

Verehrte Seniorinnen und Senioren,

ich möchte mich sehr herzlich bei allen bedanken, die sich solidarisch zeigen, Vorschriften einhalten oder sogar bereit sind anderen zu helfen. Heute kann ich noch keine Entwarnung geben. Die große Welle an Schwersterkrankten hat uns noch nicht erreicht. Sie wird aber nicht ausbleiben. Der Höhepunkt der Krise steht uns noch bevor.

Das Menschenmögliche werden wir aber nur leisten können, wenn wir alle weiterhin diszipliniert bleiben und die Nerven behalten. Dies gilt für die Dinge, die wir unterlassen sollen, es gilt aber auch für alles, was jetzt geleistet werden muss. Es ist wichtig, dass die gesunden Menschen in den relevanten Berufen ihrer Arbeit nachgehen, besonders im Gesundheitswesen, in den Pflegeberufen und im Versorgungsbereich. Ich danke all denen, die jetzt privat und beruflich große Erschwernisse auf sich nehmen und auch über die Belastungsgrenzen gehen, die bisher galten.

In Gesprächen und Telefonaten bekomme ich mit, unter welcher erschwerten Bedingungen Sie das alltägliche Leben organisieren müssen. Sie schultern große Belastungen und es wird ja nicht leichter von Tag zu Tag.

Krisenzeiten sind immer auch Zeiten, in denen Gerüchte gestreut werden und Betrüger Geschäfte machen wollen. Seien Sie bei Online-Geschäften vorsichtig, vertrauen Sie lieber einheimischen Geschäftsleuten.

Ansonsten bleibt mir nur noch zu sagen, dass ich Ihnen für Ihr solidarisches Handeln sehr danke. Bleiben Sie gesund!

Ihr

Michael Fahmüller

Landrat



## 1: Bürgertelefon Landratsamt Rottal-Inn

### **Wenn Sie wichtige Fragen haben!**

Bereits seit 05. März 2020 hat der Landrat ein Bürgertelefon am Landratsamt Rottal-Inn eingerichtet um die Bürger in der Not mit ihren Fragen nicht alleine zu lassen.

Hier können sie täglich - auch am Wochenende - bei Fragen rund um das Corona Virus Covid 19 anrufen.

**Tel: 08561-20 760**

**Erreichbarkeit: 08:00 - 17:00 Uhr (auch am Wochenende)**

## 2: Sie haben Ängste, Sorgen und Nöte

### Hilfetelefon bei seelischen Nöten- BRK Sorgentelefon

Die Corona-Pandemie zwingt viele Menschen in eine soziale Isolation, dadurch können Ängste und Unsicherheiten entstehen. Die ausgebildeten Sozialpädagogen des Bayerischen Roten Kreuz haben in diesen bewegten Zeiten für jeden Einzelnen ein offenes Ohr und stehen im Rahmen der telefonischen Erreichbarkeit gerne zur Verfügung.

Seit der Ausgangsbeschränkung ist zunehmend deutlich geworden, dass Ängste und Unsicherheiten in der Bevölkerung stark zunehmen. Hier möchte das BRK gezielt ansetzen und mit ihren fachlich geschulten Mitarbeitern ein kompetentes telefonisches Beratungsangebot anbieten, das zu einer emotionalen Entlastung beiträgt.

Das BRK ist für Sie da, wenn Sie einen Ansprechpartner brauchen der...

- sich Zeit zum Zuhören nimmt
- Ihre Gedanken und Gefühle ernst nimmt
- Sie in der Strukturierung ihres Alltags unterstützt
- bei der Vermittlung zu Fachstellen behilflich ist (wenn möglich)
- und vieles mehr.

**Das Team des BRK Sorgentelefon ist von Montag bis Donnerstag von 8.30 bis 16 Uhr und am Freitag von 8.30 bis 13 Uhr unter 08561-23 899-50 erreichbar.**

## 3: Nachbarschaftshilfe vor Ort

### Engagement und Hilfe vor Ort in Zeiten von Corona!

In fast allen Gemeinden haben sich Ehrenamtliche zusammengefunden um Risikogruppen und Hilfebedürftige in der Krise zu unterstützen und mit dem Notwendigsten zu versorgen. In Ihren Gemeindeverwaltungen können sie Näheres erfahren.

