



# Senioren Aktuell



Nr. 28

Informationsblatt des Kreisseniorinnenrates Waldshut e. V.

Februar 2024

Liebe Seniorinnen und Senioren,

2024 ist schon einige Wochen alt und wir hoffen, dass Sie es gut beginnen konnten, jedenfalls wünschen wir Ihnen ein gesundes und für Sie zufriedenstellendes Jahr. Dazu gehört nicht nur, dass alles, was wir benötigen, vorhanden ist und funktioniert. Als soziale Wesen brauchen wir auch das Miteinander. Und dazu tragen Sie, die sich in den Vorständen der Stadt- und Ortsseniorenräte, in Bürgervereinen, Seniorengruppen und sozialen Netzwerken engagieren, ganz wesentlich bei. Aber auch Sie, die Sie an den Veranstaltungen teilnehmen, tragen dazu bei, Gemeinschaft erlebbar zu machen. Gerade hat die Politik erkannt, dass sich seit der Corona-Pandemie das Problem Einsamkeit in Deutschland verschärft hat und Millionen von Menschen sich sozial isoliert fühlen.

Daher hat die Bundesregierung eine Strategie gegen Einsamkeit erarbeitet. Was auch immer sich daraus ergibt, es braucht Engagierte vor Ort, die sich einbringen, Möglichkeiten für Gemeinsamkeiten organisieren und auf Menschen zugehen. Das haben Sie im vergangenen Jahr getan, das wissen wir von Treffen mit Ihnen oder aus der Presse, und wir sind sicher, das tun Sie auch 2024. Dazu wünschen wir Ihnen die nötige Energie und dann auch die Rückmeldungen, die Ihnen bestätigen, dass Sie das Richtige tun. Wenn Sie der Kreisseniorinnenrat in Ihrer Arbeit unterstützen kann, kommen Sie gerne auf uns zu.

Karl-Heinz May  
Vorsitzender Kreisseniorinnenrat Waldshut e.V.

## **Die Themen in Senioren Aktuell Nr. 28**

Einladung zur Mitgliederversammlung des Kreisseniorinnenrates am 27. März  
Rückblick auf den Kreisseniorentag in Höchenschwand  
Neuaufgabe: SOS-Notfalldose  
Der Notfallpass auf dem Smartphone  
Standard seit Jahresbeginn: Das E-Rezept  
Gemeinsame Erklärung des Bündnis für Demokratie und Menschenrechte  
Friedas Gartencafé im 1. Halbjahr 2024  
Seniorenfreundliche Unternehmen zertifiziert

### **Mit dem Smartphone zur Website des Kreisseniorinnenrates Waldshut:**

- Kamera-App öffnen
- Gegen den QR-Code halten
- Auf den angezeigten Link tippen

Schon sind Sie auf der gewünschten Adresse.



## **Der Kreisseniorinnenrat lädt ein zur**

**Mitgliederversammlung am Mittwoch, 27. März 2024, 14.30 Uhr,  
im Haus des Gastes in Höchenschwand.**

**Landrat Dr. Kistler informiert im Anschluss an die Mitgliederversammlung über die künftige medizinische Versorgung im Landkreis.  
Es besteht Gelegenheit, mit Sonderbussen der SBG nach Höchenschwand zu fahren, die Teilnehmer werden mit Kaffee und Kuchen bewirtet.**

## Sparkassen Pflegevorsorge

Wichtiger denn je,  
lassen Sie sich von  
uns beraten.



