

## **Älter werden in Bubenreuth Informationen für Seniorinnen und Senioren**

---

### **Ein Notrufgerät braucht man nicht erst, wenn man alt ist, sondern wenn man alt werden möchte**

Wir alle kennen die wichtige  
Notrufnummer

**112**

Mit dieser einheitlichen Notrufnummer kann jederzeit im Falle eines Notfalls die Feuerwehr oder der Rettungsdienst gerufen werden.

Was aber tun, wenn man allein im Haus und nach einem Sturz oder in einer sonstigen Notlage nicht mehr in der Lage ist, zum Telefon zu greifen?

Ein sogenanntes Notrufsystem hilft, dass ältere Menschen im Falle eines Sturzes, Schlag- oder Schwächeanfalls oder bei anderen Notfällen schnell Hilfe rund um die Uhr erhalten – daheim oder unterwegs. Die Bedienung eines Notrufsystems ist dabei denkbar einfach. Egal ob es sich um ein Hausnotrufgerät, einen mobilen Notruf oder ein Notruf-Smartphone handelt. Ein einziger Knopfdruck sorgt innerhalb kurzer Zeit für Hilfe, denn er verbindet den Hilfesuchenden mit der Notrufzentrale, die alle nötigen Maßnahmen einleitet.

Es ist der Herzenswunsch fast aller Menschen, im Alter solange wie irgendwie möglich in den vertrauten vier Wänden zu wohnen.

Viele ältere, allein lebende Menschen quält aber die Sorge, was tun, wenn mir etwas Unvorhergesehenes zustößt? Aber auch eventuelle Verwandte, die aufgrund bestimmter Lebensumstände nicht vor Ort wohnen können, sind voller Sorge um ihren Angehörigen.

Ohne Notrufsystem müsste so mancher Betroffene in einem Notfall zunächst seine Brille suchen, irgendwie an das Telefon gelangen, um die Telefonnummern 110 oder 112 zu wählen. Was aber, wenn er sich überhaupt nicht mehr bewegen oder gut verständlich artikulieren kann?

Mit einem Notrufgerät, das man je nach System z.B. am Hals oder am Arm tragen kann, ist es jedoch möglich, mit nur einem Knopfdruck Hilfe zu rufen – ohne dazu eine Nummer tippen oder gar auch noch die Brille suchen zu müssen.

Natürlich ist es im höheren Alter immer besser, möglichst nicht alleine Spaziergänge im Wald zu machen. Die Begleitung eines Verwandten, Freundes oder auch einer Helferin oder eines Helfers aus dem Kreis der Bubenreuther Nachbarschaftshilfe KONTAKT gibt nicht nur mehr Sicherheit, sondern macht auch mehr Spaß, weil dann für Unterhaltung gesorgt ist!

Aber selbst für alle Gänge außerhalb der Wohnung oder für einen Fahrradausflug lässt sich mittels eines mobilen Notrufsystems mit GPS-Funktion zu jeder Zeit Hilfe gewährleisten.

Diese Hilfe kann ganz unterschiedlich aussehen: Nach dem Drücken des Notfallknopfes steht nicht automatisch der Rettungswagen vor der Tür. Zuerst meldet sich eine Person aus der Notrufzentrale, die mit dem Betroffenen oder einem anwesenden Begleiter das weitere Vorgehen bespricht, im akuten Notfall natürlich auch den Rettungsdienst alarmiert. Da jedes Gerät in der Notrufzentrale mit den relevanten Daten der „Kunden“ registriert ist, kennt der Mitarbeiter sofort Adresse, Wohnsituation, Angaben zu Medikamenten etc. Dies ist wichtig, denn es kann ja sein, dass Personen z.B. bei einem Schlaganfall nicht mehr gut sprechen können.

## **Älter werden in Bubenreuth**

### **Informationen für Seniorinnen und Senioren**

---

Es ist auch möglich, für den Alltag einen sogenannten passiven Notruf zu vereinbaren. In diesem Falle drückt der Inhaber des Geräts täglich zu einem vereinbarten Zeitpunkt eine Taste seines Notrufgerätes. Dadurch signalisiert er der Notrufzentrale, dass bei ihm alles in Ordnung ist. Sollte dieses Signal dort nicht eingehen, dann wird – je nach Vereinbarung – die Zentrale Kontakt mit Angehörigen oder Nachbarn oder einem Hintergrunddienst aufnehmen oder Hilfsmaßnahmen einleiten.

Technik ersetzt natürlich nicht die tägliche Anwesenheit oder Hilfe eines Angehörigen, eines Freundes oder der Nachbarn. Technisch ist aber heute durch Notruf- und Assistenzsysteme schon einiges möglich, um im Notfall sich selber oder ein pflegebedürftiges Familienmitglied zu schützen, zumindest aber zu unterstützen. Ältere Menschen und ihre Angehörigen sollten deshalb wissen, dass Notfallsysteme nicht mit einem Makel behaftet sind. Man muss sich nicht schämen, wenn man eines verwendet. Ganz im Gegenteil! Inzwischen sind sie weit verbreitet und in aller Munde. Die in den Apotheken aufliegenden Seniorenratgeber berichten darüber, im Internet gibt es eine Fülle von Tipps und Hinweisen zu den verschiedenen Assistenzsystemen und auch im SENIORENCLUB Bubenreuth wurde schon darüber berichtet.

