AKTIV IM ALTER

Das Motto dieses Kartensets lautet: Aktiv im Alter!

Es ist nie zu spät, etwas für deine Gesundheit und Lebensqualität zu tun. Egal wie alt du bist, du kannst immer aktiv bleiben und deinem Körper etwas Gutes tun. Mit diesem Set erhältst du Inspirationen für verschiedene Themen rund um dein Leben. Einige Karten sind sogar interaktiv gestaltet, so dass du sie allein oder in einer Gruppe ausprobieren kannst. Hier ein kleiner Einblick:

Im Set findest du Karten zum Thema Bewegung, denn sie ist der Schlüssel zu einem gesunden Körper. Es begleiten dich verschiedene Übungen, die du zu Hause oder im Freien durchführen kannst, um deine Muskeln zu stärken und deinen Kreislauf in Schwung zu bringen. Mit regelmäßiger Bewegung beugst du nicht nur körperlichen Beschwerden vor, sondern tust auch etwas für dein Selbstbewusstsein.

Aber nicht nur körperliche Aktivität ist wichtig, auch eine ausgewogene Ernährung spielt eine große Rolle für dein Wohlbefinden. Denn wer sich ausgewogen ernährt, tut seinem Körper etwas Gutes und fühlt sich einfach besser.

Auch soziale Kontakte sind von großer Bedeutung für ein erfülltes Leben. Die Karten des Sets zeigen dir, wie du neue Kontakte knüpfen und bestehende Freundschaften pflegen kannst. Denn gemeinsame Unternehmungen machen nicht nur Spaß, sondern halten dich auch jung und fit.

Und zu guter Letzt: Denke positiv! Das Set soll dich darin begleiten negative Gedanken loszulassen und dich auf das Positive im Leben zu konzentrieren. Denn wer optimistisch durchs Leben geht, tut nicht nur seinem Geist, sondern auch seinem Körper etwas Gutes.

Also worauf wartest du noch? Los geht's.

BEWUSSTE ERNÄHRUNG

Rot, Gelb, Grün:

VIEL GEMÜSE

Da der Körper im Alter weniger Energie, dennoch genauso viele Nährstoffe braucht, wird Gemüse umso wichtiger. Dieses liefert Vitamine, Mineralstoffe und viele Pflanzenstoffe. Das alles brauchst du, um die Zellen zu schützen, das Immunsystem zu unterstützen und Entzündungen zu hemmen.

WICHTIG!

Um die notwendige Zufuhr zu erreichen, müsstest du fünfmal am Tag Gemüse und Obst, davon mindestens dreimal Gemüse essen.

Aus Natur
wird Kraft:

VIEL VOLLKORN

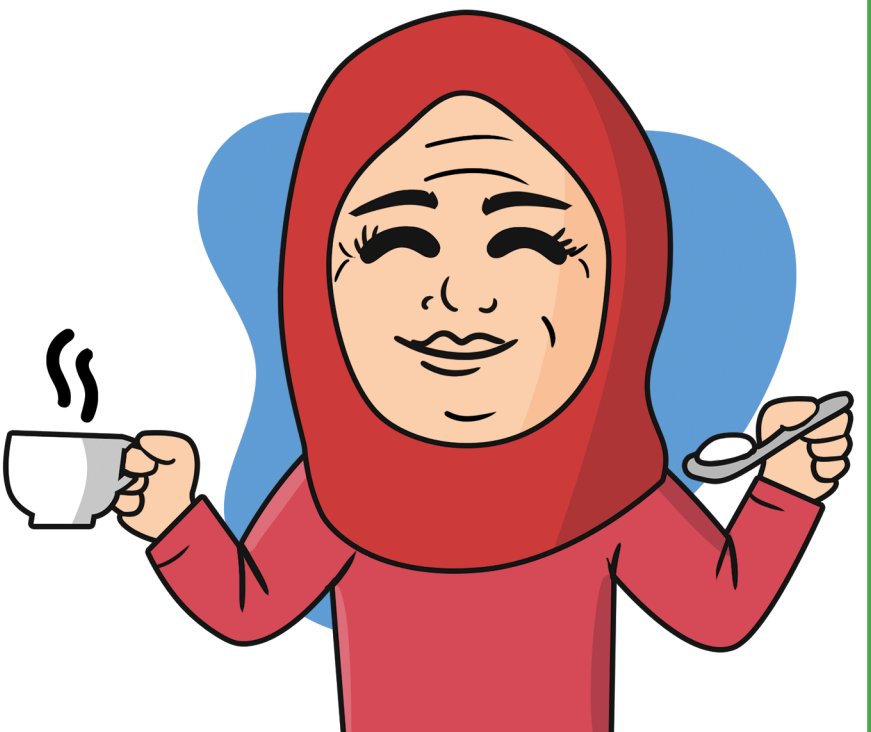
Im ganzen Korn stecken Nährstoffe, aber auch Ballaststoffe. Der Darm wird im Alter langsamer und die Verdauung dauert etwas länger. Probier's mit Haferflocken zum Frühstück oder das Brot mit feingemahlenem Vollkorn.

WICHTIG!

Gut kauen und genug trinken. Das macht die Ballaststoffe verträglicher.

Nicht nur
das Ei:

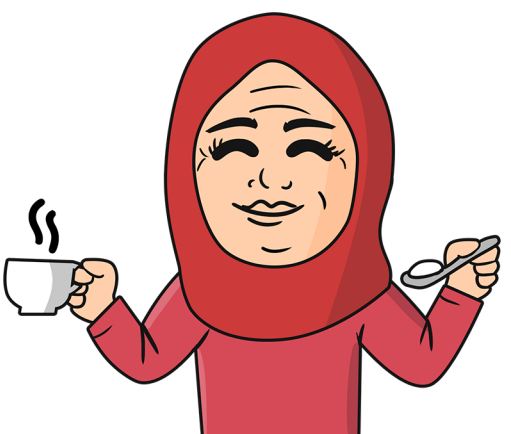
EIWEIßREICH ESSEN



Je weniger wir uns bewegen, desto mehr nimmt die Muskelmasse mit den Jahren ab. Steuer mit viel Bewegung und Sport, aber auch mit der Ernährung dagegen. Jede der drei Hauptmahlzeiten sollte eiweißreich sein. So kommt der Muskelaufbau am besten in Gang.

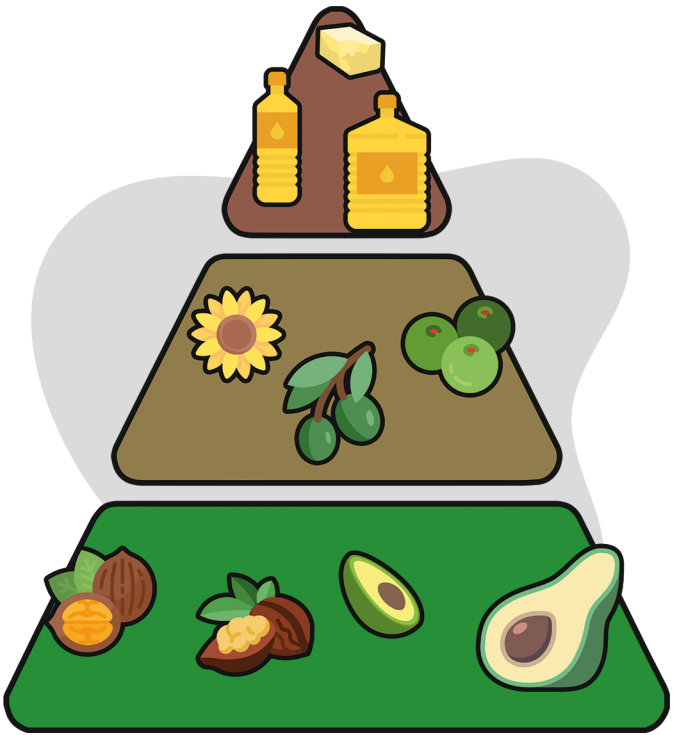
TIPP:

Mische pflanzliche und tierische Lebensmittel miteinander und probiere mal Ricotta, statt Quark zu verzehren. Das Molkeneiweiß ist besonders wertvoll.



Auch die gibt es:

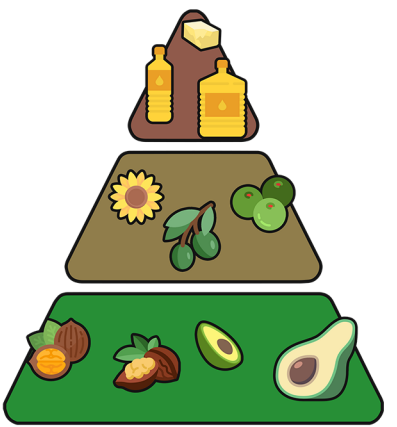
GUTE FETTE



Es darf Fett ans Essen – aber nicht irgendeines. Triff die richtige Wahl, z.B. kannst du verschiedene Öle in der Küche, je nachdem wofür, Es darf Fett ans Essen, aber nicht irgendeines. Triff die richtige Wahl, z.B. kannst du verschiedene Öle in der Küche je nachdem wofür, miteinander vermischen und verwenden. Zum Anbraten eignen sich Oliven-, Raps- oder Sonnenblumenöle. Im Salat schmecken auch Walnuss- oder Leinöl, die einen besonders gesunden Mix aus ungesättigten Fettsäuren liefern. Aufs Brot passen Butter oder Mischstreichfett aus Butter und Rapsöl.

TIPP:

Wie wäre es mit mehr Fisch statt Fleisch?



Süßes oder Salziges:

WENIG IST BESSER FETTE

Zucker schadet den Zähnen. Und: Wenn du dir zu oft– Süßes zumutest, riskierst du Übergewicht, Diabetes und hohe Blutfette. Auch zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen. Bei Zucker und Salz also besser sparen. Gerade im Alter ist das noch wichtiger.

