

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

WIE WOLLEN WIR IM ALTER LEBEN? WICHTIG: RECHTZEITIGE PLANUNG!

AKA IM GESPRÄCH

09. SEPTEMBER 18.00 UHR

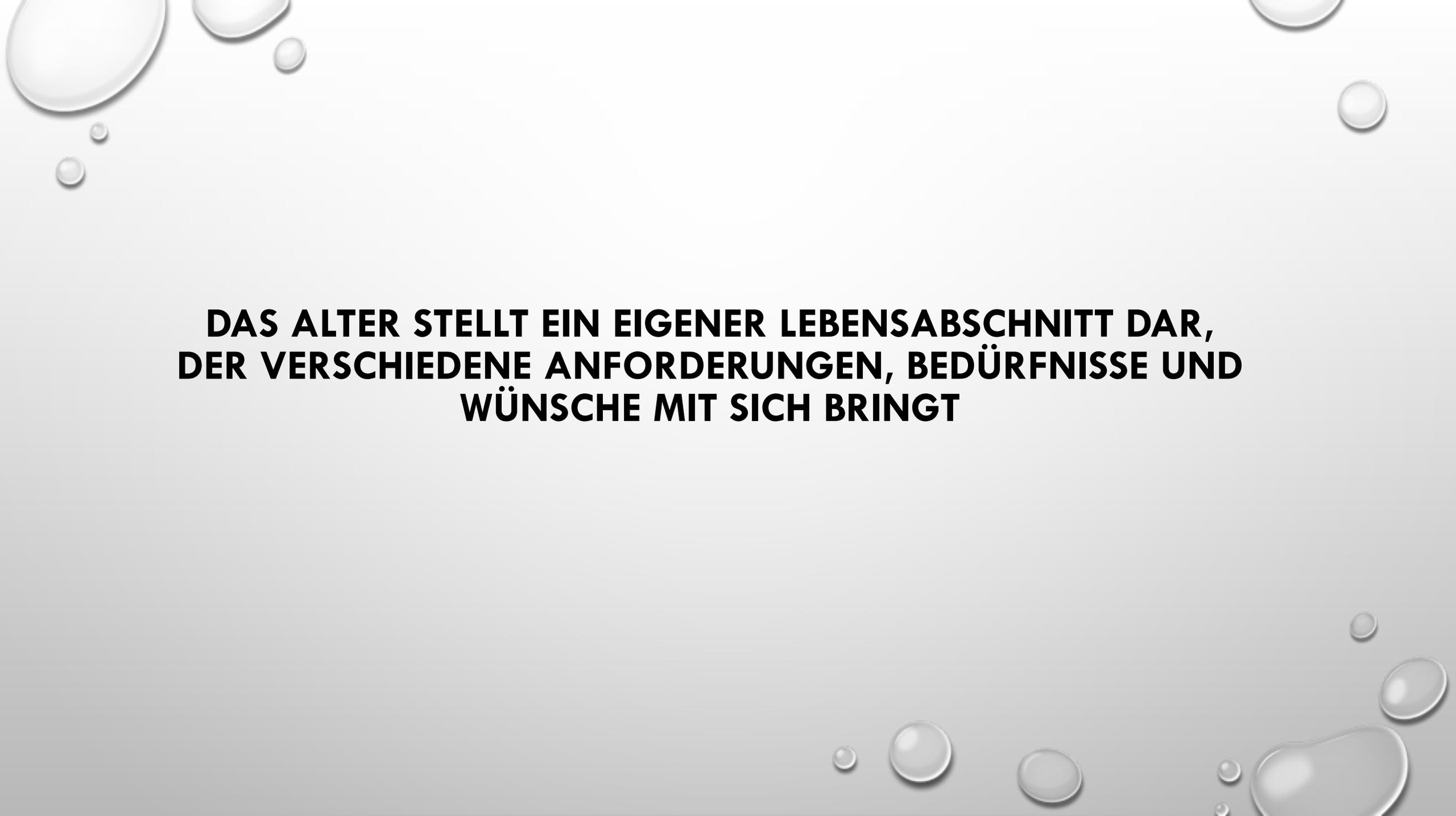
REFERENTIN: INKA KINSBERGER



ANFORDERUNGEN & BEDÜRFNISSE IM ALTER

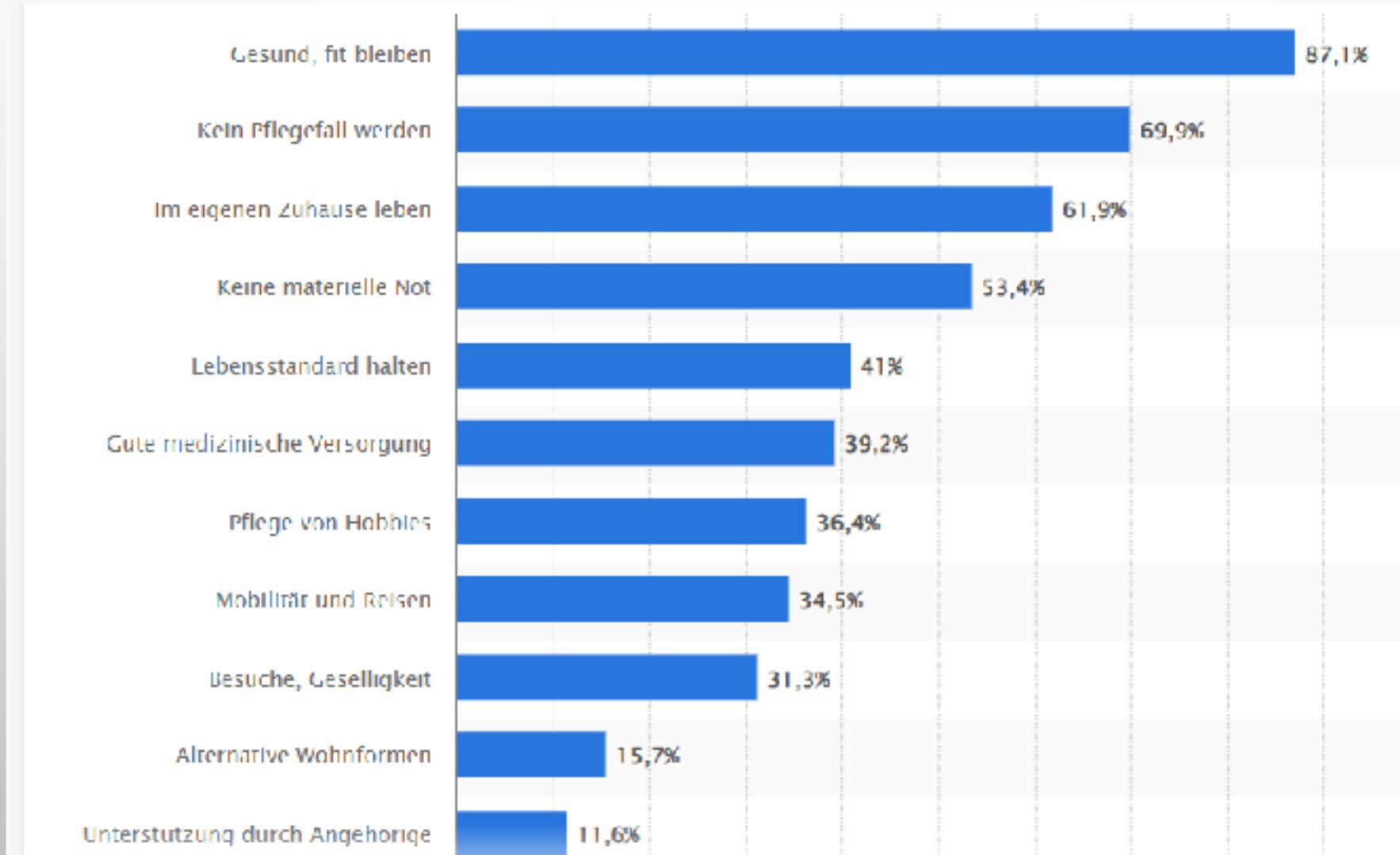
„ALLE WOLLEN ALT WERDEN, ABER KEINER WILL ES SEIN“.
JONATHAN SWIFT (1667 - 1745) IRISCHER SCHRIFTSTELLER UND SATIRIKER DER FRÜHEN AUFKLÄRUNG



The image features a light gray gradient background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the page.

**DAS ALTER STELLT EIN EIGENER LEBENSABSCHNITT DAR,
DER VERSCHIEDENE ANFORDERUNGEN, BEDÜRFNISSE UND
WÜNSCHE MIT SICH BRINGT**

WÜNSCHE FÜR DAS ALTER



BEDÜRFNISSE IM ALTER

WERTSCHÄTZUNG, ZUWENDUNG, SICHERHEITSBEDÜRFNISSE, ZUGEHÖRIGKEITS-
UND LIEBESBEDÜRFNISSE, GELTUNGSBEDÜRFNIS, BEDÜRFNIS NACH SELBSTVERWIRKLICHUNG,
HUNGER, SCHLAF.....