Vor wenigen Tagen erreichte uns die folgende „Werbe-Mail“, die ein „Smartphone mit pfiffigem Hilfefknopf“ anbietet, aus der im Folgenden zitiert wird:

„Die Malteser bieten ab sofort als erster Anbieter in Deutschland den Service eines Mobil-Notrufs per Smartphone. Das Besondere dabei ist: durch einen Notruf erhält man sofort eine gesicherte Verbindung zu einer professionell besetzten

Notrufzentrale. Dort steht jederzeit medizinisches Fachpersonal bereit, das die medizinisch notwendigen Maßnahmen bis hin zur Rettung ohne Verzögerung einleiten kann, egal wo der Kunde sich gerade aufhält.

Mit dem benutzerfreundlichen Smartphone, das einen Hilfefknopf auf seiner Rückseite besitzt, kann der Besitzer jederzeit Verbindung zur Hausnotrufzentrale der Malteser aufnehmen.

Mit dem Smartphone kann der Nutzer ein Stück Lebensqualität erhalten oder zurückgewinnen und ist trotzdem geschützt: mit dem pfiffigen extra Hilfefknopf und der vorinstallierten Notruf-App ist die Hausnotrufzentrale rund um die Uhr von unterwegs und von zu Hause erreichbar. Nach einem Notruf wird umgehend Sprechkontakt zu einem Malteser-Mitarbeiter hergestellt. Zeitgleich wird der Aufenthaltsort deutschlandweit über GPS ermittelt. Sollte der Benutzer nicht mehr ansprechbar sein, wissen die Malteser trotzdem sofort, wohin sie die erforderliche Hilfe, wie den Rettungsdienst, schicken müssen.

Neben der Generation 65 Plus kann das Malteser-Smartphone auch vielen anderen Menschen zusätzliche Sicherheit bieten: „Auch jüngere Menschen mit besonderen Erkrankungen oder Menschen, die sportlich aktiv, aber oft allein unterwegs sind, profitieren von der Sicherheit und Flexibilität dieses Mobil-Notrufs“, sagt Gisela Pösold, Seniorenberaterin der Malteser, und fügt hinzu: „Telefonieren lässt sich mit dem Smartphone natürlich auch.“

Detaillierte Auskünfte zum Mobil-Notruf gibt das Malteser Kundenbüro Erlangen: Telefon 0 91 31 / 4 00 13 22. Weitere Informationen findet man auch im Internet: [www.malteser-erlangen.de](http://www.malteser-erlangen.de). “

## Älter werden in Bubenreuth

### Informationen für Seniorinnen und Senioren

---

**Als Seniorenbeauftragte möchten wir an dieser Stelle ausdrücklich darauf hinweisen, dass es nicht nur verschiedene Notruflösungen gibt, sei es als schicke Uhr, schlichtes Armband, als Smartphone oder in diversen anderen Ausführungen. Uns ist es vor allem auch wichtig zu betonen, dass es verschiedene Anbieter mit sehr unterschiedlichen Angebotspaletten und Kosten für ihr Notrufsystem gibt.**

Ein klassisches Hausnotrufgerät in der einfachen Ausführung und Grundausstattung im Leistungsumfang - das gilt ausdrücklich nicht für alle Geräte und Anbieter - gibt es ohne Pflegegrad ab ca. 20 Euro pro Monat. Dazu kommt eine einmalige Anschlussgebühr. Auch diese variiert je nach Anbieter. Bei Personen mit anerkanntem Pflegegrad übernimmt je nach Notrufsystem in der Regel die Pflegekasse -zumindest teilweise - die monatlichen Kosten des Basistarifs und Teile der Anschlusskosten. Bitte erfragen Sie vor einem eventuellen Vertragsabschluss den genauen Umfang bei der Pflegekasse.

Erfragen Sie im **Vorfeld** unbedingt auch bei den verschiedenen Anbietern die genauen Leistungen und Kosten des angebotenen Systems.

Die folgende „Checkliste“ von Stiftung Warentest kann Ihnen vielleicht behilflich sein, um eine Entscheidung zu treffen:  
(<https://www.test.de/Hausnotrufdienste-Drei-sind-gut-4270637-4270645/>)

Weitere Tipps und Entscheidungshilfen für Betroffene, aber auch für deren Angehörige, die sie bei der Anschaffung beraten und unterstützen sollten, finden Sie auch bei

<https://www.seniorenlebenshilfe.de/test-hausnotruf/>

<https://www.pflege.de/hilfsmittel/seniorennotruf/hausnotruf/>

Wenn Sie eine telefonische Erstinformation suchen, dann möchten wir darauf hinweisen, dass es auch bei der Seniorenbeauftragten unseres Landkreises unter folgender Nummer

(09131) 803-277

Informationen zu Notrufsystemen gibt. Sie kann Ihnen auch evtl. Aktualisierungen der Liste der Anbieter vor Ort benennen.

