StSR Stadtseniorenrat NÜRNBERG

INFORMATIONSBLATT

für die ältere Generation

2. Ausgabe 2017

NÜRNBERG

Wie sich Senioren Orientierung im Medikamentenchaos schaffen können

Senioren verfangen sich im Pillennetz

Besonders ältere Menschen werden oft von chronischen Krankheiten heimgesucht. Dies ist meist mit der Einnahme einer Vielzahl von Medikamenten verbunden. Müssen dann noch Schnupfen, Husten, Heiserkeit bekämpft oder Verletzungen medikamentös behandelt werden, wächst das Risiko für Patienten, sich im Pillennetz zu verfangen. Wir fragten bei Dr. Gisela Hofmann nach, welche Gefahren ein – teilweise auch hausgemachtes – Medikamentenchaos birgt und wie man sich davor schützen kann. Dr. Hofmann ist Fachapothekerin für Klinische Pharmazie am Klinikum Nürnberg.

Info-Blatt: Frau Dr. Hofmann, weshalb sind besonders ältere Menschen bei der Medikamenteneinnahme gefährdet?

Dr. Hofmann: Je mehr Krankheiten behandelt werden müssen, desto größer wird die Zahl der verschiedenen Arzneimittel, die verschrieben werden. Teilweise geschieht dies auch durch die von den Patienten konsultierten Fachärzte, die nicht unbedingt voneinander wissen.
Ein weiteres Problem bei älteren Menschen ist, dass zum Beispiel die Nierenfunktion im Vergleich zu jungen Menschen schlechter ist. Dies kann so kompensiert sein, dass im normalen Alltag alle Werte in Ordnung sind. Jedoch kann dieses Gleichgewicht bei älteren Menschen leichter gefährdet werden. Gerade in den Sommermonaten, wenn nicht genug getrunken wird, kann die Ausscheidung so gestört werden, dass nicht nur der Elektrolythaushalt durcheinandergerät, sondern auch Medikamente schlechter ausgeschieden werden und aufgrund der höheren Konzentrationen im Körper vermehrt unerwünschte Wirkungen auftreten.

Info-Blatt: Was sind die häufigsten Ursachen und Folgen einer falschen Medikamenteneinnahme?

Frau Dr. Hofmann: Den eigenen Medikamentenplan am besten immer mit sich führen. (Foto: Rudi Ott)

Dr. Hofmann: Gründe für falsche Medikamenteneinnahme gibt es reichlich. Eine Ursache kann beispielsweise in einer anderen Namensgebung des Medikaments auf der Verpackung sein. Dies kann dazu führen, dass nicht erkannt wird, dass das frisch aus der Apotheke geholte Präparat nicht wirklich neu ist, sondern nur ein anderes ersetzt, bedingt durch neue Rabattverträge der Krankenkassen. Somit kann es passieren, dass ein Präparat doppelt eingenommen wird.
Ebenso können auch Wirkeinbußen entstehen, wenn die Information fehlt, ob das Präparat zum Beispiel früh nüchtern eingenommen werden muss. Ein gutes Beispiel ist hier L-Thyroxin. Zusammen mit Calcium wird es vom Körper sehr schlecht aufgenommen. Also muss nicht nur die Calciumtablette zur Osteoporoseprophylaxe sondern auch der Milchkaffee oder der Joghurt zum Frühstück später als die L-Thyroxin Tablette genommen werden.
Häufig werden Tabletten geteilt, die gar nicht geteilt werden dürfen. Dies kann sowohl zu Unwirksamkeit führen, weil schützende Überzüge zerstört werden oder zur Überdosierung, da die Gesamt-

Fortsetzung auf Seite 2

Wann und wie?

Die richtige Medikamenteneinnahme

Es soll Menschen geben, die richten ihre Medikamenteneinnahme nach dem Lauf der Sonne: morgens ist es zu früh, mittags zu heiß, dafür abends dann alle auf einmal. Und ein mir bekannter Opa „fütterte" in seinen letzten Lebensjahren die Blumenstöcke mit der ihm verordneten Medizin.
Doch Spaß beiseite, so geht es natürlich nicht. Im Gegenteil. Falsch eingenommene Medikamente können fatale Folgen haben. Die „richtige" Einnahme können wir beispielsweise auf dem Beipackzettel nachlesen. Dort steht in der Anweisung unter anderem: Vor, nach oder zum Essen empfohlen. Doch was heißen diese Zeitangaben? Dazu hier einige Tipps:
Vor dem Essen: Einnahme zwischen 30 Minuten und 1 Stunde vor der nächsten Mahlzeit.
Mit der Mahlzeit: Zwischen zwei Happen oder gleich nach dem Essen.
Nach der Mahlzeit: Warten Sie mindestens zwei Stunden.
Einmal täglich: Einmal immer zur gleichen Tageszeit. Die Toleranzgrenze sollte zwei Stunden nicht überschreiten.
Zweimal täglich: 24-Stunden geteilt durch zwei, also rund alle zwölf Stunden. Falsch ist. Ich nehme die Medizin um 10 Uhr und um 12 Uhr, dann habe ich es hinter mir.
Dreimal täglich: Morgens, mittags und abends
Achtung: „Einnahme vergessen" heißt nicht, bei nächsten Mal die doppelte Menge zu schlucken! In diesem Fall lesen sie im Beipackzettel nach. Im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
(Jürgen Wilhelmi; Quelle. Apotheken Umschau forte, www.senioren-ratgeber.de/Medikamente)

Fortsetzung von Seite 1

wirkstoffmenge, die beispielsweise langsam über 24 Stunden freigesetzt werden sollte, auf einmal freigesetzt wird. Auch freiverkäufliche Arzneimittel, Getränke oder Lebensmittel können Wechselwirkungen mit verschreibungspflichtigen Arzneimitteln verursachen. Beispiele hierfür sind Johanniskraut, Grapefruitsaft, Milch und vieles mehr.

Info-Blatt: Gibt es Hilfen, sich vor diesen Gefahren zu schützen?

Dr. Hofmann: Da muss ich jetzt natürlich sagen: Fragen Sie Ihren Apotheker! Aber Spaß beiseite, der Apotheker kann – sofern er alle Verordnungen und alle Selbstmedikationsprodukte kennt - natürlich einen Ausweg durch den Wirrwarr finden.