HINWEIS:

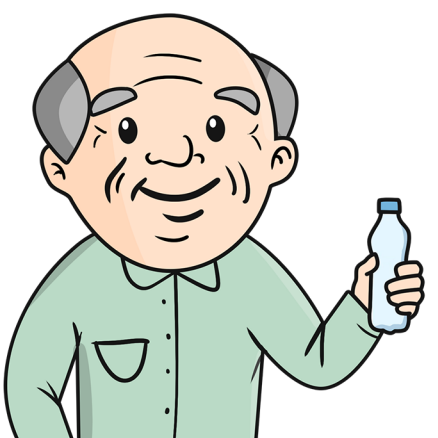
Zucker steckt auch in Tomatensoße aus dem Glas oder in Fertiggerichten. Aufs Etikett achten!

WASSER IST IMMER GUT

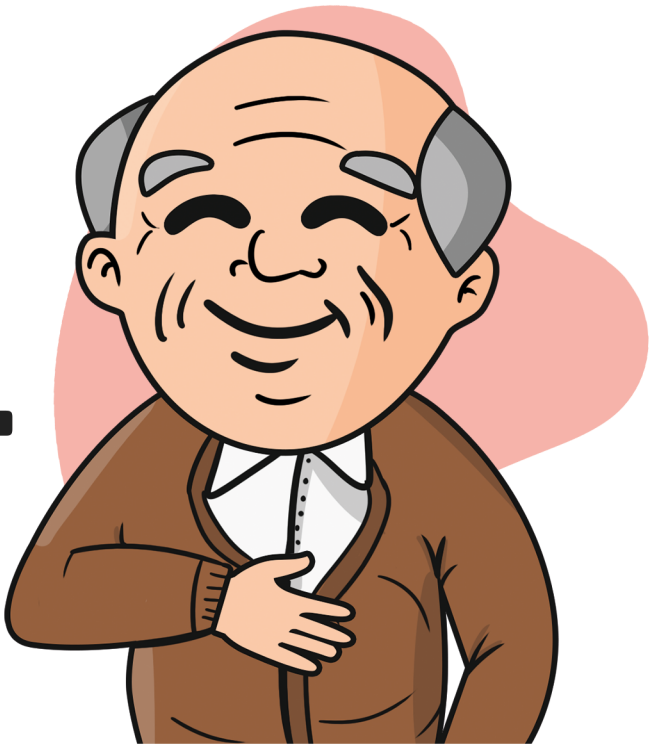
Wenn du zu wenig trinkst, kannst du dich schlecht konzentrieren, wirst leicht müde, bekommst Kopfweh oder dir wird vorübergehend übel. Im Alter lässt das Durstgefühl nach, daher solltest du besonders auf genug Flüssigkeit achten. Gesunde Menschen brauchen jeden Tag eineinhalb Liter, bei Hitze oder beim Sport noch mehr. Bei einer Herz Und Nierenerkrankung kannst du den Arzt fragen.

TIPP:

Stelle morgens deine Trinkration für den Tag bereit, um den Überblick zu behalten.



DER BAUCH LÜGT NICHT



Zu große Portionen, zu spätes Essen, scharfe Gewürze oder Fettes bereiten vielen Probleme. Denn unser Verdauungssystem reagiert im Alter empfindlicher. Teste, was du verträgst.

TIPP:

Fernseher aus, Zeitung weg beim Essen! Nur wenn du bewusst genießt, spürst du, wann du satt bist.

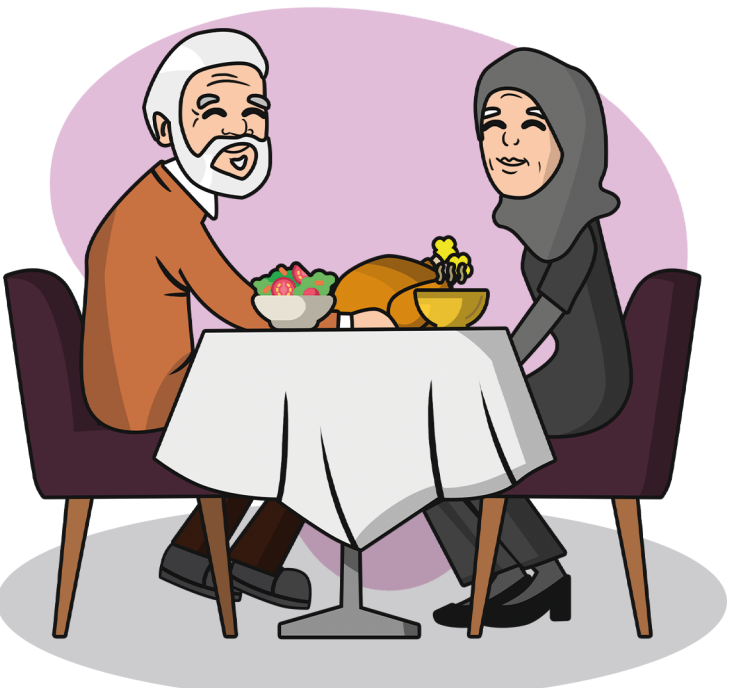
SAISONAL UND REGIONAL DURCH DEN MARKT

Gemüse, das keine langen Transportwege zurücklegen muss, kann reif geerntet werden. Dann sind nicht nur seine Vitamine und Pflanzenstoffe voll ausgebildet, sondern es schmeckt auch besser. Oft werden bei regionalen und saisonalen Produkten weniger Pestizide eingesetzt, in Bioprodukten sowieso. Ganz nebenbei trägst du so auch zum Klimaschutz bei.

TIPP:

Im Supermarkt deutsches Gemüse wählen, dafür kannst du auf das Etikett schauen.

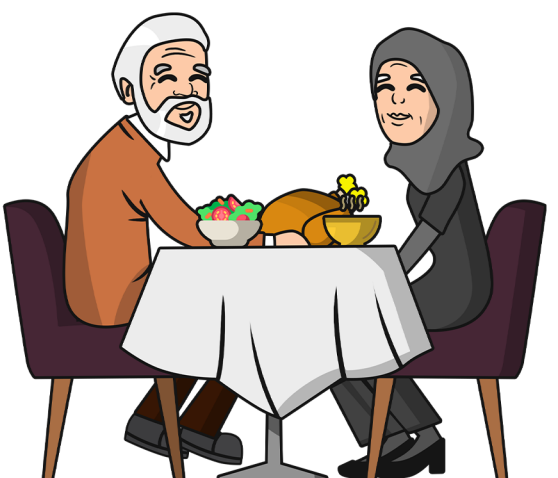
ACHTSAM IST RATSAM



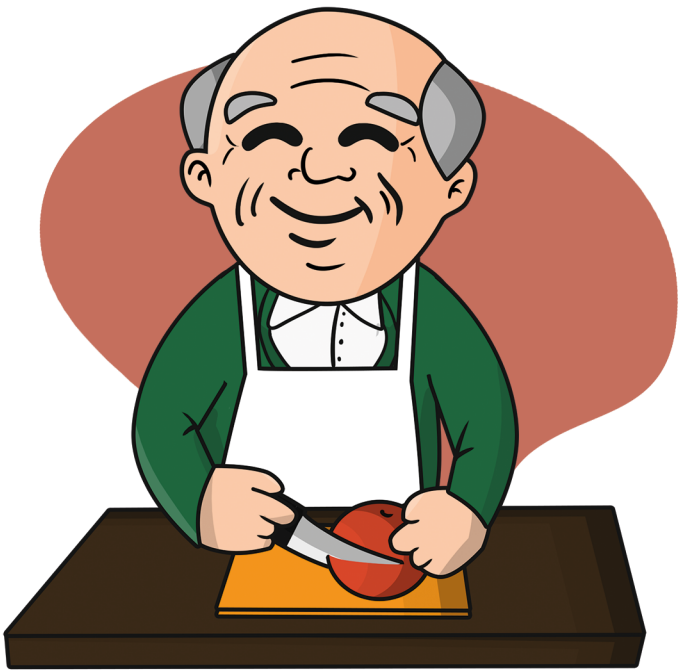
Essen ist viel mehr als Nährstoffe aufnehmen. Es spricht alle Sinne an. Genießer essen gesünder und bewusster. Achtsamkeit punktet auch bei Tisch.

TIPP:

Decke schön den Tisch, nimm dir Zeit und genieße den Moment.



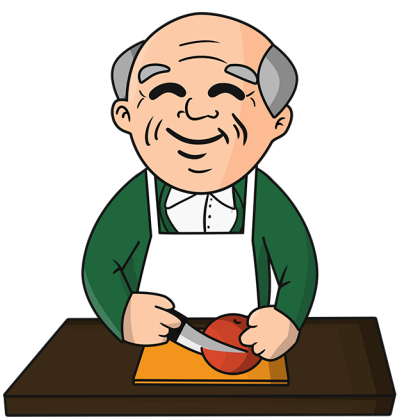
KREATIV AUCH IN DER KÜCHE



Versuche mit möglichst frischen Zutaten selbst zu kochen. Das Gekaufte sollte möglichst noch am selben Tag verarbeitet werden, damit die empfindlichen Nährstoffe erhalten bleiben. Wenn es mal schnell gehen muss, ist naturbelassenes Tiefkühlgemüse eine gute Alternative, die du nicht so oft nutzen solltest.

TIPP:

Probiere neue Gewürze aus und verzichte ab und zu auf das Salz.



