



## **Aufgepasst & Hergehört** Infoblatt „Das PatientenForum e.V.“

Ausgabe 11/2021

15. November 2021

### **Jahresabschlusstreffen wegen Corona vorläufig abgesagt**

Massiv steigende Inzidenzzahlen haben den Vorstand veranlasst, unser Jahresabschlusstreffen am 26. November 2021 abzusetzen. Diesen Gedankenaustausch verschieben wir auf die warme Jahreszeit in 2022, wenn die Teilnehmer im Freien sitzen können und die Pandemie hoffentlich stark abgeschwächt ist. Für diese Entscheidung bitten wir um Verständnis.

### **Nutzen Sie die Auffrischungsimpfung gegen das Corona-Virus**

Seit vielen Monaten leben wir aufgrund der Corona-Pandemie mit Einschränkungen unseres öffentlichen und privaten Lebens. Die Sorge um eine Ansteckung oder mögliche Erkrankung nahestehender Menschen hat das Leben vieler Bürgerinnen und Bürger im persönlichen Alltag tiefgreifend verändert.

Viele Menschen haben sich bereits gegen Covid-19 zwei Mal impfen lassen. Eine Auffrischungsimpfung hilft, sicher durch die bevorstehenden Wintermonate zu kommen. Eine solche Auffrischungsimpfung ist für alle Menschen ab 70 Jahre durch die Ständige Impfkommission STIKO empfohlen, sobald die letzte Impfung mindestens sechs Monate zurückliegt.

Das Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit Rheinland-Pfalz mahnt wie alle Bundesländer dazu, die Chance auf eine Auffrischungsimpfung zu nutzen. Dieses Angebot, sowie die Erst- und Zweitimpfung, wird grundsätzlich von Ärzten kostenfrei durchgeführt. Sollte keine Terminvereinbarung möglich sein, steht der Patientenservice der Kassenärztlichen Vereinigung unter der Telefonnummer 116117 jederzeit kostenfrei zur Verfügung.

Wegen der Verschärfung der Pandemie-Situation öffnen auch immer mehr vorübergehend stillgelegte Impfzentren. Bitte beachten Sie entsprechende Hinweise in den Medien!

### **Nachweis für Booster-Impfung**

Den Nachweis für die 3. Corona-Impfung (Booster-Impfung) erhält man nach einer Impfung durch den Arzt oder im Impfzentrum durch einen Eintrag im Impfpass. Alternativ kann das digitale Zertifikat nachträglich in einer teilnehmenden Apotheke ausgestellt werden. Das Zertifikat zur Auffrischungsimpfung ist nur gültig, wenn auch die nötige Grundimmunisierung durch das letzte entsprechende Zertifikat der Impfreihe nachgewiesen ist.

### **Das richtige Desinfektionsmittel einsetzen**

Als Helfer gegen Coronaviren wird seit Beginn der Pandemie immer wieder die Desinfektion der Hände angepriesen. Mit Beginn der Grippesaison tritt jetzt das Desinfizieren von Händen und Gegenständen wieder stark in den Fokus. Kann man praktischerweise ein Mittel für alles nutzen, also Hände und Flächen mit demselben Mittel behandeln? Die Stiftung Warentest rät davon ab. Denn zur Desinfektion von Gegenständen kommen auch Inhaltsstoffe zum Einsatz, die die Haut stärker strapazieren („test“ Ausgabe 11/2021). Desinfektionsmittel für die Hände wiederum können empfindliche Oberflächen von Gegenständen wie Handydisplays und Autolenkräder beschädigen oder verfärben. In einem Haushalt, in dem alle Mitbewohner gesund sind, ist der Einsatz laut Experten ohnehin überflüssig. Dort reichen die üblichen Haushaltsreiniger aus. dpa

### **Den Stoffwechsel ankurbeln**

Organismus und Stoffwechsel profitieren in jedem Alter von einer ausgewogenen Ernährung. Um die Darmbewegung zu fördern, hilft es, möglichst viele ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse und Obst in den Speiseplan zu integrieren. Getränke wie Kaffee und Alkohol, die den Magen reizen, sollten hingegen reduziert werden. Beim Kaffee kann der Umstieg auf milde Sorten helfen.

Neben einer bekömmlichen und ausgewogenen Ernährung ist es ratsam, im Alter verstärkt darauf zu achten, ausreichend Wasser und ungesüßte Tees zu trinken, anderthalb bis zwei Liter pro Tag. Verdauung und Stoffwechsel können nur mit ausreichend Flüssigkeit gut funktionieren.

