

# Lebens- buch

Ein persönliches Notizbuch  
für wichtige Anlässe,  
Bemerkenswertes und  
Wissenswertes



Landkreis  
Esslingen

# Impressum

## **Herausgeberin:**

Kommunale Gesundheitskonferenz im Landkreis Esslingen

## **Mitarbeit:**

An der Entwicklung des „Lebensbuches“ haben Teilnehmer aus folgenden Institutionen und Gruppierungen im Landkreis Esslingen mitgewirkt:

- Ärzteschaft
- Apothekerschaft
- Kreisgesundheitsamt
- Sozialdezernat des Landkreises
- Amt für Soziales und Sport - Familie, Jugend, Senioren und Bürgerengagement der Stadt Esslingen
- Kreisseniorerrat
- Dienste für Menschen gGmbH
- AOK - Die Gesundheitskasse Neckar-Fils
- Bosch BKK

## **Wissenschaftliche Begleitung:**

Prof. Dr. Astrid Elsbernd, Hochschule Esslingen

## **Grafische Konzeption und Gestaltung:**

Panik Ebner Design, Stuttgart

Esslingen 2016, Eigendruck

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Der Herausgeber stimmt jedoch dem Nachdruck des Werkes zum Zwecke der Verbreitung durch andere Institutionen zu. Hierzu kann die Druckvorlage über das Landratsamt Esslingen, [gesundheitsamt@lra-es.de](mailto:gesundheitsamt@lra-es.de), angefordert werden.