Info-Blatt: Angenommen, ich muss aus medizinischen Gründen mehrere Ärzte aufsuchen. Kann ich dann noch deren Medikamentierung oder besser gesagt Medikamentenverordnung vertrauen?

Dr. Hofmann: Ja, wobei es dem Arzt sehr viel hilft, wenn er eine vollständige, aktuelle Liste der bisherigen Medikamente hat.

Info-Blatt: Am 1. Oktober 2016 hat der deutsche Bundestag mit dem E-Health-Gesetz einen bundeseinheitlichen Medikationsplan beschlossen. Im Jahr 2018 soll er in Kraft treten. Was hat es damit auf sich?

Dr. Hofmann: Den bundeseinheitlichen Medikationsplan (BMP) gibt es schon! Prinzipiell hat bereits jetzt jeder Patient mit mehr als drei Dauermedikamenten einen Anspruch auf einen Medikationsplan. Vorzugsweise sollte es der bundeseinheitliche sein. Derzeit sind noch nicht alle Praxisverwaltungssysteme in der Lage, das Format des BMP zu drucken, sie werden jedoch nachgerüstet.

Info-Blatt: Was ist der Vorteil eines solchen Plans?

Dr. Hofmann: Auf dem bundeseinheitlichen Medikationsplan ist ein Feld mit einem 2D-Code, in dem alle Daten enthalten sind, die im Klartext auch auf dem Plan zu lesen sind. Gedacht ist das so, dass jeder „Behandler" den Plan einscannen kann und sich so das Abtippen mit möglichen Übertragungsfehlern erspart. Der eingescannte Plan kann um die neuen Verordnungen ergänzt werden. Auf diese Weise soll der Patient immer einen aktuellen, eindeutigen und vollständigen Plan bei sich tragen.

Info-Blatt: Frau Dr. Hoffmann, wir bedanken uns im Namen der Nürnberger Seniorinnen und Senioren für diese wertvollen Informationen.
(Das Interview führte Jürgen Wilhelmi)

Bericht des Stadtseniorenrates von der inviva 2017

Vom Blickfang zum Augenschmaus

Er sollte ins Auge fallen, der Messestand, vielleicht sogar zum Augenschmaus für die Besucher werden und sie zum Stehenbleiben motivieren: Der Nürnberger Stadtseniorenrat hatte sich für die inviva 2017 Verschiedenes einfallen lassen, um in Gesprächskontakt mit den Besuchern zu kommen. Als erstes vertrauten wir den Verführungskünsten von Frau Fortuna: Wer am Glücksrad drehen wollte (und es gab viele schöne Gewinne) durfte zunächst einen kleinen Fragebogen beantworten. Darin ging es um die Selbstwahrnehmung alter Menschen und um die Wahrnehmung anderer Alter. (Dabei konnten beliebig viele Begriffe ausgewählt werden.) Als zweites hatten wir eine Mappe mit künstlerischen Fotografien von alten Menschen aufliegen. Dort konnte sich, wer wollte – und es wollten viele - ein passendes Bild aussuchen, quasi als Illustration eines altersalltäglichen Gemütszustandes oder auch eines Wunschbildes vom Altsein. Ob heiter oder nachdenklich, wissbegierig oder traurig, abweisend oder gelassen – diese alten Gesichter zeigten viele verschiedene Seelenstimmungen
Der junge Künstler Julian Vogel - arrivierter Sprayer, Street-Artist und in der Kunstwelt wahrhaftig kein Unbekannter – hat dann sehr liebevoll Abbilder der

Ein Blickfang auf der inviva 2017 war die Präsentation des Stadtseniorenrats Nürnberg.

ausgewählten Fotos auf zwei großen Leinwänden zu einem Gesamtwerk mit dem Titel: „Ich und Du? Ein Bild vom Alter" komponiert.

Ein Bild vom Leben selbst
Glücksrad, Fragebogen und bildender Künstler waren also die Instrumente der Verführung des Stadtseniorenrats zum Gespräch mit vielen Besucherinnen und Besuchern. Und ja: Es hat geklappt!
(Siehe auch Seite 12, Barbara Bredow)

Die vielen verschiedenen Farben des Alters

Das Buchhaus Thalia/Campe ermöglichte dem Stadtseniorenrat einen gut besuchten künstlerischen Auftritt: In einer Lesung zum Thema „Die vielen Farben des Alters" wurden vier wichtige literarische Werke in Auszügen vorgestellt.

Vorstandsmitglied Marianne Friedrich las aus dem geistreichen Bändchen „Nach mir die Sintflut" (v. Ilse Gräfin von Bredow), Stadtrat i.R. Wolfram Unger befasste sich begeistert mit der „Pilgerreise des Harold Fry" (v. Rachel Joyce), Armin Ulbrich, Leiter des AK Kultur trug nachdenkliche Töne bei aus Katharina Hagena; „Der Geschmack von Apfelkernen"und Barbara Bredow, die als Dramaturgin a. D. den Abend konzipiert hatte, machte den Beschluss mit „Alter, fremdes Land", einem Werk der kürzlich mit dem Preis der Leipziger Buchmesse geehrten Fürtherin Natascha Wodin. Alle vier begeisterten gleichermaßen als engagierte und ihr Publikum mitreißende Leser!

Wöchentliche Sprechstunden des Stadtseniorenrats
Die Veranstaltung war Auftakt zu der neu begründeten Zusammenarbeit mit dem Buchhaus. Denn seit dem 1. Juni gibt es allwöchentlich immer donnerstags von 11 bis 13 Uhr Sprechstunden des Stadtseniorenrates. Thalia/Campe will sich verstärkt um die älteren Leser bemühen. Zu diesem Zweck werden demnächst in einer eigenen Leseecke Bücher zum Thema „Alter" aus allen Fachgebieten zusammengefasst - eine sehr kundenfreundliche Geste! (Barbara Bredow)

Berichtigung
Im Informationsblatt des Stadtseniorenrats 1. Ausgabe 2017 hat sich ein Druckfehler eingeschlichen. Im Artikel „Senioren und Computer" auf Seite 3 ist im Absatz 1 die Linkadresse www.seniorenonline.info angegeben. Die Linkadresse lautet korrekt: www.senioren-online.info. Wir bitten um Entschuldigung. (Die Redaktion)

Änderungen in der Pflegereform 2016/2017

Ein Buch mit sieben Siegeln?