Zudem wirkt regelmäßige Bewegung anregend auf Verdauung und Immunsystem. Das Magen-Darm-Beschwerden auch durch Stress ausgelöst werden können, empfehlen sich Entspannungstechniken wie Atemübungen, Yoga, progressive Muskelentspannung und autogenes Training zur Beruhigung. BMEL

### **Die Schilddrüse hat viele Gesichter**

Bei Müdigkeit, Nervosität, Antriebslosigkeit oder Herzrhythmusstörungen denkt im ersten Moment kaum jemand an die Schilddrüse, wenn solche Symptome auftreten. Doch all diese Beschwerden können mit einer Fehlfunktion dieses kleinen Organs zusammenhängen. Weil die Bandbreite möglicher Symptome so hoch ist, werden Schilddrüsenerkrankungen zunächst oft nicht in Betracht gezogen und übersehen. Der Berufsverband Deutscher Nuklearmediziner erklärt, es gebe kein „typisches“ Leitsymptom. Eine Schilddrüsenunterfunktion (wenn das Organ zu wenig Hormone produziert) kann sich laut Verband zum Beispiel durch Müdigkeit, Gewichtszunahme, Depressionen, Antriebslosigkeit sowie nachlassende Leistungsfähigkeit äußern. Dagegen können Gewichtsverlust, Nervosität, Schlafstörungen und Herzrhythmusstörungen auf eine Überfunktion hinweisen. Schluckbeschwerden, Heiserkeit und Verdickungen am Hals können ebenfalls mit der Schilddrüse zusammenhängen. dpa

### **Ein herzlicher Dank von Manfred Pfeiffer**

Zu meinem 85. Geburtstag am 16. Oktober 2021 wurde ich mit einem sehr großzügigen Präsent durch unsere Präsidentin Mechthild Kern verwöhnt. Sechs Flaschen rheinhessischer Winzersekt ruhen nun in meinem kühlen Keller, bis ich ihre Korken zu besonderen Anlässen genussvoll knallen lasse.

Ich danke dem PatientenForum sehr herzlich für diese Aufmerksamkeit!

## Informationen für und von unseren Kooperations-/und Kontaktpartnern

### Firma Ampere AG, Berlin

Die Firma Ampere, Berlin, hat uns folgendes Angebot übermittelt, das wir Ihnen nicht vorenthalten wollen:

„Als einer der größten unabhängigen Energiedienstleister setzen wir uns für einen fairen Strom- und Gasmarkt ein und senken so bereits jetzt Energiekosten für unsere rund 50.000 Kunden nachhaltig. Unsere Vision ist es, noch mehr Unternehmen die Möglichkeit zu geben, sich auf ihr Kerngeschäft zu konzentrieren. Deshalb steht der Kunde bei uns im Mittelpunkt und wir kümmern uns um:

- a) die Verhandlungen mit Energieversorgern, Rechnungsprüfungen, Einhaltung von Kündigungsfristen und erledigen den zeitraubenden „Papierkram“
- b) die Bereitstellung und das Management von Ladeinfrastrukturen für E-Mobilität sowie Messstellenbetrieb.

Die Inanspruchnahme unserer Dienstleistung beruht auf Freiwilligkeit, d.h. wir erklären das Konzept und jedes Mitglied kann danach frei entscheiden, ob es teilnehmen möchte“.

Sollte von einem Kooperationspartner Interesse bestehen, bitten wir um Kontaktaufnahme mit der Geschäftsstelle von Das PatientenForum e.V..

### BIVA – Pflegeschutzbund e.V.

#### Regionalbeauftragte auch in der Krise aktiv

Auch unter den erschwerten Corona-Bedingungen wurden neue Regionalbeauftragte gewonnen und geschult. Es gibt bereits neue Interessenten, die auf das Ende der Pandemie-bedingten Beschränkungen warten. Kontakt zu den übrigen Regionalbeauftragten gab es stattdessen ausschließlich digital und per Telefon, etwa beim Austausch via Videokonferenz. Mehr als je zuvor, waren sie als Ansprechpartner/innen vor Ort wichtig: als erste Anlaufstelle und Vermittler bei Problemen sowie Kenner der lokalen Gegebenheiten.

Interessenten können sich bei der BIVA unter 0228-909048-0 bzw. Mail: [info@biva.de](mailto:info@biva.de) melden.

#### Besuchen Sie die BIVA auf dem Seniorentag

Wer den BIVA-Pflegeschutzbund noch einmal vor Ort treffen möchte, hat auf dem Seniorentag hierzu Gelegenheit. Die BIVA wird einem Stand (Nummer E 24) und einer Veranstaltung zum Thema „Selbstbestimmt und individuell – so möchte ich im Alter versorgt werden“ vertreten sein.

