

16. Internet-Cafe der Senioren

THEMA:

Das Handy als digitaler
Gesundheitshelfer

+

Das Smartphone als Notfallhelfer

Worum geht's heute?

Unser Smartphone kann im Gesundheitsalltag viel mehr, als die meisten denken – vom Arzttermin bis zum Notfall.

Teil 1 – Der Gesundheitshelfer



Termine online vereinbaren, Rezepte ohne Papier einlösen und die elektronische Patientenakte (ePA) einrichten.

Teil 2 – Der Notfallhelfer



Wichtige Infos und Kontakte hinterlegen, damit im Ernstfall schnell geholfen werden kann.



Zum Ausprobieren: Wie Sie wichtige Notfall-Infos auf Ihrem Handy hinterlegen, schauen wir uns heute gemeinsam an.

Termin buchen über die 116117

In Schleswig-Holstein läuft das über den eTerminservice der KV – kostenlos und ohne Werbung.
Außerhalb Schleswig-Holstein über → 116117-termine.de

So gehen Sie vor:

1. Im Browser eterminservice.kvsh.de öffnen
2. per E-Mail-Adresse authentifizieren
3. Fachrichtung wählen (z. B. Augenarzt) – oder Vermittlungscode eingeben, falls vorhanden
4. Versichertennummer + Name eingeben (Versichertenkarte bereithalten)
5. Freien Termin aussuchen und bestätigen



Direkt buchbar – ohne Vermittlungscode:
Hausarzt, Augenarzt, Frauenarzt, Kinderarzt.

Der Vermittlungscode ist eine Nummer auf Ihrer Überweisung – Ihre Hausarztpraxis trägt sie ein und bestätigt damit, dass der Facharztbesuch nötig ist.

The image displays two smartphone screens side-by-side, both showing the eTerminservice.kvsh.de website. The left screen is at the 'Überweisung zu einem Facharzt mit Code' step, showing a 'Vermittlungscode Facharzt' field with the value 'abcd-abcd-abcd'. Below it, there is a section for 'Individuelles Informationsblatt PTV11' with a 'Vermittlungscode PTV11' field also containing 'abcd-abcd-abcd'. The right screen is at the 'Angaben zur Vermittlung' step, showing a 'Fachrichtung' dropdown menu set to 'Augenärzte', a 'Terminart (optional)' dropdown set to 'Abklärung', and a 'Versichertennummer' field with the example value 'z.B. K123456789'. Below the insurance number, there are fields for 'Vorname' (example: 'z.B. Max') and 'Nachname'.

Ihre **Versichertennummer** finden Sie auf der Vorderseite Ihrer Gesundheitskarte – sie beginnt mit einem Buchstaben.

Ein E-Rezept einlösen

Das rosa Papierrezept gibt es nicht mehr — verschreibungspflichtige Medikamente kommen jetzt als E-Rezept. So lösen Sie es ein. Sie haben drei Wege:

1 - Mit der Gesundheitskarte — der einfachste Weg



Karte in der Apotheke ins Lesegerät stecken — fertig. Kein Smartphone, keine App, keine PIN nötig.

2 - Mit der App — für unterwegs

Mit der E-Rezept-App können Sie das Rezept von zuhause an Ihre Apotheke schicken und Medikamente vorbestellen.

3 - Mit dem Ausdruck — wie gewohnt

Sie bekommen in der Praxis einen Zettel mit einem Code, den die Apotheke einscannt.

Der einfachste Weg für die meisten:



einfach die Gesundheitskarte in der Apotheke vorlegen — so wie früher. Mehr müssen Sie nicht tun.



Zur Nutzung benötigen Sie eine PIN, die Sie von Ihrer Krankenversicherung zunächst anfordern müssen.

Was ist die ePA?

Ihr digitaler Gesundheits-Ordner: die ePA

Seit 2025 hat jeder gesetzlich Versicherte automatisch eine **elektronische Patientenakte (ePA)**.