BEWEGUNG UND HALTUNG

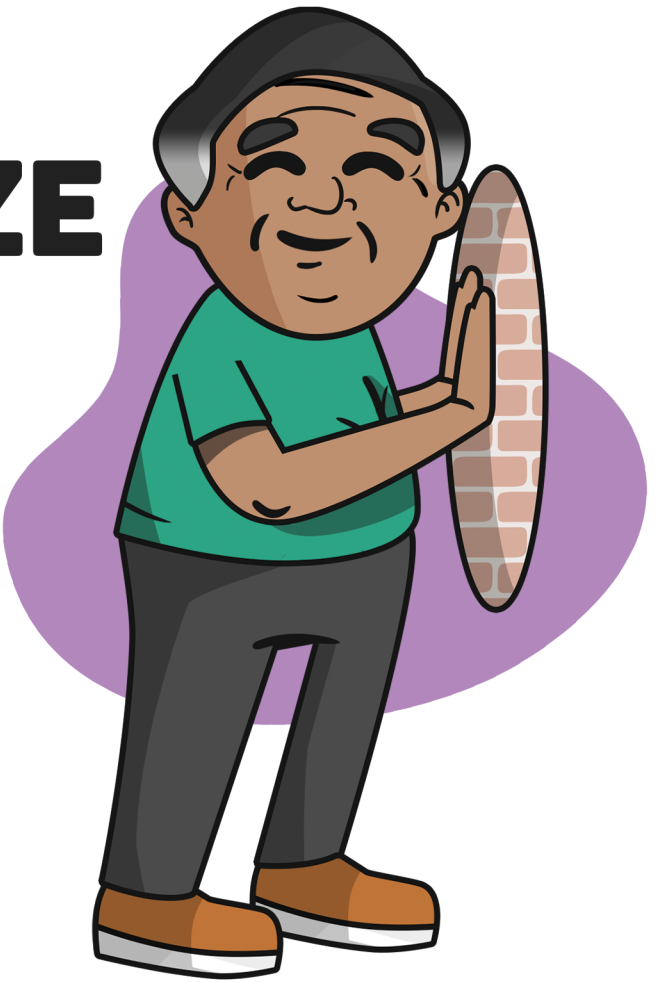
FÄUSTE BALLEN

FÄUSTE BALLEN:

Balle die Hände zu einer Faust und öffne sie wieder.

Wiederhole diese Übung 15-mal und übe zu verschiedenen Zeiten.

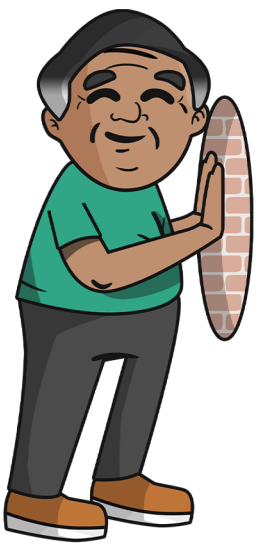
LIEGESTÜTZE AN DER WAND



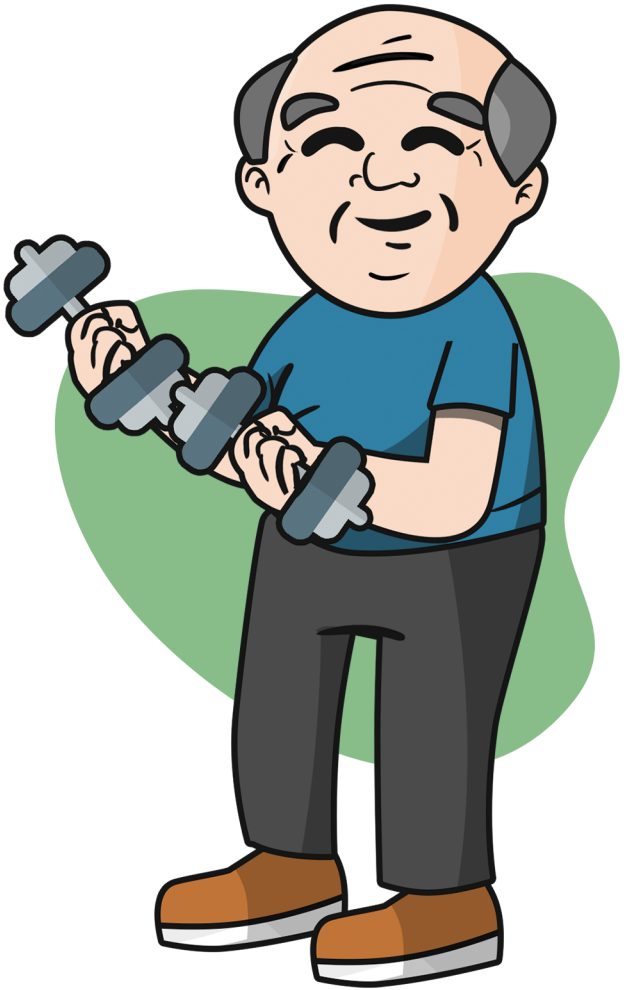
LIEGESTÜTZE AN DER WAND:

Drehe dich zur Wand und stütze dich mit beiden Armen gegen die Wand. Drücke deinen Oberkörper nach vorne und ziehe ihn zurück.

Wiederhole diese Übung 10-mal und übe zu verschiedenen Zeiten.



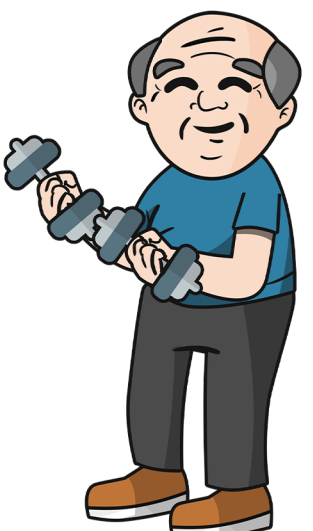
ARMBEUGEN MIT GEWICHTEN



ARMBEUGEN MIT GEWICHTEN:

Nimm zwei kleine Wasserflaschen in jeweils beide Hände. Winkle die Arme an und hebe gleichzeitig die Flaschen hoch und runter. Versuche dieselbe Übung in dem du beide Arme abwechselnd hoch und runter hebst.

Wiederhole diese Übung 20-mal und übe zu verschiedenen Zeiten.



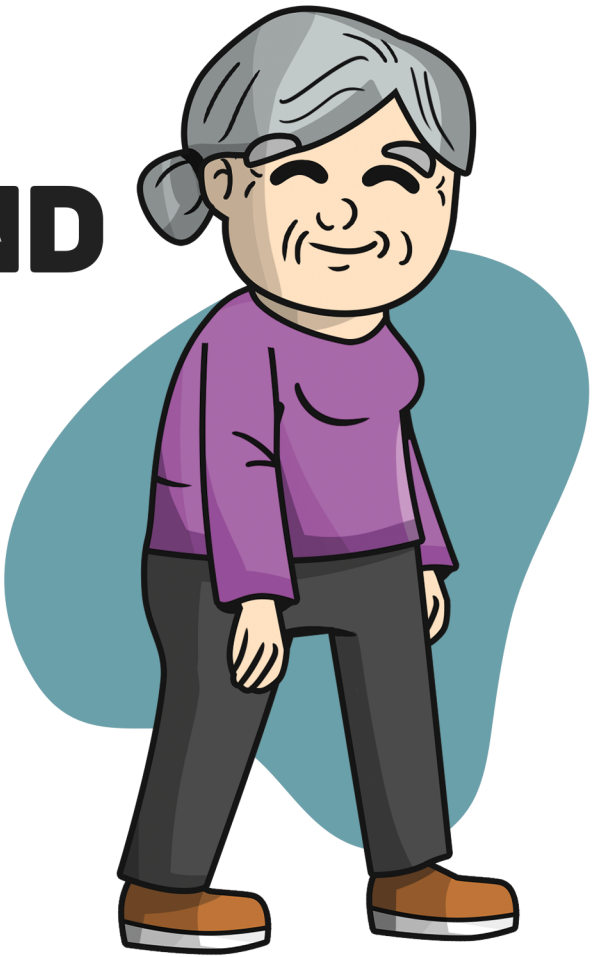
ÄPFEL PFLÜCKEN

ÄPFEL PFLÜCKEN:

Stell dir vor, dass du unter einem Apfelbaum stehst und eins für eins Äpfel pflückst. Halte den Rücken gerade. Achte darauf, dass deine Füße den Boden berühren.

Wiederhole diese Übung 20-mal und übe zu verschiedenen Zeiten.

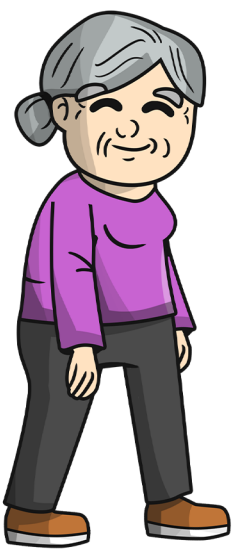
TANDEMSTAND OHNE FESTHALTEN



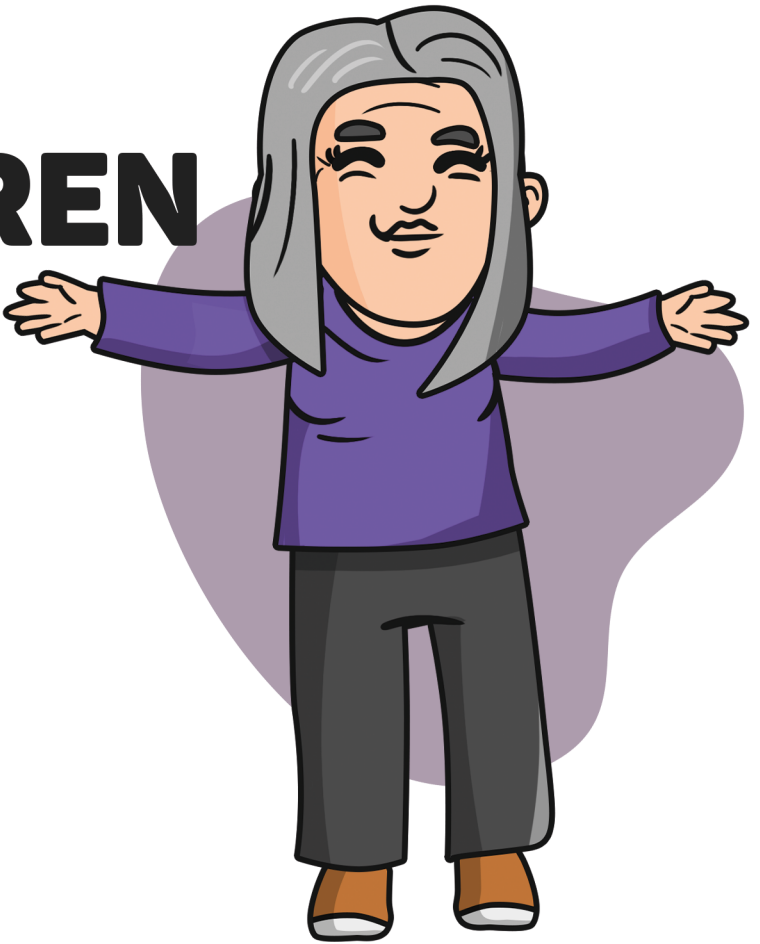
TANDEMSTAND OHNE FESTHALTEN:

Stell dich hin und halte den Rücken gerade. Stell das rechte Bein nach vorn und das linke Bein nach hinten, so dass beide Beine gestreckt sind.

