

Checkliste für Seniorinnen und Senioren

Präventive Vorsorge vor einem möglichen Pflegefall

1. Rechtliche Vorsorge

- Vorsorgevollmacht erstellen und prüfen (Beratung bei der Stadt Kaufbeuren - Betreuungsbehörde möglich)
- Betreuungsverfügung verfassen (Beratung bei der Stadt Kaufbeuren - Betreuungsbehörde möglich)
- Patientenverfügung anfertigen und regelmäßig aktualisieren
- Testament erstellen oder aktualisieren (ggf. mit notarischer Beratung)
- Digitaler Nachlass regeln (Zugang zu E-Mail-Konten, sozialen Medien, Online-Banking etc.)
- Hinweise zur Organspende dokumentieren (z.B. Ausweis beilegen)
- Alle Dokumente in einem leicht auffindbaren Notfallordner aufbewahren

2. Medizinisch-pflegerische Vorsorge

- Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Hausarzt wahrnehmen
- Medikamentenplan aktuell halten
- Impfstatus prüfen
- Frühzeitig über einen möglichen Pflegegrad-Antrag informieren
- Kontakt zur Pflegelotsin oder anderweitigen Beratungsstellen aufnehmen (z.B. präventiver Hausbesuch, um Kontakte zu weiteren Unterstützungsdiensten zu erhalten)
- Angehörige über gesundheitliche Wünsche und Vorstellungen informieren

- Angehörige, die im Fall von sofortiger Pflegebedürftigkeit vorübergehend die Pflege übernehmen, über die Möglichkeit der kurzfristigen Freistellung von der Arbeit informieren (Informationen zu Pflegezeit und/oder Familienpflegezeit über <https://www.wege-zur-pflege.de/> oder <https://www.stmgp.bayern.de/pflege/pflege-zu-hause/betreuung-und-pflege-durch-angehoerige/>)

3. Wohnen im Alter

- Wohnung auf Sturzgefahren prüfen (z.B. rutschige Böden, Teppiche, schlechte Beleuchtung)
- Wohnraumanpassungen planen (z.B. Haltegriffe, bodengleiche Dusche, Rampen)
- Beratung über Möglichkeiten der Wohnraumanpassung bei der Pflegekasse einholen
- Wohnraumberatung einholen bei Stadt Kaufbeuren – Abteilung Arbeit und Soziales
Adresse: Am Graben 3, 87600 Kaufbeuren
Tel.: 08341/437-351
- Informationen zu Hausnotrufsystemen einholen
- Über alternative Wohnformen informieren:
 - Betreutes Wohnen
 - Seniorengerechte Wohnanlagen
 - Senioren-Wohngemeinschaften

4. Unterstützung im Alltag

- Verzeichnis zu haushaltsnahen Diensten einholen (Landratsamt Ostallgäu)
- Kontakte zu Betreuungsdienste sowie Nachbarschaftshilfen notieren
- Optionen für Mahlzeitendienste (Essen auf Räder) prüfen
- Mobilität sicherstellen: ÖPNV-Angebote oder Fahrdienste nutzen

5. Soziale Teilhabe & Aktivitäten

- Überblick über Seniorentreffs und Begegnungsstätten in der Nähe verschaffen
- Teilnahme an lokalen Kursen und Gruppenangeboten (Siehe Terminteil Wertachbote)
- Wichtig: Soziale Kontakte pflegen

6. Finanzielle & organisatorische Vorsorge

- Finanzielle Situation und Einnahmen ordnen
- Ideen und Vorsorge zur finanziellen Absicherung im Pflegefall klären
- Verantwortliche Personen festlegen, die bei Bedarf bei Anträgen oder Entscheidungen unterstützen (z.B. Angehörige, Vertrauenspersonen)
- Überblick über mögliche Sozialleistungen (z.B. Wohngeld, Grundsicherung) bei Stadt Kaufbeuren - Abteilung Arbeit und Soziales einholen
- Beratung zu Leistungen der „Hilfe zur Pflege“ durch den Bezirk Schwaben in Anspruch nehmen, wenn Leistungen der Pflegekasse und Eigenmittel nicht ausreichen, um den ambulanten/ stationären Pflegebedarf zu decken (regelmäßige Sprechtage bei der Stadt Kaufbeuren, in den Räumlichkeiten der Abteilung Arbeit und Soziales. Terminvereinbarung unter: 0821/ 3101-216)

7. Bestattungs- und Abschiedsvorsorge

- Wünsche zur eigenen Bestattung festhalten (z. B. Erd- oder Feuerbestattung, Friedhof, Naturbestattung, etc.)
- Bestattungsvorsorgevertrag mit einem Bestattungsunternehmen abschließen

- Kosten für die Bestattung klären und ggf. zweckgebundenes Treuhandkonto einrichten
- Grabpflege regeln oder Vorsorgevertrag für Grabpflege abschließen
- Musikwünsche, Redner, religiöse oder weltliche Rituale notieren
- Ort zur Aufbewahrung dieser Informationen im Notfallordner vermerken
- Angehörige oder Vertrauenspersonen über Wünsche informieren

Notfallordner Übersicht

Empfohlener Inhalt:

- Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung
- Medikamentenplan
- Kontaktdaten von Familie, Nachbarn, Ärzte, Beratungsstellen und –institutionen für Pflege- oder Krankheitsfall
- Finanz- und Versicherungsunterlagen
- Wichtige Zugangsdaten (z.B. Onlineportale)
- Übersicht über Mitgliedschaften und Verträge (z.B. Zeitungsabonnements, Vereine, Streamingdienste)
- Liste persönlicher Wünsche für den Notfall (z.B. Musik, Kleidung, letzte Wünsche)