

Engagierte Expertenrunde zu einem ernsten Thema

In Würde sterben – frommer Wunsch oder doch Wirklichkeit?



Auf dem Podium (von links nach rechts) Dr. Gerhard Gradl, Arzt für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Palliativmedizin, Uta Behringer, Angehörige, Diakon Hans Müller, Einrichtungsleiter im Rummelsberger Stift St. Lorenz, Sabine Ritter, Leiterin des Caritas-Hospizes Haus Xenia, Diakon Dirk Münch, erster Vorsitzender Hospiz-Team Nürnberg e.V. und Dr. Gerda Hofmann-Wackersreuther, Ärztliche Leiterin und Oberärztin der Station für Palliative Medizin am Klinikum Nürnberg und stehend Moderator Diakon Stefan Meyer. Allen gemeinsam sind vielfältige Erfahrungen sowohl mit ambulanter, als auch stationärer Palliativmedizin. (Foto Marguliés)

Kann und wird uns das neue Hospiz- und Palliativgesetz einem besseren Sterben näher bringen? Wird der grundlegende menschliche Wunsch nach einem Abschied in Würde und liebevollem Versorgtsein in Erfüllung gehen – in einer Zivilgesellschaft, die rastlos das Leben feiert und den Tod am liebsten für immer ausblenden würde? Die Diskussionsrunde, die der Stadtseniorenrat Nürnberg (StSR) gemeinsam mit der Akademie für Hospizarbeit und Palliativmedizin Nürnberg und dem Verein Hospiz-Team Nürnberg e.V. veranstaltete, brachte hoch qualifizierte Fachleute zusammen, deren ganze Arbeit und Sorge genau diesem Wunsch gewidmet ist. So war es kein Wunder, dass der große Saal des Nürnberger Südstadtforums voll war mit Menschen, die Näheres zu

den neuen gesetzlichen Vorgaben erfahren wollten.

Zwischen Menschlichkeit und Machbarem

Die kenntnisreiche und souveräne Moderation durch Diakon Stefan Meyer, Geschäftsführer der Akademie für Hospizarbeit, formte aus Meinungen, Erfahrungen und Ansprüchen der Diskutierenden und des Publikums einen anspruchsvollen, zugleich verständlichen und berührenden Abend.

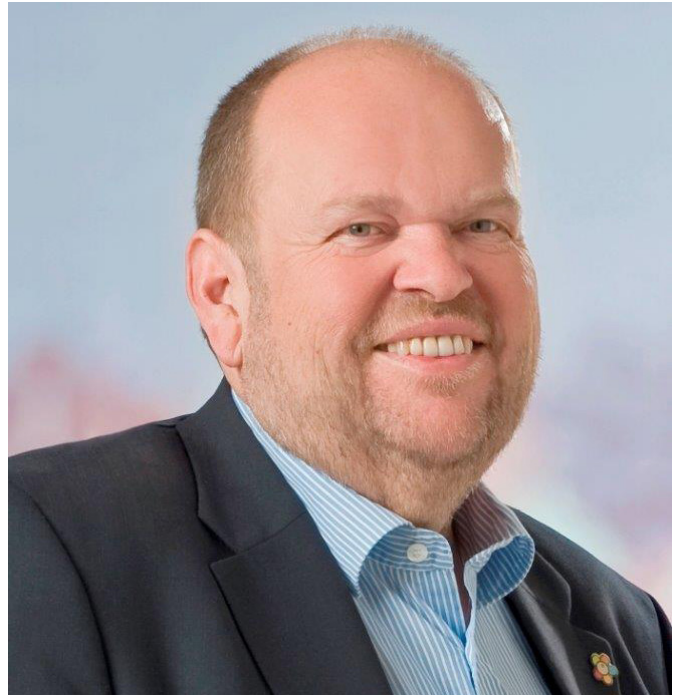
Da war die überaus bewegende Schilderung einer Angehörigen, die das leidvolle und zeitweise zornige Zögern und Verweigern ihres todkranken Mannes schilderte,

Fortsetzung Seite 2

Sozialreferent Reiner Pröbß im Amt bestätigt

Reiner Pröbß ist am 28. September 2016 vom Nürnberger Stadtrat mit großer Mehrheit in seinem Amt als Sozialreferent für eine weitere Amtszeit bis zum 30. April 2020 bestätigt worden. Zu seinem Geschäftsbereich Jugend, Familie und Soziales gehört auch das Seniorenamt, das sich um die Belange der älteren Generation in der fränkischen Metropole kümmert.

