

Inhaltsverzeichnis

Persönliches

- 1.1 Persönliche Daten
- 1.2 Ärzte und sonstige wichtige Kontakte
- 1.3 Wohnsituation
- 1.4 Schlüsselerhaltung
- 1.5 Verträge (z.B. Strom, Gas etc.)
- 1.6 Mitgliedschaften (Vereine, Social Media, Online-Shops)
- 1.7 Abonnements
- 1.8 Rente / Pension / Versorgung
- 1.9 Versicherungen (auch Fahrzeuge)

Finanzen

- 2.1 Konten (Giro und Spar)
- 2.2 Abbuchungen, Daueraufträge
- 2.3 Depot / Aktien
- 2.4 Festgeld
- 2.5 Bausparverträge
- 2.6 Verbindlichkeiten
- 2.7 Konto-/ Depotvollmacht

Vollmachten

- 3.1 Vorsorgevollmacht
- 3.2 Betreuungsverfügung
- 3.3 Einzelvollmacht
- 3.4 Postvollmacht
- 3.5 Informationsvollmacht
- 3.6 Entbindung von der ärztlichen Schweigepflicht
- 3.7 Generalvollmacht
- 3.8 Diese Vollmachten wurden erteilt

Medizinische Daten

- 4.0 Medizinische Daten - Gesundheitszustand
- 4.1 Notfall-Ausweis/e
- 4.2 Vorbereitende Maßnahmen für eine Krankenhauseinweisung
- 4.3 Patientenverfügung
- 4.4 Organspendeausweis

Testament

- 5.1 Gesetzliche Erbfolge
- 5.2 Erbschaftssteuer

Todesfall (Was ist zu erledigen)

- 6.1 Persönliche Notizen / Aktualisierung



Wichtige Rufnummern

Alle Angaben ohne Gewähr und Anspruch auf Vollständigkeit.

Notrufnummern

Polizei-Notruf	110
Feuerwehr / Rettungsdienst / Notarzt	112
Sperr-Notruf (Personalausweis, Bank- und SIM-Karten)	116 116
Opfer-Telefon Weisser Ring (bei Kriminaltaten)	116 006

Bereitschaftsdienste

Ärztlicher Bereitschaftsdienst (alle Städte)	116 117
Apothekennotdienst der deutschen Apotheken	(0800) 00 22 833
TelefonSeelsorge Bundesweit	116 123
TelefonSeelsorge Bundesweit	(0800) 111 0 111

Der Ärztliche Bereitschaftsdienst gibt zumeist auch Auskunft zu Tierärzten und Tierkliniken.

Giftinformationszentren der Bundesländer

Baden-Württemberg, Uniklinik Freiburg	(0761) 19240
Bayern, Techn. Universität München	(089) 19240
Berlin-Brandenburg, Charité Berlin	(030) 19240
Bremen, Niedersachsen, GIZ Nord Göttingen	(0551) 19240
Hamburg, Schleswig-Holstein, GIZ Nord Göttingen	(0551) 19240
Hessen, Rheinland-Pfalz, GIZ Mainz	(06131) 19240
Mecklenburg-Vorpommern, GGIZ Erfurt	(0361) 730 730
Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen, GGIZ Erfurt	(0361) 730 730
Nordrhein-Westfalen, Uniklinik Bonn	(0228) 19240
Saarland, Uniklinik Homburg/Saar	(06841) 19240

Bei akut bedrohlichen Situationen mit mutmaßlicher Vergiftung bitte direkt den Rettungsnotruf 112 anrufen.

Verbraucherzentralen

Bei den folgenden Telefonnummern handelt es sich zumeist um zentrale Anlaufstellen, die für die Terminvergabe zuständig sind. Bei den fehlenden Bundesländern gibt es pro Beratungsthema und/oder Stadt eigene Telefonnummern, die Sie auf der Internetseite www.verbraucherzentrale.de finden können.

Baden-Württemberg	(0711) 66 91 10
Berlin	(030) 214 85 0
Brandenburg	(0331) 98 22 999 5
Bremen	(0421) 160 777
Bremerhaven	(0471) 26 194
Hessen	(069) 972 010 900
Niedersachsen Servicetelefon	(0511) 911 960
Rheinland-Pfalz	(06131) 284 80
Saarland	(0681) 50089 55
Sachsen	(0341) 696 29 29
Sachsen-Anhalt	(0345) 29 27 800
Schleswig-Holstein	(0431) 59 099 40
Thüringen	(0361) 555 140

Pflegestützpunkte

Pflegestützpunkte werden von den Kranken- und Pflegekassen auf Initiative eines Bundeslandes eingerichtet und bieten Hilfesuchenden Beratung und Unterstützung. Wenn Hilfesuchende selbst pflegebedürftig sind oder pflegebedürftige Angehörige haben, erhalten sie im Pflegestützpunkt alle wichtigen Informationen, Antragsformulare und konkrete Hilfestellungen.

