesen, bis wir zum Pfliegelhof kommen; nun links weg und auf breitem, ausgeschildertem Wanderweg in den Wald, zuerst etwas ansteigend, dann ein Stück nahezu eben weiter. Nach ¼ Std. stoßen wir auf einen vom Tal heraufführenden breiten Weg. Auf ihm links sanft ansteigend durch schattigen Wald. In 40 Min. zur Kammhöhe – immer auf der Sonnenseite des Riedersteins (Westseite, Leebbergweg). Auf der bewaldeten Kammhöhe bei der Wegverzweigung rechts und nahezu eben – einige herrliche Aussichtsplätze streifend – zuerst auf der West-, dann auf der Ostseite des Kamms hinüber zum Berggasthaus Riederstein (Wirts-

haus Galaun), das sich auf einem schönen freien Waldleck befindet. Rechts davon in ½ Std. steil hinauf auf beschil- dertem Weg, vorbei an 14 Kreuzwegsta- tionen, zum Riederstein mit dem weithin sichtbaren Kircherl auf einem Felsvorsprung.

Zurück zum Berggasthaus. Von dort ein kurzes Stück auf dem Anstiegsweg zu- rück (Auerweg) und rechts hinab durch Wald auf dem breiteren Fahrweg. Zuerst etwas steil hinab, bei allen folgenden Abzweigungen immer links haltend. Dann eben durch Wald hinaus bis zu den ersten Hangwiesen, die wir nach knapp ½ Std. vom Gasthaus erreichen. Nach ¼ Std. treffen wir auf die asphal- tierte Zufahrtsstraße zu den Höfen, die wir beim Anstieg passiert haben. In wei- tem Rechtsbogen hinab (schöner Blick auf den Tegernsee) zur Kleinbergstraße. Auf ihr steil talwärts zurück nach Te- gernsee.

Neu im Zentrum von Deisenhofen

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege

SENIOREN  
RESIDENZ  
DEISENHOFEN

jetzt anmelden...

Seniorenresidenz Deisenhofen  
Bahnhofplatz 3 ■ 82041 Deisenhofen  
T 089.121 921 444 ■ F 089.121 921 455  
Info@seniorenresidenz-deisenhofen.de

## Zuhause bleiben.

Wir pflegen professionell und immer ganz persönlich...

# Caritas

Nah. Am Nächsten



Selbständigkeit – soweit möglich – erhalten und fördern, den Menschen als Ganzes wahrnehmen, ihn in seiner Einzigartigkeit achten, seine Angehörigen/ Bezugspersonen mit einbeziehen, auch mal Zeit haben zum Zuhören, Aufklären und Beraten, was versprochen wird auch halten, auch am Lebensende nicht alleine lassen, mit Fachkräften arbeiten.

- aktivierende Alten- und Krankenpflege durch Fachkräfte
- Betreuung bei demenziellen Fähigkeitsstörungen nach §45\*
- kompetente Beratung und Hauskrankenpflegekurs
- Pflegekontrollbesuche nach §37\* \*(Pflegeversicherungsgesetz)
- hauswirtschaftliche Hilfen und vieles mehr...

Caritas Sozialstation Pflegefachstelle Bad Tölz-Wolfratshausen-Geretsried  
Graslitzer Straße 13, 82538 Geretsried, Telefon 08171/98 30 10  
eMail: cs-geretsried@caritasmuenchen.de

Sprechzeiten: Montag - Donnerstag von 8 - 16 Uhr

Klosterweg 2/EG li., 83646 Bad Tölz, Telefon 08041/793 16 110

Sprechzeiten: Dienstag/Freitag von 8 - 13 Uhr und nach Vereinbarung





## Interview mit dem Tod

von Jürgen Damian

Gütersloher Verlagshaus, 174 Seiten  
ISBN: 978-3-579-06574-8 Preis 16,99 €

Ein guter Freund war als Bereitschaftsarzt jahrelang mit dem Tod konfrontiert, ich wollte eines Tages von ihm wissen, ob er gelegentlich über seinen eigenen Tod nachdächte. Seine Antwort: Ich denke immer daran. Das wunderte mich, denn es geht mir wie der Mehrheit, wir verdrängen das halt gern. Der Autor Jürgen Damian hat als Moderator tausendfach mit Menschen über Tod und Sterben gesprochen und sich in seinem Buch in einer besonderen Form mit dem Tod auseinandergesetzt: er hat ihn zu seinem Interviewpartner gemacht, dem er Fragen stellt, die seit 2000 Jahren unsere Kulturgeschichte beschäftigen. Schon allein die Idee sich in dieser sehr ungewöhnlichen Art und Weise mit dem Thema zu beschäftigen, hat meine Neugier auf dieses Buch geweckt, auch weil er Antworten zu stets präsenten Fragen geben wollte:

Hat der Mensch eine Seele? Können wir auf ein Leben nach dem Tod hoffen? Gibt es Gott? Worauf kommt es im Leben an?

D. erzählt Erlebtes aus seiner Sendung im WDR, grausame Schicksale zum Teil, die ihm besonders nahe gegangen sind, von seiner eigenen Angst, seiner Wut, von Verzweiflung und Ungewissheit.

Interessant ist schon, wie er seine Erfahrungen fiktiv mit dem Tod selbst diskutiert. Wie ist der Tod, wenn man ihn selbst zu Wort kommen lässt? Neben dem Tod selbst und der Religion - D. ist Atheist - ist aktive Sterbehilfe ein großes Thema. So ist er dafür, da er für sich selbst entscheiden möchte, wann sein Leben im Falle einer Krankheit oder ähnlichen Dingen enden soll.

Einige Philosophen haben den Autor besonders beeinflusst: Nietzsche und Feuerbach. „Gott ist tot“ will sagen: es gibt nur reine Existenz, kein Gut, kein Böse, keine Aufgabe, kein Ziel. Verführerische Sätze, Erklärung für

grausame Schicksale? (S. 22) Das Paradies als Trick, Menschen mit den Begriffen Schuld, Sühne, Gnade und Vergebung bei der Stange zu halten, sprich: Macht über sie zu ausüben. Im Sinne von Nietzsche kommt er zum Schluss, dass es weder Jenseits noch Seele gäbe, dass die Frage überhaupt nicht zu stellen ist, was denn nun nach dem Tod sei. (S.36)

Das Problem der Selbsttötung kommt zur Sprache, sein Problem mit den Religionen und deren Deutung von Gott. Seine Darlegung hat mir gut gefallen, wie er Gott in uns allen und überall sieht.

Er geht auf das Thema „Nahtoderlebnisse“ ein, die er als „eben doch nicht tot, möglicherweise komplexe Halluzinationen wegen Fehlfunktion des Gehirns auf Grund von Sauerstoffmangel“ deutet und ihm als Begründung für eine Todeserfahrung nicht ausreicht. (S.56) „Jenseitskontakte“ sieht er in Richtung Scharlatanerie.

Sehr umfänglich wird das Thema Sterbehilfe behandelt. (S. 111) Er erklärt die in Deutschland verbotene aktive Sterbehilfe, und beschreibt den Ablauf bei Dignitas in der Schweiz, wo das ja erlaubt ist. Hierzulande ist die passive Sterbehilfe, die mit der indirekten Sterbehilfe vernetzt ist, zugelassen. Berührend sind seine Schilderungen über betroffene Menschen und sein Bekenntnis zum aktiven Freitod. Die Palliativmedizin und das Hospizwesen wird an Hand des Dr. Miltred Scheel Hauses im Gelände der Kölner Uni-Klinik erklärt. Nebenbei: einmal mehr wird klar, wie wichtig eine Patientenverfügung ist.

Was ist das Böse in einem Menschen, wie kann man es erklären? Hat man mehr Angst vor dem Sterben als vor dem Tod? Gibt es eine Seele, was bleibt von uns? (S.147) So viele Themen, die berührt werden!

Mag man auch nicht mit allen Ansichten einverstanden sein, dieses Buch löst unweigerlich einen Nachdenkprozess über existenzielle Dinge aus, deshalb ist es gut und wertvoll.