Der gebürtige Nürnberger, Jahrgang 1953, leitete nach seiner Studienzeit an der Universität Bamberg und der Georg-Simon-Ohm-Hochschule Nürnberg - Abschluss Diplom Sozialpädagoge und Diplom-Pädagoge (FH) - die Abteilung Jugendsozialarbeit / Jugendberufshilfen, dann von 1991 bis 1995 die Hauptabteilung Heime und betreutes Wohnen des Jugendamts der Stadt Nürnberg. Ab 1995 war er wissenschaftlicher Mitarbeiter der Sozialreferentin Ingrid Mielenz. Mit seiner Unterstützung wurde unter anderem das Bündnis für Familie in Nürnberg geschaffen. Am 15. Dezember 2004 wählte der Stadtrat Reiner Pröbß zum neuen Sozialreferenten. Seine sechsjährige Amtszeit als berufsmäßiger Stadtrat für Jugend, Familie und Soziales begann am 1. Januar 2005.



(Foto: Stadt Nürnberg)

Fortsetzung Seite 1

In Würde sterben ...

das schließlich doch in einer friedlichen, von stillem Glück erfüllten letzten Woche im Hospiz endete. Da waren die Erläuterungen des Sachverständigen Dirk Münch, der das neue Gesetz als reich an Potenzial, aber auch an Sprengkraft bezeichnete: Eine flächendeckende Umsetzung der Hospiz- und Palliativversorgung könne man nicht innerhalb eines Jahres erwarten, wohl aber die Schaffung verbesserter Strukturen und Vernetzungen. Zudem werden die Hospize eine leichte Verbesserung der Finanzsituation erfahren.

Sterben ist Teil des Lebens

Das Sterben müsse ausgehalten werden, so Diakon Müller, es gelte in jedem Fall den Wunsch des Sterbenden zu achten – auch für den Fall eines möglichen oder verweigten Notarzteinsatzes.

Das Wichtigste für den Arzt, so Dr. Gradl, sei es, den Gedankensprung vom Heilen zum endlichen Begleiten zu verinnerlichen. Er berichtete aus der Praxis der ambulanten Palliativversorgung samt nächtlicher Rufbereitschaft und geringfügiger Honorare und erhofft sich von deren Verbesserung einen zahlenmäßigen Anstieg von jungen Allgemeinärzten, die die

ambulante Betreuung in der Nachfolge übernehmen. Aus der Praxis der Palliativstation am Nürnberger Klinikum berichtete Dr. Hofmann-Wackersreuther, die ihren Arbeitsplatz als Insel und Platz zum Luftholen bezeichnete. Ein Rettungsanker sei sie, sowohl zu Beginn eines Pflegeprozesses, als auch zur Überprüfung und gegebenenfalls Neueinstellung der Medikamentierung. Pflegende Angehörige und Patienten werden in Gesprächen aufeinander zu geführt, es gibt klärende Moderationen, und natürlich vor allem Hilfe, wenn zu Hause zeitweise nichts mehr gelingen will. Sie wies besonders auf die periodische Überprüfung und Aktualisierung von Patientenverfügungen hin. Hierfür sieht das Gesetz das neue Advanced Care Planning (=Gesundheitliche Planung zum Lebensende) vor, das den Hausarzt darin einbindet. Die Ärztin nannte abschließend ein großes zukünftiges Ziel: „...dass jeder Arzt die Palliativversorgung beherrscht, dass jede Krankenschwester es gelehrt bekommt, dass jeder Altenpfleger es kann.“ Dem stimmte die Leiterin des Hospizes Xenia, Sabine Ritter, ohne Vorbehalte zu. Sie betonte, dass das Sterben endlich in der Gesellschaft als Teil des Lebens begriffen und erfahren werden müsse. Es gelte, erfüllt zu leben und entsprechend zufrieden und in Würde sterben zu dürfen: „Wir sind alle dafür zuständig“. (Barbara Bredow)

Das Café Mugg

„Freundlich wurde ich begrüßt und sofort gab es einen Kaffee und einen leckeren, selbstgebackenen Kuchen“, so berichtet eine Seniorin aus Eberhardshof von ihrem ersten Besuch im Cafe Mugg.