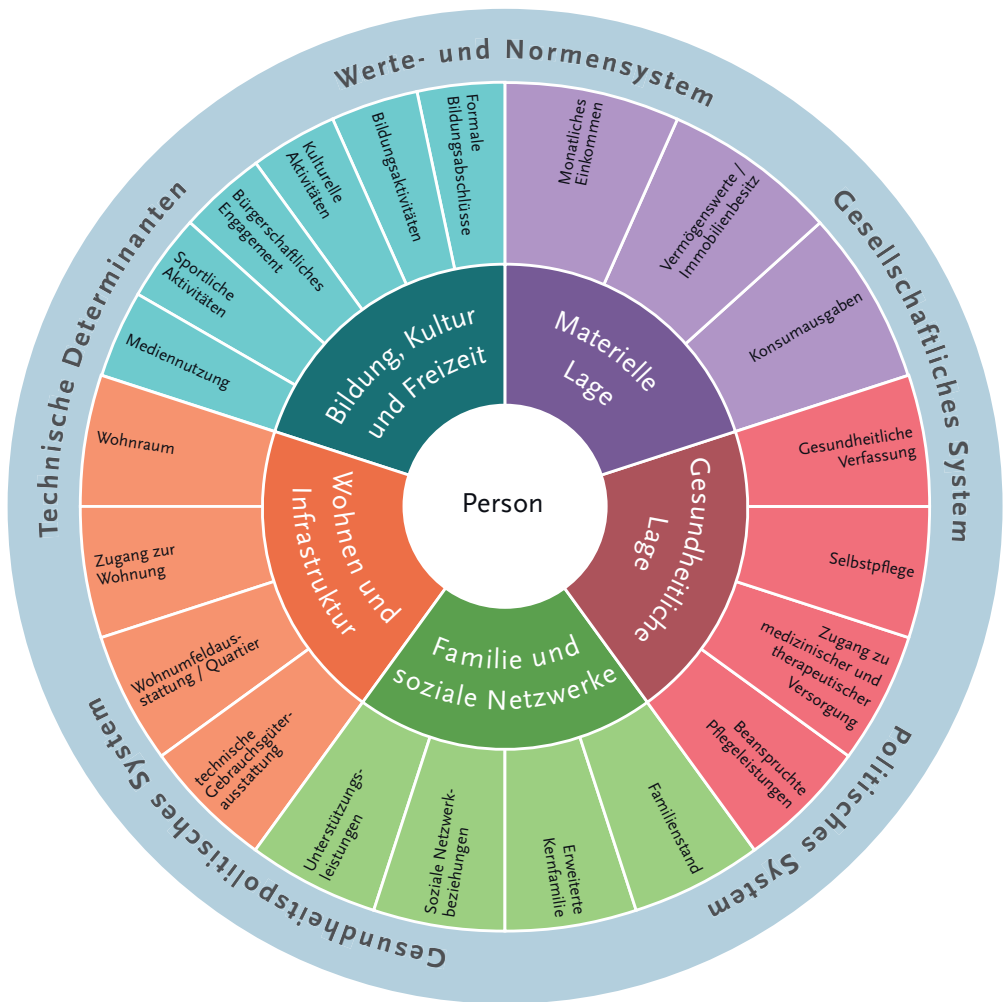
# Vorwort

**Das Lebensbuch verfolgt das Ziel, Menschen darin zu unterstützen, wichtige persönliche Anliegen und Themen zu reflektieren und persönliche Informationen festzuhalten. Machen Sie mit und gestalten Sie Ihr persönliches Buch.**

Im Laufe des Lebens gibt es immer wieder Anlässe, darüber nachzudenken, wie wir leben und was uns wichtig ist. Neue Beziehungen, Geburt eines Kindes, Wechsel des Wohnortes, Annahme einer neuen Arbeitsstelle oder das Erleben von Krankheit eines nahen Angehörigen oder gar eigene Erkrankungen verändern den Alltag und fordern uns auf, über unsere Lebensqualität nachzudenken und den Alltag neu zu ordnen.

Wir möchten mit diesem Lebensbuch nicht nur den Impuls geben, wichtige Informationen für sich selbst festzuhalten, sondern auch über zentrale persönliche Lebensbedingungen nachzudenken und diese aktiv, im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten zu gestalten. Dafür sollten Sie sich Zeit nehmen zu betrachten, wie Ihr Leben heute aussieht und wie Sie in Zukunft leben wollen. Deshalb haben wir in alle folgenden Darstellungen Impulse eingearbeitet, die Sie nutzen können. Dabei möchten wir denjenigen unter Ihnen, die gerne selbst schreiben, dafür Raum geben. So können Sie in einigen Passagen des Lebensbuches Texte schreiben und damit Gedanken festhalten. Sollte das Buch einmal gefüllt sein, können Sie gerne ein weiteres Lebensbuch bearbeiten.

Auf den Internetseiten Ihrer Stadt, Gemeinde oder des Landratsamtes finden Sie nützliche Hinweise. Wir wünschen Ihnen gute Gedanken, gute Gespräche und viel Freude im Umgang mit dem Lebensbuch!



Das Lebensbuch orientiert sich an dem Lebenslagenmodell, entwickelt von A. Elsbernd und weiteren Autoren\* (2014). Das Lebenslagenmodell besteht aus fünf Dimensionen, die im Leben persönlich gestaltet werden. Dabei sollten alle Dimensionen betrachtet werden, um der Komplexität des Lebens gerecht werden zu können.

\*Astrid Elsbernd, Sonja Lehmeyer, Ulrike Schilling (2014):  
*So leben ältere und pflegebedürftige Menschen in Deutschland*  
 Jacobs Verlag, Lage

# Überblick

**In allen Lebensbereichen gibt es Informationen, die für Sie und für Ihre Angehörigen wichtig sein könnten. Bevor Sie anfangen, diese einzutragen, geben wir Ihnen noch einen groben Überblick:**

## **Familie und Soziale Netzwerke**

- Familienmitglieder
- Freund/innen, Nachbar/innen, Vereinsfreund/innen
- Unterstützende Personen (z. B. Haushaltshilfe, Gärtner/in, Handwerker/in usw.)