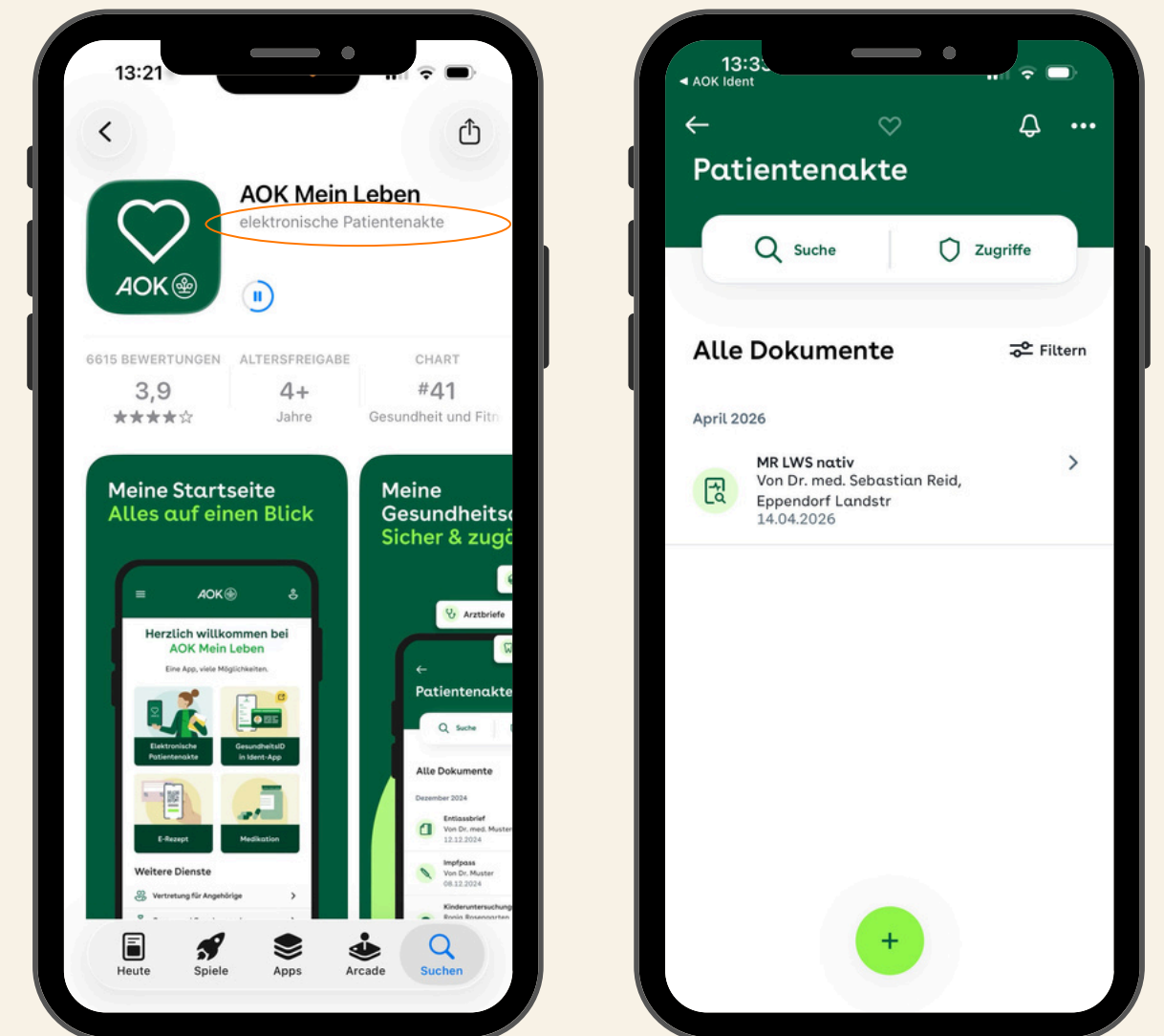
Ihre Gesundheitsdaten an einem Ort, in Ihrer Hand.