Ja, seit Juni betreiben Liane Gleason und Christa Schiller, zwei aktive Mitglieder im Stadtseniorenrat, ein offenes Café in den Räumen der Schutzengelgemeinde in der Sigmundstraße in Nürnberg. Jeden zweiten Montagnachmittag treffen sich hier bis zu 30 Seniorinnen und Senioren zum Kaffeetrinken, zum Spielen und Singen oder ganz einfach, um über alte Zeiten zu plaudern. Auch wenn der Raum bereits jetzt schon an seine Grenzen kommt und die Lautstärke nach dem Kuchenessen beachtlich anschwillt: die nächsten Programmpunkte wie zum Beispiel ein Besuch im Tiergarten oder eine Fahrt zum Brombachsee werden gemeinsam geplant und besprochen.

Wie entstand dieses kleine und schnell angenommene Angebot in einem Stadtteil, der sicherlich nicht zu den begehrtesten von Nürnberg gehört? Das Seniorenamt gab den Anstoß und baute in den letzten Jahren Seniorennetzwerke auf, verteilt über die ganze Stadt. Auch für die Stadtteile Muggenhof, Eberhardshof, Leyh und Gostenhof ist ein Seniorennetzwerk für den Herbst 2016 geplant und quasi als erstes Angebot entstand neben dem Stadtteilbüro in der Fürther Straße das Café Mugg (von Muggenhof, versteht sich).

Julia Schimmer, zuständige Projektaufbaubegleiterin beim Institut für Soziale und Kulturelle Arbeit (ISKA), sah bereits zu Jahresbeginn den großen Bedarf von Begegnungsmöglichkeiten für ältere Menschen, die mit dem

Wahl in den LSVB-Vorstand

Karin Brunner aus Nürnberg

Karin Brunner, stellvertretende Vorsitzende des Stadtseniorenrats Nürnberg und Sprecherin des Bezirks Mittelfranken, wurde auf der Beiratssitzung der Landesessenorenvertretung Bayern (LSVB) am 19. Oktober 2016 einstimmig zur Beiratssprecherin der sieben Regierungsbezirke in Bayern gewählt. Damit rückt sie in den Vorstand des LSVB auf. Ihre Stellvertreter sind Helmut Beck aus Bad Kissingen und Henning Illmer aus Bad Wörishofen.

Dem Stadtseniorenrat Nürnberg gehört Karin Brunner seit dem Jahr 2007 an. Dort begleitete sie das Amt der Kassierin bis ins Jahr 2011. Dann wurde sie zur stellvertretenden Vorsitzenden gewählt und 2015 in ihrem Amt bestätigt. In der bayerischen Seniorenorganisation führt



Anna Dittner (Bildmitte), Netzwerkkoordinatorin des Seniorennetzwerks Eberhardshof / Muggenhof / Gostenhof, besuchte am 24. Oktober erstmals das Café Mugg und tauschte sich dort mit Liane Gleason (stehend links und Christa Schiller (rechts) aus. (Foto: Wilhelmi)

Geld rechnen müssen. Dank ihres hartnäckigen Engagement und geschickten Verhandelns gab es Finanzmittel, Räume und zum Glück auch noch zwei engagierte Frauen, die die Menschen und Besonderheiten im Stadtteil kennen. Ohne große pädagogische Konzepte wurde hier ein Ort geschaffen, an dem man sich mit den Nachbarn unterhalten, gemeinsam spielen oder einfach die Zeitung lesen kann – einen Ort eben, an dem man nicht alleine ist und der gut tut. (Paul Storz)

Das Café Mugg in Nürnberg, Sigmundstr. 11a (unmittelbar an der U-Bahnstation Muggenhof) ist montags von 14 bis 16 Uhr geöffnet: 10. und 24. Okt., 14. und 28. Nov. und am 12. Dezember.

sie seit 2013 das Protokoll bei den Beiratssitzungen und in der Bezirksversammlung. (Foto: Dierenbach)



Was ist das und wer kann da mitmachen?

Die Alten-Akademie, was ist das eigentlich?

Armin Ulbrich: Warum hast Du die Leitung der Alten-Akademie übernommen? Hattest Du überflüssige Zeit oder gab's sachliche Gründe?

Alexander Liebel: *Ein Freund, der Stadtrat Wolfram Unger hatte mir die Alten-Akademie „schmackhaft“ gemacht. Das Konzept ist innovativ, viele Städte beneiden uns um solch eine Einrichtung und das Team ist ausgesprochen sympathisch. Es hat einfach gepasst!*

U: Welchen Zweck hat denn die Alten-Akademie?