## **Bildung, Kultur und Freizeit**

- Bildungsaktivitäten
- Kulturelle Aktivitäten
- Ehrenamtliches, bürgerschaftliches Engagement
- Sportliche Aktivitäten
- Nutzung von Fernsehen, Radio, Internet, Zeitung

## **Gesundheit**

- Erkrankungen (eigene und im nahen Familienumfeld)
- Pflegebedarf (eigener und im nahen Familienumfeld)
- Versorgende Dienste (Ärzte/innen, weitere Therapeut/innen, Pflegedienst)

## **Wohnen und Infrastruktur**

- Größe des Wohnraums
- Wohnungsausstattung/Technische Hilfen
- Zugang zur Wohnung, mögliche Barrieren
- Wohnumfeld und Erreichbarkeit (Ärzte/innen, Apotheke, Lebensmittel-laden, öffentlicher Verkehr)

## **Finanzen**

- Monatliches Einkommen
- Vermögenswerte und Immobilien
- Höhe der monatlichen Konsumausgaben  
(Wohnen, Energie, Verkehr, Freizeit und Kultur, Lebenshaltung)

# Familie und soziale Netzwerke

Datum 1

---

**1** Habe ich regelmäßigen Kontakt zu meiner Familie? Wie gestalte ich diese Kontakte?

---

---

---

---

**2** Habe ich im Alltag Kontakt zu Freund/innen und Nachbar/innen? Wie kann ich die Kontakte erhalten bzw. fördern?

---

---

---

---

**3** Nutze ich moderne Kommunikationswege, um die Kontakte auch auf diese Art zu pflegen? (z. B. E-Mail, Skype, Soziale Netzwerke und anderes)

---

---

---

---

**4** Würde ich mich gerne in Vereinen und mit Gruppen gemeinsam engagieren? Kenne ich die Angebote in meiner Umgebung?

---

---

---

---

**5** Will ich mich ehrenamtlich engagieren? Kenne ich die Möglichkeiten in meinem nahen Umfeld?

---

---

---

---



# Bildung, Kultur und Freizeit

Datum 1

- 1** Würde ich gerne mit anderen meine Freizeit gestalten? \_\_\_\_\_  
Mit wem wäre das in meinem nahen Umfeld möglich, welche Aktivitäten gibt es vielleicht bereits? Was mache ich gerne in meiner Freizeit? \_\_\_\_\_
- 2** Kenne ich das kulturelle Angebot in meiner Stadt und kann ich daran teilnehmen? \_\_\_\_\_  
Wer könnte mich hier unterstützen oder begleiten? \_\_\_\_\_
- 3** Habe ich Zugang zum Radio- und Fernsehprogramm und kann dieses gut nutzen? \_\_\_\_\_  
Kenne ich die vielfältigen Angebote des Internets? \_\_\_\_\_  
Wer kann mich bei der Nutzung des Internets unterstützen? \_\_\_\_\_
- 4** Kenne ich die Bildungsangebote in meiner Stadt (z. B. Volkshochschulprogramme)? Will ich mich gerne in interessanten Themen selbst weiterbilden? \_\_\_\_\_
- 5** Habe ich Zugang zu aktuellen Tageszeitungen mit Programmhinweisen? Kenne ich die örtliche Stadtbücherei? \_\_\_\_\_
- 6** Will ich mich gerne alleine oder gemeinschaftlich sportlich betätigen? \_\_\_\_\_  
Kenne ich die Angebote in meiner Stadt? Wer hat in meinem nahen Umfeld ebenfalls Interesse daran? \_\_\_\_\_





# Gesundheitliche Lage

Datum 1

**1** Habe ich eine Hausärztin oder einen Hausarzt, der/dem ich vertraue?

---

---

---

---

**2** Habe ich Zugang zu notwendigen Fachärzten/innen?

---

---

---

---

**3** Wenn ich krank werde und Hilfe brauche: wer könnte mir helfen? Bei was brauche ich Unterstützung? Wo könnte ich mir noch Unterstützung holen?

---

---

---

---

---

---

**4** Habe ich für den Krankheitsfall die Themen "Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung" geregelt? Oder möchte ich hier bewusst keine Regelung treffen? Gibt es dafür Gründe?

---

---

---

---

---

---



# Wohnen und Infrastruktur

Datum 1

---

**1** Ist meine jetzige Wohnung in Größe und Ausstattung für mich sinnvoll? Gibt es insbesondere Ausstattungen, auf die ich nicht verzichten möchte? Gibt es Ausstattungen, die ich dringend benötige (z. B. Etagenlift, sinnvolle Sitz- und Schlafmöbel, technische Ausstattungen)?