Vor rund sechs Monaten ist in der Bundesrepublik Deutschland das Dritte Pflegestärkungsgesetz (PSG III) in Kraft getreten. Doch trotz vielfacher Aufklärungsveranstaltungen und –broschüren bleibt es für viele Betroffene ein Buch mit sieben Siegeln. Möglicherweise scheuen jedoch auch viele davor zurück, sich durch die umfangreichen Werke zu kämpfen. Wir versuchen nachfolgend Ihnen einen Überblick über die Änderungen zu verschaffen, die mit der Pflegereform eingetreten sind. Im Mittelpunkt der Pflegereform durch die drei Pflegestärkungsgesetze (PSG I, II, III) steht die Absicht, die Situation von Pflegebedürftigen, deren Angehörigen sowie der Pflegenden, zu verbessern. Basis der PSG ist ein Koalitionsvertrag zwischen CDU, CSU und SPD, der im Jahr 2013 ausgehandelt wurde. Die Gesetze traten jeweils zu Beginn der Jahre 2015 und 2017 in Kraft: Die Gesetze zur Pflegeversicherung im Jahr 1995, das Pflegeleistungsergänzungsgesetz im Jahr 2002 und das Pflege-Neuausrichtungs-Gesetz im Jahr 2012.

Pflegebedürftigkeit
Wohl die wichtigste Reform ist die völlig neue Definition der Begriffs „Pflegebedürftigkeit". Pflegebedürftig laut Gesetz sind nunmehr Menschen, deren Selbständigkeit beeinträchtigt ist oder die Fähigkeitsstörungen aufweisen. Diese sind in sechs Bereiche - „Module" - eingeteilt. Die Beurteilungsstufen lauten *selbständig, teilweise selbständig oder unselbständige* Ausübung. Bei der Festlegung des Pflegegrades werden die Module unterschiedlich bewertet. In der Aufzählung stehen die Wertegrade in Prozent in Klammern.
1. Mobilität (10 Prozent). Dazu zählen unter anderem Einschränkungen in der Fortbewegung innerhalb des Wohnbereichs oder Treppensteigen.
2. Kognitive und kommunikative Fähigkeiten (15 Prozent). Die Fragen dazu lauten etwa: Kann sich der Mensch noch örtlich oder zeitlich orientieren? Ist es ihm noch möglich, sich mit anderen zu verständigen?
3. Verhaltensweisen und psychische Probleme (15 Prozent). Beobachtungen: Wie legt der Mensch aggressives oder selbstschädigendes Verhalten an den Tag? Schläft er nachts unruhig? Ist er stets unruhig?
4. Selbstversorgung (40 Prozent). Dieses Sachgebiet war bisher unter der „Grundpflege" zu finden. Dazu gehört sowohl die selbständige Körperpflege als auch die eigenständige Ernährung etc.
5. Behandlung und Therapie (20 Prozent). Hierzu zählen die Medikamenteneinnahme, Wundversorgung, Arztbesuche oder Therapieeinhaltung etc.
6. Gestaltung des Alltagslebens und soziale Kontakte (15 Prozent).

Pflegegrad
Die Ergebnisse der sechs Einzelbeurteilungen werden mit unterschiedlicher Gewichtung zu einer Gesamtbewertung zusammengefasst. Aufgrund dieser soll der Pflegebedürftige in einen von fünf neu definierten Pflegegraden eingestuft werden, die ab 2017 die bis dahin geltenden drei Pflegestufen sowie die zusätzliche Feststellung von „erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz" (insbesondere Demenz) ablösen sollen:
Pflegegrad 1 (neu): geringe Beeinträchtigung der Selbständigkeit (ab 12,5 bis unter 27 Gesamtpunkte)
Pflegegrad 2: erhebliche Beeinträchtigung der Selbständigkeit (ab 27 bis unter 47,5 Gesamtpunkte)
Pflegegrad 3: schwere Beeinträchtigung der Selbständigkeit (ab 47,5 bis unter 70 Gesamtpunkte)
Pflegegrad 4: schwerste Beeinträchtigung der Selbständigkeit (ab 70 bis unter 90 Gesamtpunkte)
Pflegegrad 5: schwerste Beeinträchtigung der Selbständigkeit mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung (ab 90 bis 100 Gesamtpunkte)

Überleitung
Menschen mit einer festgestellten Pflegebedürftigkeit erhielten von ihrer Kasse Ende 2016 automatisch einen Bescheid mit der Zuteilung ihres neuen Pflegegrads. So wurden Personen mit ausschließlich körperlichen Einschränkungen in den nächsthöheren Pflegegrad übergeleitet, Personen mit zusätzlich geistigen Einschränkungen in den übernächsten Pflegegrad.

Leistungen der Pflegeversicherung
Auch die Leistungen der Pflegeversicherung für die Pflege und Versorgung zu Hause haben sich erhöht und sind besser miteinander kombinierbar. Bei den Pflegeheimen wurde die Finanzierungsstruktur geändert: alle Bewohner bezahlen jetzt den gleichen Eigenanteil, unabhängig vom jeweiligen Pflegegrad. Wer Ende 2016 bereits Leistungen erhielt, für den gilt der sogenannte Bestandsschutz. Sollten seine Pflegekosten 2017 höher sein als im Vorjahr,

übernimmt die Kasse diese Differenz.

Beratung im Pflegestützpunkt Nürnberg
Neutrale, umfassende und kostenfreie Beratung zu allen Fragen rund um das Thema Pflege und zu Hilfen im Alter erhalten Sie im Pflegestützpunkt Nürnberg.

Auch zu den neuen Einstufungsrichtlinien können Sie sich hier informieren und somit auf die Begutachtung vorbereiten. Zur verbesserten Kombinierbarkeit der Leistungen werden Sie hier ebenso beraten wie über die unterschiedlichen Hilfeangebote in Nürnberg – vom Lieferdienst über die Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause bis zum geeigneten Pflegeheimplatz.

