

Lebensqualität **im Alter**

Seniorenrat stellt seine Checkliste vor

Im Rahmen der Gesundheitstage Albstadt hat der Kreissenorenrat seine neue Vorsorgemappe vorgestellt. Darin enthalten sind alle wichtigen Dokumente und Formulare, die Vertrauenspersonen brauchen, wenn einem etwas passiert.

Es ist im Grunde ein Thema, das jeden angeht: Was passiert mit mir, wenn ich einen lebensbedrohenden Unfall oder eine Krankheit habe? Während sich ältere Menschen diese Fragen vermehrt stellen, blendet die jüngere Generation das Thema häufig aus.

In seiner neuen Vorsorgemappe hat der Kreissenorenrat Zollernalb alle wichtigen Unterlagen zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung in einem 30 Seiten umfassenden Dokument zusammengeführt. In einfacher Sprache wird erklärt, welche Optio-

nen die ausfüllende Person hat.

„Gesundheit ist vielen Leuten ein wichtiges Thema, sie gehen zu Vorträgen, informieren sich – doch sie kümmern sich nicht um die Vorsorge.“ Diese Erfahrung hat Hildegard Fürst, die Vorsitzende des Kreissenorenrats, gemacht. Sie sieht das Problem darin, dass viele Ratgeber, die man beispielsweise im Internet findet, zu komplex und umfangreich sind. „Da will dann keiner ran“, so die Ratsvorsitzende. Und obwohl viele Menschen, gerade in der jüngeren Generation das Thema lange

erfolgreich vermeiden, breite sich ein Gefühl der Hilflosigkeit aus. „Eigentlich sollte jeder ab 18 Jahren diese Dokumente ausfüllen“, findet Fürst. Denn ein schwerer Unfall oder eine plötzlich einsetzende Krankheit würden eben nicht immer bis ins Alter warten. Füllt man die Dokumente aus, könne man sich sicher sein, dass die Personen über das persönliche Schicksal entscheiden, die man dafür vorsieht.

Fürsts Stellvertreter Josef Weiß ergänzt: „Vorsorge ist keine Frage des Alters.“ Auch wenn man nicht gerne an Unfälle oder das Alter

denke, wolle doch jeder selbstbestimmt leben.

Die Vorsorgemappe geht Schritt für Schritt im Textbaustein-Prinzip alle wichtigen Regelungen zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung durch. „Man könnte über diese Themen ganze Bücher schreiben“, weiß Josef Weiß, „doch hier ist alles in einer Mappe auf wenige Dokumente heruntergebrochen, sodass es jeder verstehen kann.“

In der Vorsorgemappe kann man angeben, welche Personen im Notfall benachrichtigt werden sollen und



Bei den Gesundheitstagen Albstadt stellen die Vorsitzende des Kreissenorenrats, Hildegard Fürst (rechts), und Stellvertreter Josef Weiß die neue Vorsorgemappe vor. Foto: jow

bevollmächtigt sind, Entscheidungen für einen zu treffen – und man kann auch angeben, welche Personen unter keinen Umständen Entscheidungen für einen treffen dürfen.

In die Mappe kann man außerdem auch alle Informationen über Medikamente, Bestattungswünsche, Organspendepräferenzen oder Passwörter für Internetportale eintragen. John Warren

@Die Vorsorgemappe des Kreissenorenrats Zollernalb gibt es zum Download auf **zak.de**.