Finanzmanagement, Bausparen und Versicherungen - wir bieten alles aus einer Hand. Telefonisch unter **07751 882-0** und im Internet unter [www.sparkasse-hochrhein.de](http://www.sparkasse-hochrhein.de). **Wenn's um Geld geht - Sparkasse.**

 **Sparkasse  
Hochrhein**

## Notfallsituationen im Mittelpunkt des Kreissenientages

Der Kreissenienerrat Waldshut hatte am 04. November 2023 zum Kreissenientag in das „Haus des Gastes“ in Höchenschwand eingeladen. Unter dem Motto „Wie verhalte ich mich in Notfallsituationen?“ informierten Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst mit Vorträgen und im direkten Gespräch die zahlreich erschienenen Besucher. Mit dem im zweijährigen Turnus veranstalteten Kreissenientag kommt der Vorstand des Kreissenienrates nach jeweils umfangreicher organisatorischer Vorbereitung seiner satzungsgemäßen Aufgabe nach, seniorenrelevante Themen in die interessierte Öffentlichkeit zu bringen.

Landrat Dr. Martin Kistler und der Höchenschwander Bürgermeister Sebastian Stiegeler eröffneten mit Grußworten die Veranstaltung. Dabei ging Landrat Dr. Kistler auf aktuelle Themen wie das neue Klinikum Hochrhein und den angeschlossenen Gesundheitspark auf Gemarkung Albruck ein, den Pflegenotstand im Landkreis sowie die Schließung der Notfallpraxis in Bad Säckingen aufgrund eines Urteils des Bundessozialgerichts. Er rief die Zuhörer auf: „Ich möchte Sie ermuntern, sich nach Ihren Kräften und Talenten mit einzubringen, weil wir miteinander diese Gesellschaft sein wollen, die sich fürsorgend um andere kümmert.“

Hauptkommissar Jörg Kaiser von der Polizeidirektion Waldshut-Tiengen referierte über „Aktuelle Betrugsmaschen am Telefon und im Internet“. Er zeigte auf, wie geschulte Täter ältere Senioren mit Schockanrufen zur Übergabe von Geld und Wertgegenständen drängen. Meist meldet sich am Telefon eine weinende Person, die vorgibt, eine Angehörige zu sein und einen Unfall verursacht zu haben. Anschließend übernehmen angebliche Amtspersonen wie Polizisten oder Staatsanwälte den Telefonhörer und verlangen hohe Kautionen, damit die Angehörige nicht ins Gefängnis muss. Der Rat des Polizeibeamten: Verlassen Sie sich nicht auf die im Display angezeigte Telefonnummer, diese kann manipuliert sein. Legen Sie deshalb vor einem Rückruf zur Kontrolle, ob wirklich ein Polizist am Telefon ist, auf und wählen erst dann. Ansonsten bleibt die Leitung bestehen und ein Kollege des angeblichen Polizisten bestätigt den Gauner. Wichtig auch bei falschen Anrufen wegen angeblicher Einbrüche in der Nachbarschaft, wo die Polizei zum Schutz Vermögensgegenstände abholen will: Die Polizei fragt nie nach Ihren Vermögensverhältnissen. Fazit von Jörg Kaiser: Obwohl der Gesamtschaden durch diese Betrugsmaschen hoch ist, sollten sich die Opfer nicht schuldig fühlen, weil sie es mit bestens geschulten Tätern zu tun haben.



Der Kreissenientag in Höchenschwand fand beachtliches Interesse. Der Veranstaltungssaal im Haus des Gastes war nahezu belegt.

Kreisbrandmeister Dominik Rotzinger sprach zum Thema „Es brennt! Wie verhalte ich mich und wie kann ich vorsorgen?“ Das Thema war für die Zuhörer von besonderer Bedeutung, weil das Risiko, bei einem Feuer zu körperlichem Schaden zu kommen, im Alter signifikant höher ist. Ältere Menschen hören nicht nur schlechter, sondern riechen auch schlechter, ein Brandmelder ist auf jeden Fall sinnvoll. Zur Vorsorge wies er darauf hin, beispielsweise keine Kerzen unkontrolliert abzubrennen, Akkus von E-Bikes sorgfältig zu behandeln und sachgerecht zu lagern sowie Fluchtwege in Wohnung und Haus für den Notfall freizuhalten.