Anschrift des Pflegestützpunkts Nürnberg: Seniorenrathaus/Heilig-Geist-Haus, Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg Tel. 0911 53 989 53, Fax 0911 801 66 26. E-Mail: info@pflegestuetzpunkt.nuernberg.de

Eine gute Pflegequalität lässt sich nur durch gut ausgebildete Fachkräfte erreichen. Daran jedoch mangelt es noch immer in den stationären Einrichtungen. (Foto: obs/Deutscher Pflegetag/AOK-Mediendienst)

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do 8:30–15:30 Uhr, Mi 8:30–18:00 Uhr, Fr 8:30–12:30 Uhr.
(Jürgen Wilhelmi, pflege.de)

LSVB-Vorsitzender Wölfl fordert Gleichbehandlung für Senioren

Bayerische Verfassung ist unvollständig

„Die 65plus Generation mischt in Politik und Gesellschaft kräftig mit. Sie stellt ihre Erfahrungen und Kompetenzen in den Dienst der Gesellschaft und der Politik. Ihr ehrenamtliches Engagement ist die Basis für eine lebendige und innovative Gesellschaft", erklärte Franz Wölfl, der Vorsitzende der LandesSeniorenVertretung Bayern (LSVB) in München. „Uns fehlt daher jedwedes Verständnis dafür, dass die Politik uns nicht den Stellenwert einräumt, der unseren Leistungen für die Gesellschaft entspricht", fuhr Wölfl fort.

Senioren die größte Bevölkerungsgruppe
Obwohl jeder fünfte Bayer 65 Jahre oder älter ist, die 65plus Generation mithin die größte Bevölkerungsgruppe im Freistaat ist, scheine in der Bayerischen Verfassung kein Platz für sie zu sein. Die älteren Menschen spielten in der Bayerischen Verfassung, wenn überhaupt, dann nur eine Nebenrolle. Als Hauptpersonen träten sie nicht auf. Der Bayerische Landtag würde ein Zeichen der Glaubwürdigkeit setzen, wenn er die Bayerische Verfassung um einen Artikel 100a ergänzen würde, in dem klargestellt würde, dass jeder das Recht habe, in Würde alt zu werden.

Stiefmütterliche Behandlung
Für die stiefmütterliche Behandlung der älteren Generation gibt es weitere Beispiele, so Franz Wölfl. Die 65plus Generation habe keine eigenständige Stimme im Rundfunk- und Medienrat, die ehrenamtlich arbeitenden Seniorenbeiräte und die LSVB seien gesetzlich nicht verankert, der Freistaat Bayern leiste sich zwar einen Pflegebeauftragten, aber keinen Seniorenbeauftragten, obwohl der weitaus größte Teil der älteren Menschen noch rüstig und nicht pflegebedürftig sei. Auch im Steuerrecht gebe es Ungereimtheiten. „Ich kann nicht nachvollziehen, warum sich ehrenamtliche Seniorenbeiräte mit einer Ehrenamtspauschale in Höhe von 720 Euro zufrieden geben müssen, wohingegen der sogenannte Übungsleiterfreibetrag 2.400 Euro beträgt. Beide, Seniorenbeiräte und Übungsleiter, sind ein lebendiges Beispiel dafür, dass Demokratie vom Mitmachen lebt und nicht vom Zuschauen", so Franz Wölfl.

Mein erster Schultag

Erinnern Sie sich noch?

Die Sommerferien haben bereits begonnen, aber zugleich rückt auch für viele Nürnberger ABC-Schützen der 1. Schultag in ihrem Leben näher. Wir haben uns umgehört, welche Erinnerungen für heute „Erwachsene" damit verbunden sind.

Christian Vogel
Bürgermeister der Stadt Nürnberg

„Es war der 14. September 1976. Zur Schule gehen, wie die Großen dabei sein zu dürfen, war damals mein Wunsch und ich war so aufgeregt vor Freude, dass ich die ganze Nacht wach war. Gemeinsam mit meiner Zwillingsschwester Susanne wurde ich in Worzeldorf eingeschult. Voller Stolz zeigte ich damals allen meine Schultüte. Es sollten alle wissen, ich bin jetzt kein kleines Kind mehr. Ich war sehr aufgeregt, wusste aber Gott sei Dank schon, wer meine Lehrerin sein wird und dass viele Spielkameraden aus dem Kindergarten dort sein würden. Mein Freund Rüdiger wurde mein erster Banknachbar, er blieb es übrigens über viele Jahre."

Alexander Liebel
1. Vorsitzender der Alten-Akademie Nürnberg

„Mein erster Schultag verlief unspektakulär, die Schule war mir zumindest von außen bereits vertraut und ab und an hatte ich schon mal im Schulhof gespielt. Wir waren 36 Jungen, die mehr oder minder aufgeregt an den Händen ihrer Mütter und Tanten ein riesengroßes (wie ich es damals empfand) Klassenzimmer in der Bismarckschule betraten, und von Frau Krauße freundlich empfangen wurden. Am meisten hatten meinen Freund Manfred und mich die großen Schultüten mit ihren wunderbaren Inhalten interessiert. Süßigkeiten und kleine Geschenke waren noch eine Besonderheit, Mitte der 50er Jahre. Natürlich haben wir die Schultüten auch mit Stolz präsentiert, weil sie das äußere

Zeichen waren, jetzt zu den "Großen zu gehören". (Foto: 1. Reihe, Bildmitte)

Barbara Regitz
CSU-Stadträtin und Vorsitzende der Frauenunion in Nürnberg-Nord

Mein erster Schultag war im September 1964. Ich konnte den Schulanfang kaum erwarten. Endlich dazugehören! Meine Mutter übte mit mir den Schulweg durch St. Johannis zur heutigen Dr.-Theo-Schöller-Schule. Die Oma kaufte den Lederranzen, bestückt mit Schiefertafel, Griffelbox, Tafellappen und Plastikbüchse für den Schwamm. Besonders stolz war ich auf das neue Kleid aus Pepitastoff mit knallrotem Krageneinsatz, Knöpfen und Gürtel. Das I-Tüpfelchen waren die Korallenohrringe. Am 1. Schultag lernten wir das „ABC-Lied", das ich den ganzen Tag trällerte. Der Grundstein für meine Freude am Singen und an der Schule war gelegt.