Wechsle die Richtung der Beine jeweils 10-mal.



BALANCIEREN AUF EINEM SEIL



BALANCIEREN AUF EINEM SEIL:

Stell dir vor, dass du auf einem imaginären Seil balancierst. Strecke beide Arme aus, halte den Rücken gerade und gehe und laufe auf einer geraden Linie entlang.

Übe 5-10 Minuten lang zu balancieren.

STORCHEN GANG

STORCHENGANG:

Hebe deine Beine angewinkelt an und laufe in Abwechslung und langsam gerade aus. Lass die Arme am Körper hängen.

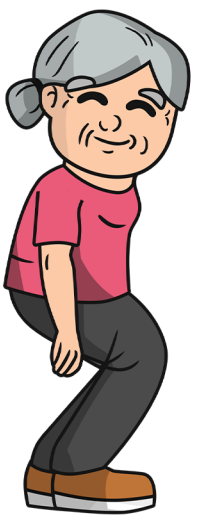
Wiederhole diese Übung 20-mal und übe zu verschiedenen Zeiten.

WIPPEN

WIPPEN:

Stell dich hin und lass dich leicht in die Knie hängen. Die Füße müssen den Boden komplett berühren. Jetzt wippe mit den Armen nach vorne und nach hinten.

Wiederhole diese Übung 15-mal und übe zu verschiedenen Zeiten.



FREU DICH

FREU DICH:

Halte den Oberkörper gerade und strecke beide Arme angewinkelt nach oben aus, wie als würdest du dich auf etwas freuen. Jetzt drücke die Arme nach hinten und dehne deinen Rumpf.

Wiederhole diese Übung 20-mal und übe zu verschiedenen Zeiten.

DER SICHERE STUHL

DER SICHERE STUHL:

Hole dir einen stabilen Stuhl und platziere dich mit etwas geöffneten Beinen. Stehe auf und setze dich langsam hintereinander hin.

Wiederhole diese Übung 10-mal und übe zu verschiedenen Zeiten.

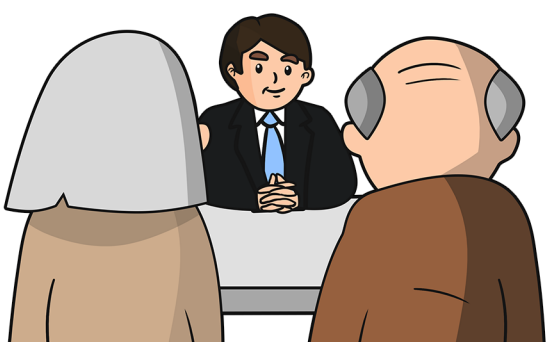
GESUNDHEIT UND VERSORGUNG

VORSORGE AUS SELBSTFÜRSORGE

Um sorgenfrei zu leben, solltest du dich früh genug um deine Vorsorgedokumente kümmern. Am besten holst du dir deine Familie oder vertraute Menschen dazu.

TIPP:

Es gibt Institutionen, die Vordrucke und Vorlagen zur Verfügung stellen.

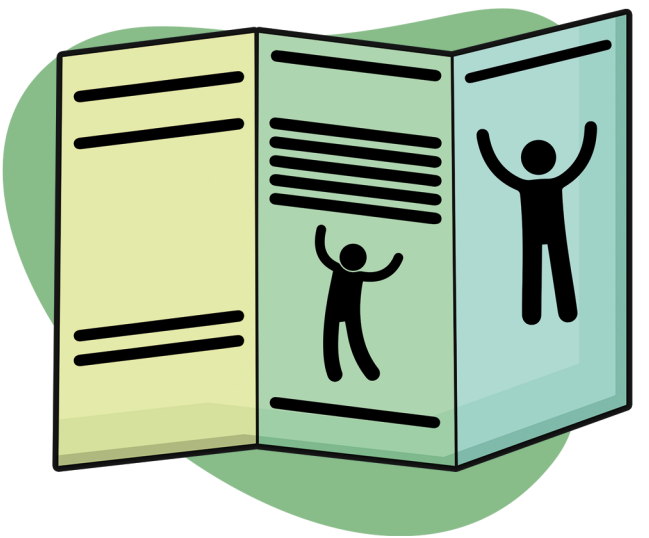


EINE GRÜNDLICHE ZAHNHYGIENE

Kranke Zähne oder Entzündungen in der Mundhöhle können Einfallstore für Infektionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein.

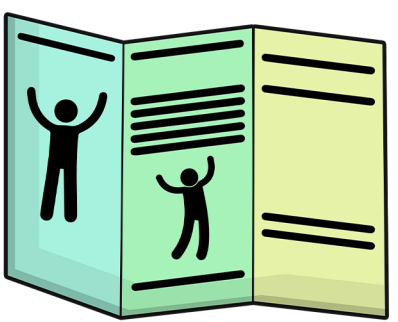
Bitte gehe mindestens 1-mal im Jahr zum Zahnarzt zur Kontrolle.

ANGEBOTE WAHRNEHMEN



Gehe zu den Vorsorgeuntersuchungen, die deine gesetzliche Krankenversicherung dir anbietet.

Hierfür kannst du dich bei deiner Krankenversicherung melden und um eine telefonische Beratung bitten.



KÖRPERPFLEGE

Lege Wert auf regelmäßige Körperhygiene, um altersbedingten Hautkrankheiten vorzubeugen. Vernachlässige dabei nicht deine Füße.

Solltest du die Fußpflege selbst nicht durchführen können, suche eine professionelle Hilfe durch eine medizinische Fußpflege auf.

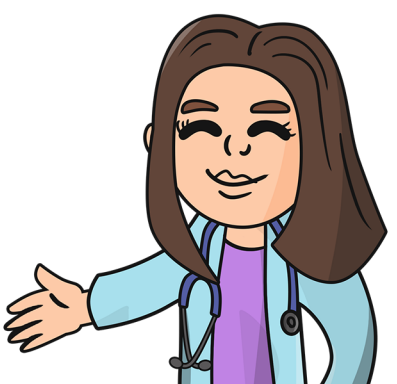
ALS ZUSÄTZLICHER SCHUTZ: IMPFUNGEN

Auch Schutzimpfungen sind in Sachen Gesundheitsvorsorge wichtig, denn mit dem Alter wird die körpereigene Immunabwehr schwächer.

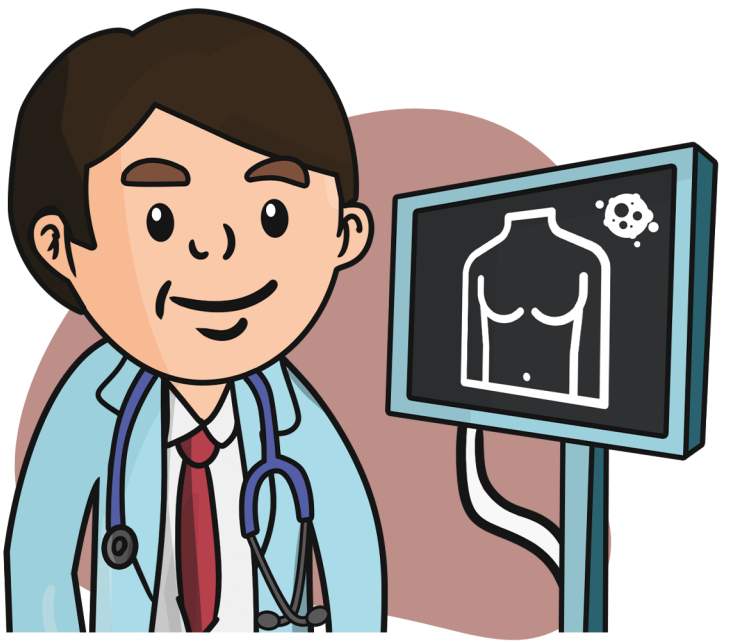
Der Impfschutz gegen Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten sollte daher regelmäßig aufgefrischt werden. Schütze dich und hole dir Rat und Unterstützung.

CHECK-UP BEIM HAUSARZT BEZIEHUNGSWEISE BEI DER HAUSÄRZTIN

Der Check-up beim Hausarzt oder der Hausärztin ist für gesetzlich Krankenversicherte alle zwei Jahre kostenlos. Er dient der Früherkennung etwa von Nieren-und Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes.



HAUTKREBS -SCREENING

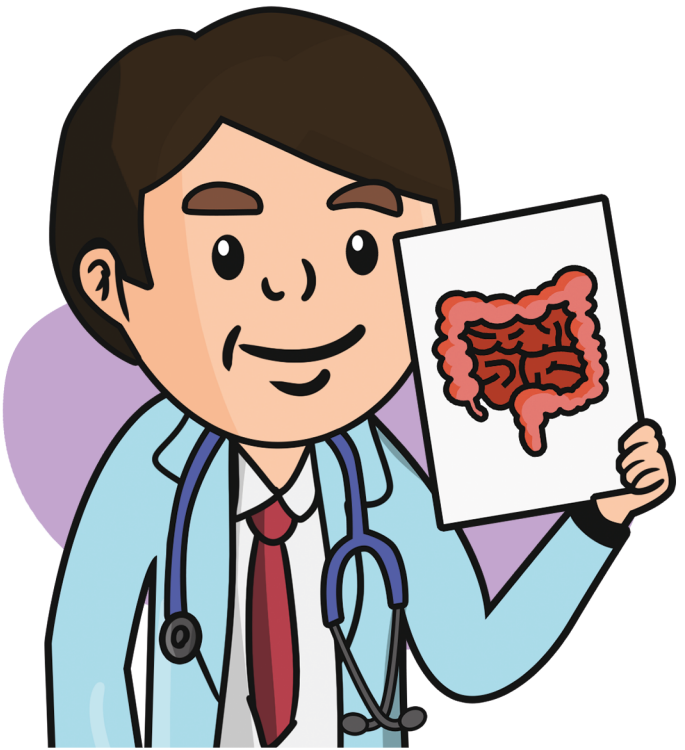


Gesetzlich Versicherte haben alle zwei Jahre Anspruch auf ein Hautkrebs-Screening, mit dem sich beginnender Hautkrebs frühzeitig erkennen lässt.

