

BRH-AKTUELL

Herausgeber: Seniorenverband BRH

- Bund der Ruhestandsbeamten, Rentner und Hinterbliebenen im DBB -

Tel.: **0 25 73-9 79 14 50**, Fax: **0 25 73-9 79 14 51**,

E-Mail: brh-aktuell@gmx.de , Postanschrift am Ende (auf Seite 4 unten)

V.i.S.d.P. Dr. Riedel

Nr. 20/2017

02.11.2017

- 01 dbb-Seniorenseminar zur neuen Pflegestärkung**
- 02 Kfz-Versicherungsbeitrag im Alter**
- 03 Jetzt gegen Grippe impfen lassen!**
- 04 Pflegebedürftig: Was nun? Die Nummer 115 hilft als Wegweiser**
- 05 Die richtige Nummer bei Krankheit am Wochenende**
- 06 Verpflichtende Erste-Hilfe-Kurse gefordert**
- 07 Endlich wieder auf Normalzeit**
- 08 Buchverlosung der BAGSO für den Roman "In Rente"**
- 09 Hörtipp zum Frühstück**
- 10 Mitmachen – Nicht meckern!**

01 dbb-Seniorenseminar zur neuen Pflegestärkung

Klaus-Dieter Schulze, einer der stellv. Vorsitzenden der dbb bundesseniorenvertretung hat wieder ein gelungenes Seminar vorbereitet. Seniorenvertreter verschiedener dbb Fachgewerkschaften aus der Bundesrepublik von Baden-Württemberg bis Mecklenburg-Vorpommern konnten teilnehmen. Referiert wurde über Umgang und erste Erfahrungen mit den Neuregelungen der Pflegestärkungsgesetze. Es wurden die Grundlagen (Oliver Krzywanek, dbb Geschäftsbereich 4), die Pflegeberatung (Oliver Niebes, COMPASS) und die Begutachtung (Christiane Düwel, Mariska Wickert, + Dr. Renate Richter, MEDICPROOF) ausführlich besprochen. Zwei Broschüren ermöglichen auch anderen als den Teilnehmer, sich ein Bild zur Thematik zu machen: 1. „Pflege organisieren“ (zu lesen und zu bestellen über <https://www.compass-pflegeberatung.de/infomaterial> unten auf der Seite) 2. „Die Selbständigkeit als Maß der Pflegebedürftigkeit“ (zu lesen und zu bestellen über <https://www.mds-ev.de/richtlinienpublikationen/bestellbare-broschueren.html> Portokosten bei Bestellung). Nützliche Informationen gibt es auch unter: http://www.pflegebegutachtung.info/?goal=0_aad9d71f01-c038fde400-233445089

02 Kfz-Versicherungsbeitrag im Alter

Kollege Gerhard Wollank aus Brühl machte uns auf bis zu 155 % höheren Kfz-Haftpflichtbeiträge für ältere Kfz-Halter aufmerksam. Zumindest stieg oder steigt bei einigen Versicherungsunter-

nehmen der Kfz-Haftpflichtversicherungsbeitrag für Seniorinnen und Senioren ab dem 60./65. bis zum 90. Lebensjahr in Stufen teilweise sehr erheblich. Diese Versicherungsunternehmen weisen Statistiken (u.U. gefälschte) vor, die ein höheres Schadenrisiko bei Senioren im Vergleich zu Fahrern mittleren Alters zeigen. Haben früher viele Beamte und dann später auch Arbeitnehmer des öffentlichen Dienstes wegen des Rabattes die Autos ihrer Kinder angemeldet und versichert, so könnten vielleicht heute die Kinder mittleren Alters (26 - 53) die Autos ihrer Eltern als Halter übernehmen und versichern, wobei natürlich auf die Übertragung der Schadensfreiheitsstufe zu achten wäre. Schließlich dient eine Einsparung dem Wohle der Familie insgesamt. Der „Familie“ der BRH-Mitglieder würde es nützen, wenn in dieser Sache konkrete Erfahrungen in unserem Kreis ausgetauscht würden. **Schreiben Sie bitte dem BRH-Landesverband NRW, Postfach 20 14 19, 48095 Münster, E-Mail: post@brh-nrw.de, ob sie persönlich auf dem Wege zwischen dem 65. und 90. Lebensjahr eine „altersbedingte“ Erhöhung ihrer Kfz-Haftpflichtversicherungsbeiträge bemerkt haben. Auch Fehlmeldungen sind hilfreich.** Bei den Versicherern ADAC, VGH, AXA, AachenMünchener, HUK24, DEVK, Debeka aber auch anderen könnte dies der Fall sein. Bis zum 30.11. können Sie Ihre Versicherung kündigen, um eine ohne oder mit weniger Alterszuschlägen zu wählen. – - Informieren Sie sich als älterer Autofahrer stets über Änderungen der Straßenverkehrsordnung. Begleiten Sie die Vorbereitungen ihrer Enkel zur Fahrprüfung oder lassen sich das Übungsmaterial für eigene Übungen geben. Nehmen Sie an freiwilligen Tests teil z.B. bei Automobilclub oder Verkehrswacht. Denken Sie beim Stau an die Rettungs-gasse (äußerst linke Spur nach links, alle anderen nach rechts) und an die Reißverschlussregel (direkt vor der Verengung abwechselnd von jeder Spur ein Fahrzeug in die Verengung). Achten Sie auf „rechts vor links“ Kreuzungen. Fahren Sie ehrenamtlich Bürgerbus wenn möglich, dort erhalten Sie laufend Fortbildung.

03 Jetzt gegen Grippe impfen lassen!

Winterzeit ist Grippezeit. Um einen wirksamen Impfschutz gegen die Grippe (Influenza) aufzubauen, braucht der Körper 10 bis 14 Tage. Deshalb sind die Monate Oktober und November der richtige Zeitpunkt, um sich gegen Grippe impfen zu lassen. Durch eine Impfung schützen Sie nicht nur sich selbst, sondern auch andere Menschen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Influenzaimpfung für alle Personen ab 60 Jahren (weil die Grippe bei Personen dieser Gruppe in der Regel mit einem erhöhten Risiko für schwerere Krankheitsverläufe als bei gesunden Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen unter 60 Jahren einhergeht) sowie für Bewohner von Alters- oder Pflegeheimen, unter bestimmten Voraussetzungen auch für Schwangere und chronisch Kranke. Gleichzeitig mit der Impfung gegen Grippe sollte bei ab 60-Jährigen auch der Impfschutz gegen Pneumokokken (Auffrischung nach 6 Jahren) überprüft werden: Pneumokokken sind häufig Erreger von bakteriell verursachten lebensbedrohlichen Lungenentzündungen. Das Ansteckungsrisiko kann durch einige einfache hygienische Maßnahmen wie regelmäßiges Händewaschen und Husten und Niesen in die Armbeuge oder in ein Einmaltaschentuch sowie Abstand zu „Erkälteten“ verringert werden.

Quelle: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/ministerium/meldungen/2017/oktober/grippeimpfung.html>

04 Pflegebedürftig: Was nun? Die Nummer 115 hilft als Wegweiser

Wo erhalten Pflegebedürftige und pflegende Angehörige Informationen und Unterstützung? Wann besteht beispielsweise ein Anspruch auf Pflegezeit oder Familienpflegezeit? Welche Pflegegrade und welche Leistungen der Pflegeversicherung und Hilfe zur Pflege gibt es? Im Pflegefall kommen viele Fragen auf pflegende Angehörige und Pflegebedürftige zu. Da fällt es schwer, den Überblick zu behalten. **Ab sofort hilft nun auch die Behördennummer 115 schnell und zuverlässig bei allen Fragen rund um das Thema Pflege** und vermittelt Bürgerinnen und Bürgern qualifizierte Pflegeberater. Ingrid Fischbach, Parlamentarische Staatssekretärin beim Bundesminister für Gesundheit: "Wir haben in den letzten Jahren viel für die Pflege bewegt. Fünf Milliarden Euro zusätzlich pro Jahr bedeuten spürbar mehr Leistungen und Unterstützung

für die pflegebedürftigen Menschen und ihre Angehörigen. Jetzt ist es wichtig, dass diese Hilfe aber dort ankommt, wo sie gebraucht wird. Deshalb haben wir die Pflegeberatung deutlich aus-
geweitet und die Zusammenarbeit der Verantwortlichen in den Kommunen gestärkt. Auch pfle-
gende Angehörige haben nun einen eigenständigen Anspruch auf Beratung. Das neue Angebot
der 115 ist hier ein weiterer hilfreicher Baustein, um Antworten auf Fragen rund um die Pflege di-
rekt am Telefon zu erhalten.“

Quelle: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/presse/pressemittelungen/2017/4-quartal/die-115-als-wegweiser-fuer-pflegebeduerftige-und-pflegende-angehoerige.html>

05 Die richtige Nummer bei Krankheit am Wochenende

Es muss nicht gleich der Notruf sein: Wer abends oder am Wochenende Beschwerden hat, we-
gen derer er sich sonst an einen Haus- oder Facharzt wenden würde, sollte lieber den ärztlichen
Bereitschaftsdienst unter der **bundesweit einheitlichen und kostenlosen Nummer 116 117**
(ohne Vorwahl) anrufen. Dort wird er direkt oder über ein Callcenter mit dem Bereitschaftsdienst
vor Ort verbunden, wie das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" schreibt. **Der Patient
erfährt, wo die nächste Bereitschaftspraxis geöffnet hat oder kann gegebenenfalls einen
Hausbesuch durch einen Arzt anfordern.** Das medizinisch ausgebildete Personal am anderen
Ende der Leitung kann zudem einschätzen, ob vielleicht doch der Notarzt oder der Gang in die
Notaufnahme eines Krankenhauses die bessere Lösung darstellt. Doch viele Patienten sind in
einer Bereitschaftspraxis gut aufgehoben. Mitarbeitern von integrierten Leitstellen zufolge wen-
den sich immer wieder Menschen mit leichten Beschwerden an die 112 und wünschen einen
Notarzt. Es wird problematisch, wenn der Notarzt durch einen Bagatellfall blockiert ist und an
anderer Stelle im gleichen Versorgungsbereich ein Patient ein lebensgefährliches Problem hat oder
ein schwerer Unfall passiert ist. Dabei zählt jede Sekunde.

Quelle: **"Apotheken Umschau"** - Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" liegt am 1. und 15. je-
den Monats und der „Senioren Ratgeber“ zum Monatsbeginn in den meisten Apotheken aus und wird ohne
Zuzahlung zur Gesundheitsberatung an Kunden abgegeben. Man kann sich die Hefte auch abholen, wenn
man gerade mal keine Medikamente benötigt.

06 Verpflichtende Erste-Hilfe-Kurse gefordert

Führerscheinanwärter kommen nicht um ihn herum: den Erste-Hilfe-Kurs. Doch nach Ansicht ei-
ner großen Mehrheit der Menschen in Deutschland reicht dies bei Weitem nicht aus. Bei einer
repräsentativen Umfrage im Auftrag des Gesundheitsmagazins "Apotheken Umschau" fordern
mehr als drei Viertel der Befragten (78,6 %) eine verpflichtende, regelmäßige Auffrischung der
Erste-Hilfe-Kenntnisse für Führerscheinbesitzer. Zwei Drittel der Männer und Frauen in Deutsch-
land (65,3 %) räumen ein, ihr Erste-Hilfe-Kurs liege schon sehr lange zurück, eine Auffrischung
wäre sicher notwendig. Viele verstehen auch nicht ein, warum nur Autofahrer einen solchen Kurs
absolvieren müssen. Fast neun von zehn der Befragten (87,4 %) verlangen daher, für jeden Bür-
ger müsse es verpflichtend sein, mindestens einmal im Leben an einem Erste-Hilfe-Kurs teilzu-
nehmen. Ärgerlich sind dabei nur die hohen Kursgebühren.

Quelle: **"Apotheken Umschau"** - Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" liegt am 1. und 15. je-
den Monats und der „Senioren Ratgeber“ zum Monatsbeginn in den meisten Apotheken aus und wird ohne
Zuzahlung zur Gesundheitsberatung an Kunden abgegeben. Man kann sich die Hefte auch abholen, wenn
man gerade mal keine Medikamente benötigt.

07 Endlich wieder auf Normalzeit

Am vergangenen Sonntag endete die Sommerzeit in Deutschland. Damit gilt wieder die Mitteleu-
ropäische Zeit (MEZ), die bei den Jüngeren auch Winterzeit heißt. Dafür, dass die Zeitumstellung
seit ihrer Wiedereinführung 1980 „ohne Probleme“ klappt, sorgt die Physikalisch-Technische
Bundesanstalt (PTB) in Braunschweig, ihre Mitarbeiter programmieren einen Zeitsender im hes-
sischen Mainflingen, der das Signal zur Umstellung aussendet. Trotzdem muss man den Sonn-

tag über im eigenen Haushalt nach Uhren suchen, die sich nicht umgestellt haben. Eingeführt wurde die Sommerzeit in Deutschland, um Energie zu sparen. Seitdem ist sie umstritten. Kurz vor jeder Umstellungen melden sich Kritiker zu Wort und bemängeln, dass die Uhrumstellung nicht wie erhofft Energie einspare, sondern eher gesundheitliche Probleme hervorrufe. Viele Menschen klagen darüber. Beklagt wird auch, die Zeitumstellung bedeute unnötigen Aufwand, für Privatleute ebenso wie auch für Unternehmen. Die EU-Kommission prüft derzeit die Forderungen nach einer Abschaffung der halbjährlichen Umstellerei. Sollte bis zum nächsten Frühjahr kein gegenteiliger Beschluss gefasst sein, werden die Uhren am Sonntag, dem 25. März 2018, wieder um eine Stunde vorgestellt.

Quelle: <http://www.tagesschau.de/inland/zeitumstellung-123.html>

08 Buchverlosung der BAGSO für den Roman "In Rente"

Der Autor des autobiografisch gefärbten Romans "In Rente", Wolfgang Prossinger, bezeichnet den Übergang vom Berufsleben in den sogenannten Ruhestand als den größten Einschnitt unseres Lebens. Die gedankliche Auseinandersetzung mit dem Ruhestand sollte rechtzeitig erfolgen, denn dies kann verhindern, dass wir in ein Loch fallen, aus dem wir uns erst mühsam wieder befreien müssen. Auch wenn der sogenannte Pensionierungsschock selten tödlich ist, so kommt es doch öfter zu depressiven Verstimmungen, die sich sowohl in Unlust und Antriebslosigkeit äußern als auch in körperlichem Unwohlsein. Im Buch wird erzählt, wie man sich vorbereiten kann. - Sie können ein Exemplar gewinnen, wenn Sie **bis zum 8. November 2017 eine E-Mail an wittig@bagso.de senden mit dem Betreff Verlosung "In Rente"**.

09 Hör Tipp zum Frühstück

Die WDR 4-Sendereihe "Mittendrin - In unserem Alter" wird jeden Samstag von 8.05 Uhr bis 8.55 Uhr mit interessanten Themen ausgestrahlt:

Eine Programmorschau mit den Themen ist nicht mehr zu erhalten, so wird die Sendereihe zu einem Überraschungsei. Vielleicht ist es auch der Anfang vom angekündigten Ende.

Wer am Samstagmorgen lieber länger schläft oder **die morgendliche Gymnastik-Sendung im Bayerischen Fernsehen, Tele-Gym Mo bis Fr von 08:35 bis 08:50 Uhr, Sa 08:45 bis 09:00 Uhr** (<https://www.fernsehserien.de/tele-gym/sendetermine/br>)

nicht verpassen möchte, kann sich später die Mittendrin-Sendung auf der Webseite des WDR 4 anhören und herunterladen: <http://www1.wdr.de/radio/wdr4/wort/mittendrin/index.html>
<http://www1.wdr.de/mediathek/audio/podcast306.html>

Dies **hat für manchen auch den Vorteil**, dass er nicht viel Musik mit anhören muss sondern **die Information in ca. 15 min statt in 50 min geboten** bekommt. Man kann sich auch die schon länger zurückliegenden Themen noch einmal anhören:

<http://www1.wdr.de/mediathek/audio/wdr4/wdr4-mittendrin/inunseremalter130.html>

Kontakt zum WDR 4: WDR 4; Westdeutscher Rundfunk Köln; 50600 Köln; Tel. 0221-567 89444; Fax 0221-567 89 440

http://www.wdr4.de/ratgeber/mittendrin_inunseremalter/kontaktwdr4mittendrin100.html

10 Mitmachen – Nicht meckern!

Beim „BRH-AKTUELL“ sollen Ihre Wünsche und Vorstellungen als BRH-Mitglied und nicht die Interessen von Gewerkschaftsfunktionären im Vordergrund stehen. Sie als Leser sollten mitgestalten. Schreiben Sie **Leserbriefe, von 5 bis 10 Zeilen, für den „BRH-AKTUELL“**. Schön wäre es, wenn Sie **Kontakt zu uns halten** und uns hin und wieder **mitteilen, wie zufrieden oder unzufrieden Sie mit uns sind**. Haben Sie z.B. **eigene Vorschläge?** Wir freuen uns über jegliche Art der Anregung und auch Kritik.

E-Mail: brh-aktuell@gmx.de

Postanschrift: BRH-aktuell, c/o Riedel, Dreiningfeldstr. 32, 48565 Steinfurt