Karin Brunner
Stellvertretende Vorsitzende des Stadtseniorenrats Nürnberg

1945 – erst vor ein paar Wochen waren wir aus einem Lager in Ansbach in eine Wohnung eingewiesen worden. Sie befand sich in einem kleinen Ort zwischen dem Flughafen Katterbach und Ansbach. Kinder in meinem Alter gab es nicht. Aber bald zog im Nachbarhaus Wolfi mit seiner Familie ein, und er war ebenfalls sechs Jahre alt. Vom ersten Tag an waren wir zwei unzertrennlich.
Und dann war es soweit. Aber: Womit sollte ich schreiben? Schiefertafeln, Griffel, Schulhefte, Stifte – alles dies gab es nicht. Und auch nicht das Wichtigste für den Schulbeginn: den Ranzen. Ich war untröstlich und der Wolfi auch – was sollten wir denn nur tun?
Der erste Schultag war da und siehe – meine Mutter hatte für uns beide aus einer alten Leinenschürze je eine Umhängetasche genäht – ein guter Ersatz für den Ranzen. Und es gab für mich sogar eine Schultüte – eine richtige braune, spitze Tüte. Der Inhalt? Zwei Äpfel, zwei Bleistifte, ein kleines Päckchen Kekse und einen fast neuen Radiergummi. War ich stolz auf meine Schätze!
Gemeinsam machten wir uns in Begleitung der Mütter zu Fuß auf den langen Weg. Endlich standen wir im „Klassenzimmer" – ein kleines Nebenzimmer in einem alten Wirtshaus. Statt einer Wandtafel hing ein Bogen Packpapier an der Wand. Wir wenigen Kinder mussten auf den Wirtsbänken am großen Holztisch sitzen. Doch kaum hatte unsere Lehrerin den Raum betreten, als ein Herr im dunklen Anzug zu uns kam und uns kurz mitteilte, dass wir alle für ein Jahr vom Unterricht befreit seien und die Einschulung ein Jahr später wäre. Die nächstmögliche Schule befände sich acht Kilometer entfernt. Dieser Fußweg sei nicht zumutbar, gefährlich, unsicher. Damit endete mein erster Schultag und damit auch das erste Schuljahr und der Traum vom Schulkind.

Petra Nossek-Bock
Chefredakteurin des Seniorenmagazins sechs+sechzig

Wesentlich stärker in Erinnerung als meine eigene Einschulung ist mir der Tag, an dem meine ältere Schwester Christine in die Schule kam. Sie hatte eine große Schultüte und ich eine kleine. Auf die war ich aber riesig stolz. Besonders erwachsen kam ich mir mit meinen damals knapp vier Jahren vor, als wir unseren Nachbarskindern am Nachhauseweg begegneten. Sie waren alle noch nicht so weit und bestaunten uns. Natürlich waren wir herausgeputzt mit weißen Kniestrümpfen und Lackschuhen.
Hübsch angezogen ging ich dann zwei Jahre später als Erstklässlerin in die Georg-Neumeister-Schule in Berlin Haselhorst. Ich hatte diesmal meine eigene Schultüte und einen Lederranzen. In meiner Klasse kannte ich kein einziges anderes Kind, also setzte ich mich neben ein Mädchen, das nett aussah. Daraus sollte eine mehr als 40 Jahre währende Freundschaft entstehen.

Wir waren 33 Kinder in der Klasse und zwei davon hießen Petra wie ich. Aber daran gewöhnte ich mich ebenso schnell wie an den Unterricht.
Als ich nach dem 1. Schultag nach Hause kam, wartete eine Überraschung auf mich: Die nette Nachbarin hatte mir ebenfalls eine Schultüte spendiert.
So gestärkt überstand ich mein erstes Grundschuljahr prächtig. Meine Klassenlehrerin attestierte mir im Zeugnis, dass ich eine „aufgeschlossene, zielstrebige Schülerin" sei, die im Unterricht gut mitarbeite und dabei zu „selbstständigen Leistungen kommt". Somit wurde ich am 31. März 1966 in die zweite Klasse versetzt.
(Alle Fotos privat)

Was macht eigentlich der Arbeitskreis Pflege des Stadtseniorenrates Nürnberg?

Lebensbedingungen verbessern

In einer Gesellschaft, die sich an Leistung, Jugend, Schönheit und Fitness orientiert, nehmen die Themen Alter, Pflege und Pflegebedürftigkeit nur einen geringen Stellenwert ein. Doch die Zahl derer, die Hilfe benötigen durch Angehörige, ambulante Dienste oder auch in einer Pflegeeinrichtung, nimmt ständig zu.

Als vor mehr als 20 Jahren der Stadtseniorenrat Nürnberg (StSR) gegründet wurde, war man damals bereits so weitsichtig, unter anderem einen Arbeitskreis Pflege (AK Pflege) einzurichten. Die wesentliche Aufgabe dieses Arbeitskreises, dabei zu helfen, die Lebensbedingungen der betroffenen Mitbürgerinnen und Mitbürger in Nürnberg zu verbessern, ist aktueller denn je.

Mit seinen derzeit 16 Mitgliedern aus dem Kreis der Delegierten des Stadtseniorenrats Nürnberg legt der AK Pflege stets seinen Finger in die Wunden des „Systems Pflege" und versucht, erkannte Probleme zu lösen oder zumindest zu verringern. Alle Themen aufzuzählen und zu erläutern würde diesen Rahmen zweifelsohne sprengen.

Auf drei wesentliche und aktuelle Tätigkeitsfelder möchte ich hier dennoch etwas näher eingehen.