-> KAUM UNTERSCHIEDE ZU ANDEREN LEBENSPHASEN

ANFORDERUNGEN IM ALTER

- ALTER GEHT HÄUFIG MIT KÖRPERLICHEN UND/ODER KOGNITIVEN EINSCHRÄNKUNGEN EINHER, DIE MAN IM VORFELD NICHT PLANEN KANN
- DIE TÄGLICHE ARBEIT MIT SICH SELBST UND DER BEWÄLTIGUNG DES ALLTAGS WÄCHST
- SCHLEICHENDE REDUKTION DER FÄHIGKEITEN, NICHT ZU VERWECHSELN MIT KOMPETENZVERLUST.
- IM ALTER BLEIBEN DIE ERWORBENEN KOMPETENZEN (-> BILDUNG, ERFAHRUNGSWISSEN ETC.) ERHALTEN, ABER EINZELNE FÄHIGKEITEN VERÄNDERN SICH, SO DASS KOMPENSATIONSLEISTUNGEN ERBRACHT WERDEN MÜSSEN
- BESONDERS IM ALLTAGSLEBEN SIND KOMPENSATIONSLEISTUNGEN ERFORDERLICH
- DAS LEBEN IM ALTER VERÄNDERT SICH IN VIELEN BEREICHEN: SO BEREITEN MANCHMAL ANDERE DINGE FREUDE ALS IN DER VERGANGENHEIT, EBENSO VERÄNDERT SICH DAS BILD AUF SICH SELBST, GGF. DIE EIGENEN PRÄFERENZEN
- BEDARF AN RESSOURCEN VON UND UNTERSTÜTZUNGSLEISTUNGEN NIMMT ZU

SINNSTIFTUNG

HOHE LEBENSQUALITÄT IST AUCH IM HOHEN ALTER TROTZ GERINGER RESSOURCENAUSSTATTUNG MÖGLICH

VORAUSSETZUNG:

- FÖRDERUNG VON SELBSTWIRKSAMKEIT, LEBENSINN UND LEBENSWILLEN DURCH SINNSTIFTENDE AKTIVITÄTEN UND EIGENSTÄNDIGEN TÄTIGKEITEN

Z.B. DURCH:

- TEILHABE, DIE VOR ALLEM DURCH SOZIALE BEZIEHUNGEN INNERHALB UND AUßERHALB DER FAMILIE ERMÖGLICHT WIRD
- AKTIVITÄTEN, DIE FREUDE MACHEN UND DEM LEBEN SINN GEBEN, WIE BEISPIELSWEISE GEMEINSAME ZEIT MIT ENKELN UND URENKELN, FREUNDEN UND FAMILIENMITGLIEDERN
- ODER DAS VERFOLGEN EINES HOBBIES WIE SINGEN, MUSIKHÖREN ODER HANDARBEITEN.
- ODER (ALS ZEITZEUGEN) EINEN BEITRAG ZUR GESELLSCHAFT LEISTEN, LEBENSERFAHRUNG EINBRINGEN UND DAFÜR GESELLSCHAFTLICHEN RESPEKT ERFAHREN.

PERSPEKTIVEN FÜR DAS WOHNEN UND LEBEN IM ALTER - WOHNFORMEN -

ALLGEMEINSPRACHLICH WIRF HÄUFIG DAS „**ALTENHEIM**“ FÜR SÄMTLICHE STATIONÄRE FREMDVERSORGUNG IM ALTER GENANNT.

ALTENWOHNHEIM: WOHNEN STEHT IM ZENTRUM, WEITERE LEISTUNGEN NUR IN GERINGEM UMFANG

ALTENHEIM: ÜBERWIEGT DAS SELBSTÄNDIGE LEBEN. DIENSTLEISTUNGEN WIE REINIGUNG, WÄSCHE- UND SPEISENVERSORGUNG GEHÖREN MIT DAZU. BEWOHNER HABEN KEINE EIGENE HAUSHALTSFÜHRUNG MEHR.

DAS **ALTENPFLEGEHEIM** BIETET RUND UM DIE UHR VERSORGUNG: HAUSWIRTSCHAFT, PFLEGE, BETREUUNG JE NACH AUSMAß DES (PFLEGE-)BEDARFS

BETREUTES WOHNEN“ (KEIN GESCHÜTZTER BEGRIFF) / **SERVICE WOHNEN:**

IN DER UMSETZUNG GIBT ES VIELE UNTERSCHIEDE, Z.B. WOHNANLAGE MIT ANBINDUNG AN EINEN PFLEGEDIENST (REGELMÄßIG ODER AUF ABRUF), ODER MIT ANGESCHLOSSENEM PFLEGEHEIM, SOWOHL ALS GESAMTPAKET ODER IN KOOPERATION

NEUE WOHNFORMEN / -KONZEPTE: WOHNGEMEINSCHAFTEN U.A. WOHNFORMEN FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE DEMENZ