Oder Sie wenden sich ganz unkompliziert an die:

#### **Freiwilligenagentur Pack ma's:**

Die Freiwilligenagentur **pack ma's** für den Landkreis Rottal-Inn sieht es als Aufgabe, die Solidarität untereinander zu stärken und Hilfsangebote, **vor allem auch für Senioren im Bereich von Einkaufs- und Besorgungsgängen und Tierversorgung**, zu vermitteln. In der Agentur kennt man alle Hilfsangebote im Landkreis, die rund um die Corona-Krise entstanden sind und vermitteln vor Ort.

Wer Unterstützung und Hilfe braucht, kann sich gerne melden unter:

**Telefon: 08723-20-2522 oder per**

**E-Mail: [info@pack-mas.bayern](mailto:info@pack-mas.bayern)**

**Gehören Sie zur Risikogruppe - dann nehmen Sie die Hilfsangebote an und bleiben Sie bitte zuhause!**



#### **4: Fragen zur und bei Pflegebedürftigkeit**

##### **Sie haben Fragen zur Pflegebedürftigkeit oder zur Pflege Ihrer Angehörigen im ambulanten Bereich?**

Sie können weiterhin auf die Hilfe und Unterstützung der Fachstellen für pflegende Angehörige vertrauen:

##### **Fachstellen für pflegende Angehörige:**

BRK Rottal-Inn

Fr. Evi Grötzinger

**Telefon: 08561 23 39 27**

Caritas Rottal-Inn

Fr. Elisabeth Perica

**Telefon: 08561 300 76 84**

**Mail: [groetzinger@kvrottal-inn.brk.de](mailto:groetzinger@kvrottal-inn.brk.de)**

**Mail: [elisabeth.perica@caritas-rottal-inn.de](mailto:elisabeth.perica@caritas-rottal-inn.de)**

#### **5: Einkaufen vor Ort**

Viele Einzelhändler und Gaststätten haben Ihre Leistungen geändert oder erweitert.

Sie können auf Vorbestellungen und Bringdienste zurückgreifen um das Haus nicht verlassen zu müssen, außerdem denken Sie an die Nachbarschaftshilfen, die Ihnen gerne behilflich sind, bei der Unterstützung ihres Einkaufes.

#### **6: Unterstützung durch LichtBlick Seniorenhilfe**

Der Verein LichtBlick Seniorenhilfe e. V. ist immer gerne für sie da, und hilft ihnen auch in Zeiten von Corona ganz persönlich und unbürokratisch. Vielleicht müssen sie im Rahmen der Vorsorgemaßnahmen etwas mehr einkaufen und haben dadurch höhere Kosten oder Sonderausgaben (z. B. für Medikamente, Hygieneartikel, usw.) LichtBlick unterstützt sie finanziell und übernehmt die Kosten, wenn sie Grundsicherung erhalten oder einen Tafel-Bezugsschein besitzen.

Auch bei der Finanzierung dringend benötigter Dinge, die Ihren Alltag bestimmen, bietet der Verein ihnen Unterstützung an: Elektrogeräte, Krankenkassenzuzahlungen, Tierarztrechnungen, Grabverlängerungskosten u.v.m. Mit den LichtBlick-Patenschaft von monatlich 35 Euro können sie sich kleine Wünsche, die lange verwehrt blieben, selbst erfüllen.

Bitte scheuen Sie sich nicht LichtBlick Seniorenhilfe postalisch oder telefonisch zu kontaktieren!

##### **LichtBlick Seniorenhilfe e.V.**

Pfleggasse 27

94469 Deggendorf

##### **Erreichbarkeit:**

Montag: 9.00 – 12.00 Uhr

Dienstag: 9.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch: 9.00 – 12.00 Uhr

**Telefon:** 0991 / 38 31 67 62

**Fax:** 0991 / 38 31 67 64

**Mail:** [niederbayern@seniorenhilfe-lichtblick.de](mailto:niederbayern@seniorenhilfe-lichtblick.de)

## 7: Mahlzeitenpatenschaften der Malteser

Ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen gehören zur sogenannten Risikogruppe im Zusammenhang mit dem Corona-Virus und müssen deshalb nach Möglichkeit zu Hause bleiben. Die Malteser bieten für sie einen Menüservice an. Für diejenigen, deren Einkünfte dafür nicht ausreichen, gibt es Mahlzeiten-Patenschaften. Spender, die sogenannten Paten, ermöglichen es, dass ältere, kranke und Beeinträchtigte Mitmenschen unter bestimmten Voraussetzungen in den Genuss von kostenlosen Mittagessen kommen. Wer sich informieren möchte, kann sich bei den Maltesern melden.