L: *Wir bringen ehrenamtlich unsere Fähigkeiten, Kompetenzen und unsere Kraft ein, um einem möglichst großen Kreis von Menschen auch jenseits der Berufswelt weiterhin den Zugang zu den unterschiedlichsten Bildungsbereichen zu ermöglichen. Es gibt augenblicklich dreizehn verschiedene Themenbereiche in unterschiedlichsten Veranstaltungsformen.*

U: Ich habe es mehrfach erlebt, dass ich jemand auf die „Alten-Akademie“ aufmerksam gemacht und Ablehnung statt Begeisterung geerntet habe: „Ich bin doch noch nicht so alt, warum soll ich da teilnehmen!“ Wäre die Bezeichnung „Seniorenakademie“ oder „Akademie 60plus“ nicht besser?

L: *Der Hinweis kam und kommt immer mal wieder. Deshalb haben wir unsere Hörerinnen und Hörer mit professionellen Methoden u.a. auch zu dieser Thematik befragt. Das Ergebnis war glasklar: 70 Prozent der Befragten stehen zu diesem Namen, 30 Prozent wollen einen anderen, können sich aber nicht andeutungsweise auf einen anderen Namen einigen. Für mich ist das auch eine Sache des Selbstbewusstseins. „Ich bin nun mal der „Alte“, „da beißt die Maus kan Faden ab“, wie der Franke sagt. Und dazu stehe ich auch!*

U: Hast Du genug erfahrene Mitarbeiter für all diese vielen Vorträge und Aktionen?

L: *Im Moment arbeiten etwa 150 Ehrenamtliche mit, ebenso als Dozentinnen und Dozenten wie in Verwaltung und Organisation. Natürlich hört immer mal wieder jemand aus den unterschiedlichsten Gründen auf. Wir sind deshalb immer daran interessiert, neue Menschen für die Mitarbeit in der Alten-Akademie zu begeistern. Zur Zeit suchen wir konkret jemanden, der in der Geschäftsstelle mitarbeiten möchte und über Excel-Kenntnisse verfügt. Einfach bei uns anrufen, oder eine Mail schreiben, dann kommen wir schon zusammen.*



Ein Gespräch unter Freunden (von links): Alexander Liebel (Leiter der Alten - Akademie) und Armin Ulbrich (Foto: privat)

U: Welche Veranstaltungen sind denn eure großen Knüller und werden besonders gerne besucht?

L: *Eigentlich hat jede Sparte ihre treuen Fans, die oft schon seit Jahren „ihre“ Veranstaltungen besuchen. Zahlenmäßig sind unsere Spitzenreiter Leben im Alter, Gesundheit, Bewegung, Musik und Sprachen.*

U: Wie viele Hörer und Hörerinnen nehmen überhaupt an eurem umfangreichen Angebot teil?

L: *Pro Kalenderjahr kaufen etwa 1400 Menschen einen Akademie-Pass und besuchen rund 17.000 Mal unsere Veranstaltungen. Das ist, so glaube ich sagen zu dürfen, ein tolles Kompliment für unsere Dozentinnen und Dozenten ebenso wie für die Alten-Akademie insgesamt.*

U: Da könnten wir als Stadtseniorenrat doch auch mal eine Veranstaltungen an der Altenakademie anbieten?

L: *Sicher! Interessante Vorträge können wir immer brauchen. Aber Du weißt ja, wir zahlen kein Honorar. Unsere Dozentinnen und Dozenten arbeiten alle ehrenamtlich. Kommt ihr trotzdem?*

U: Nächstes Jahr im Mai sind wir dabei! Ich danke Dir für unser Gespräch und wünsche Dir und der Alten-Akademie viele tolle Veranstaltungen und weiter viel Erfolg bei eurer so wichtigen Arbeit.

Kontakt Daten: Alten-Akademie Nürnberg e.V., Gewerbemuseumsplatz 1, Raum U. 115, 90403 Nürnberg; Telefon: 0911 537010, Fax: 0911 490 177 35, E-Mail: info@altenakademie-nuernberg.de, Internet: www.altenakademie-nuernberg.de
Die Geschäftsstelle ist geöffnet von Montag bis Donnerstag, jeweils 12:00 - 15:00 Uhr (nicht in den Ferien)

Sicher durch die dunkle Jahreszeit

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen fallen. Bald machen uns Eis und Schnee das Leben schwer. Rutschige Bürgersteige und vereiste Gehwege erhöhen das Verletzungsrisiko besonders für Senioren. In der Folge finden Sie einige Tipps, wie Sie den Unbilden der dunklen Jahreszeit trotzen können und möglichen Gefahren vorbeugen.

