

Vorsorgeplanung



Vorsorgeplanung

Eine Vorsorgeplanung soll sicherstellen,

das die eigenen Wünsche respektiert werden,

wenn man selbst nicht mehr entscheiden kann.



Vorsorgeplanung



Gute Vorsorge: Bewusst leben und eine Vorsorgedokumentation erstellen

BEWUSST leben und damit vorsorgen
für ein langes und gesundes Leben mit
einem guten Maß von:

- Bewegung
- Sozialen Kontakten
- Neugierig bleiben
- Ernährung

**PASSIVE Vorsorge für den Ernstfall mit
Vorsorgedokumentation**

für den Fall, dass man selbst nicht mehr
handeln kann:

- Notfalldokumentation (zu Hause und unterwegs)
- Patientenverfügung
- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung und mehr (s. weitere Info unten)



Übersicht

- Wie kann man anfangen, wenn das noch nicht geschehen ist?
- Sieben Themenbereiche für eine umfassende Dokumentation
- Übersicht bekannter Hilfsangebote, vor Ort und im Internet



Vorsorgen ?

NEIN: Das will ich jetzt noch nicht und das muss ich auch nicht!

JA: Ich kann Vorsorge als Geschenk betrachten: Es ist ein Geschenk an mich selbst , an meine Angehörigen und mich begleitende Personen. Sie schafft Klarheit, Sicherheit und Selbstbestimmung für mich und die Personen, die mich begleiten.

Nur ich kann es anfangen, es geht auch in kleinen Schritten ...

- **MACHEN:** Notfallausweis für unterwegs und SOS-Dose für zuhause anlegen
- **ENTSCHEIDEN:** Wer kann und sollte für mich handeln, wenn ich es nicht mehr kann?



Es gibt viele Hilfen

- in Papierform: Flyer, Broschüren und Übersichten,
- im Internet: viele Quellen wie Sozialdienste, Krankenkassen, Rechtsberatungen usw.
- durch persönliche Beratung, besonders hilfreiche **Startpunkte** sind in Penzberg: Pflegestützpunkt, CASA, VdK & BRK. Diese können bereits viele Fragen beantworten und bei Bedarf an Spezialisten weiter vermitteln.

Vorsorgeplanung



Not-, Hilfs- und Betreuungsangebote in Penzberg (Stand: Anfang 2025)

Rettungswesen	Rufnummer
Polizei	110
Feuerwehr	112
Rettungsdienst / Notarzt	112
Unfall	112
Krankenhaus Penzberg	08856 910-0
Not- und Bereitschaftsdienste	
Giftnotruf	089 192 40
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Augenärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Hals-Nasen-Ohrenärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Zahnärztlicher Notdienst	www.notdienst-zahn.de
Telefondienste	
Telefonseelsorge	0800 111 02 22 / 0800 111 01 11
Hilfe bei psychischen Krisen (Krisendienste Bayern)	0180 655 30 00
Gewalt gegen Frauen	116 016
Störungsdienste	
Stadtwerke Penzberg	
Störungsdienst Wasser	08856 81 36 30
Störungsdienst Abwasser	08856 81 36 66
Störungsdienst Fernwärme	08856 81 36 76
Störungsdienst Glasfaser	0180 33 90 09
Bereitschaftsdienst Gas (Energienetze Bayern GmbH)	08171 43 64-0
Störungsdienst Strom (Bayernwerk Netz GmbH)	0941 280 033 66

Notfallnummern

Gehören an jeden
Kühlschrank

Pflege- und Begleitungsdienste

Pflegeberatung	
Pflegestützpunkt Weilheim-Schongau Mail: pflege@lra-wm.bayern.de	08861-211 31 91/92 08861-211 33 72
Anlaufstelle Pflege-SOS Bayern für Beschwerden zur pflegerischen Versorgung in stationären Einrichtungen Mail: pflege-sos@lfp.bayern.de info@bv.aok.de	
AOK-Pflegenavigator – Online-Suchportal Mail: pflegelotse@vdek.com	030 34646-0
Pflegeberatung Bayern Homepage: www.pflegeberatung-bayern.de	0800 772 1111
Servicetelefon Pflegebegutachtung Mail: pflegeinfo@md-bayern.de	089 159 060 555 55
Pflegedienste	
Claudia Bierling – Seniorenbetreuung und Grundpflege Mail: cb@telehunter.eu	0151 675 118 24
Ökumenische Sozialstation Oberland gGmbH Mail: habach@sozialstation-oberland.de	08847 699 97
Pflegeteam Janker GmbH Mail: kontakt@pflegeteam-janker.de	08856 934 477
Penzberger Pflegedienst GmbH Mail: info@penzberger-pflegedienst.de	08856 803 88 22
Sancomia Pflegeservice GmbH Mail: info@sancomia-pflegeservice.de	08856 824 81
Seniorenhilfe Penzberg (GbR) Mail: edenhoferheinz@gmail.com	08856 805 31 86
Unterstützungsangebote zur Entlastung von Angehörigen	
Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel-Werdenfels e.V. Mail: info@alzheimer-pfaffenwinkel.de	0881 927 60 91
Tagespflege	
Tagespflege AWO Seniorenzentrum der Stadt Penzberg Mail: tagespflege-pzb@awo-muenchen.de	08856 920 021
Pflegeheime in Penzberg und Umgebung	
AWO Seniorenzentrum in Penzberg Mail: verwaltung2-pzb@awo-muenchen.de	08856 912 00 95
Steigenberger Hof – Alten- und Seniorenheim Mail: steigenbergerhof-penzberg@rummelsberger.net	08856 9252-0
Begleitung am Lebensende	
Ambulanter Hospizdienst Hospizverein im Pfaffenwinkel e.V. Mail: ambulanter-dienst@hospizverein-pfaffenwinkel.de	0881 925 84 90
Palliahome e.V., SAPV Mail: info@palliahome.de	0881 927 016 30
Brigitte Weingarten (freiberufliche Palliativpflege)	08856 829

Änderungen bitte melden an kontakt@seniorenbeirat-penzberg.de

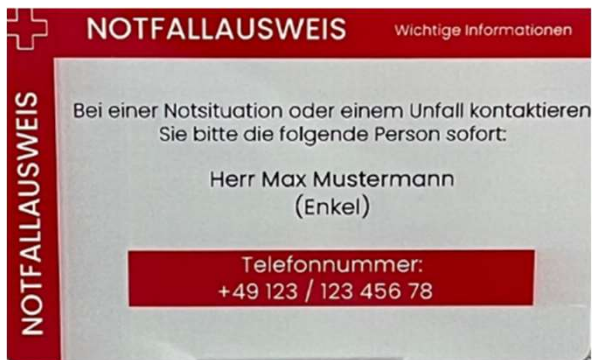
Pflege- und
Betreuungs-
angebote

Vorsorgeplanung



Ein erster Schritt zur Vorsorge-Dokumentation

Unterwegs



Notfallausweis im Checkkarten-Format

- eigene Adresse
- zu benachrichtigende Personen
- behandelnde Ärzte
- Medikamenten-Plan
- Allergien, Diabetes, Rauchen, Asthma etc.
- schwere Erkrankungen, Herzschrittmacher etc.

Zu Hause



SOS-Dose im Kühlschrank

- Inhalt wie beim Notfallausweis

Leerformulare und SOS-Dosen gibt es
kostenlos von vielen Anbietern

Autor: Dr. Horst Baumgarten



Die Themenblöcke

- Krankheit & Medizinische Vorsorge
- Pflege, Alltag & persönliche Wünsche
- Demenz & eingeschränkte Entscheidungsfähigkeit
- Eigentum & Vermögen
- Testament & Nachlass
- Familie & persönliche Absicherung
- Datenschutz und Organisation





Krankheit & Medizinische Vorsorge

- Notfallpass
- Patientenverfügung
- Behandlungswünsche

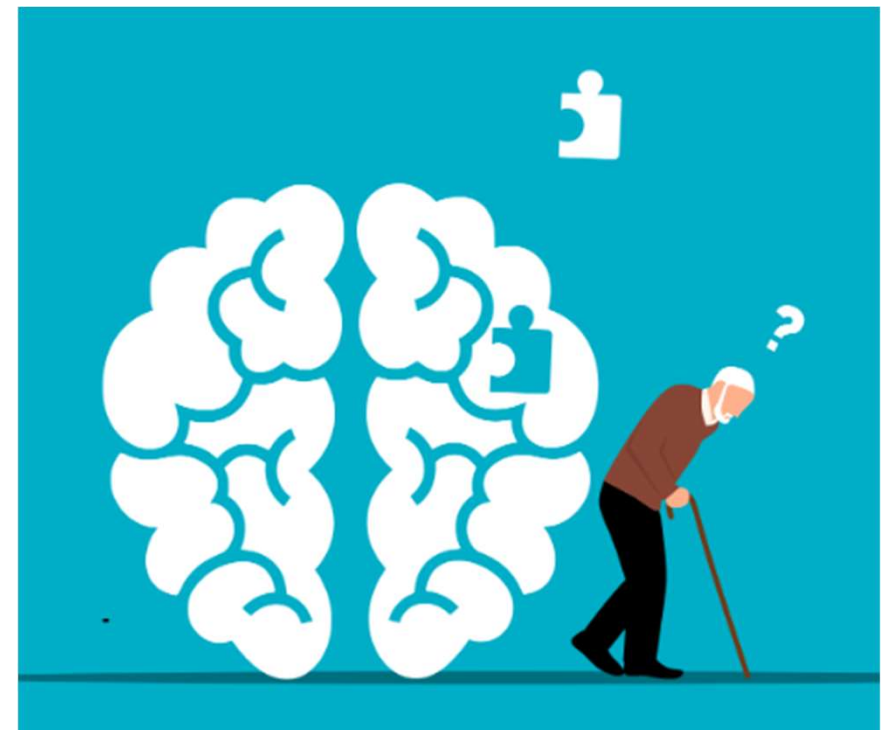


Vorsorgeplanung



Demenz & eingeschränkte Entscheidungsfähigkeit

- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung
- Schweigepflichtentbindung
- Notfallordner
- Pflegeplanung
- Alltagsorganisation
- Digitale Unterstützung
- Demenz-Vorsorgeprofil





Eigentum & Vermögen

- Bankvollmacht
- Konten und Geldanlagen
- Schenkungen
- Generalvollmacht
- Immobilienregelung
- Immobilienunterlagen





Testament & Nachlass

- Eigenhändiges Testament
- Notarielles Testament
- Nicht vergessen: Gesetzliche Erbfolge, Pflichtteil, Erbengemeinschaft, Nachlassverzeichnis



Familie & Persönliche Absicherung

- Sorgerechtsverfügung
- Unterhaltsregelungen
- Partnerschaft ohne Ehe
- Angehörigeninformation





Datenschutz & Organisation

- Digitaler Nachlass
- Aufbewahrungsorte
- Registrierung
- Aktualisierung