Bei der Untersuchung inspiziert die Ärztin oder der Arzt den gesamten Körper auf Auffälligkeiten, im Verdachtsfall werden kleine Gewebeproben entnommen und untersucht.

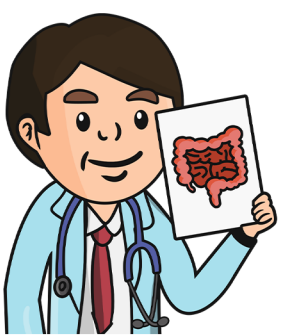
Neben Dermatologen und Dermatologinnen führen auch einige Hausarztpraxen die Screenings durch. Bitte beim eigenen Hausarzt nachfragen.

DARMKREBS VORSORGE

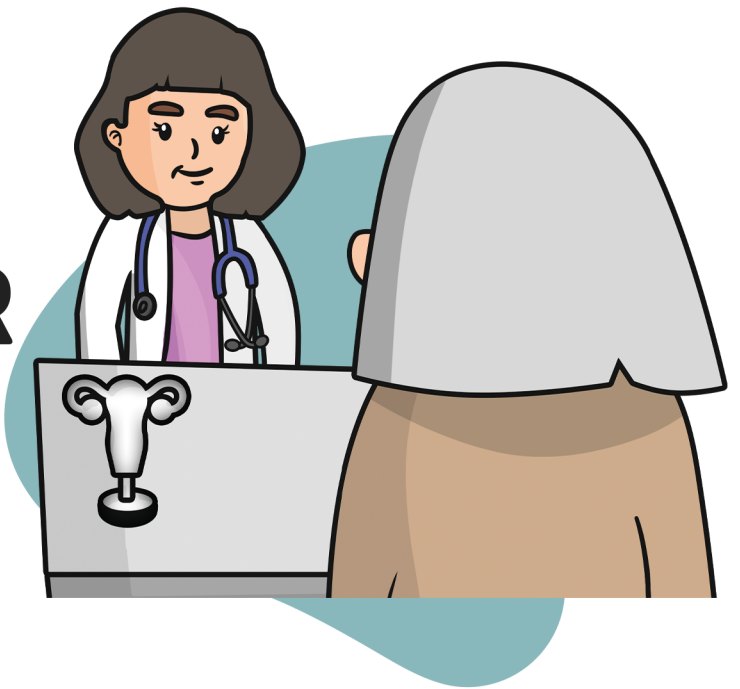


Zur Darmkrebsvorsorge haben gesetzlich Versicherte Anspruch auf zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren.

Wird das Angebot erst ab dem Alter von 65 Jahren wahrgenommen, reduziert sich der Anspruch auf eine Früherkennungskoloskopie.



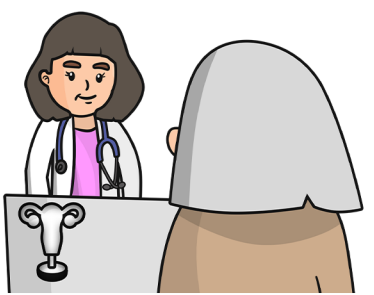
VORSORGE SPEZIELL FÜR FRAUEN



Frauen sollten regelmäßig zur Krebsfrüherkennung in eine gynäkologische Praxis gehen.

Dort wird zum einen die Brust untersucht, zum anderen der Genitalbereich. Alle drei Jahre haben Frauen Anspruch auf ein kombiniertes Screening aus Krebsvorsorgeabstrich (zytologischer Untersuchung) und Gebärmutterhalskrebs - Früherkennung (HPV-Test), klinischer Untersuchung mit Anamnese und gynäkologischer Tastuntersuchung.

Zudem wird eine Untersuchung der genitalen Hautregion und eine Tastuntersuchung der Brust durchgeführt. Zwischen dem 50. und 69. Lebensjahr haben Frauen außerdem alle zwei Jahre Anspruch auf ein Mammografie - Screening zur Brustkrebsfrüherkennung.



VORSORGE SPEZIELL FÜR MÄNNER

Männer haben einmal jährlich Anspruch auf eine Krebsfrüherkennungsuntersuchung der Genitalien und Prostata beim Urologen.

Gut zu wissen:
Seit 2018 können Männer ab 65 Jahren außerdem einmalig eine Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung eines Bauchaortenaneurysmas (Erweiterung der Bauchschlagader) in Anspruch nehmen.

RECHT
UND
GESELLSCHAFT

PFLEGE-BEDÜRFTIGKEIT

Pflegebedürftigkeit im Sinne des Pflegeversicherungsgesetzes sind Personen, die Selbstständigkeit oder in ihren Fähigkeiten beeinträchtigt sind. Es geht um die Frage, ob die erforderliche Fähigkeit noch vorhanden ist und ob damit verbundene Tätigkeiten selbstständig, teilweise selbstständig oder nur unselbstständig ausgeübt werden können. Dies wird in sechs Bereichen festgestellt.

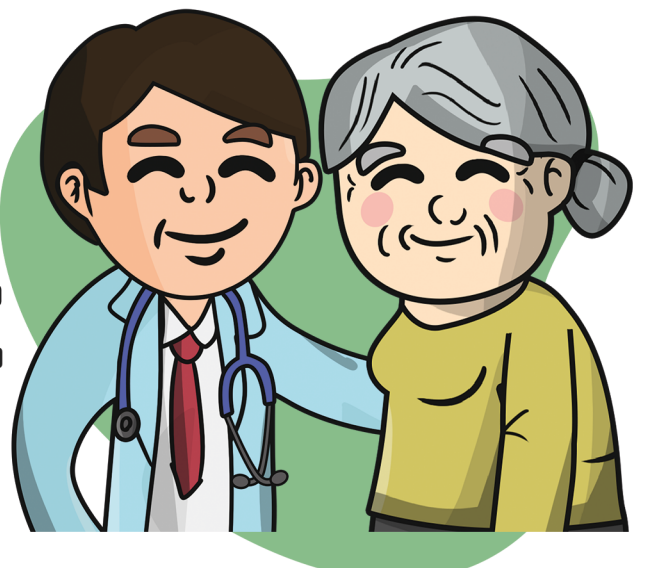
- **Mobilität:** Selbstständigkeit bei der Fortbewegung und Lageveränderungen des Köpers.
- **Kognitive und kommunikative Fähigkeiten:** Örtliche und zeitliche Orientierung, Erkennen von Personen usw.
- **Verhaltensweisen und psychische Problemlagen:** z.B. nächtliche Unruhe, selbstschädigendes und autoaggressives Verhalten.
- **Selbstversorgung:** z.B. Körperpflege, Ernährung (bis jetzt auch als Grundpflege beschrieben).
- **Bewältigung und weit möglichst selbständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen:** z.B. Medikation, Wundversorgung, Arztbesuche, Therapieeinhaltung.
- **Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte:** z.B. Gestaltung des Tagesablaufs und Anpassung an Veränderungen.

DAS PFLEGEGELD

Das Pflegegeld kann in Anspruch genommen werden, wenn Angehörige oder Ehrenamtliche die Pflege übernehmen.

Pflegebedürftige, die im häuslichen Bereich gepflegt werden erhalten Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung als Sachleistungen sowie häusliche Betreuung. Sie wird durch professionelle ambulante Pflegedienste erbracht, die Vertragspartner der Pflegekassen sind.

DIE PFLEGEGRADE



Die Pflegegrade werden unterschieden in:

1. Geringe Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit/-Fähigkeiten.

2. Erhebliche Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit/-Fähigkeiten.

3. Schwere Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit/-Fähigkeiten.

4. Schwerste Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit/-Fähigkeiten.

5. Schwere Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit/-Fähigkeiten mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung.

DIE RENTEN-VERSICHERUNG

Die Pflegeversicherung entrichtet aufgrund des Pflegebedürftigkeitsbegriffs für einen größeren Personenkreis Rentenbeträge. Dabei kommt es drauf an, in welchem Umfang die Pflege erbracht und in welchen Pflegegrad der Pflegebedürftige eingestuft wird.

Der Pflegebedürftigkeitsbegriff wird bei den Regelungen zur sozialen Sicherung der Pflegepersonen im Bereich der Arbeitslosen und der Unfallversicherung berücksichtigt; der Schutz im Bereich der Arbeitslosenversicherung wird gleichzeitig deutlich erweitert. Dabei wird auch hier wie in der Rentenversicherung, Schutz für Pflegepersonen gewährt, die Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2 pflegen.

DIE VORSORGE DOKUMENTE

Vorsorgedokumente sind wichtig, denn: Jeder kann durch einen Unfall oder eine Erkrankung plötzlich in die Lage kommen, sich nicht mehr um die eigenen Angelegenheiten kümmern zu können und sich selbstständig im Alltag zurecht zu finden. In einem solchen Fall wird ein/-e gesetzliche(r) Vertreter /-in eingesetzt, um den Betroffenen zu entlasten und in seinem Auftrag wichtige Entscheidungen zu treffen.

Obwohl die gesetzliche Vertretung zwar in der Regel einem nächsten Verwandten zugesprochen wird, kann ein Betreuungsgericht auch eine fremde Person mit dieser Aufgabe betrauen.

1. Patientenverfügung
In der Patientenverfügung legst du rechtlich fest, wie du im medizinischen Notfall behandelt werden möchtest, aber auch, wie nicht.