---

---

---

---

---

---

---

**2** Gibt es Veränderungen, die vorgenommen werden sollten (z. B. Umbau eines Bades, Erneuerung der Küche)? Kann ich meine Wohnung ohne besondere Hilfe verlassen und wieder erreichen (z. B. Barrierefreiheit)?

---

---

---

---

---

---

---

**3** Gibt es in meiner Wohngegend eine ausreichende Infrastruktur hinsichtlich der Versorgung mit alltäglichen Gütern (z. B. Lebensmittel, Apotheke)?

---

---

---

---

---

---

---

**4** Bin ich an ein öffentliches Verkehrssystem angebunden? Fehlen mir Informationen zur Nutzung?

---

---

---

---

---

---

---



# Finanzen

Datum 1

**1** Regele ich meine finanziellen Angelegenheiten selbst oder zusammen mit Partner/in und/oder Familienangehörigen oder nahe stehenden Freunden?  
Habe ich einen guten Überblick über meine Vermögenswerte?

**2** Wünsche ich Beratung über meine finanziellen Angelegenheiten? Wer könnte mich qualifiziert beraten?

**3** Habe ich einen guten Überblick über meine regelmäßigen Ausgaben (Miete; Nebenkosten, Steuern, Versicherungen, Konsumausgaben, Mitgliedschaften)?

**4** Benötige ich Informationen zu staatlichen finanziellen Förderungen (z. B. Wohngeld)?

**5** Gibt es in naher Zukunft Veränderungen in meinem Leben, die sich möglicherweise stark auf meine finanzielle Situation auswirken können?



# Wichtige Informationen

Im Folgenden können Sie wichtige Informationen und Daten schriftlich festhalten. Diese Aufstellung dient der Übersichtlichkeit und Orientierung. Darüber hinaus können die Informationen auch für diejenigen Personen/Angehörige sinnvoll sein, die Sie im Alltag oder auch Krankheitsfall unterstützen und rasch einige Daten benötigen. Bitte klären Sie ab, wer diese Informationen nutzen und ggf. weitergeben darf, bitte geben Sie diese Personen hier im Buch auch an.

## Gesundheit

---

Behandelnde Ärzte/innen:  
(Haus-, Fach- und Zahnärzte/in)

Ambulanter Pflegedienst

Kranken- und Pflegeversicherung

Aktueller Pflegegrad

Wichtige Erkrankungen

Aktuell verordnete Medikamente  
und Einnahmeplan

Bekannte Allergien und  
Unverträglichkeiten

Hilfsmittel (Rollator, Gehhilfe,  
Hörgerät, Brille usw.)

Gesundheitsvollmacht

Organspendeausweis/ Impfpass  
Blutspendeausweis





---

## **Familie und Soziales Netzwerk**

---

Wichtige Bezugspersonen (Namen, Adressen und Telefonnummern, E-Mail Adressen ) \_\_\_\_\_

Bevollmächtigte Personen (notarielle Generalvollmacht, Gesundheitsvollmacht und Hinterlegungsorte) \_\_\_\_\_

Testament \_\_\_\_\_

Vorbereitungen auf den Todesfall (Bestattungswünsche) \_\_\_\_\_

---

## **Wohnen und Infrastruktur**

---

Ggf. Mietvertrag und Vermieter/in \_\_\_\_\_

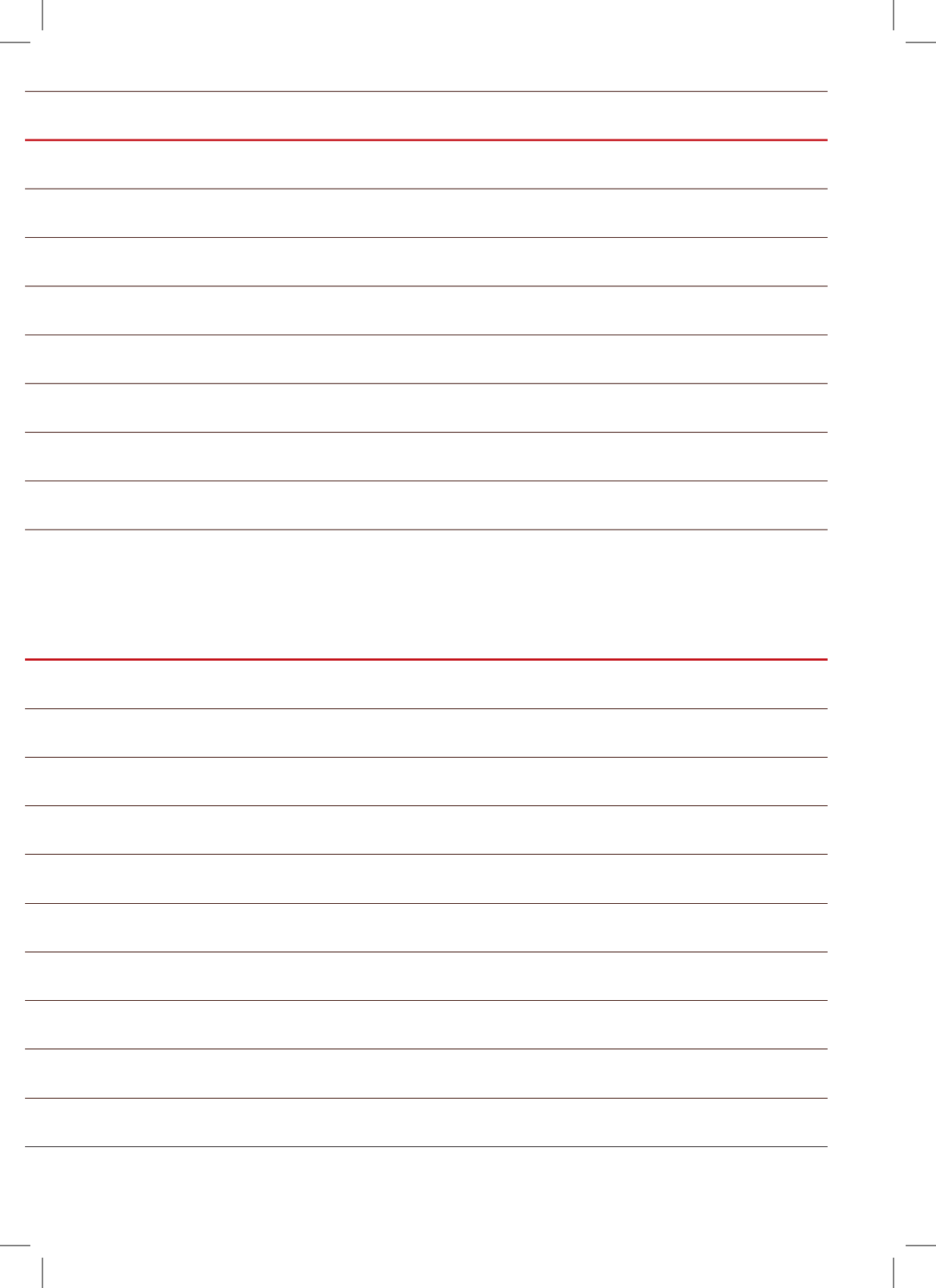
Zentrale Unterlagen zur Wohnung oder Haus (z. B. Versicherungen) \_\_\_\_\_

Haushaltsnahe Dienstleistungen und Personen \_\_\_\_\_

Hausnotrufsystem \_\_\_\_\_

Ersatzschlüssel \_\_\_\_\_

---



---

## **Bildung, Kultur und Freizeit**

---

Mitgliedschaften in Vereinen,  
Gruppen usw.

---

Mitgliedschaft in einer Kirche  
oder Glaubensgemeinschaft

---

Sicherer Aufbewahrungsort für Pass-  
wörter (z. B. Internet/Mitgliedschaf-  
ten in Sozialen Netzwerken)

---

Hobbies

---

## **Finanzen**

---

Banken, Konten, Schließfächer  
und Vollmachten

---

Versicherungen, Bausparverträge,  
Wertpapiere, Sparbücher,  
Aktienanteile

---

Erteilte Daueraufträge

---

Rentenversicherung

---

## **Sonstiges**

---

Was ist mir noch wichtig?  
(z.B. Ernährungsgewohnheiten,  
Kleidung, Musik ...)

---