**Der Service wird im Bereich der ganzen Diözese Passau angeboten.**

**Telefon: 08561 956 66 14**

**Mail: [menueservice.passau@malteser.org](mailto:menueservice.passau@malteser.org)**

## 8: Verhaltensempfehlungen

**Sie möchten sich nicht mit dem Corona-Virus anstecken.**

**Das können sie tun:**

- Waschen sie Ihre Hände häufig und gründlich mit Seife. Mindestens 20 bis 30 Sekunden lang.
- Wenn sie Menschen begrüßen, verzichten sie auf: Hände schütteln, umarmen, küssen.
- Wenn sie husten oder niesen müssen: Benutzen sie jedes Taschentuch nur ein Mal. Werfen sie Taschentücher in einen geschlossenen Mülleimer.
- Husten und Niesen sie nicht in Ihre Hände. Husten oder niesen sie in Ihre Armbeuge.
- Vermeiden sie Berührungen mit ungewaschenen Händen im Gesicht.
- Lüften sie geschlossene Räume oft.
- Halten sie sich fern von großen Menschenmengen.

Diese Maßnahmen schützen sie auch vor anderen Infektionskrankheiten, wie der Grippe.

## 9: Unterschiede der Krankheitsbilder Corona-Erkältung-Grippe

Symptome	Corona	Erkältung	Grippe
Fieber	häufig	selten	häufig
Gliederschmerzen	manchmal	häufig	häufig
Halsschmerzen	manchmal	häufig	manchmal
Husten	häufig (trocken)	wenig	häufig (trocken)
Kopfweg	manchmal	selten	häufig
Müdigkeit	manchmal	manchmal	häufig
Niesen	nein	häufig	nein
Schnupfen	selten	häufig	manchmal
Verlust Geschmacks- und Geruchssinn	manchmal	selten	selten

## 10: Aktiv und gestärkt durch die Krise

### **Tun sie ihrem Körper und ihrem Geist trotz Corona was Gutes!**

#### **Pflegen sie weiter ihre sozialen Kontakte, trotz Abstand!**

Es ist wichtig, mittels Telefon oder auch Videotelefonie weiterhin regelmäßig seine sozialen Kontakte zu pflegen. Sie könnten auch den Anlass nehmen und wieder mal einen Brief schreiben, diesen kann der Empfänger immer wieder in die Hand nehmen und lesen. Das Thema Coronavirus sollte aber nicht das ganze Gespräch bestimmen!

#### **Lassen sie trotz der Krise Humor zu!**

"Humor ist erlaubt!" – als starkes Mittel gegen die Hoffnungslosigkeit die manchen in der Ausgangsbeschränkung befällt. Lächeln und Lachen können oft Erleichterung bringen und bereits Aristoteles sagte: „Lachen ist eine körperliche Übung von großem Wert für die Gesundheit.“

#### **Bewahren sie den Alltagsrhythmus und Routinen ein!**

Versuchen sie, auch in dieser Ausnahmesituation ihren gewohnten Ablauf durchzuführen. Stehen sie zu bestimmten Zeiten auf, erledigen sie zunächst ihre Aufgaben, um dann Freizeit zu haben. Auch sollten sie zu üblichen Zeiten essen und zu Bett gehen.

#### **Bewegen sie sich!**

Um körperlich aktiv zu bleiben und das Immunsystem zu stärken, bleiben sie in Bewegung. Beachten sie aber, sollten sie draußen spazieren gehen, unbedingt die Abstandsregelung! Machen sie Gymnastik, im Haus, aber überfordern sie ihren Körper nicht.

#### **Sonne tanken!**

Genießen sie die Sonnenstrahlen auf Balkon oder Terrasse oder im Garten. Sollte ihnen dies nicht möglich sein, schauen Sie aus dem Fenster und genießen den Ausblick und tanken so das Sonnenhormon Vitamin D.

**Bitte scheuen sie sich nicht, bei Ängsten, Sorgen oder Nöten Hilfe zu suchen. Wenden sie sich vertrauensvoll an das Sorgentelefon des BRK.**

## 11: Seniorenbeauftragte des Landkreises

### **Brauchen sie weitere Unterstützung?**

Wenden sie sich vertrauensvoll an unsere Seniorenbeauftragte des Landkreises Rottal Inn.

Ursula Müller

**Tel: 08561-20-192**

**Fax: 08561 20 77 268**

**Mail: ursula.mueller@rottal-inn.de**