1. „Angst vor dem Heim" nehmen

In nicht allen, aber doch in einigen Einrichtungen trägt die seit Jahren angespannte Personalsituation mit überlasteten und oft unterbezahlten Pflegekräften dazu bei, dass erhebliche pflegerische Mängel auftreten und auch die wichtige sozialpädagogische Betreuung nicht im erforderlichen Umfang erfolgt. Da in der Presse und im Fernsehen gerne über den „Pflegenotstand" berichtet wird, fürchten sich viele davor, nicht gut gepflegt und alleingelassen zu werden.
Der AK Pflege hat deshalb die politisch Verantwortlichen und die Verwaltung damit konfrontiert und ersucht, auf kommunaler Ebene endlich eine nachhaltige Verbesserung einzuleiten.

Auch der palliativmedizinischen Versorgung sterbender alter Menschen in Pflegeheimen nimmt sich der AK Pflege an. Ziel ist, dass alle Menschen in ihrer letzten Lebensphase ausreichende Betreuung und Beistand erhalten. Mitglieder des AK Pflege arbeiten deshalb im neu gegründeten Hospiz- und Palliativversorgungsnetzwerk Nürnberg mit.

Mit den sogenannten Pflegestärkungsgesetzen II und III und der Einführung eines neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs und der 5 Pflegegrade anstelle der bisherigen drei Pflegestufen bekommt der Grundsatz „ambulant vor stationär" mehr Gewicht als bisher. Da mehr als 70 Prozent der auf Pflege angewiesenen Menschen zu Hause von Angehörigen und/oder ambulanten Pflegediensten gepflegt werden, befasst sich der AK Pflege verstärkt mit diesem Thema.

2. Situation demenzkranker Menschen im Krankenhaus verbessern

Wenn an Demenz erkrankte Menschen ins Krankenhaus müssen, geraten sie oft unter die Räder des durchstrukturierten und auf Effizienz ausgerichteten Krankenhausbetriebes. Ihre besonderen Bedürfnisse auf Betreuung und Hinwendung kommen oft zu kurz und die Demenz verstärkt sich eher noch. Außerdem sind sie besonders delirgefährdet. Der AK Pflege führt derzeit Gespräche mit dem Klinikum Nürnberg mit dem Ziel, dass geschulte Demenzbegleiter auf allen Stationen eingesetzt werden. Zusätzlich muss das sogenannte Delirmanagement ausgeweitet werden.

3. Einsatz für eine Ausweitung des Bayerischen Pflege- und Wohnqualitätsgesetzes (PfleWoqG)

Auch in Nürnberg setzt sich der Trend fort, alternative Wohnformen (Stichwort: Betreutes Wohnen) anstelle von Seniorenheimen für Senioren anzubieten. Diese fallen leider nicht mehr unter das Gesetz zur Regelung der Pflege-, Betreuungs- und Wohnqualität im Alter und bei Behinderung (PfleWoqG) und können somit nicht von der Heimaufsicht der Stadt Nürnberg (FQA) beraten und kontrolliert werden, was dem Wohl der Bewohner zugute käme. Im Saarland wurde deshalb vor kurzem das dort geltende Heimgesetz geändert und sein Geltungsbereich ausgedehnt. Sogar ambulante Pflegedienste werden dort nun durch das Gesetz erfasst und Einrichtungen des betreuten Wohnens können sich der Kontrolle der Heimaufsicht stellen. Viele Heimaufsichten in Bayern sind zudem unterfinanziert.

Die Mitglieder des AK Pflege des Stadtseniorenrats Nürnberg informieren umfassend unter anderem auch über ein Fahrzeug, das im Pflegesektor zum Einsatz kommt. (Foto: Lang)

Der AK Pflege beziehungsweise der StSR wird deshalb diese Themen der Landesseniorenvertretung Bayern vortragen. Ziel ist, den Gesetzgeber im Freistaat zu einer ähnlichen Änderung der Gesetzeslage wie im Saarland und zu einer besseren finanziellen Ausstattung der Heimaufsichten zu bewegen.

An diesen drei Beispielen wird vielleicht deutlich, wie vielschichtig die Arbeit des AK Pflege ist. Unabdingbar sind nicht zuletzt weitreichende Kontakte und der Aufbau und die Mitarbeit auch in informellen Netzwerken.

Zu nennen sind hier insbesondere das Zentrum für Altersmedizin am Klinikum Nürnberg, Entscheidungsträger in Politik und Verwaltung, der Pflegebeauftragte der Bayerischen Staatsregierung sowie die Einrichtungsleiterinnen und -leiter zahlreicher Senioren- und Pflegeheime. Eingebunden wurde der AK Pflege vor kurzem durch das NürnbergStift bei der Konzeption und der seniorengerechten Ausstattung beim Neubau des August-Meier-Hauses.

Einige AK-Mitglieder sind zudem in anderen pflegenahen Gremien tätig, wie beispielsweise in der Pflegekonferenz unter der Regie des Seniorenamtes, dem Pflegestammtisch Nürnberg und dem Forum Altenhilfe. Viele haben auch ihr Ohr am Puls der Zeit als ehrenamtliche Bewohnervertreter und -fürsprecher.

Unterstützt werden die Mitglieder des AK Pflege auch durch Referenten, die das für die Arbeit notwendige Wissen vermitteln. Dies ist wichtig, da wir uns zunehmend mit komplexeren Sachverhalten befassen müssen.

Letztendlich muss aber deutlich gesagt werden dass es in der „Pflegeszene" eher zäh vorangeht. Deshalb wird der AK Pflege auch in Zukunft dabei mitarbeiten, die Lebensbedingungen der pfle¬gebedürftigen Menschen in Nürnberg zu verbessern.

Wir haben alle Eltern und Verwandte, die vielleicht pflegebedürftig waren oder werden. Wir selbst werden ebenfalls unausweichlich alt und ob wir fit im Alter bleiben, ist keineswegs so sicher. Deshalb appelliere ich an Sie, das Megathema Pflege, auch vor dem Hintergrund des demografischen Wandels, nicht zu verdrängen, sondern ihm den Stellenwert einzuräumen, den es in einer menschlichen Gesellschaft haben sollte. (Manfred Lang, Sprecher AK Pflege des Stadtseniorenrats Nürnberg)

Ein Leben lang hier wohnen!