Kleidung

Für Kraftfahrer sind in der dunklen Jahreszeit Fußgänger am leichtesten erkennbar, wenn diese etwas Weißes, Helles oder Reflektierendes tragen. Das können Schals, helle Handschuhe, weiße Einkaufstaschen und ähnliches sein. Doch wenn sie schon unbedingt Dunkel tragen wollen, dann gehen Sie nicht an unbeleuchteten Orten über die Straße und lassen Sie generell erhöhte Vorsicht walten.

Schuhwerk

Doch auch das richtige Schuhwerk ist wichtig. Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) meint dazu: „Profilierter, rutschfester Schuhe sind nicht nur beim Gehen vorteilhaft, sondern auch beim Ein- und Aussteigen in Bus und Bahn oder beim Treppensteigen in Fußgängerunterführungen.“

Rollatoren

Sind Sie mit dem Rollator unterwegs, machen Sie diesen winterfest! Für dessen Einsatz im Freien gibt es Zubehörteile zum Schutz vor Regen und Schnee. Prüfen Sie ihre Feststellbremsen. Eine Lampe ist ebenfalls empfehlenswert.

PKW

Laut Straßenverkehrsordnung muss jedes Auto mit einer an die Wetterverhältnisse angepassten Bereifung unterwegs sein, sonst drohen Bußgelder. Winterreifen sind bereits bei einer Außentemperatur von circa sieben Grad Celsius auf trockener oder nasser Straße vorteilhaft. Füllen Sie rechtzeitig Frostschutz in die Scheibenwaschanlage und kontrollieren Sie ihre Beleuchtung in regelmäßigen Abständen. Reinigen Sie Scheinwerfer und Rücklichter möglichst bei jedem Tankstopp. Die Devise lautet: „Sehen und gesehen werden.“

Radfahrer

Radfahrer sind in der dunklen Jahreszeit besonders ge-



Die im Dunkeln sieht man nicht. Gesehen werden, darauf sollten Sie in der dunklen Jahreszeit besonders achten! (Foto: DVR)

fährdet. Im künstlichen Lichteer und diffusem Licht werden sie besonders leicht übersehen. Auf eine großflächig reflektierende Schutzkleidung sollten Sie nicht verzichten. Haben Sie Ihr Stahlross schon auf Wintertauglichkeit überprüft oder überprüfen lassen? Zum Sicherheitscheck gehören unbedingt: Reflektoren, Schalt- und Bremszüge.

Zeitplanung

Bei den alltäglichen Wegen gilt es, ein angemessenes Zeitpolster einzuplanen. Staus und Verspätungen von öffentlichen Verkehrsmitteln können damit aufgefangen werden. Hektik führt bekanntlich zu erhöhter Unachtsamkeit. Wenn's also einmal später wird, beherzigen Sie einen Verkehrsteilnehmer-Ohrwurm: „Lieber erst um acht zu Haus als um sieben im Krankenhaus.“

Vernunft

Rechthaberei am Zebrastreifen, „Querspaziergänge“ über Kreuzungen, Hast beim Erreichen der Tram oder des Busses aber auch der sture Tunnelblick auf Parkplätzen insbesondere vor Einkaufszentren, um nur einiges zu nennen, sind in der besonders nassen, Schneebedeckten, rutschigen und dunklen Jahreszeit höchst gefährlich! Bedenken Sie: Die oder der Dumme sind in der Regel Sie selbst. Und wer möchte schon gerne der Dumme oder Geschädigte sein – und dazu auch noch Schmerzen erleiden.

(DVR, Wilhelmi/Foto: DVR)

Daher: Patientenverfügungen überprüfen

BGH fordert: Patientenwille exakt formulieren

Für viele Menschen ist es ein sehnlicher Wunsch, eines Tages in Würde sterben zu können. Auch in der letzten Lebensphase will man selbst über sein Leben bestimmen dürfen. Oft besteht Angst davor, dass man seinen Willen als Patient irgendwann nicht mehr frei äußern kann.