- **Was drin ist:** Arztbriefe, Befunde, Röntgenbilder — und Ihre Medikamente.
- **Wer sie bekommt:** Alle gesetzlich Versicherten automatisch. Widerspruch jederzeit möglich.
- **Wie Sie reinschauen:** Über die App Ihrer Krankenkasse.



Beispiel hier: AOK.

Jede Kasse hat eine eigene App — der Weg ist überall ähnlich.



Die ePA einrichten

So richten Sie die ePA ein:

1. Zwei Apps laden: „AOK Mein Leben“ + „AOK Ident“
2. Versichertennummer von der Gesundheitskarte eingeben
3. Identität nachweisen — z. B. mit Personalausweis + PIN
4. Sicherheitscode festlegen — fertig



Und das ist drin:



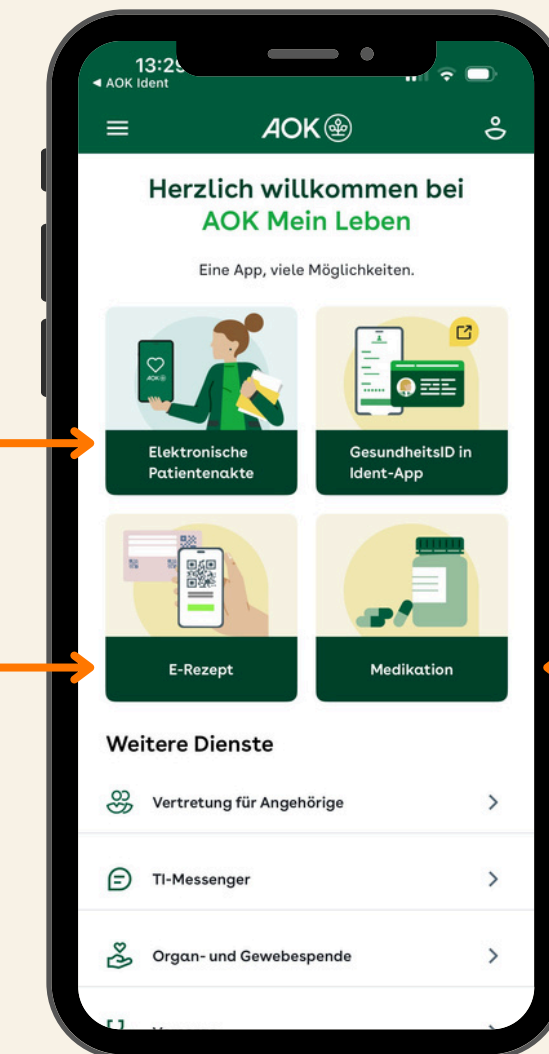
Ehrlich gesagt:

Das Reinkommen kostet einmal etwas Geduld — danach läuft es. Bei der AOK Bayern hilft sogar ein eigener ePA-Service: 089 74265 503403.

ePA

E-Rezept

Medikationsliste



Tipp:

Tabletten-Erinnerung ganz einfach per Wecker - 08:00, Blutdrucktablette!"



Der Notfallpass - Hilfe im Ernstfall

Im Notfallpass hinterlegen Sie wichtige Gesundheitsdaten — **sichtbar für Ersthelfer, ohne dass das Handy entsperrt werden muss.**

Was reingeht:

- Blutgruppe, Allergien, Vorerkrankungen
- Wichtige Medikamente
- Notfallkontakt (wen anrufen?)

Hinterlegen Sie nur das Nötigste.

Diese Infos sieht jeder, der Ihr Handy in die Hand nimmt — dafür kann ein ehrlicher Finder Sie über den Notfallkontakt auch erreichen.



Die Health-App nutze ich schon lange — für Schritte und Schlaf.

Doch das Wichtigste hatte ich noch gar nicht eingerichtet: meinen Notfallpass.

Ich zeige alles am iPhone (Apple Health). Bei Android heißt das „Notfallinformationen“ und funktioniert ähnlich — ein Video dazu finden Sie am Ende.

