

Münih'te Yaşlanmak

Yaşlılar ve yakınlar için bilgilendirme broşürü
Laim, Pasing ve Westend

Älterwerden in München

Informationsbroschüre für ältere Menschen und deren Angehörige
in Laim, Pasing und Westend

Açıklanan konulara göre danışma ve bilgiyi aşağıdaki birimlerden alabilirsiniz

Beratung und Informationen zu den genannten Themen erhalten Sie bei folgenden Diensten:

Alten- und Service-Zentrum Laim

Kiem-Pauli-Weg 22
80686 München
Telefon: (089) 57 50 14

Alten- und Service-Zentrum Pasing

Bäckerstr. 14
81241 München
Telefon: (089) 829 977 - 0

Alten- und Service-Zentrum Westend

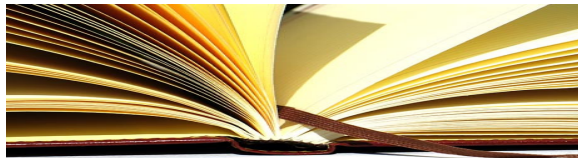
Tulbeckstr. 31
80339 München
Telefon: (089) 540 30 82 - 0

ASZ'ler yaşlılıkta ortaya çıkacak bütün sorulara cevap bulmak içindir.

Burada bilgi ve danışma hizmeti sağlanır ve durumunuza en uygun yardım olanağı tespit edilir. Talebiniz kişilik haklarınız saklı tutulmak üzere dikkatle incelenir ve bu danışma ücrete tabi değildir.

Bunun dışında ASZ'ler; kafeterya ve öğle yemeği, gruplar ve kurslar, toplantı ve eğlenceler sunmaktadır.

Die Alten- und Service-Zentren (ASZ) sind da für alle Fragen, die im Alter auftauchen. Hier können Sie sich informieren und beraten lassen, welche Hilfen es gibt und was für Sie passt. Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt, und die Beratung ist kostenlos. Außerdem bieten die ASZ: Cafeteria und Mittagstisch, Gruppen und Kurse, Veranstaltungen und Feste.



**Fachstelle für häusliche Versorgung Laim/
Schwanthalerhöhe**

Sozialbürgerhaus
Dillwächterstr. 7
80686 München
Telefon: (089) 233 - 42 900

Fachstelle für häusliche Versorgung Pasing

Sozialbürgerhaus
Landsberger Str. 486
81241 München
Telefon: (089) 233 - 46 400

Die Fachstellen sind Anlaufstellen für alte und hilfsbedürftige Menschen, die in ihrer eigenen Wohnung leben. Sie beraten Sie z.B. bei der Auswahl geeigneter Hilfsangebote im Stadtteil (Pflegedienste, Haushaltshilfen usw.) und über die Kosten sowie über Finanzierungsmöglichkeiten. Die Beratung ist kostenlos.

Donna Mobile,

**Gesundheitsberatung für
Migrantinnen und deren Familien**

Landsbergerstr.45a Rgb.
80339 München
Telefon: (089) 50 50 05

Uzman danışmanlıklar kendi evlerinde yaşayan bireylerin ilk başvuracakları yerlerdir.

Danışmanlıklar, bireylere uygun örneğin yaşadıkları semtte faydalanacakları yardımları (Bakım hizmeti ve günlük ev işlerinin görülmesi gibi) . Maliyet ve finansman hizmetleri konusunda destek sağlanmaktadır.

Danışma ücrete tabi değildir.

Donna Mobile de anadilde telefonla veya şahsen danışma imkanı var. Donna Mobile düzenli bir şekilde anadilde toplantılar, sağlık alanında kurslar ve geliştirici mesleki bilgiler sağlamaktadır.

Siz de bu kurslara katılarak mesleki bilginizi geliştirebilir ve daha iyi bir iş imkanına kavuşabilirsiniz.

Donna Mobile bietet muttersprachliche Beratung an. Außerdem gibt es Veranstaltungen, Kurse und Weiterbildungen im Gesundheitsbereich. Als Bildungseinrichtung qualifiziert Donna Mobile für den beruflichen Einstieg.