Mit einer schriftlichen Patientenverfügung kann man Vorsorge treffen. Aber nicht jede Festlegung eines Patientenwillens erfüllt die rechtlichen Anforderungen an eine Patientenverfügung. Insbesondere werden die Anforderungen an die Bestimmtheit von Behandlungswünschen häufig unterschätzt. Der Bundesgerichtshof (BGH) hat diese mit einer im Juli ergangenen Entscheidung (*Bundesgerichtshof, Beschluss vom 6. Juli 2016, Aktenzeichen: XII ZB 61/16 – recherchiert bei juris*) teilweise präzisiert.

Für den Bundesgerichtshof ist beispielsweise die Festlegung, „keine lebenserhaltenden Maßnahmen“ zu wollen beziehungsweise dass „lebensverlängernde Maßnahmen unterbleiben“ sollen, für sich genommen noch nicht bestimmt genug. Auch eine Formulierung wie „schwerer Dauerschaden des Gehirns“ sei zu wenig präzise. Der Patientenwille müsse näher konkretisiert werden. Dies könne etwa durch die Benennung bestimmter ärztlicher Maßnahmen oder durch eine Bezugnahme auf ausreichend spezifizierte Krankheiten oder Behandlungssituationen erfolgen.

Die aktuelle Entscheidung betrifft zahlreiche Fälle. Wer schon eine Patientenverfügung erstellt hat, sollte überprüfen, ob diese den Anforderungen der Rechtsprechung tatsächlich genügt.

Ein neuer Ansatz aus den USA ist das so genannte Advance Care Planning. Das lässt sich als vorausschauende Versorgungsplanung übersetzen. Dieser Ansatz wurde über das Hospiz- und Palliativgesetz nun auch im deutschen Recht berücksichtigt.

Pflegeeinrichtungen können jetzt eine gesundheitliche Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase anbieten. Davon kann auch das Erstellen beziehungsweise Aktualisieren von Patientenverfügungen betroffen sein. Der Hausarzt und eventuell weitere behandelnde Ärzte sind in die Planung mit einzubeziehen. Auf Wunsch können Angehörige beteiligt werden.

Aber auch im Rahmen des Advance Care Planning muss eine Patientenverfügung wirksam und ausreichend bestimmt sein, damit sie für Ärzte bindend ist. Wer zum Beispiel nicht mehr einsichtsfähig ist, kann auch keine wirksame Patientenverfügung mehr erstellen.

Grundsätzlich empfiehlt es sich deshalb, rechtzeitig Vorsorge zu treffen. Gerade angesichts der aktuellen Rechtsprechung erscheint es sinnvoll, sich beim Erstellen beziehungsweise Überprüfen einer Patientenverfü-

gung sowohl in medizinischer Hinsicht von Ärzten, als auch in juristischer Hinsicht von Notaren oder Rechtsanwälten professionell beraten zu lassen. (Markus Hagge, Rechtsanwalt und Gerontologe)