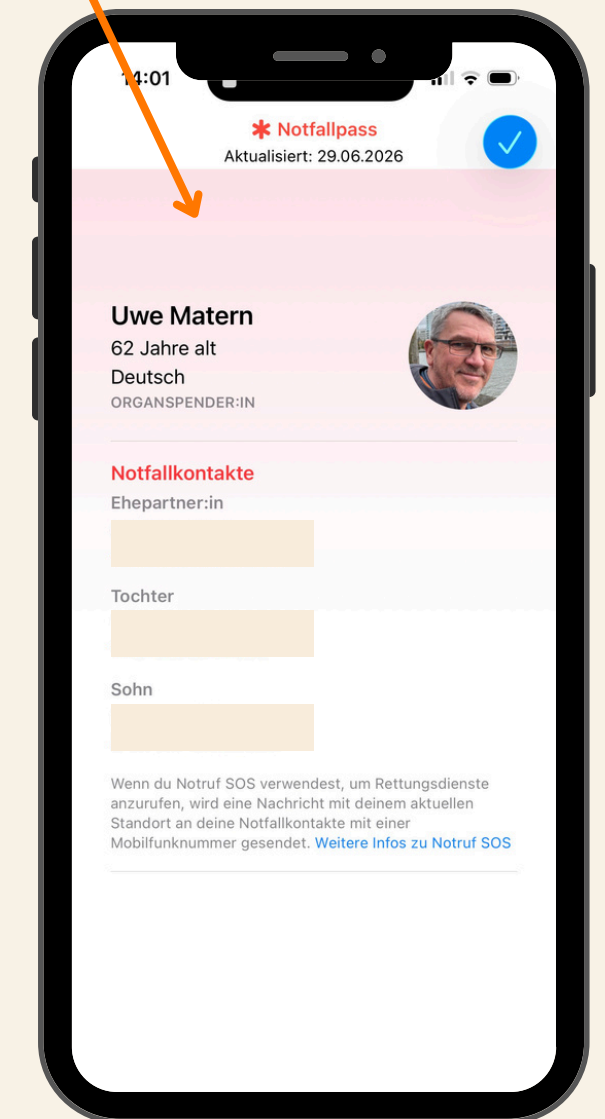
Notfallpass einrichten

So richten Sie den Notfallpass ein:

- **Health-App öffnen** → oben rechts aufs Profilbild → Notfallpass
- **Bearbeiten** → Daten eingeben: Medikamente, Allergien, Blutgruppe
- **Notfallkontakte hinzufügen** – wen soll man anrufen?
- **„Im Sperrzustand zeigen“ aktivieren** – der wichtigste Schalter!



So sehen Notfallhelfer die Informationen



So prüfen Sie, ob es geklappt hat:



Handy sperren → zum Code-Bildschirm wischen → unten links auf „Notfall“ → „Notfallpass“. Ihre Daten erscheinen, ganz ohne Code.

Notruf SOS: Hilfe mit einem Knopf

Ihr iPhone wählt im Ernstfall den Notruf 112 – ohne dass Sie es entsperren müssen.

So lösen Sie ihn aus:

- Seitentaste + eine Lautstärketaste gedrückt halten
- Es erscheinen drei Regler (siehe Bild)
- Den Notruf-Regler (rotes SOS) nach rechts ziehen → 112 wird gewählt

Was dann automatisch passiert:

- Das iPhone ruft den Rettungsdienst
- Ihre Notfallkontakte werden per SMS informiert – mit Ihrem Standort



Heute nur ansehen, nicht auslösen!

Sonst rufen Sie versehentlich die echte 112. Zum Abbrechen unten auf das X tippen.

Wichtige Nummern immer griffbereit

Im Notfall zählt jede Sekunde. Auf zwei einfachen Wegen haben Sie die wichtigsten Nummern sofort zur Hand – ohne langes Suchen.