Im dritten Vortrag ging es um „Schlaganfall, Herzinfarkt, Kreislaufkollaps, Unfall! Wo rufe ich an und wie läuft die Unterstützung ab?“ Notfallsanitäter Markus Linke, Abteilungsleiter beim DRK-Rettungsdienst Waldshut, veranschaulichte, in welchen Situationen der ärztliche Notdienst 116117 anzurufen ist, nämlich bei nicht lebensbedrohlichen Krankheiten und Verletzungen, die nicht bis zur nächsten Sprechstunde warten können, beispielsweise bei Erkältungen mit Fieber über 39 Grad oder akuten Harnwegsinfekten. Hingegen ist der Notruf 112 abzusetzen bei Ereignissen wie plötzlich einsetzenden heftigen Brust-, Bauch und/oder Rückenschmerzen, bei plötzlichen Seh- und Sprachstörungen, bei unkontrollierbaren Blutungen und schweren Unfällen. Markus Linke wies auch auf Voraussetzungen für die schnelle Hilfe bei Notfällen hin: Für den Rettungsdienst zugängliche wichtige medizinische Informationen, beispielsweise in der Rettungsdose, aber auch auf einem Zettel im Geldbeutel oder auf dem Smartphone („Notfallpass“). (Lesen Sie dazu auch die folgenden beiden Artikel.)

Nach den Referaten gab es für die Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, an Informationsständen die bereits gehörten Informationen im Gespräch mit den Referenten oder durch umfangreiches Informationsmaterial zu vertiefen. Vertreten waren dabei auch der Pflegestützpunkt und die Behindertenbeauftragte des Landkreises, eine Ansprechpartnerin für die Kontaktstelle Selbsthilfegruppen sowie eine Vertreterin des Kriseninterventionsteams des DRK-Kreisverbandes Waldshut und die Bergwacht Höchenschwand. Die Besichtigung von Einsatzfahrzeugen des DRK und der Bergwacht rundeten die erhaltenen Eindrücke ab.

Karl-Heinz May, Vorsitzender des Vorstands des Kreissenorenrates Waldshut, bedankte sich bei den Referenten und Informierenden für ihre Beiträge zu der gelungenen Veranstaltung. Sein Dank galt ebenso der Frauengemeinschaft Höchenschwand und den Landfrauen Höchenschwander Berg, die die Gäste mit einem Kuchenbuffet und Kaffee bewirteten. Ein besonderer Dank ging an Bürgermeister Stiegeler, weil der Kreissenorentag zum wiederholten Male im Haus des Gastes stattfinden konnte. Und schließlich bedankte sich der Vorsitzende bei der Südbadenbus SBG für ihre Unterstützung: Sie hatte zwei Busse eingesetzt, um Besucher aus Richtung Waldshut und Stühlingen-Bonndorf zum Haus des Gastes und wieder zurück zu bringen.

(Text und Bild: Bernhard Seifer)

## Bedarf an Rettungsdosen?

Um bei einem Notfall in der eigenen Wohnung oder im eigenen Haus sicher zu gehen, dass der Rettungsdienst alle nötigen Informationen findet wie z. B. persönliche Daten, welche Krankheiten und Einschränkungen sind vorhanden, welche Medikamente werden eingenommen, wer ist im Notfall zu informieren, wurde die Rettungsdose entwickelt und vom Kreissenorenrat im Oktober 2018 im Landkreis eingeführt. Seither wurden etwa 7.000 Exemplare an die Bevölkerung des Landkreises verteilt.

Das Prinzip der SOS-Notfalldose ist denkbar einfach: Die Nutzer stecken das beigefügte Formular mit Angaben über Krankheiten, Medikationspläne usw. in die Notfalldose und lagern diese im Kühlschrank, und zwar in der Tür. Ein entsprechender Aufkleber an der Innenseite der Wohnungstür und am Kühlschrank zeigt den Rettungskräften, wo die Notfalldaten des Patienten zu finden sind. Die Rettungsdienste im Landkreis sind hierüber informiert.