Frohes Fest

*Ich wünsche mir in diesem Jahr
mal Weihnacht' wie es früher war.*

*Kein Hetzen zur Bescherung hin,
kein Schenken ohne Herz und Sinn.*

*Ich wünsche mir 'ne stille Nacht,
frostklirrend und mit weißer Pracht.*

*Ich wünsche mir ein kleines Stück
von warmer Menschlichkeit zurück.*

*Ich wünsche mir in diesem Jahr
'ne Weihnacht, wie als Kind sie war.*

*Es war einmal, schon lang ist's her -
da war so wenig, so viel mehr!*

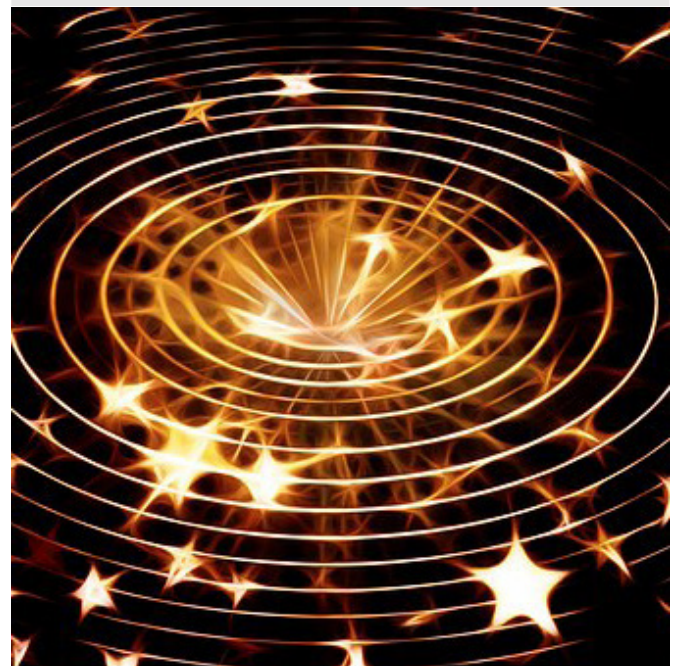
Jutta Gornik

*Die Redaktion wünscht allen Leserinnen und
Lesern ein frohes und besinnliches*

Weihnachtsfest

und ein gutes neues

Jahr 2017



Viren und Bakterien kennen keine Altersgrenzen

Welche Impfungen sind ab 60 Jahren sinnvoll?

Vom Altern ist der ganze Mensch betroffen. Dazu zählt auch das Immunsystem. Mit den Jahren werden die Abwehrkräfte schwächer. Viren und Bakterien führen eher zu Erkrankungen. Deren Verlauf wird schwerer. Häufig bleiben Komplikationen nicht aus.

Daher benötigen Senioren einen ausreichenden Impfschutz. Die Ständige Impfkommission des Robert Koch-Instituts (STIKO) veröffentlicht jährlich ihre aktuellen Empfehlungen zum Impfschutz. Derzeit rät sie Menschen ab einem Alter von 60 Jahren zu folgenden Impfungen gegen: Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten (Pertussis, die Lungenentzündungen auslösenden Pneumokokken) und Grippe. „Die Impfung gegen Grippe muss jährlich aufgefrischt werden, am besten im Herbst, vor Beginn der Grippezeit. Doch auch zu einem späteren Zeitpunkt, im Dezember oder Januar, kann die Impfung durchaus noch sinnvoll sein“, empfiehlt das STIKO. Am besten sind die Impfungen mit der Hausärztin oder dem Hausarzt abzusprechen.

Geimpft – ja oder nein?

Wenn Sie wissen wollen, ob Sie gegen eine Infektionskrankheit geschützt sind und wann Ihre nächsten Impftermine anstehen, genügt oft schon ein Blick in den Impfpass. Dort trägt der Arzt jede Impfung mit Datum ein, heißt es in den Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts. Falls Sie mit den Einträgen nicht zurechtkommen, gehen Sie mit dem Impfpass in die Praxis und lassen Sie dort überprüfen, ob ihr Impfschutz vollständig ist.



Impfen: Viele Senioren haben Bedenken (Foto:imago)

Impfpass verloren?

Sollten Sie Ihren Impfpass nicht mehr finden, stellt Ihnen der Arzt einen neuen aus. Haben Sie bei ihm bisher die Impfungen machen lassen, können Sie diese dort erfragen. Im Zweifelsfall empfiehlt die STIKO, die notwendigen Impfungen auffrischen zu lassen. Dies gilt auch, wenn die Impfungen sehr weit zurückliegen. Sprechen Sie das am besten mit Ihrem Hausarzt ab.

Wer ist der Kostenträger?

Generelle Richtlinien, welche Impfung für wen sinnvoll ist, legt in Deutschland die STIKO fest. Empfiehlt sie eine Impfung, tragen meist die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten. (STIKO, Wilhelmi)

Heute schon gelacht?

Es ist kurz vor Weihnachten, Fritzchen geht zur seiner Mutter und sagt: "Du, Mama, du kannst die Eisenbahn vom Wunschzettel streichen, ich habe nämlich zufällig eine im Wandschrank gefunden!"

Eltern: Du sollst uns doch nicht anlügen! Kind: Ich soll euch nicht anlügen? Ich sag nur "Weihnachtsmann, Osterhase, Nikolaus".

Zwei Frauen treffen sich: "Ich war mit meinem Mann gestern auf dem Weihnachtsmarkt." "Und, bist Du ihn losgeworden?"

Zwei Omas gucken sich einen Boxkampf im Fernsehen an. Da geht der eine Boxer zu Boden. Der Ringrichter fängt an zu zählen: "1...,2...,3..." Sagt die eine Oma: "Der steht nicht auf! Den kenne ich aus dem Bus."