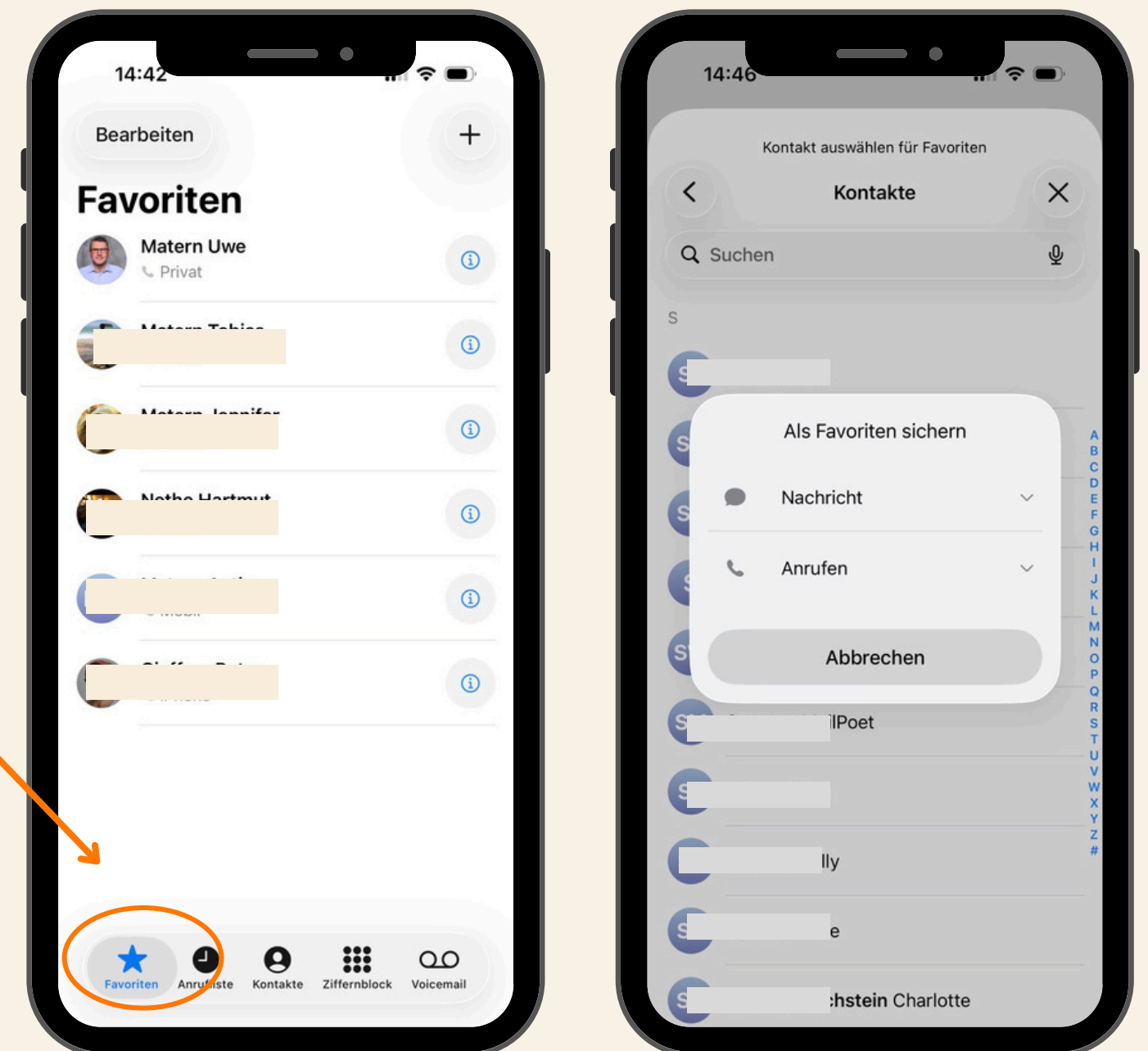
Favoriten in der Telefon-App

- Ihre wichtigsten Kontakte als Favoriten speichern – dann mit einem Tipp erreichbar.
- Telefon → „Favoriten“ → „+“ → Kontakt → „Anrufen“
- **Gute Favoriten:** Hausarzt, Apotheke, Angehörige, Pflegedienst

Notfallkontakte (kennen Sie schon!)

Die haben Sie im Notfallpass bereits hinterlegt – sie werden bei einem Notruf automatisch informiert.

Das probieren wir später gemeinsam aus – in einer kleinen Übung am Ende.



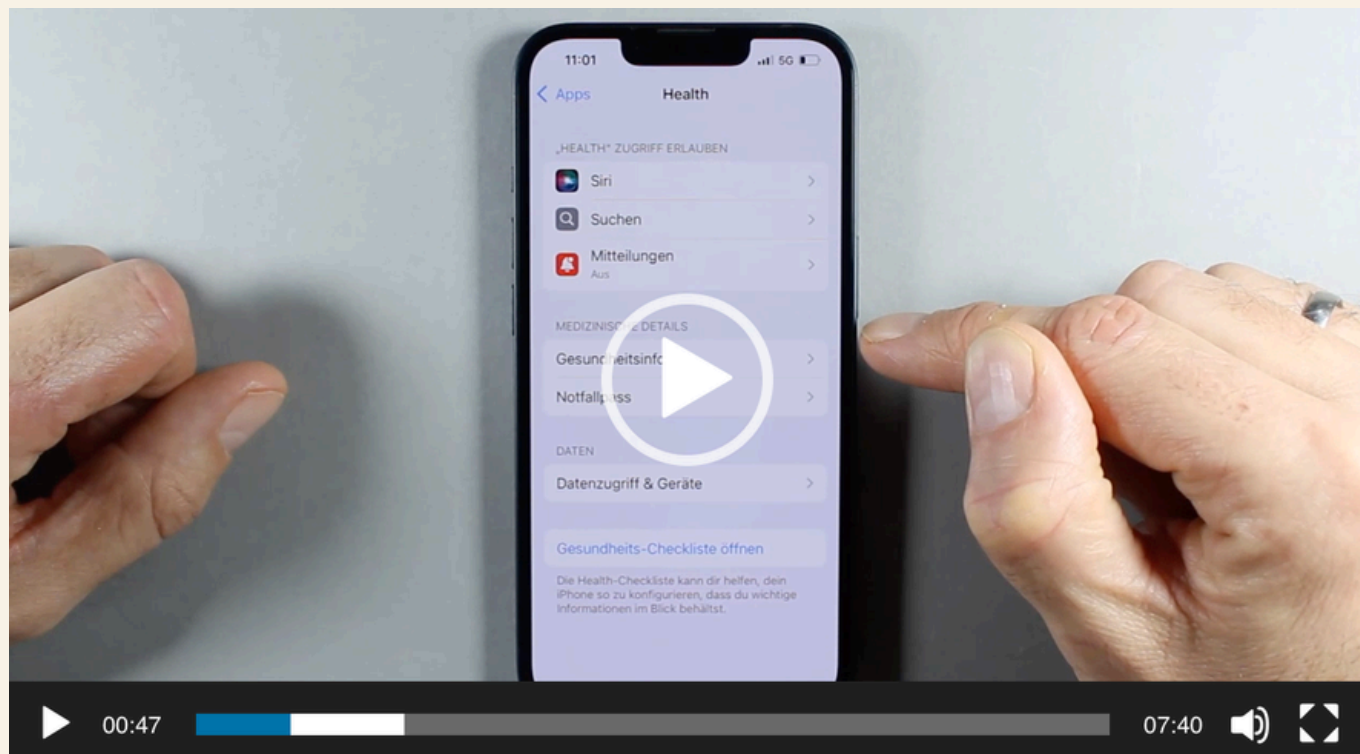
Zum Weiterschauen: Videos von Levato

Notfall-Infos im Handy

Ausführliche Schritt-für-Schritt-Videos – für iPhone und für Android.

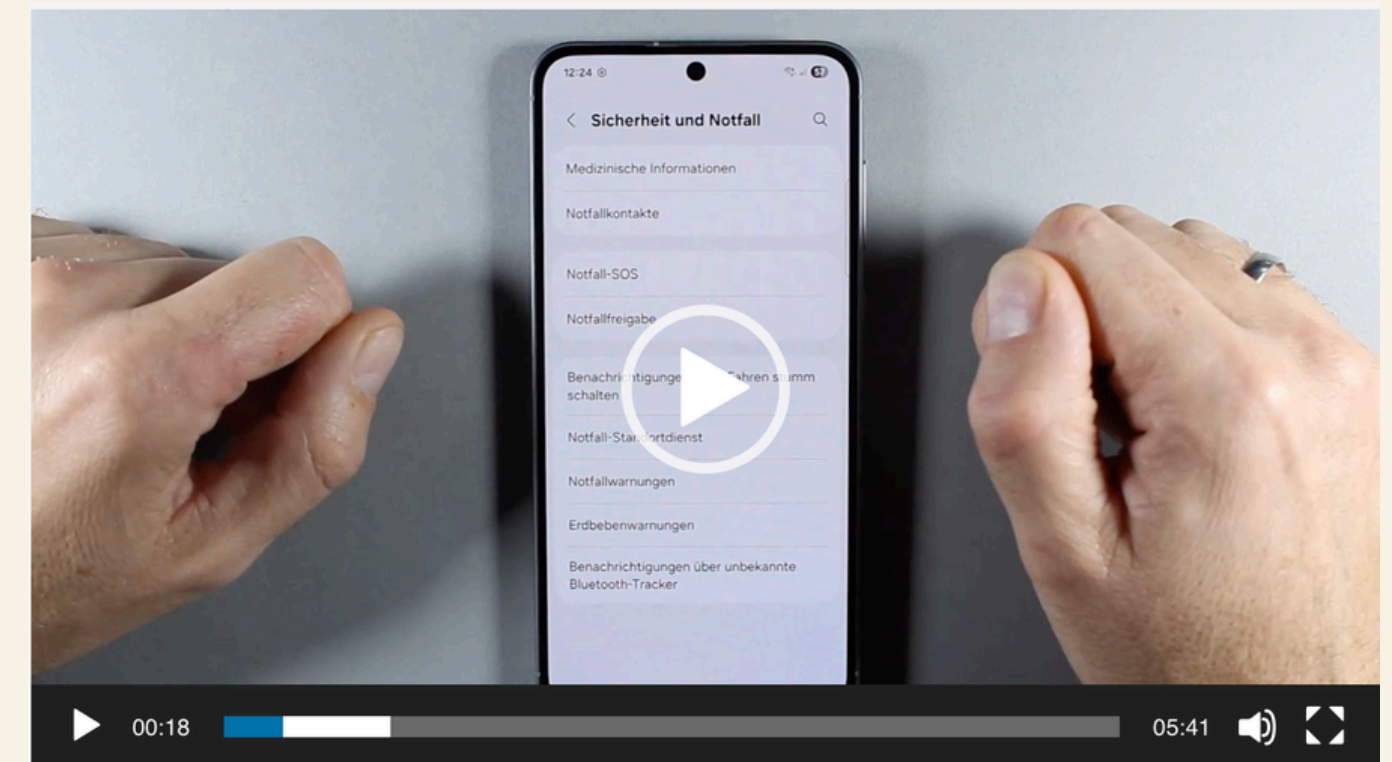
<https://levato.de/notfall-infos-im-handy-speichern/>

Apple iOS



Video: Notfallpass am iPhone

Google Android



Video: Notfallpass bei Android

3 Tipps zum Mitnehmen



Tipp 1: Richten Sie Ihren Notfallpass ein.

Im Ernstfall sehen Ersthelfer Ihre wichtigsten Daten – ohne Ihr Handy zu entsperren. Wichtig: „Im Sperrzustand zeigen“ einschalten.



Tipp 2: Speichern Sie wichtige Nummern als Favoriten.

Hausarzt, Apotheke, Angehörige – mit einem Tipp erreichbar, ganz ohne Suchen.