2. Vorsorgevollmacht
Mit einer Vorsorgevollmacht bevollmächtigst du eine Vertrauensperson rec htsverbindlich. Solltest du selbst nicht mehr in der Lage dazu sein, juristische sowie finanzielle Entscheidungen für dich zu treffen. Das ist besonders wichtig, da der Bevollmächtigte dann ALLEIN und unabhängig entscheidet; ganz im Gegensatz zu Dokumenten, wie der rechtsunverbindlichen Betreuungsverfügung, wo ein Gericht alle Entscheidungen des Betreuers freigeben oder auch kippen kann oder den Betreuer gar absetzen kann.

3. Sterbeverfügung
In einer Sterbeverfügung regelst du, wie du eines Tages bestattet werden möchtest, wer an der Organisation deiner Beerdigung beteiligt sein soll und auch den Ablauf der Zeremonie oder der Durchführung. Mittlerweile gibt es viele Bestattungsinstitutionen, die du schon vorher kontaktieren und dich beraten lassen kannst.

4. Sorgerechtsverfügung
Entgegen allgemeinen Erwartungen erhalten blutsverwandte Angehörige oder Kindespaten nicht automatisch das Sorgerecht für minderjährige Kinder, deren Eltern versterben. Eine Sorgerechtsverfügung schlägt dem Gericht daher einen Vomund vor.

5. Betreuungsverfügung
Mit Hilfe einer Betreuungsverfügung kannst du dem Gericht vorschlagen, wer für dich im Krankheits- oder Pflegefall Aufgaben im Alltag übernimmt. Darüber hinaus können Personen explizit als Betreuer/-in abgelehnt werden.

6. Testament
Ein Testament gestaltet den Nachlass stärker nach den eigenen Wünschen, als es die gesetzliche Erbfolge vielleicht tun würde. So kannst du mehr Einfluss darauf nehmen, wem du etwas vermachtest.
Darüber hinaus kannst du mithilfe eines Testamentes auch Streitigkeiten zwischen Erben verhindern, denn diese treten besonders dann häufig auf, wenn es mehrere Erben gibt. Eine solche sogenannte Erbengemeinschaft darf nämlich nur gemeinsam über das Erbe entscheiden. Das bedeutet, es gibt keine Mehrheitsfindung, sondern für jede Entscheidung müssen alle Erben zustimmen.
Auch Pflichtteilsansprüche, die beispielsweise Kindern und Ehegatten zustehen, führen sehr häufig zu Komplikationen, wenn Pflichtteilsberechtigte ihre gesetzlich geregelte Mindestbeteiligung am Erbe einfordern. Den Erben drohen finanzielle Verluste und nervenaufreibende Prozesse, von den damit verbundenen Zerwürfnisse innerhalb der Verwandten einmal ganz abgesehen.

GEHIRN UND GEIST

KLEIN ABER FEIN

TIPP:

Auch eine kleine fordernde geistige Tätigkeit ist ein effektives Training. Nimm dir jeden Tag etwas Zeit und lerne z.B. historische Daten, kurze Gedichte oder die Telefonnummern deiner Liebsten auswendig.

PROBIER`S MAL SO

TIPP:

Beim Einkaufen kannst du üben die Einkaufsliste im Kopf zu merken. Fang klein an.

Probiere es dir 5 Teile zu merken, dann erweitere die Anzahl immer nach einem Erfolg.

AKTIV UND SOZIAL

TIPP:

Kognitive Trainings sind besonders wirksam, wenn du sie mit körperlicher Bewegung und sozialen Aktivitäten vereinbarst.

Gehe öfter raus und beweg dich.

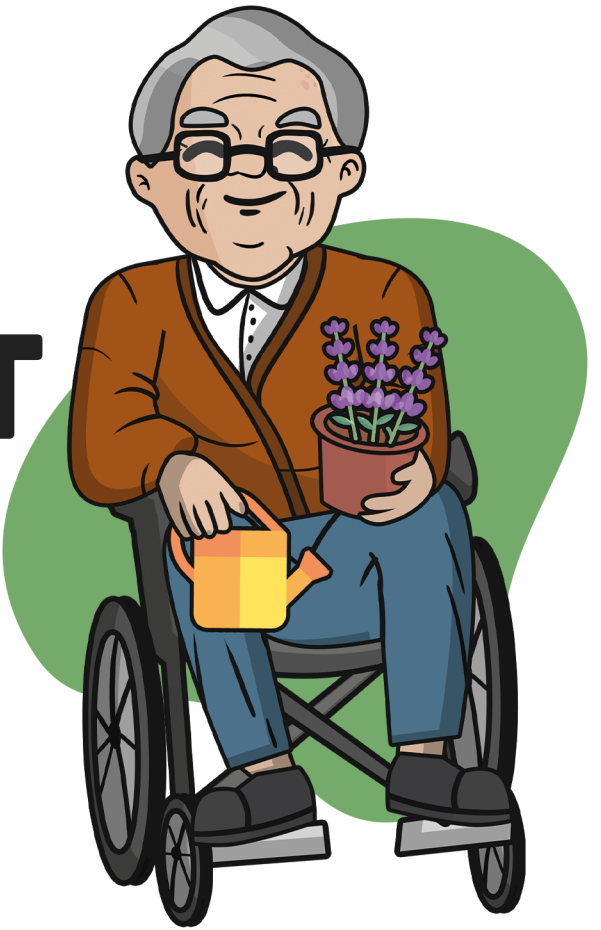
SEELENFUTTER

TIPP:

Schon kleine Dinge können im Alltag zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude führen.

Schau was dir gut tut und was du immer wieder gerne machst.

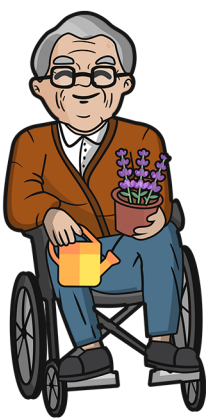
KREATIVITÄT MACHT ES



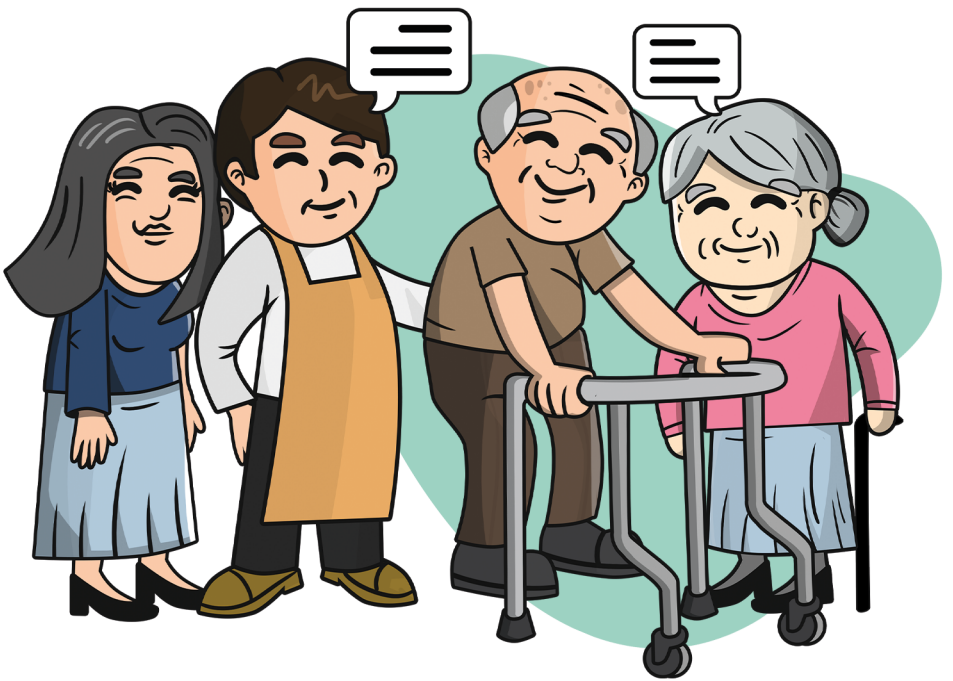
TIPP:

Kreativität schafft wahre Wunder. Finde kreative Beschäftigungen sei es Zuhause, im Wald oder im Garten!

So hältst du das Gehirn fit und förderst deine Abwehrkräfte und stärkst dein Selbstvertrauen.

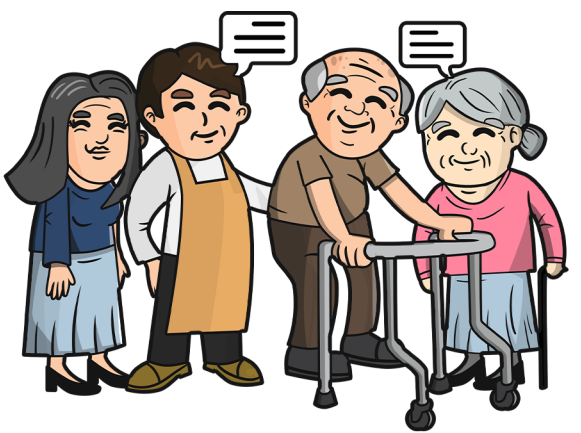


SOZIAL IN-TAKT

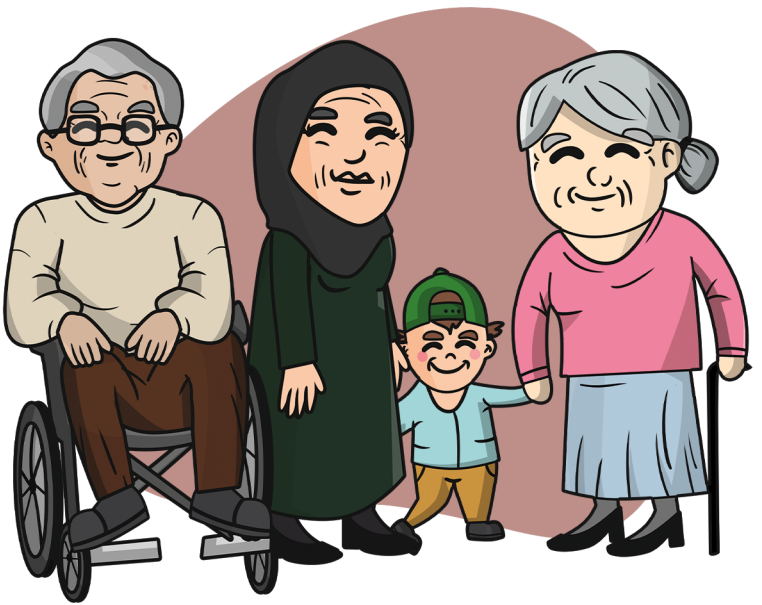


TIPP:

Pflege deine Freundschaften und die Beziehungen zu Nachbarn, Gemeinde oder ehemaligen Kolleg:innen. Der soziale Austausch sorgt dafür, dass du auch im Alter aktiv bleibst.

