



**NETZWERK**  
**Älter werden**  
**in Potsdam**



© Daisy/Daisy Schusterstock.com

## **INFORMATION**

**Mein Alltag nach dem Krankenhaus:  
Habe ich an alles gedacht?**



## **Was wollen wir mit diesem Faltblatt erreichen?**

Wir möchten Sie dazu ermuntern, sich darüber Gedanken zu machen, wie es nach der Entlassung aus dem Krankenhaus zu Hause für Sie weitergeht.

Aufgrund einer Erkrankung muss vielleicht Ihr Alltag nach dem Krankenhausaufenthalt neu geregelt werden. Kommen Sie anschließend allein zurecht? Oder haben Sie einen Hilfebedarf festgestellt? Dann wenden Sie sich bitte an eine der umstehenden Beratungsstellen oder während Ihres Krankenhausaufenthaltes an die Sozialdienste der Krankenhäuser.

Mit diesem Faltblatt erhalten Sie Anregungen, die Organisation ihres Alltags zu überdenken und neu zu planen.

Sozialdienst oder Beratungsstellen klären gemeinsam mit Ihnen die benötigte Unterstützung, helfen bei Antragstellungen und händigen Unterlagen, wie etwa Anträge oder Broschüren aus.

Auf Wunsch kann die Beratung gemeinsam mit Angehörigen oder anderen Personen Ihres Vertrauens direkt im Krankenhaus stattfinden. Sprechen Sie einfach die Mitarbeiter/innen des Sozialdienstes an.

Habe ich vorgesorgt? Wer erledigt Behördengänge? Habe ich eine Vorsorgevollmacht/Bankvollmacht erteilt?



Brauche ich Ersatzschlüssel für die Helfer? Habe ich überhaupt meinen Schlüssel mit?

Benötige ich Hilfsmittel? Woher bekomme ich die Verordnung? Wer liefert mir z.B. den Rollator?

Ist meine Verpflegung zu Hause gesichert? Einkaufen, kochen, evtl. Essen auf Rädern?

Ist ein Pflegegrad vorhanden oder wurde er beantragt?

Wer hilft mir zu Hause – Familie, Nachbarn, Freunde? Brauche ich einen Pflegedienst?

Ist meine Wohnung altersgerecht? Kann ich diese selbstständig verlassen und aufsuchen? Gibt es Gefahrenquellen wie Schwellen, Treppen oder lose Teppiche?

Kann ich meine Medikamente alleine einnehmen? Müssen bei mir Verbände gewechselt werden?

Brauche ich einen Hausnotruf?

Habe ich einen zeitnahen Termin bei meinem Hausarzt und dafür alle aktuellen Befunde und Berichte?

Was, wenn es zu Hause nicht mehr geht? Betreutes Wohnen, Wohngemeinschaft, Servicewohnen oder evtl. ein Pflegeheim?

## Beratungsstellen

Weitere Unterstützung nach Ihrer Entlassung bieten Ihnen auch die Potsdamer Beratungsstellen:

### **Pflegestützpunkt Potsdam**

Hegelallee 6–10, Haus 1,  
14467 Potsdam

☎ 0331 289-2213

[www.pflegestuuetzpunkte-brandenburg.de/index.php?id=23](http://www.pflegestuuetzpunkte-brandenburg.de/index.php?id=23)

***Umfangreiche, neutrale und kostenlose Beratung rund um das komplexe Thema Pflege***

### **Evangelisches Zentrum für Altersmedizin**

Weinbergstraße 18/19, 14469 Potsdam

☎ 0331 2777-450

[www.altersmedizin-potsdam.de/unsere-beratungsstelle.html](http://www.altersmedizin-potsdam.de/unsere-beratungsstelle.html)

***Beratung über medizinische, soziale und therapeutische Fragen der Begleitung von älteren Menschen***

### **Pflege in Not Brandenburg**

Gutenbergstraße 96, 14467 Potsdam

☎ 0800 265 55 66

[www.pflege-in-not-brandenburg.jimdo.com](http://www.pflege-in-not-brandenburg.jimdo.com)

***Beratung in schwierigen Pflegesituationen, Schlichtung bei Konflikten***

### **Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit Demenz und deren Angehörige**

Zeppelinstraße 163 a, 14471 Potsdam

☎ 0331 6207791

[www.volkssolidaritaet.de/vb-mittelmark-ppmbrb/beratung-und-betreuung-f-menschen-mit-demenz/potsdam](http://www.volkssolidaritaet.de/vb-mittelmark-ppmbrb/beratung-und-betreuung-f-menschen-mit-demenz/potsdam)

***Trägerübergreifende Beratung in allen Fragen der Versorgung und Begleitung***

### **Caritas Betreuungsverein Potsdam**

Berliner Straße 49, 14467 Potsdam

☎ 0331 2908811

[www.caritas-brandenburg.de/beratung-hilfe/betreuungen](http://www.caritas-brandenburg.de/beratung-hilfe/betreuungen)

***Information über persönliche Vorsorge***

### **Hospiz- und Palliativberatungsdienst Potsdam**

Hermannswerder 2, 14473 Potsdam

☎ 0331 62 00 250

[www.hospizdienst-potsdam.de](http://www.hospizdienst-potsdam.de)

***Beratungsstelle für Trauernde***

Überreicht durch:

### **Impressum:**

Netzwerk Älter werden  
in der Landeshauptstadt Potsdam  
Koordination Imke Bremer  
Anni-von-Gottberg-Straße 7/9  
14480 Potsdam