SOPHIA steht für

**S**oziale **P**ersonenbetreuung **H**ilfe **I**m **A**lltag



**SOPHIA**  
mit P.S.



**Unsere sozialen Leistungen:** Hausbesuche und gemeinsame Freizeitgestaltung • Einkaufs- und Haushaltshilfen • 24-Stunden Erreichbarkeit • regelmäßige Anrufe von Paten • Beratung von Angehörigen • Hausnotrufsystem das im Notfall selbsttätig Alarm auslöst • Betreuung von Menschen mit Demenz • Beratung und Hilfe bei der Pflegeeinstufung

Sie erreichen uns Montag bis Donnerstag von 8 -16 Uhr und Freitag von 8 - 13 Uhr unter 08024/902660. SOPHIA mit P.S. Südbayern, Tölzer Str. 13, 83607 Holzkirchen

[www.sophia-suedbayern.de](http://www.sophia-suedbayern.de)



Wohnen & Pflege im Alter

Betreuung mit Herz – im Herzen von Bad Tölz



MDK geprüft

1,1

Wohnen und Pflege  
in modernisierten Apartments.  
Schöne Garten- und Parkanlage.

**Pater-Rupert-Mayer-Heim**  
Königsdorfer Str. 69, 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041/7659-0 [www.marienstift-toelz.de](http://www.marienstift-toelz.de)

**Herausgeber:** Seniorenbeirat des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen

**Redaktion:** Münchner Straße 23, 83623 Dietramszell  
Telefon 08027-7741, e-mail: [waltraud.bauhof@t-online.de](mailto:waltraud.bauhof@t-online.de)

**Anzeigen/  
Gestaltung:** Werbeagentur Freese  
Eglinger Strasse 18b, 82544 Egling/Moosham  
Telefon 08176-99 85 58, Fax 08176-99 89 303  
e-mail: [info@freese-werbung.de](mailto:info@freese-werbung.de) [www.freese-werbung.de](http://www.freese-werbung.de)

**Auflage:** 5.000 Exemplare, Erscheinungsweise vierteljährlich

*Sie erhalten die Senioren-Info kostenlos bei allen Stadt- und Gemeindeverwaltungen des Landkreises sowie bei Apotheken, Ärzten und Banken.*

**Titelbild:** Melitta und Peter Korff

**Redaktionsschluss** für die Ausgabe 1-2013, Januar-März **30. November 2012**

## Demenz zuhause pflegen Wir helfen Ihnen und stehen Ihnen gerne bei...

Wir, die Alzheimer Gesellschaft Bad Tölz-Wolfratshausen e.V., stehen Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung und informieren pflegende Angehörige und an Demenz erkrankte Menschen, Interessierte sowie Fachpersonal zu allen Fragen um die zahlreichen Formen von Demenzerkrankungen.

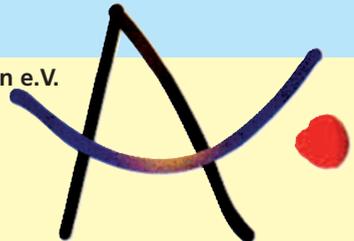
Vom Ehrenamt geprägt verbindet uns Erfahrungswissen und Fachkompetenz der verschiedenen Berufsgruppen. Dieses Miteinander garantiert, dass wir so „sehr nah am Betroffenen“ sind. Wir finanzieren uns eigenständig als gemeinnützige Organisation aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden, Geldern der öffentlichen Hand und zweckgebundenen Fördermitteln.

- Hilfe zur Erhaltung der selbständigen Wohn- und Lebensgestaltung
- Häusliche Pflege ermöglichen und erleichtern
- Überforderung der Leistungskraft der Pflegenden verhindern
- Wiederherstellen einer möglichst selbständigen Lebensführung des Pflegebedürftigen
- Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen
- Begleitung bei Pflegeeinstufungen
- Beratung von Angehörigen und Pflegekräften

**Alzheimer Gesellschaft Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.**

– Selbsthilfe Demenz –  
Kapellenweg 22, 82544 Egling-Neufahrn  
Telefon (mobil) 0152-259 555 90  
eMail: [alzheimer-wor-toel@web.de](mailto:alzheimer-wor-toel@web.de)

**Rufen Sie uns doch mal an...**



# Pflege ist Dienst von Menschen für Menschen

In unserem Kompetenz-Zentrum erhalten wir die Selbständigkeit und körperlichen Kräfte unserer Senioren so lange wie möglich. Fester Bestandteil ist die Einbindung der Angehörigen mit intensiver Beratung. Alle Angebote berücksichtigen auch die individuellen Bedürfnisse von Demenzkranken im offenen und geschützten Bereich.