WÜNSCHE / ERWARTUNGEN AN DIE WOHNUNG SELBST

- WOHNUNG MIT 2 ODER 2 ½ ZIMMERN IST IDEAL – IM HINBLICK AUF BELASTUNG DURCH INSTANDHALTUNG
- SENIORENGERECHTE AUSSTATTUNG DES BADEZIMMERS: HANDGRIFFE AN BADEWANNE UND TOILETTE, ERHÖHTE TOILETTE, GROßES WASCHBECKEN UND RUTSCHFESTER UNTERGRUND, NIEDRIGE BADEWANNE/DUSCHE MIT KLAPPSITZEN
- GROBZÜGIG GESCHNITTENE RÄUME, DIE BEWEGUNGSFREIHEIT ERMÖGLICHEN
- STELLPLATZ FÜR DIE WASCHMASCHINE IN DER WOHNUNG / BAD (WEG IN DEN KELLER WIRD ALS BESCHWERLICH EMPFUNDEN)

- GROßE BALKONE, BREITERE TÜREN, UM MIT ROLLATOR ODER ROLLSTUHL PASSIEREN ZU KÖNNEN
- AUFZUG
- ZUSÄTZLICH GESICHERTE WOHNUNGSTÜREN, GEGENSPRECHANLAGE, ETC.
- HÖHERE LAGE DER WOHNUNG (SICHERHEIT) MIT SCHÖNEM BLICK
- GUT ERREICHBARES NOTRUFSYSTEM IN DER WOHNUNG
- ANBINDUNG AN EIN DIENSTLEISTUNGSANGEBOT: HAUSWIRTSCHAFTLICHE HILFEN, EINKAUFSSERVICE, SENIORENFABRDIENTST, ZUGANG ZU PFLEGEDIENSTEN ETC.
- ARZT IN DER NÄHE
- WOHNUNGSNAHES, VIELFÄLTIGES ANGEBOT AN FREIZEITAKTIVITÄTEN UND UNTERHALTUNG /ORTE DES ZUSAMMENTREFFENS UND KONTAKTE (GEMEINSCHAFTSRÄUME)

The background features a light gray gradient with several realistic water droplets of varying sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

WÜNSCHE UND REALISTISCHE ERWARTUNGEN KLÄREN

„WIE BEREITE ICH MICH AUF MEIN ALTER VOR?“

- RECHTZEITIG WICHTIGE FRAGEN STELLEN -

- **WAS IST MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DAS WOHNEN UND LEBEN IM ALTER?**
- **WELCHE ERWARTUNGEN HABE ICH?**
- **UND WO WERDEN DIESE AM BESTEN ERFÜLLT?**

REFLEXIONSBOGEN

RECHTZEITIG ENTSCHEIDUNGEN / VORBEREITUNGEN TREFFEN

REALISTISCHE AUSEINANDERSETZUNG MIT DEM ÄLTER WERDEN:

- PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT UND ALTERSBEDINGTE EINSCHRÄNKUNGEN NICHT VERLEUGNEN
- REALISTISCHE EINSCHÄTZUNG ÜBER VORHANDENE BEZIEHUNGEN UND KONTAKTE TREFFEN

ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN:

- UMZUG IN EINE WOHNFORM FÜR SENIOREN ZEITNAH TREFFEN UND UMSETZEN. JE SPÄTER DER UMZUG, JE HÖHER DIE BELASTUNGEN DADURCH.
- WENN ICH NICHT IN MEINER WOHNUNG / HAUS BLEIBEN MÖCHTE: TRENNEN VON DINGEN (SPERRIGEN, GROßEN MÖBELN, SAMMLUNGEN, ETC.), AUSWÄHLEN, WAS WIRKLICH WICHTIG FÜR MICH IST -> ABSCHIED VOM „ALTEN“ LEBEN NEHMEN

VORSORGE TREFFEN:

- Z.B. MITHILFE VON VOLLMACHT, PATIENTENVERFÜGUNG, GGF. BESTATTUNGSVORSORGE
- FINANZPLAN: ÜBERBLICK DARÜBER, OB MEINE VORSTELLUNGEN FINANZIERBAR SIND. PRÜFEN, OB ES GGF. UNTERSTÜTZUNG GIBT ODER KOSTENFREIE DIENSTLEISTUNGEN

EINBEZUG VON FAMILIE/BEZUGSPERSONEN:

- FRÜHZEITIG DAS SOZIALE UMFELD (FAMILIE, FREUNDE, ANGEHÖRIGE UND BEZUGSPERSONEN) IN DIE PLÄNE MIT EINBEZIEHEN. REALISTISCHE ERWARTUNGEN FORMULIEREN UND MÖGLICHKEITEN ABWÄGEN.

WICHTIG:

- ❖ MAN KANN NICHT FRÜH GENUG DAMIT ANFANGEN
- ❖ INFORMIEREN SIE SICH ÜBER DAS ANGEBOT FÜR SENIOREN IN IHRER REGION. Z.B. BEI DER STADT / PFLEGESTÜTZPUNKT ODER ANDEREN KOMMUNALEN EINRICHTUNGEN.