Impressum

Redaktion: Barbara Bredow-Beck, Jürgen Wilhelmi
Layout und Satz: Peter Panke
Druck: noris inklusion
Dorfäckerstraße 37, 90427 Nürnberg

Verantwortlich i.S.d.P.: Christian Marguliés
Vorsitzender des Stadtseniorenrats

Kritik und Leserzuschriften bitte an die Geschäftsstelle des StSR,
Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg
Telefon 0911/231 66 29
E-Mail: karin.behrens@stadt.nuernberg.de
Internet: www.stadtseniorenrat.nuernberg.de

Persönlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

Viele Hausbrände lassen sich verhindern



(Foto: Fotolia)

Die Adventszeit ist Kerzenzeit – und leider auch die Zeit der Wohnungsbrände. Ich bitte Sie deshalb, über die Sicherheit in Ihrem Haushalt nachzudenken. Über 20 Jahre war ich im Einsatz für die Feuerwehr in Nürnberg. Heute bin ich Landtagsabgeordneter und als Feuerwehrpolitischer Sprecher der SPD-Fraktion liegt mir das Thema Brandschutz natürlich sehr am Herzen.

Kerzen, die unbeaufsichtigt oder mit kleinen Kindern und Haustieren alleine gelassen werden, sind eine große Gefahrenquelle. Eine umgekippte Kerze und eine kleine Flamme können sich schnell zu einem Brand entwickeln, den man selbst nicht mehr unter Kontrolle bekommt. Wie schnell das geht und wie leicht man dieses Risiko unterschätzt, habe ich in meiner Zeit bei der Feuerwehr unzählige Male erlebt: Ein trockener Adventskranz oder Weihnachtsbaum, Kerzen die direkt neben Gardinen und Möbeln stehen und leicht entflammbare Dekoration. Es gibt viele Fehler, die man leicht vermeiden kann. Man sollte aber stets einen Eimer Wasser in Reichweite haben und darauf achten, dass der Weihnachtsbaum nicht die Ausgangstür blockiert.

Rauchmelder retten Leben!

Die meisten Wohnungsbrände entstehen mittlerweile durch technische Defekte. Das kann jeden treffen und bleibt häufig lange unbemerkt. Vor allem nachts besteht die Gefahr, dass man einen Kabelbrand oder Kurzschluss gar nicht oder erst bemerkt, wenn die Flammen um sich greifen. Rauchwarnmelder helfen dabei, die nächtliche Gefahr zu erkennen. Studien haben gezeigt, dass sich die Zahl der Brandtoten durch solche Geräte halbieren lässt. Auch tagsüber gewinnt man wichtige Minuten und Sekunden zur Brandbekämpfung, wenn man rechtzeitig auf einen Brand aufmerksam gemacht wird. Ab 2017 sind Vermieter verpflichtet, Rauchmelder einzubauen. Auch wenn es Übergangsfristen gibt, sollte man diese nicht ausnutzen. Jeder Wohneigentümer sollte schnell reagieren und ein solches Gerät einbauen. Auch Mieter sollten nicht zögern und ihren Hauseigentümer zu einem raschen Einbau auffordern. (Stefan Schuster MdL)

Was tun, wenn's brennt?

„Alles rennet, rettet, flüchtet,
taghell ist die Nacht gelichtet.“

Diese wohl weltliterarisch bekannteste in Verse gekleidete Brandschilderung (hier im Auszug) schrieb Friedrich Schiller, veröffentlicht im Jahr 1799 als in Frankreich die Flammen der Revolution loderten.

Rennen, retten, flüchten? Was sagt dazu die Feuerwehr. Wie soll sich der Normalverbraucher im Brandfall verhalten? Hier Tipps für Sie:

Türe des Zimmers schließen, in dem es brennt

- Schließen Sie nach Verlassen der Wohnung die Türe zum Treppenhaus.
- Nach Verlassen der Wohnung Wohnungstüre schließen.
- An Kinder, Kranke, seh-, hör- oder gehbehinderte Mitbewohner denken.

Vor allem: Wählen Sie die **112**

In der Aufregung beim Anruf nicht vergessen:

- Wer ruft an?
- Wo ist etwas passiert?
- Was ist passiert?
- Wie ist die Situation, sind Menschen verletzt, wenn ja, wieviele und welcher Art sind deren Verletzungen?

Das aber sollten Sie keinesfalls machen:

- Ihre Tätigkeiten in Ruhe beenden.
- Sich noch groß „landfein“ ankleiden.
- Schmuck- und Wertsachen zusammensuchen.
- den Kampf gegen ein sich ausbreitendes Feuer selber aufnehmen.
- Nochmals in das Zimmer oder in die Wohnung rennen, um etwas zu holen.