„Finden Sie jetzt Ihr neues Zuhause - Familienparadies am Rednitzgrund", „Auf der Suche nach Ihrer Traumimmobilie", so oder ähnlich werben Bauträger um ihre – meist jüngeren – Kunden. Mit attraktiven Bildern illustrieren sie deren Vorstellungen von einer schönen Wohnung: Zentrale Lage, gute Ausstattung, akzeptabler Mietpreis, Flair, Parkplatz, gute Verkehrsanbindung, verschiedenste Freizeitangebote und Einkaufsmöglichkeiten sind dabei die wesentlichen Kriterien.

Aber - ein Leben lang hier wohnen? Ob sie auch im Alter gut in dieser Wohnung leben und auf Dauer dort bleiben können, daran denken die jungen Familienmütter und -väter in der Regel nicht. Dabei beginnt es doch schon mit einem Kinderwagen, da werden die Stufen zur Haustüre bereits schwer. Dann der enge Hausflur – wohin hier mit dem Wagen, ihn mühsam hoch tragen? So mühsam wie die Einkäufe – und alles ohne Aufzug. Langsam versteht man die alte Nachbarin mit dem Rollator und deren Stöhnen über Treppen, enge Türen und Schwellen. Muss sie irgendwann in eine andere Wohnung, eine andere Umgebung umziehen, obwohl sie dies um keinen Preis will?

Untersuchungen haben gezeigt, dass die meisten Menschen möglichst lange in ihrer Wohnung, ihrer Umgebung, ihrem Quartier bleiben wollen, gerade dann, wenn im Alter viele soziale Bindungen wegfallen und neue Kontakte schwerer zu schließen sind. Um in der Wohnung bleiben zu können, sind dann oft aufwendige Umbau- und Anpassungsmaßnahmen notwendig, die große finanzielle und rechtliche Probleme mit sich bringen. Wenn dagegen bei Planung und Bau von Wohnraum einige Grundsätze beachtet werden, lassen sich derartige kostspielige Maßnahmen weitgehend vermeiden.

Der Arbeitskreis Wohnen des Stadtseniorenrats der Stadt Nürnberg hat sich intensiv mit der Wohnsituation insbesondere der älteren Menschen in Nürnberg befasst und deren Bedürfnisse herausgearbeitet. In einer Checkliste hat er die wichtigsten Voraussetzungen zusammenfasst, die ein lebenslanges Wohnen im gleichen Wohnraum für alle Altersgruppen ermöglichen.

„Hindernis" Zugang

Das erste „Hindernis" ist der Zugang zum Haus oder zur Wohnung. Dieser muss ebenerdig, barrierefrei sein, zum Beispiel mit einer schiefen Ebene, so dass man ohne Treppen zur Erdgeschosswohnung beziehungsweise zum Lift gelangt. Um im Hausflur einen Kinderwagen, Rollator, Fahrrad und Ähnliches abstellen zu können, sollte genügend Raum zur Verfügung stehen.
Ein Aufzug, der auf Geschosshöhe anhält und eine breite Türe sowie eine ausreichende Grundfläche hat, sollte selbstverständlich sein. Wenn aus Kostengründen ein Aufzug nicht schon beim Bau möglich erscheint, ist zumindest die Planung für einen späteren Einbau sinnvoll. Dienlich dafür sind zum Beispiel ein entsprechend gestaltetes Treppenhaus oder ein Laubengang. Bei Einfamilienhäusern muss die Treppe breit genug angelegt sein, damit bei Bedarf ein Treppenlift eingebaut werden kann.

Leitsatz
Der barrierefreie Zugang zur Wohnung ist die wichtigste Voraussetzung für bequemes und langfristiges Wohnen.

In der Wohnung zubeachten

Innerhalb der Wohnung müssen beim Bau folgende Punkte bedacht werden:
Alle Türen benötigen eine lichte Weite von mindestens 80 cm, die Türen zu Bad/WC müssen sich nach außen öffnen. Türschwellen, auch zu Balkon oder Terrasse, sind zu vermeiden, Bodenbeläge rutschfest zu gestalten. Alle Schalter müssen so angebracht werden, dass auch Kinder oder Er-

Wissenswertes zum Thema Wohnen im Alter: Der Stadtseniorenrat brachte dazu eine kleine Broschüre heraus. (Foto: Schammann)

wachsene sie im Sitzen mühelos erreichen. Bei den Rollos ist es sinnvoll, Stromanschlüsse für einen - eventuell späteren – elektrischen Antrieb vorzusehen.

Im Flur sind eine Breite von zirka 1,2 Meter und Abstellmöglichkeit für Kinderwagen und Ähnliches erforderlich.
Für das Schlafzimmer, das oft stiefmütterlich behandelt wird, ist eine Mindestfläche von rund 15 Quadratmeter einzuplanen, damit genügend Bewegungsraum vor den Betten und Schränken vorhanden ist.

Wohnzimmer und Küche sollten genügend Bewegungsraum und leicht zugängliche Fenster bieten.

Der größte Problembereich im Alter ist oft das Bad. Teure Umbau- und Anpassungsmaßnahmen werden vermieden, wenn statt einer Badewanne oder zusätzlich zur ihr eine bodengleiche Dusche, von zwei Seiten begehbar, eingeplant wird. Um Haltegriffe anbringen zu können, sind stabile Wände erforderlich. Ein Bewegungsraum mit einem Durchmesser von ungefähr 1,5 Meter bringt Komfort für jeden, ein Rollator- oder Rollstuhlfahrer braucht ihn später unbedingt.

All diese Maßnahmen erhöhen die Baukosten nur unbedeutend, werden sie bereits bei der Bauplanung berücksichtigt und umgesetzt. Nach einer Untersuchung des Instituts für Bauwesen in Hannover beträgt der zusätzliche Aufwand gerade 3,2 Prozent der Bausumme. Der - zusätzliche – Aufzug ist hier allerdings nicht berücksichtigt.

Leitsätze
Für den Bauherrn eines Eigenheimes bedeutet das Beschriebene, ein Leben lang ohne Probleme in seinem Haus wohnen zu können.
Der Mieter vermeidet im Alter den Umzug in eine andere, oft sehr teure Wohnung.
Für den Vermieter hat eine solche altersunabhängige Bauweise den großen Vorteil, dass seine Wohnungen für alle Altersgruppen attraktiv und daher sicher und gut zu vermieten sind.