Der 13. Deutsche Seniorentag 2021 findet vom 14. bis 26. November 2021 in Hannover statt. Alle Informationen auf [www.deutscher-seniorentag.de](http://www.deutscher-seniorentag.de).

#### Rechtsprobleme – von RA Ulrike Kempchen – BIVA-Leiterin Recht

Corona zeigt es noch deutlicher: Nach wie vor werden die pflegebedürftigen Menschen in stationären Einrichtungen nicht als selbstbestimmte Verbraucher wahrgenommen, sondern man entscheidet über ihre Köpfe hinweg. Nur so lässt sich erklären, dass die Entscheidung über Kontaktverbote in den Corona-Schutzverordnungen zu Beginn der Pandemie von oben herab geregelt und dann in die Hände der Einrichtungen gelegt wurde. Wir müssen dafür sorgen, dass solche Grundrechts-Beschneidungen der Bewohnerinnen und Bewohner einer echten Interessenabwägung und Kontrolle unterliegen – die Abhängigkeit von der Pflege darf nicht zu Fremdbestimmung und Isolation führen.

## Deutsche Venen-Liga e.V.

### Venen-Telefon mit Cindy Berger

Cindy Berger ist Schlagersängerin („Cindy und Bert“) und zudem Schirmherrin der gemeinnützigen Deutschen Venen-Liga e.V. (DVL). Früher litt sie selbst an Krampfadern, bevor sie sich zu einer Behandlung entschlossen hatte. Defekte Venen können zu Folgeerkrankungen führen. Weil viele Menschen aber den Gang zum Arzt scheuen, laden Cindy Berger und die Deutsche Venen-Liga zu einer Telefonaktion ein.

Am Montag, 22. November 2021, können Interessierte Cindy Berger zwischen 16.30 und 17.30 Uhr bei der Deutschen Venen-Liga unter Tel. 02103 242691 anrufen und zum Beispiel fragen, warum sie sich zu der Behandlung entschlossen hat und wie sie als Patientin die Venenbehandlung erlebt hat. Eine individuelle ärztliche Beratung kann in diesem Rahmen nicht erfolgen.

Generell gilt: Krampfadern sind kein bloßes optisches Problem. Denn in ihnen wird das Blut nicht mehr richtig zurück Richtung Herz transportiert. Stattdessen staut sich das Blut in den Beinen und es kann zu Folgeerkrankungen kommen. Krampfadern können zudem zu unangenehmen Schwellungen der Knöchelregion und der Beine führen und Schmerzen verursachen.

## DAK – Gesundheit - Newsletter

### Vorsorge: Wenn nicht jetzt, wann dann?

Vorsorge, Früherkennung sind der Grundstein für ein gesundes Leben und sollten auch in Zeiten von Corona nicht vernachlässigt werden. Wer auf wichtige Vorsorge-Früherkennungsuntersuchungen verzichtet, geht das Risiko ein, dass schwerwiegende Krankheiten nicht rechtzeitig entdeckt werden. Es gibt zahlreiche Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung von Krankheiten, die von der DAK-Gesundheit übernommen werden.

Hier eine Auswahl von 3 Vorsorgeuntersuchungen/Früherkennungen – **weitere folgen:**

#### Darmkrebs

Männer und Frauen können im Alter von 50 bis 54 Jahren jährlich einen immunologischen Test auf nicht sichtbare Blutspuren im Stuhl durchführen lassen. Männer ab 50 Jahren haben Anspruch auf zwei Früherkennungskoloskopien (Darmspiegelungen<sup>1</sup>) im Mindestabstand von 10 Jahren. Frauen haben Anspruch auf zwei Koloskopien ab einem Alter von 55 Jahren.

Wer die Untersuchung erst ab 65 Jahren macht, hat nur Anspruch auf eine Darmspiegelung.

#### Hautkrebsvorsorge

Hautkrebs ist eine häufige Krebserkrankung. Doch wird die Krankheit rechtzeitig erkannt, stehen die Heilungschancen gut.

Ab 35 Jahre sollten Sie alle zwei Jahre ein Haut-Screening durchführen lassen.

#### Gesundheits-Check

Lassen Sie sich regelmäßig auf Herz und Nieren prüfen, um lange gesund zu bleiben.

Zwischen 18 und 34 Jahren können Sie einen Gesundheits-Check durchführen lassen.

Ab 35 Jahren haben Sie alle drei Jahre den Anspruch auf einen Gesundheits-Check.

## Ihr Redaktions-Team

**Wir bestätigen, dass wir die DSGVO beachten und uns vorliegende Daten nicht an Dritte weitergeben.**

**Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion von Das PatientenForum e.V.**