In jüngerer Zeit erreichen den Kreissenorenrat vermehrt Anfragen nach einer erneuten Bereitstellung der Notfalldosen. Der Kreissenorenrat wird bei seiner

**Mitgliederversammlung am 27. März im Haus des Gastes in Höchenschwand Notfalldosen zur Mitnahme anbieten. Die Abgabe erfolgt gegen eine Spende von 2,50 Euro pro Stück.**

(Fortsetzung Seite 4)

Soweit Seniorenräte oder Seniorengruppen am Bezug von Notfalldosen interessiert sind, aber bei der Mitgliederversammlung nicht vertreten sein können, wenden sie sich bitte telefonisch an den Stellvertretenden Vorsitzenden des Kreissenioresrates,

**Alfred Laffter, Tel. (07754) 929 2494.**

Lesen Sie im nachfolgenden Beitrag *Schnelle Hilfe auf Smartphones*, wie Notfallinformationen den Rettungsdiensten auch in digitaler Form auf dem Smartphone zugänglich gemacht werden können.

(Text/Bild: KSR Waldshut)

## **Schnelle Hilfe auf Smartphones**

### Einrichten und Anzeigen eines Notfallpasses

Ein Notfallpass auf dem Handy enthält Informationen, die in einem Notfall wichtig sein können. Dazu gehören beispielsweise Informationen über Erkrankungen, Allergien, Medikamente und Notfallkontakte. Diese Informationen können so angezeigt werden, dass sie für jemanden, der bei einem medizinischen Notfall hilft, zur Verfügung stehen. Außerdem können die angegebenen Notfallkontakte (Ehepartner usw.) benachrichtigt werden. Der folgende Text beschreibt die Erstellung eines Notfallpasses auf einem *iPhone*:



Öffnen Sie die bereits auf dem iPhone installierte App „Health“.

1. Tippen Sie rechts oben auf ihr Bild (falls eingerichtet) oder das Symbolbild und danach auf „Notfallpass“.
2. Tippen Sie auf „Los geht's“ oder „Bearbeiten“ und geben Sie Ihre Daten ein.
3. Tippen Sie unter „Notfallkontakte“ auf „Notfallkontakte hinzufügen“ und fügen Sie Ihre Kontakte hinzu. Nach der Beendigung eines Notrufs informiert das iPhone die Notfallkontakte mit einer Nachricht sowie – wenn verfügbar – mit Ihrem aktuellen Standort.
4. Tippen Sie auf „Fertig“.

Um Rettungsdiensten und Ersthelfenden den Zugriff auf ihren Notfallpass zu erlauben, verfahren Sie wie folgt:

1. Öffnen Sie die App „Health“ auf ihrem iPhone.
2. Tippen Sie oben rechts auf Ihr Bild (oder Symbolbild) und danach auf „Notfallpass“.
3. Tippen Sie auf „Bearbeiten“, scrollen nach unten und aktivieren die Optionen „Im Sperrzustand zeigen“ und „Während eines Notrufs teilen“.

Ein Ersthelfer kann nun Ihren Notfallpass im Sperrbildschirm durch Aufwärtstreichen oder Drücken der Home-Taste (abhängig vom iPhone-Modell), Tippen auf „Notfall“ auf dem Codebildschirm und schließlich Tippen auf „Notfallpass“ anzeigen.

Überprüfen Sie die Informationen Ihres Notfallpasses regelmäßig, damit sie auf dem neuesten Stand sind. Sie können Ihren Notfallpass jederzeit in der Health-App aktualisieren. Die Einrichtung eines Notfallpasses auf Android-Handys erfolgt je nach Hersteller (z. B. Samsung) mit leichten Unterschieden. Informieren Sie sich dazu auf der Bedienungsanleitung Ihres Gerätes oder im Internet.

## **Seit Jahresbeginn Standard: Das E-Rezept**

Zum 1. Januar 2024 ist das rosafarbene Papierrezept durch das elektronische Rezept (E-Rezept) abgelöst worden. Die Nutzung des E-Rezepts ist für verschreibungspflichtige Medikamente verpflichtend. Für die gesetzlich Versicherten bedeutet die Umstellung mehr Komfort und weniger Wege in die Arztpraxis, wenn sie ein Folgerezept benötigen. Gleichzeitig erleichtert es den Arztpraxen und Apotheken den Arbeitsalltag.