Wir bieten aus einer Hand:

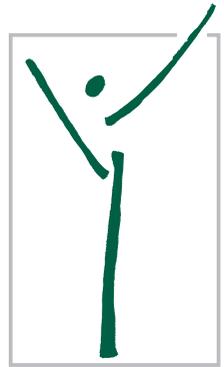
- **Vollstationäre Pflege**
- **Kurzzeitpflege**
- **Tages- Nachtpflege**
- **Ambulanter Dienst**
- **Pflege-Info-Kiosk**

Nutzen Sie für den Ambulanten Dienst (Tel. 0800 1 270 270) und den Pflege-Info-Kiosk (Tel. 0800 3 22 55 33) die kostenlose Service-Nr.

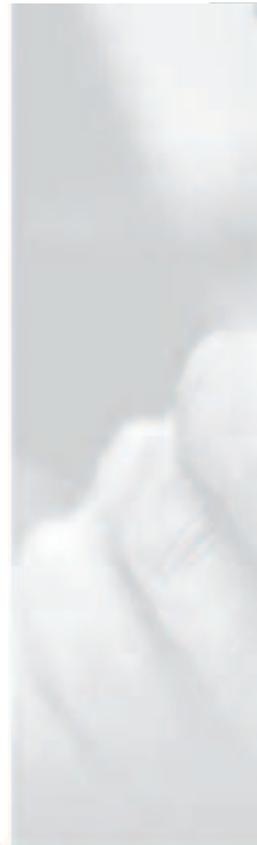
Kompetenz-Zentrum für Pflege  
Isarwinkel Bad Tölz

Kompetenz-Zentrum für Pflege  
Alpenhof Bad Heilbrunn

Krankenhausstrasse 37, 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041/766 1426  
[www.rehazentrum-isarwinkel.de](http://www.rehazentrum-isarwinkel.de)



KOMPETENZ-ZENTRUM  
**FÜR PFLEGE**



# Unvergessliche Ausflüge...

**Wir organisieren auch Ihren Seniorenausflug!**

- ◆ 1/2-Tages- und Tagesausflüge oder mehrtägige Reisen
- ◆ für Seniorenwohnheime und Seniorengruppen
- ◆ zu Musikveranstaltungen und Besichtigungen
- ◆ Reservierung von Hotels, Restaurants und Eintrittskarten
- ◆ für jede Gruppengröße ab 10 Personen

## 4-Sterne First-Class Reisen

- ★ sorgfältig auserwählte Hotels und Reiseziele
- ★ Betreuung durch qualifizierte Chauffeure
- ★ kostenloser Taxi-Service zum Bus\*
- ★ freundliche, kompetente Urlaubsberatung



### **Dresden – Striezelmarkt & Semperoper**

Zum Pyramidenfest in die Weihnachtsstadt...  
Sehr gute Karten für die Semperoper "Nussknacker",  
Besuch Striezelmarkt, Stadtführung Dresden und  
Moritzburg uvm...

**3 Tage** Fr-So 14.-16.12.2012 ab **298,-€**

### **Karpfenessen im Aischgrund und Nürnberg**

Blau oder gebacken – frischer Karpfen in unserem bewährtem  
Gasthof Hammerschmiede. Danach geht es nach Nürnberg zu  
einem Stadttummel. Inkl. Karpfenessen...

**Tagesfahrt** Sonntag 25.11.2012 nur **37,-€**

### **4 Sterne - für entspanntes Reisen:**

Bord-Küche, Air-Condition, Video/DVD, Telefon,  
WC/ Waschraum. Fordern Sie gleich unseren Katalog an.  
Es lohnt sich...

### **Ganserlessen in der Hallertau und zum Weihnachtsmarkt nach Regensburg**

Beim "Schofara" – eine besondere Einkehr! Typisches Ganserl-  
essen mit Blaukraut und Knödl, danach gehts nach Regensburg  
in den Schlosspark zu Thurn & Taxis. Inkl. Ganserlessen...

**Tagesfahrt** Sonntag 02.12.2012 nur **37,-€**



\*Bequem von der Haustür  
zum Bus innerhalb des Sittenauers Taxikreises  
und wieder zurück!

Bei den Tagesfahrten ist leider  
kein Taxi-Service möglich.



HM Sittenauer GmbH  
**SITTENAUER**  
IHR BUS- & REISESPEZIALIST