Neben den Maltesern (vgl. oben) sind uns aufgrund der Informationen im „Ratgeber für Seniorinnen und Senioren Ausgabe 2017/18“, S. 67, folgende Hausnotrufanbieter bekannt:

**Arbeiterwohlfahrt KV Erlangen-Höchstadt**  
(09131) 71 53-12

Internet: [www.awo-erlangen.de](http://www.awo-erlangen.de)

**Bayerisches Rotes Kreuz KV Erlangen-Höchstadt** · (09131) 12 00-412

Mail: [hausnotruf@kverlangen-hoechstadt.brk.de](mailto:hausnotruf@kverlangen-hoechstadt.brk.de), Fax: (09131) 1200-419

**SOPHIA Hausnotruf GEWOBAU Erlangen GmbH** · (09131) 124-200

Internet: [www.gewobau-erlangen.de](http://www.gewobau-erlangen.de)

**Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. RV Mittelfranken** · (0911) 272 57-71

Internet: [www.johanniter.de/bayern](http://www.johanniter.de/bayern)

Dieser Ratgeber wird vom Landkreis ERH herausgegeben. Er bietet überaus nützliche Informationen und Adressen für Seniorinnen und Senioren und zwar für alle Lebenslagen. Wir möchten Ihnen die Lektüre dieser Broschüre sehr ans Herz legen. Sie können sie kostenlos im Rathaus abholen. Sie liegt im Eingangsbereich aus.

Wie die ideale Notruflösung in Ihrem ganz privaten Fall aussehen kann, können wir hier an dieser Stelle nicht sagen. Auf jeden Fall kann man ein Notrufsystem in fast allen Fällen an die individuellen Gewohnheiten und Präferenzen des Betroffenen anpassen – also auch an Ihre oder die Ihrer Angehörigen.

## Älter werden in Bubenreuth Informationen für Seniorinnen und Senioren

Datum	Uhrzeit	Veranstalter	Veranstaltung	Ort
So, 01.10.	10:00 Uhr		Garagenflohmarkt	Bubenreuth Mitte
			Erntedankfest	
	17:00 Uhr	Bubenreuther Holzbläser	Romantische Bläseroktette	Evang. Lukaskirche
Mi, 04.10.	09:30 Uhr	DAV	Seniorenwanderung	Mehrzweckhalle
Do, 05.10.	10:00 Uhr	Seniorenbeauftragte	Seniorensprechstunde	Rathaus
Do, 12.10.	19:30 Uhr	DAV	Sektionsabend mit Bilderbericht	Kath. Pfarrzentrum
Sa, 14.10.	09:00 Uhr	DAV	Tageswanderung	Mehrzweckhalle
So, 15.10.	10:00 Uhr	Evang. Kirchengemeinde	LukasTag – 60 Jahre Lukaskirche – 40 Jahre Posaunenchor	Evang. Gemeindez.
Mo, 16.10.	18:15 Uhr	Universitätsklinikum Erlangen	Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen „Alarmsignal Druck auf der Brust“ Vortrag - Eintritt frei	Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhr-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11
Mi, 18.10.	14:30 Uhr	Seniorenclub	Monatliches Treffen	Kath. Pfarrzentrum
Do, 19.10.	10:00 Uhr	Seniorenbeauftragte	Seniorensprechstunde	Rathaus
Sa, 21.10.	18:30 Uhr	Freiwillige Feuerwehr	3. Bubenreuther Weinfest	Feuerwehrhaus
	19:30 Uhr	DAV	Edelweißfest mit Mitgliederehrung	Kath. Pfarrzentrum
Mo, 23.10.	18:15 Uhr	Universitätsklinikum Erlangen	Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen „Unser Knochenmark: Einblicke in eine Hochleistungszellfabrik“, Vortrag - Eintritt frei	Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhr-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11
Sa, 28.10.	09:00 Uhr	DAV	Tageswanderung	Mehrzweckhalle
Mo, 30.10.	18:15 Uhr	Universitätsklinikum	Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen „Schilddrüsenüberfunktion – wenn der Mensch überdreht“, Vortrag - Eintritt frei	Uni-Klinikum Erlangen, Rudolf-Wöhr-Hörsaal, Östliche Stadtmauerstr. 11

### Veranstaltungen im Oktober 2017

Am Mittwoch, 18. Oktober 2017,  
um 14:30 Uhr im kath. Pfarrzentrum:



Zum 38-jährigen Bestehen des Seniorenclubs Bubenreuth unterhält uns  
das Gesangsduo Regenbogen Agnes und Gerald Schmandt

Lernen Sie uns kennen, wir sind eine Gruppe lebenslustiger Menschen im besten Alter. Übrigens erheben wir keinen Mitgliedsbeitrag.

***Wir freuen uns immer auf ein paar  
nette Stunden mit Ihnen.***

E.H. Roth, Tel. 22510, Frau Heidi Wörl, Tel. 23712,  
Frau Ingrid Spinnler, Tel. 24910, und Helferinnen