All die genannten Grundsätze sind in den Bauvorschriften für den geförderten Wohnungsbau enthalten, leider aber nur für diesen, der gerade rund fünf Prozent des gesamten Wohnungsbaus ausmacht. Der frei finanzierte Wohnungsbau dagegen wird bedauerlicherweise von derartig sinnvollen und zukunftsträchtigen Vorschriften nicht reglementiert.

In einer Gesellschaft, in der die Gruppe der Senioren beständig wächst, sollte es selbstverständlich sein, bei der Bauplanung diese demographische Entwicklung zu berücksichtigen. Nicht nur wirtschaftliche Überlegungen, sondern Gemeinsinn und gesellschaftliche Verantwortung sollten dabei die Motive sein.
Barrierefreiheit ist für etwa zehn Prozent der Bevölkerung absolut unentbehrlich, für dreißig bis vierzig Prozent ist sie notwendig.
Doch für einhundert Prozent der Gesellschaft ist eine barrierefreie Umgebung in jedem Lebensalter komfortabel, erleichtert den Alltag und bedeutet somit eine höhere bauliche Qualität. (Norbert Schammann, AK Wohnen)

Wie man ganz schnell nur noch die Hälfte erzählt bekommt

Wie man ganz schnell nur noch die Hälfte erzählt bekommt:
Zum weisen Sokrates kam einer gelaufen und sagte: "Höre Sokrates, das muss ich Dir erzählen!"
"Halte ein!" - unterbrach ihn der Weise, "hast Du das, was Du mir sagen willst, durch die drei Siebe gesiebt?"
"Drei Siebe?", fragte der andere voller Verwunderung.
"Ja guter Freund! Lass sehen, ob das, was Du mir sagen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht: Das erste ist die Wahrheit. Hast Du alles, was Du mir erzählen willst, geprüft, ob es wahr ist?
"Nein, ich hörte es erzählen und..."
"So, so! Aber sicher hast Du es im zweiten Sieb geprüft. Es ist das Sieb der Güte. Ist das, was Du mir erzählen willst gut?"
Zögernd sagte der andere: "Nein, im Gegenteil..."
"Hm...", unterbrach ihn der Weise, "so lass uns auch das dritte Sieb noch anwenden. Ist es notwendig, dass Du mir das erzählst?"
"Notwendig nun gerade nicht..."
"Also" sagte lächelnd der Weise, "wenn es weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belaste Dich und mich nicht damit."

Ergebnisse der Umfrage des StSR zum Thema Selbst- und Fremdwahrnehmung auf der inviva 2017

Überwiegend glücklich

Durch einen Fragebogen, Porträtfotos und deren künstlerische Umsetzung durch einen Streetartisten sollten die Gefühle und Befindlichkeiten der Besucher in Bezug auf sich selbst und/oder Andere erfragt werden.

Der StSR wollte damit der Frage nach dem je persönlichen und nachbarschaftlichen Altersbild nachgehen. Spielerisch wurde die Möglichkeit geboten, aus einer Fotomappe mit einer Reihe charakteristischer (d.h. für verschiedene Gemütszustände, z.B. Trauer, Lebensfreude etc. stehende) Physiognomien eine Auswahl zu treffen. Der Streetartist Julian Vogel fügte diese dann malerisch zu einem Gesamtkunstwerk mit dem Titel „Die Farben des Alters" zusammen.

Darüber hinaus hatten die Besucher die Möglichkeit, anhand einer Reihe in einem Fragebogen vorgegebener Adjektive sowohl eine subjektive Selbsteinschätzung als auch eine Einschätzung anderer älterer Menschen vorzunehmen. Dabei war uns klar, dass diese Erhebungen keinen repräsentativen Charakter haben würden.

343 Besucherinnen und Besucher haben diesen Bogen ausgefüllt. Bei der Selbstbewertung der Standbesucher ist auffällig, dass sie sich überwiegend positiv sehen. Starke Ausschläge gab es bei den Aussagen:

Ich fühle mich	glücklich	75%
	unternehmungslustig	72%
	sicher	59%
	körperlich fit	57%

Die Standbesucher und Besucherinnen fühlten sich

weniger	unzufrieden	1,8%
	schwach, hilflos	5,0%
	unwichtig, alt	10,8%

Das mag sicherlich auch mit der Situation eines Messebesuches zu tun haben. In der Realität eines Altersheimes wären andere Ergebnisse denkbar, in einem Stadtteiltreff wieder andere.
Auffällig ist, dass sich die Befragten zwar als sehr glücklich, aber nicht als attraktiv ansehen (19%); hier haben sich die Wertvorstellungen mit zunehmendem Alter gewandelt.

Im Gegensatz zur Selbstwahrnehmung ergeben sich in der Fremdwahrnehmung bei den Bewertungen keine allzu großen Ausschläge im Verhältnis der Nennungen in positiver oder negativer Richtung.

Generell fällt auf, dass die Anderen deutlich weniger als

- glücklich (72 zu 34%)
- unternehmungslustig (72 zu 42%)
- sicher (59 zu 27%)
- fit (57 zu 32%)

empfunden und dargestellt werden.
(Christian Marguliés, Barbara Bredow)

Fahrfertigkeitstraining im Oktober

Es sind noch Plätze frei!

Das Angebot besteht weiterhin: Das Fahrfertigkeitstraining des Stadtseniorenrats Nürnberg in Zusammenarbeit mit der Polizei, einer Fahrschule sowie einem kostenlosen Seh- und Hörtest geht in die nächste Runde. Die Teilnahmegebühr beträgt 20 €. Die nächsten Termine sind: 7. Oktober, 14. Oktober und 21. Oktober. Ort ist der Volksfestplatz in Nürnberg (Polizeiwache), Beginn ist um 10 Uhr, Ende spätestens 14 Uhr
Verbindliche Anmeldungen werden entgegengenommen von Frau Behrens, Geschäftsstelle des StSR, Tel. 0911/231 66 29, E-Mail: karin. behrens@stadt.nuernberg.de

Impressum

Redaktion: 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.

Keine Gewähr für die Vollständigkeit rechtlicher Informationen.