Tipp 3: Erledigen Sie Gesundheits-Dinge bequem von zuhause.

Arzttermine online buchen, E-Rezept einlösen, Medikamente im Blick behalten.

Jetzt sind Sie dran!

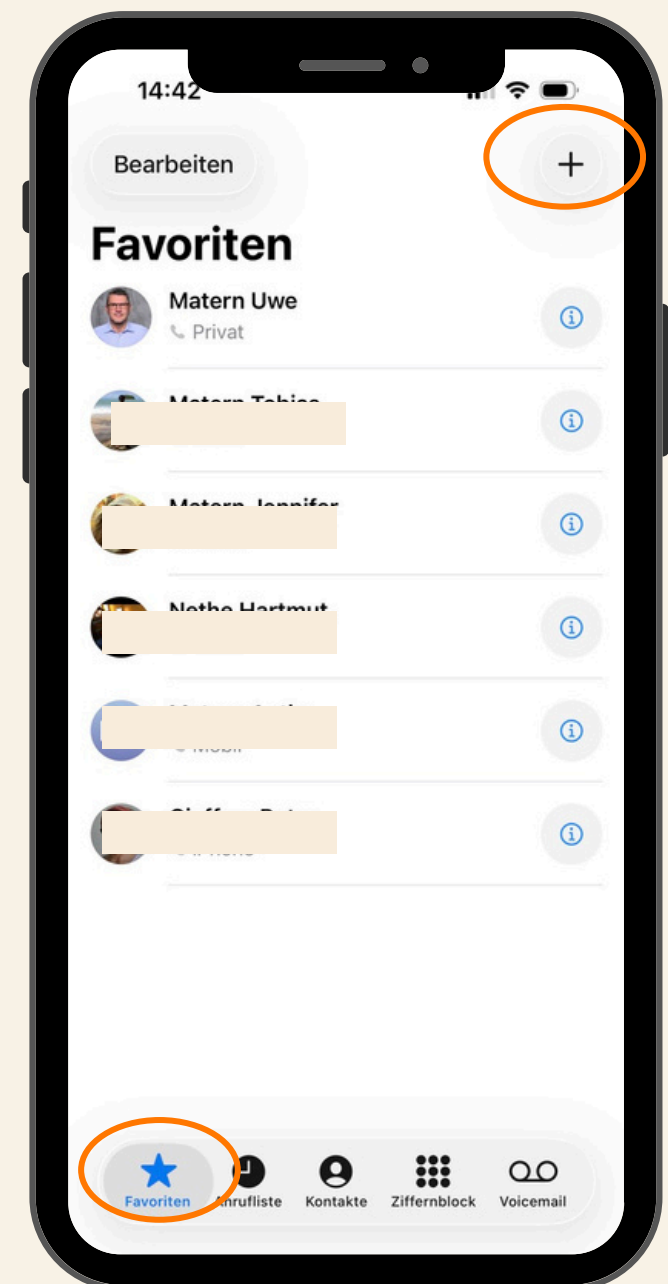
Probieren wir es gemeinsam aus. Nehmen Sie Ihr Handy – wir richten Ihren ersten Favoriten ein oder fügen neue Favoriten hinzu.

- Öffnen Sie die Telefon-App und tippen Sie unten auf „Favoriten“.
- Tippen Sie oben rechts auf „+“ und wählen Sie einen wichtigen Kontakt (z. B. Ihren Hausarzt oder ein Familienmitglied).
- Wählen Sie „Anrufen“ – fertig! Jetzt ist er mit einem Tipp erreichbar.

15 min



🤝 Keine Sorge – wir helfen einander!
Schauen Sie ruhig beim Nachbarn, fragen Sie nach.
Wenn etwas nicht klappt, melden Sie sich.



Über mich



Uwe Matern

Telefonnummer: 0178 8780 723

E-Mail-Adresse: mail@uwe-matern.de

erreichbar über: Signal, iMessage, SMS, WhatsApp

Webseiten:

<https://digitales-fuer-einsteiger.de/>

<https://digitales-gmbh.de>