Ev acil durum çağırısı

Hausnotruf

Bir ev acil durum çağırısı küçük bir cihaz olup telefonunuza ilave edilmektedir. Acil durumda örneğin düşme halinde yaralandığınızda veya başka bir sebeple acil yardıma ihtiyacınız olduğunda taktirde bu cihaz sayesinde acil servisle iletişim kurabilirsiniz.

Acil çağrı çok basit bir düğmeye basmakla gerçekleşir. Bu cihazı devamlı yanınızda taşımak zorundasınız. Boyunda kolye gibi veya kol saati olarak veya çabukca ulaşabileceğiniz yakınlıkta örneğin komodinin üzerinde olmalıdır.



Acil servis gerekli gördüğünde ambulans yollar ya da yakınlarınıza, tanıdıklarınıza ve de ev doktorunuza haber verir. Ev acil durum cihazı çok maliyetli değildir. Eğer bir bakım kademesine dahil iseniz bakım kasasından bir kısmı karşılanır.

Ein Hausnotruf ist ein kleines Zusatzgerät zu Ihrem Telefon. Im Notfall, z.B. wenn Sie gestürzt sind, sich verletzt haben oder aus sonstigen Gründen schnelle Hilfe benötigen, können Sie mit Hilfe dieses Gerätes Kontakt zur Notrufzentrale herstellen.

Der Notruf geschieht ganz einfach per Knopfdruck. Allerdings müssen Sie dieses Gerät ständig bei sich tragen oder griffbereit in Ihrer Nähe haben (z. B. auf dem Nachttisch).

Die Notrufzentrale schickt bei Bedarf den Notarztwagen oder informiert Ihre Angehörigen, Bekannten und den Hausarzt. Die Kosten für ein Hausnotrufgerät sind nicht hoch. Falls Sie eine Pflegestufe haben, übernimmt die Pflegekasse einen Anteil der Kosten.

Evde Bakım / Bakıma muhtaç yakınlar

Pflege Zuhause

Bakım görevlileri evinize gelerek hayatınızı kolaylaştırır ve böylece siz de kendi evinizde günlük hayatınızı sürdürebilirsiniz. Örneğin beden temizliğinde, giyimde veya alışverişte yardım alabilirsiniz.

Yakınlarınızın bakımını siz mi üstlendiniz? Yükünüzü hafifletmek için şu imkanlardan yararlanabilirsiniz: İsa devre bakımı, günlük bakım ve bakım grupları. Bunun yanında bakım kurslarından yararlı bilgiler edinebilirsiniz.

Pflegedienste kommen zu Ihnen nach Hause, erleichtern Ihnen das Leben und ermöglichen so, dass Sie in Ihrer Wohnung bleiben können, selbst dann, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben und bei alltäglichen Dingen wie Körperpflege, Ankleiden oder Einkaufen Hilfe benötigen.

Pflegen Sie Ihren Angehörigen selbst? Zu Ihrer Entlastung können Sie folgende Hilfen in Anspruch nehmen: Kurzzeit- und Tagespflege und Betreuungsgruppen. Außerdem erhalten Sie hilfreiche Tipps in Pflegekursen.



Evlere yemek servisi

Essen auf Rädern

Eğer kendiniz yemek yapamayacak durumda iseniz, ya ASZ de öğle yemeği yiyebilir veya evinize „Essen auf Rädern“ den yemek siparişinde bulunabilirsiniz.

Wenn Sie nicht mehr selber kochen können, können Sie entweder in den Alten- und Service-Zentren Mittag essen oder Essen auf Rädern zu sich nach Hause bestellen.

Özürü yardımcı

Hilfen bei Behinderungen

Eğer yürüme veya görme engelli iseniz veya herhangi başka bir engeliniz var ise ağır derece özürü karnesi çıkarttırabilirsiniz.

Bu karne ile birçok maddi kolaylıklara kavuşabilirsiniz.

Ayrıca oturduğunuz mekan özürü ve engelli haklarına uygun olarak tadil edilir ve döşenir.



Wenn Sie geh- oder sehbehindert sind oder andere körperliche oder geistige Einschränkungen haben, können Sie einen Schwerbehindertenausweis beantragen.

Mit diesem Ausweis haben Sie verschiedene finanzielle Erleichterungen.

Außerdem kann Ihre Wohnung behindertengerecht eingerichtet und umgebaut werden.

Finansal ve maddi yardımlar

Finanzielle und materielle Hilfen

Geliriniz yaşamınızı sürdürmeye yetmiyor mu?

Bazı imtiyazlardan ihtiyaç belgelendiği taktirde yardım talepebilirsiniz. Örneğin, Münchner Tafel aracılığı ile gıda maddesi, tüm aile için Kleiderkammer den kıyafet temin edebilirsiniz. Ayrıca temel yaşam düzeyi karşılığında yardım veya kira yardımı talebinde bulunabilirsiniz. München-Pass ile birçok indirimden yararlanabilirsiniz.



Reicht Ihr Geld zum Leben nicht aus?

Es gibt einige Vergünstigungen, die Sie bei nachgewiesener Bedürftigkeit in Anspruch nehmen können, z. B. können Sie über die Münchner Tafel Lebensmittel oder Kleidung über die Kleiderkammer für die ganze Familie bekommen. Vielleicht haben Sie Anrecht auf Grundsicherung oder Wohngeld, und Sie können einige Ermäßigungen über den München-Pass erhalten.

Normal unutkanlık mı yoksa bunama mı?

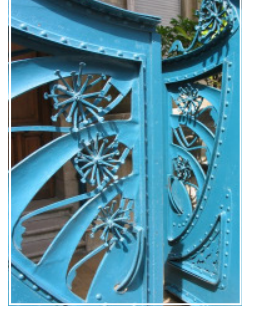
Normale Vergesslichkeit oder Demenz?

Yaşlılıkta unutkanlığın artması normaldir.

Belki bir yakınınızın gittikçe daha çok unutkanlaştığını görüyorsunuz. Örneğin çok sık bir şekilde isim ve kelimeler unutuluyor ya da eşyalar uygunsuz yerlerde bulunuyor, diş fırçasının buzdolabında olması gibi.

Ama bu hemen acilen bunaklık olarak adlandırılmamalı. Alınan ilaçların yan etkisi veya kişinin az su içmesi bir sebep olabilir.

Yalnızca uzman bir hekim bunu açıklayabilir ve teşhis koyar.



Wenn wir älter werden ist es normal, dass wir etwas vergesslicher werden.

Vielleicht bemerken Sie aber bei einem Angehörigen eine verstärkte Vergesslichkeit. Z. B. wenn sehr oft Namen und Worte vergessen werden, oder Dinge an völlig unpassende Orte verlegt werden, wie etwa die Zahnbürste in den Kühlschrank. Aber das muss nicht immer eine beginnende Demenz bedeuten.

Acil durum tedbirleri

Vorsorgemaßnahmen

Hepimiz hastalık, kaza veya yaşlılıktan dolayı kendi kararlarımızı veremeyecek duruma gelebiliriz.

Bu durumda eşinizin, ebeveynlerinizin veya çocuklarınızın sizin resmi işlemlerinizi yürütebilmeleri için vekaletnameye ihtiyaçları vardır.

Wir alle können durch eine Krankheit oder einen Unfall in die Lage kommen, in der wir für uns selbst keine Entscheidungen mehr treffen können.

Bedenken Sie, dass auch Ehegatten, Eltern oder Kinder eine Vollmacht brauchen, um für Sie etwas zu regeln.

Herausgeber:

Projektteam Yaşlanmak:

Helga Bernrieder-Sonntag, SBH Pasing
Christiane Büld, ASZ Westend
Wally Fischer, ASZ Laim
Karin Oßwald, ASZ Pasing
Lena Pregizer, Studentin der KSFH München
Thomas Schmidt, SBH, Laim / Schwanthalerhöhe
Annette Unterer, Donna Mobile, **V.i.s.d.P.**



Münih'te Yaşlanmak

Gestaltung/Layout: www.gcb-consult.com

Diese Informationsbroschüre wurde im Rahmen der Informationsreihe für ältere Menschen und deren Angehörige in Laim, Pasing und Westend erstellt. März 2009



*DONNA
MOBILE*



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

In Zusammenarbeit mit:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stelle für
interkulturelle Arbeit