In den Pflegestützpunkten finden Sie auch die Pflegeberaterinnen und Pflegeberater der Pflegekassen.

In der Online-Datenbank des Zentrums für Qualität in der Pflege (Stiftung ZQP) können Sie alle gelisteten regionalen Pflegestützpunkte nachschlagen:

- zqp.de/beratung-pflege/

Pflegeberatung

Des Weiteren gibt es bundesweite und kostenfreie Beratungstelefone zu den verschiedenen Pflege Themen.

- **Compass Telefonische Pflegeberatung** **(0800) 101 88 00**
Die telefonische Pflegeberatung von compass Private Pflegeberatung beantwortet Fragen zur Pflegeversicherung und ist zudem Ansprechpartner bei der Suche nach Versorgungsangeboten. Auch berät Compass zum Thema Demenz.
- **Unabhängige Patientenberatung der UPD** **(0800) 011 77 22**
Das Beratungstelefon der Unabhängigen Patientenberatung berät, neben vielen anderen gesundheitlichen Beratungsthemen, zu allen Themen im Bereich Pflege und unterstützt auch Angehörige bei pflegerischen Fragen.
- **Bürgertelefon zur Pflegeversicherung** **(030) 340 606 602**
Das Bürgertelefon zur Pflegeversicherung des Bundesministeriums für Gesundheit informiert über gesetzliche Grundlagen, klärt auf über mögliche gesetzliche Ansprüche, nimmt Anregungen auf und vermittelt Adressen und Ansprechpartner.
- **Alzheimer Telefon** **(030) 259 379 514**
Das Alzheimer-Telefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft berät Menschen mit Demenz, Angehörige und alle Interessierte bundesweit bei Fragen rund um das Thema Demenz und speziell zur Alzheimer-Krankheit.

Seniorenvertretung

Überall in Deutschland gibt es Seniorenvertretungen (häufig auch „Seniorenräte“ oder „Seniorenbeiräte“). Diese vertreten die politischen Interessen der einzelnen Senioren oder auch bestimmte Gruppen von Senioren auf Gemeinde-, Kreis- oder Landesebene.

Die Deutsche Seniorenliga e.V. listet auf ihrer Internetseite alle Landesseniorenvertretungen inkl. Adresse und Kontaktdaten. Auch gibt es dort eine Suchfunktion für die Suche nach Vertretungen in Ihrer Stadt.

- www.ihre-seniorenvertretung.de

Sterbe- und Trauerbegleitung, Sterbehilfe

Informationen zu ambulanten und stationären Hospizdiensten, Palliativstationen und zu Hilfsangeboten für Trauerbegleitung gibt es zu viele, als dass wir sie hier umfassend auflisten könnten. Wegweisend ist jedoch der Hospiz- und Palliativ Dachverband (DHPV), über den Sie auf die jeweiligen Seiten der Landesverbände geführt werden. Dort wiederum finden Sie Übersichten über die regionalen und örtlichen Mitglieder.

- www.dhpv.de/ueber-uns_mitglieder.html

Des Weiteren finden Sie Beratung und Hilfsangebote zu diesen Themen bei den unzähligen örtlichen und regionalen Hilfsorganisationen, wie z.B. DRK, AWO, Caritas, Arbeiter Samariter Bund oder auch bei den Diakonien.

Beratung zum Thema Sterbehilfe finden Sie hier:

DIGNITAS-Deutschland e.V. (mit Sitz in Hannover) (0511) 336 23 44

Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben (Berlin) (030) 212 22 337 0

Die wichtigsten Ämter und Kammern

Bundesweite Behördennummer für Verwaltungsfragen	115
Bundesnotarkammer - Zentrales Vorsorgeregister	(0800) 35 50 500
Bundesnotarkammer - Zentrales Testamentsregister	(0800) 35 50 700
Bundesrechtsanwaltskammer	(030) 52 0009 444

Für soziale Fragen stehen Ihnen die örtlichen Sozialämter (oft auch „Amt für soziale Dienste“) zur Verfügung. Sie beraten unter anderem bei Fragen zu Altenhilfe, Grundsicherung, Behinderung, Gesundheit, Schulden und Familien.

Des Weiteren finden Sie Beratung zu vielen sozialen Themen (und auch rechtlichen Themen) bei den unzähligen örtlichen und regionalen Hilfsorganisationen, wie z.B. DRK, AWO, Caritas, Arbeiter Samariter Bund oder auch bei den Sozialverbänden oder dem VdK (als Mitglied). Auch Diakonien bieten Beratung zu den sozialen Themen an.