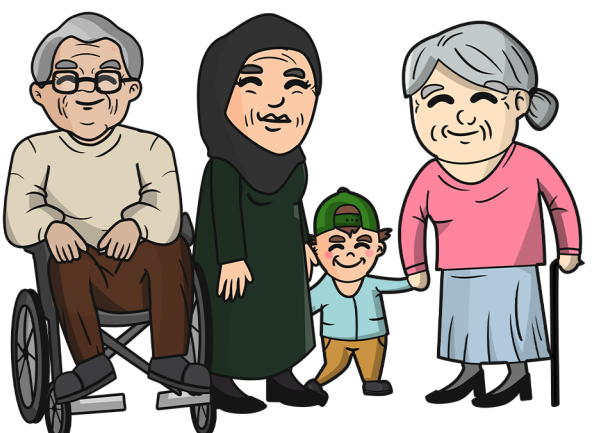


EHRENSACHE

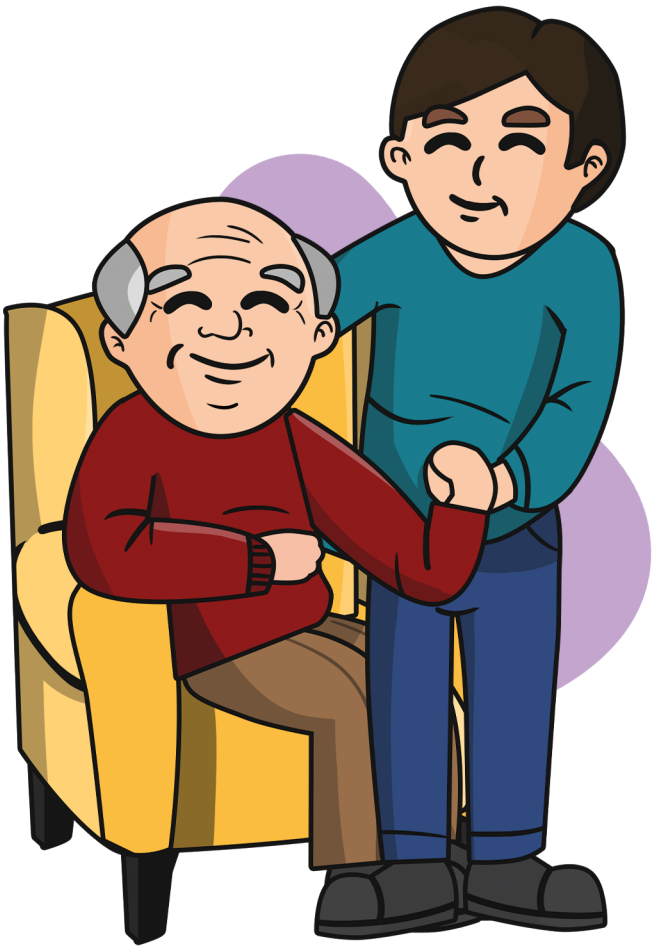


TIPP:

Wenn du Zeit hast und nach einer sinnvollen Beschäftigung suchst, schaue, ob es ein Ehrenamt in der Stadt oder der Gemeinde zu übernehmen gibt. Wer andere Menschen oder Einrichtungen unterstützt, fühlt sich gebraucht, langweilt sich weniger und bleibt aktiv im Leben.

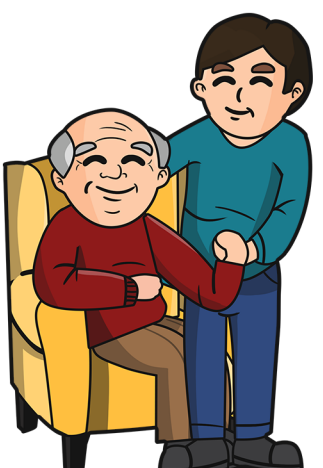


ES IST IN ORDNUNG

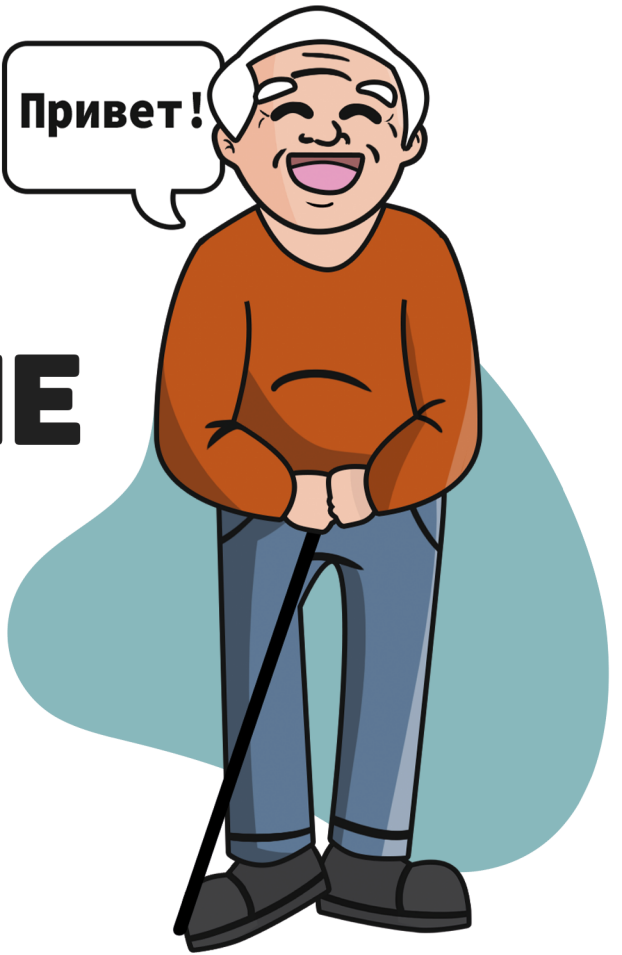


TIPP:

Im Altern können deine geistigen und kognitiven Fähigkeiten nachlassen. Auch unsere Körperfunktion baut langsam ab. Für mehr Lebensqualität braucht es auch mal Hilfe anzunehmen. So lernst du auch in andere zu vertrauen und auch eigene Grenzen zu bewahren.

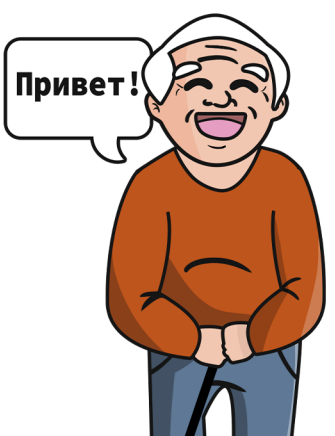


EINE SPRACHE - EINE WELT



TIPP:

Lerne neue Menschen und ihre Sprachen kennen. Ein kleiner Dialog, ein paar Wörter reichen schon aus, um das Gehirn aktiv zu halten.



AUCH MAL DIE SEELE UMARMEN

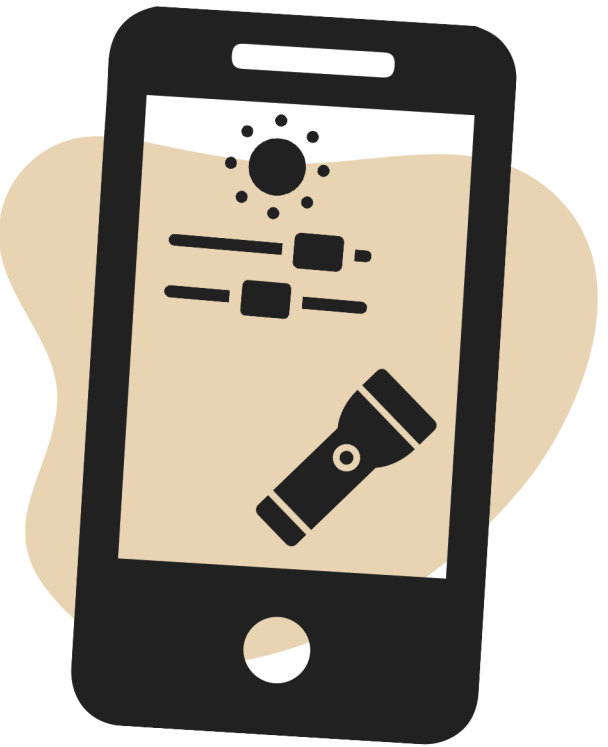
TIPP:

Wir tun viel für die Gesundheit unseres Körpers. Aber auch die Gesundheit unserer Seele ist sehr wichtig. Schone dich und sprich über dein Befinden, deine Bedürfnisse.

Nehme dich in Schutz vor Situationen, die dir nicht guttun. Spürst du eine längere Stille in dir- sprich mit jemandem.