(Fortsetzung Seite 5)

Das E-Rezept wird in der Arztpraxis digital erstellt, signiert und auf einem zentralen System (E-Rezept-Fachdienst) gespeichert. Versicherte haben nach eigener Entscheidung drei Optionen, ihr E-Rezept in einer Apotheke einzulösen: Mit ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK), der E-Rezept-App oder einem Papierausdruck.

- Das Einlösen mit der eGK gelingt durch einfaches Stecken der eGK in das Kartenlesegerät in der Apotheke. Die Apothekerin oder der Apotheker kann E-Rezepte der Versicherten dann im E-Rezept-Fachdienst abrufen und einlösen. Für die Nutzung ist keine PIN nötig.
- Zum Einlösen mit dem Smartphone über eine E-Rezept-App benötigen Versicherte zunächst für die Anmeldung in der App eine NFC-fähige eGK und eine PIN, die sie bei ihrer Krankenkasse erhalten. Anschließend können E-Rezepte mit der App über die Apothekensuche digital einer Vor-Ort-Apotheke zur Abholung bzw. Lieferung per Boten oder einer Versand-Apotheke zugewiesen werden. Bei Versandapotheken entfällt dann der Postversand des Originalrezepts bei verschreibungspflichtigen Medikamenten.
- Versicherte können sich zur Nutzung des E-Rezepts in der Arztpraxis auch einen Papierausdruck geben lassen. Anstatt eines rosafarbenen Rezepts erhalten die Patientinnen und Patienten dann einen Papierausdruck mit dem Rezeptcode. Durch Scannen dieses Codes in der Apotheke kann das Medikament ausgegeben werden.

Wie bisher können auch E-Rezepte zum Beispiel für Verwandte oder die pflegebedürftige Nachbarin eingelöst werden, dafür wird die eGK der entsprechenden Person benötigt. Kritisiert wird von Versicherten, dass sie auch weiterhin jedes Quartal in die Arztpraxis müssen, um die Gesundheitskarte einlesen zu lassen.



Die Sicherheitsarchitektur des E-Rezeptes wird fortlaufend überprüft. Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik und der Bundesbeauftragte für den Datenschutz sind dabei eng eingebunden. Rezepte werden nicht auf der eGK gespeichert. Diese dient nur als Schlüssel, um der Apotheke den Zugriff auf den E-Rezept-Fachdienst zu ermöglichen, wo alle Rezepte gespeichert werden. Da die E-Rezepte ohne PIN-Eingabe mit der eGK abrufbar sind, sollten Sie Ihre Karte im Falle des Verlusts möglichst zeitnah bei Ihrer Krankenkasse sperren lassen. Die kostenlose e-Rezept-App kann im App Store (Apple) oder bei Google Play (Android) heruntergeladen werden.

(Text: Bernhard Seifer – Quelle: Bundesministerium für Gesundheit – Bild: Verbraucherzentrale NRW)

## **Gemeinsame Erklärung des Bündnis für Demokratie und Menschenrechte**

Das **Bündnis für Demokratie und Menschenrechte**, in dem sich demokratische Kräfte bündeln, stellt sich gemeinsam gegen jegliche Form von Extremismus, Antisemitismus, Islamfeindlichkeit und Menschenfeindlichkeit und verteidigt die Grundwerte unserer Demokratie. In einem Schulterschluss aller Demokratinnen und Demokraten in Baden-Württemberg erhebt es die Stimme gegen Verfassungsfeinde.

Das **Bündnis für Demokratie und Menschenrechte** ist ein breites zivilgesellschaftliches und überparteiliches Bündnis aus Organisationen, Kirchen und Religionsgemeinschaften, Verbänden, Landkreisen, Städten und Gemeinden sowie staatlichen Institutionen, Vereinen und Parteien in Baden-Württemberg\*.

Der Link zur "Gemeinsame Erklärung" auf der Startseite des Kreissenioresrates:

**[www.ksr-wt.de/22/home.php?DOC\\_INST=1](http://www.ksr-wt.de/22/home.php?DOC_INST=1)**

**Die Vorstandschaft des Kreissenioresrates Waldshut e.V. schließt sich dieser Erklärung an.**

(\* Wenn Sie in Google *bündnis für demokratie und menschenrechte* eingeben, finden Sie eine Auflistung dieser Institutionen.)

# Friedas Gartencafé im 1. Halbjahr 2024

Mit-einander Hochrhein, die lokale Allianz für Demenz, lädt im 1. Halbjahr 2024 Menschen mit und ohne Demenz an den nachfolgenden Terminen (jeweils 15 bis 17 Uhr) zu Friedas Gartencafé in der Stoll-VITA-Stiftung in **Waldshut**, Brückenstraße 15, ein: 25. Februar – 24. März – 28. April – 26. Mai. Ein weiterer Termin findet am 23. Juni in **Küssaberg-Kadelburg** statt (Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Im Spitz 3).

Pflegende Angehörige können sich zuvor zu einem moderierten offenen Treff einfinden (jeweils 14 Uhr, Betroffene werden in Empfang genommen): 25. Februar – 28. April - 23. Juni.

Im AWO-Seniorenzentrum Sonnengarten in **Wutöschingen**, Hauptstraße 24, sind folgende Termine (ebenfalls 15 bis 17 Uhr) geplant: 18. Februar – 17. März – 21. April – 19. Mai und 16. Juni.

Im Haus am Vitibuck in **Tiengen**, Bahnhofstr. 10, sind vier Termine vorgesehen: 10. März – 14. April – 12. Mai – 09. Juni.

Demenzkranken und ihre Angehörigen sollen von Mit-einander Hochrhein auch in Bad Säckingen unterstützt werden. Die Planungen für Friedas Gartencafé im Café des Seniorenzentrums St. Franziskus sind im Gange. Wir werden Sie über die Termine in der nächsten Ausgabe von Senioren Aktuell informieren.

Mehr Informationen zu Friedas Gartencafé und einem im Herbst 2024 stattfindenden Kommunikationskurs für pflegende Angehörige unter [www.mit-einander-hochrhein.de](http://www.mit-einander-hochrhein.de)

(Text: Bernhard Seifer)

## Zertifizierung Seniorenfreundlicher Unternehmen



**Jenny's Postlädele** in Görwihl unter Leitung von Jennifer Blind (Bild links) sowie **Gerspach für Auge und Ohr** (im Bild rechts Manuela Gerspach-Ehm) mit Filialen in Bad Säckingen, Wehr, Rickenbach und St. Blasien wurden nach den Kriterien des Kreisseniorates Waldshut erfolgreich auditiert und mit dem Zertifikat „Seniorenfreundlicher Service“ ausgezeichnet.

<b>Impressum:</b>	„Senioren Aktuell“ erscheint im Februar, Juni und Oktober Redaktionsschluss jeweils: 15. Januar, 15. Mai, 15. September
Herausgeber:	Kreissenioratenrat Waldshut - V.i.S.d.P.: Vorstand des Kreissenioratenrates <a href="http://www.ksr-wt.de">http://www.ksr-wt.de</a>
Redaktion:	Bernhard Seifer
Verteiler:	Stadt- und Ortssenioratenräte, Seniorengruppen, Alten- und Pflegeheime, Altenwohnheime, Sozialstationen, Rathäuser, Landratsamt
Druck:	M + G - Werbung, Spitalgasse 7, 79713 Bad Säckingen - Auflage: 2 500
Bankverbindung:	Sparkasse Hoahrhein IBAN: DE04 6845 2290 0000 0002 99 Volksbank Hoahrhein IBAN: DE29 6849 2200 0002 1539 55