DIGITALE WELT

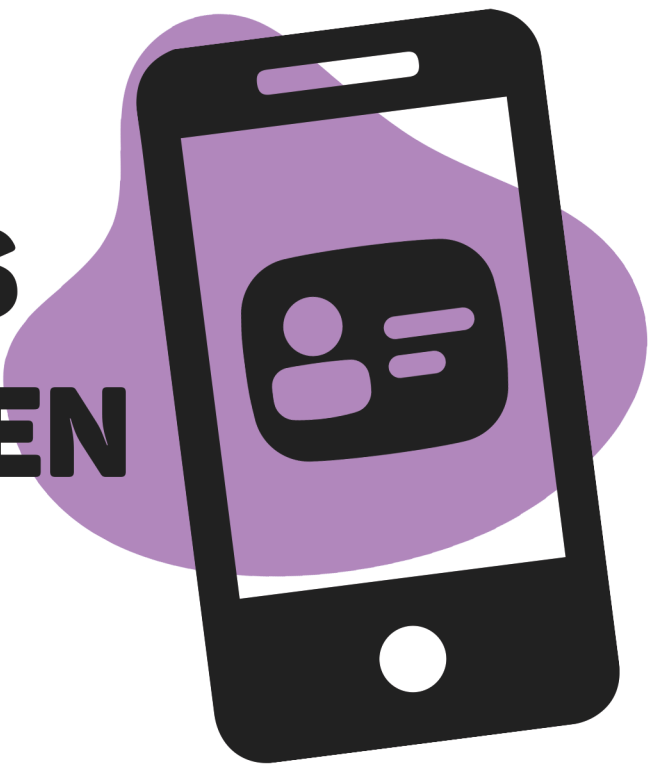
ZU HELL-ZU DUNKEL



Bei vielen Smartphones (Handy) lassen sich beispielsweise in den Einstellungen unter „Anzeige & Helligkeit“ die Helligkeit des Displays, Schriftgröße und –stärke sowie die Größe der Apps einstellen. Noch mehr Möglichkeiten gibt es unter dem Menüpunkt „Allgemein“.

Dort kann man verschiedene Bedienungshilfen aktivieren. So kann man die Handykamera zur Lupe umwandeln, die Berührungsempfindlichkeit verringern und die Audioqualität bei der Nutzung des Telefons durch Menschen mit einem Hörgerät verbessern.

EINFACHES TELEFONIEREN



Unter dem Menüpunkt „Telefon“ gibt es eine weitere nützliche Funktion. Dort kann man einstellen, dass Anrufe angekündigt werden. Neben dem Klingeln wird dann auch der Name des Anrufers laut genannt, sofern er im Telefonbuch des Smartphones gespeichert ist.

EINKAUFEN KANN EINFACH SEIN

Es gibt Anbieter, die über eine App deinen Einkaufswunsch zu dir nach Hause schicken. Ähnlich ist es mit den Getränke - Lieferdiensten „Flaschenpost“ und „Durst“. Sie liefern Getränkekisten nach Hause, so dass sich Kunden das Schleppen von Wasser-, oder Cola -Kästen sparen können. Auch hier läuft die Bestellung über eine App. Auch viele klassische Supermärkte bieten inzwischen Bestellungen über das Internet samt Lieferungen an, oft allerdings gegen Gebühr.

NOTFÄLLE

Viele Rettungsdienste bieten seit vielen Jahren den Hausnotruf an. Senior:innen bekommen einen Funksender, den du wie eine Armbanduhr tragen und im Notfall drücken kannst. Mittlerweile gibt es Arm - bzw. Halsbänder inzwischen auch als GPS -Sender. Diese können beispielweise bei Demenzkranken eingesetzt werden, da diese oft einen Bewegungsdrang verspüren, sich aus der gewohnten Umgebung entfernen und dann nicht mehr zurückfinden. GPS -Sender ermitteln genau den Standort des Betroffenen und übermitteln diesen Standort an das Mobiltelefon der Angehörigen. Gleichzeitig lassen sich auch gewisse Gebiete definieren, in denen sich eine Person aufhalten darf. Wird diese virtuelle Grenze dann überschritten, werden die Angehörigen ebenfalls informiert.

DOWNLOAD

Mit dem Begriff Download bezeichnet man das Kopieren und Speichern eines Programmes auf den eigenen Rechner. Solltest du also ein Programm auf deinem Rechner nutzen wollen, musst du es zunächst herunterladen. Sei bitte vorsichtig bei fremden oder unseriös wirkenden Seiten.

Um den Download zu starten, musst du zunächst auf den Download-Button klicken. In der Regel wirst du gefragt, ob du die Datei speichern oder wie du verfahren möchtest. Klicke auf „Datei speichern“. Die Datei wird dann heruntergeladen, sie wird meist im Ordner „Downloads“ abgelegt. Um das Programm zu installieren, gehe auf die Datei mit der Endung .exe. So startest du die Installation, die du Schritt für Schritt bis zur Fertigstellung begleitest.

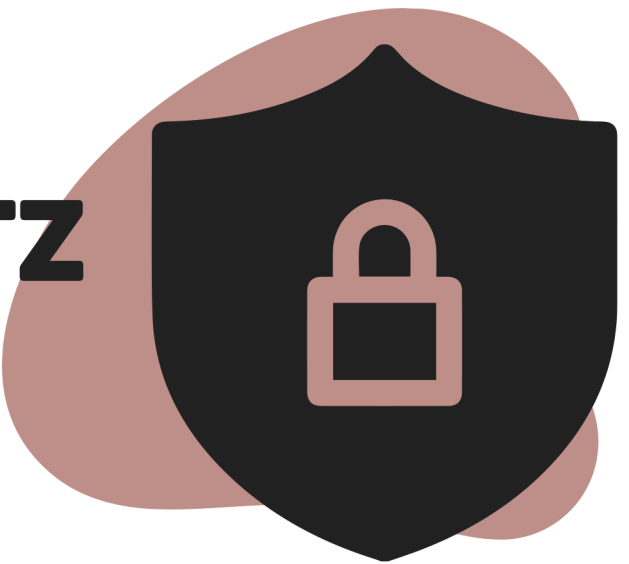
WIE TELEFONIEREN?

Bevor du eine Prepaid-Karte kaufst oder einen Vertrag abschließt, solltest du herausfinden, was du brauchst, um dich beraten zu lassen. Z.B. ist es wichtig:

„Welches Mobilfunknetz für dich das richtige ist? Möchtest du eine gute Netzabdeckung oder preisgünstige Tarife haben?“ oder „Wie lange bist du im Internet und telefonierst im Monat? Wieviel Datenvolumen benötigst du?“ oder „Möchtest du einen Vertrag mit monatlichen Gebühren oder flexibler Prepaid-Karte nutzen?“ oder „Brauchst du einen Vertrag mit oder ohne Smartphone?“ Vergleiche die unterschiedlichen Tarife. Es gibt auch Tarif -Vergleichsrechner im Internet.

Lasse dich ich bei verschiedenen Anbietern beraten und unterschreibe nicht direkt den Vertrag im Laden, sondern schaue dir die Verträge in Ruhe zu Hause an.

DATENSCHUTZ



Datenschutz beschreibt den Schutz vor der missbräuchlichen Verarbeitung personenbezogener Daten sowie den Schutz des Rechts auf informationelle Selbstbestimmung. Hier geht es um deine Daten und deinen Schutz.

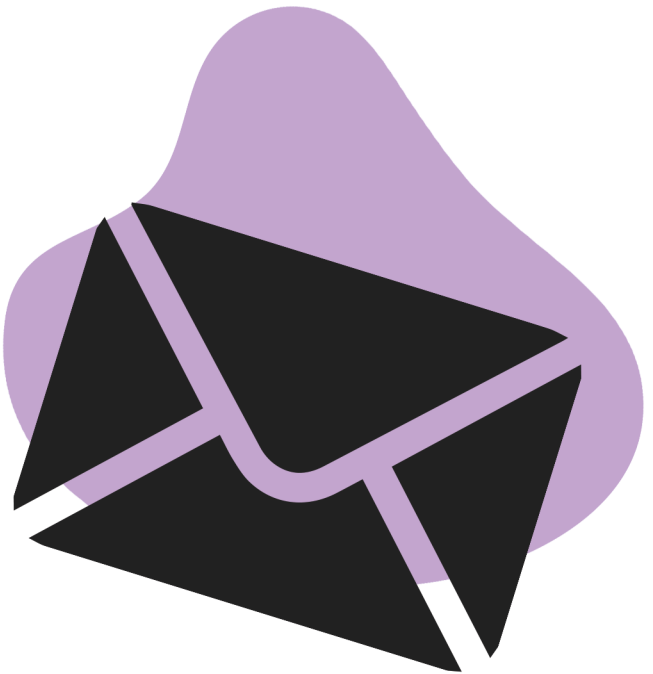
WICHTIG!

Lade keine Dateien von unbekannten oder zweifelhaften Internetseiten herunter.

Öffne keine E-Mails und E -Mail - Anhänge von unbekannten Absendern.

Gehe mit Bedacht vor, wie du es auch im realen Leben tust.

DER DIGITALE BRIEF



Die E -Mail ist die älteste und nach wie vor die offiziellste Kommunikationsform im Internet. Viele Menschen nutzen das Internet vor allem dazu, ihre frühere Papierpost nun elektronisch abzuwickeln.

Auch in Büros werden Texte, Bilder und Grafiken überwiegend per E-Mail verschickt. Statt mit Füller und Briefbogen schreibst du nun mit der Tastatur des Computers. Diesen Brief sendest du über das Internet direkt in das Postfach deines Gegenübers.

GUTE UND RICHTIGE INFORMATIONEN ERKENNEN

Über das Internet und verschiedene Suchmaschinen hast du die Möglichkeit schnell an Informationen zu kommen.

Verlasse dich in allen sensiblen Fragen nicht auf einen einzigen Treffer in der Suchmaschine. Schaue dir andere Treffer an, die weitere Informationen zum Thema anbieten.

Impressum

Herausgeber
Islamisches Kompetenzzentrum für Wohlfahrtswesen e.V.
Maarweg 139
50825 Köln

Internet: www.ikwev.org

Projektleiterin
Hacer Burcu Temel

Autorin
Meryem Özmen-Yaylak

Gestaltung
OneMedya – www.onemedya.net

Erscheinungsjahr
2022

IKW Islamisches Kompetenzzentrum für Wohlfahrtswesen e.V.

Gefördert vom:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend