

Sachsen-Anhalt ist Spitzenreiter bei Menschen mit krankhaftem Übergewicht

Online-Coach gegen Adipositas

Sachsen-Anhalt Die AOK hat einen wissenschaftlich fundierten Online-Coach für Menschen mit Adipositas gestartet. Er soll Betroffenen helfen, ihren Lebensstil schrittweise zu verändern und ihr Körpergewicht langfristig zu senken. Der neue Online-Coach bietet neben leicht verständlichen Informationen praktische Übungen zur Selbstreflexion und interaktive Lernelemente zu den Themen Ernährung, Bewegung, Verhaltensänderung, Motivation, Stressmanagement und Entspannung.

„Moderne Adipositas-Therapie ist mehr als Gewichtsreduktion. Das spiegelt sich auch im Online-Coach der AOK wider, der von Expert*innen aus den Bereichen Verhaltens- und Motivationspsychologie, Medizin, Sport- und Ernährungswissenschaft und einem interdisziplinären Team der AOK entwickelt wurde“, sagt Corinna Beutel, Leiterin des Geschäftsbereichs Gesundheitsversorgung und Pflege bei der AOK Sachsen-Anhalt. Das Programm könne zwar eine ärztliche oder therapeutische Beratung nicht ersetzen, sei aber eine sinnvolle Ergänzung.

Die Nutzer*innen werden von fünf Menschen mit Adipositas durch das Programm begleitet, die von ihren Erfahrungen mit der Erkrankung berichten. Zudem kommt in dem Programm die von der Hamburger Psychologieprofessorin Gabriele Oettingen entwickelte WOOP-Methode zur Selbstmotivation bei Änderungen des Lebensstils zum Einsatz, die sich in Studien als wirksam erwiesen hat. Alltagstaugliche Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung helfen den Betroffenen, realistische Ziele zu entwickeln und diese Ziele Schritt für Schritt zu erreichen.

Mehr als 13 Prozent mit Adipositas-Diagnose

Die Diagnose Adipositas wird bei starkem Übergewicht und einem Body-Mass-Index von mindestens 30 kg/m² gestellt.



Foto: Ljupco Smokovski / AdobeStock
Mit dem Coaching soll auch die Lust auf gesundes Essen geweckt werden.



Foto: derren / AdobeStock

In Deutschland nimmt die Zahl übergewichtiger Menschen weiter zu. Im Sommer am Strand wird das deutlich sichtbar.

Laut Gesundheitsatlas Deutschland des Wissenschaftlichen Instituts der AOK hatten 2023 rund 13,4 Prozent der Menschen in Sachsen-Anhalt eine Adipositas-Diagnose. Das sind über 290.000 Patient*innen – bundesweit liegt der Anteil bei rund 10,2 Prozent. Frauen sind mit einem Anteil von 15 Prozent stärker betroffen als die Männer mit einem Anteil von 11,7 Prozent.

Individuelle Hilfe und Verhältnisprävention

„Wir wollen an Adipositas erkrankte Menschen durch ein wissenschaftlich fundiertes Programm unterstützen“, betont Beutel. Neben der individuellen Hilfe für Betroffene brauche es aber auch ein stärkeres Engagement der Politik zur Stärkung der Verhältnisprävention: „Der Schlüssel zur Eindämmung von Adipositas sind gesellschaftliche Rahmenbedingungen, die eine gesunde Ernährung fördern und die gesunde Wahl zur einfacheren Wahl machen“, so Beutel. Der Public Health Index habe erst kürzlich gezeigt, dass Deutschland beim Thema Präventionspolitik noch viel Nachholbedarf habe.

Der Online-Coach Adipositas ist für alle Interessierten kostenlos nutzbar. Auf Wunsch können sich die Nutzer*innen registrieren, damit ihre Fortschritte und Eingaben, zum Beispiel bei Übungen oder Wissenstests, im Coach gespeichert werden.

Die medizinischen Grundlagen sowie die didaktische Gestaltung des Online-Coach Adipositas wurden von Expert*innen entwickelt. Dabei sind auch die relevanten Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften berücksichtigt worden.

AOK bietet eine Reihe von weiteren Programmen an

Mit dem neuen Programm ergänzt die AOK ihr bereits bestehendes Angebot von Online-Coaches. So gibt es bereits Programme zu Diabetes und Bluthochdruck. Außerdem bietet die AOK mit den Familiencoaches praktische Hilfe zur Selbsthilfe, um betroffene Angehörige optimal zu unterstützen. Die Familiencoaches gibt es zu den Themen Krebs, ADHS, Kinderängste, Depression und Pflege.

Zum Online-Coach Adipositas geht es unter www.aok.de/online-coach-adipositas. Weitere Infos zum Thema auch unter www.deine-gesundheitswelt.de/service/aok-online-coach-adipositas

Mehr Daten zur Adipositas in Sachsen-Anhalt finden sich unter www.gesundheitsatlas-deutschland.de.

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut mehr als 850.000 Versicherte und 57.000 Arbeitgeber online und vor Ort. Mit über 42 Prozent ist sie die größte regionale Krankenkasse in Sachsen-Anhalt. *Quelle: AOK S-A*

Tag der offenen Tür im Berufsbildungswerk Stendal

Frauenausschuss vor Ort

Sachsen-Anhalt. Einmal im Jahr öffnet das Berufsbildungswerk (BBW) Stendal, dessen Träger der SoVD ist, seine Türen für Jugendliche und junge Erwachsene mit Handicaps, die sich über die Ausbildungsmöglichkeiten informieren wollen. Mitglieder des Landesfrauenausschusses hatten dort einen Infostand aufgebaut.

Im Berufsbildungswerk bekommen Menschen mit Beeinträchtigungen eine Chance, eine Ausbildung zu absolvieren. Am Tag der offenen Tür konnten sich die zahlreichen Besucher*innen über die Ausbildungsbereiche Agrarwirtschaft, Bautechnik, Ernährung-Hauswirtschaft-Gästebetreuung, Farbtechnik und Raumgestaltung, Holztechnik, Metalltechnik, personale Dienstleistung, Tierpflege/Tierhaltung sowie Wirtschaft/Verwaltung informieren. Zudem hatten Azubis einiger Bereiche Produkte angefertigt, die an diesem Tag zum Verkauf angeboten wurden und regen Absatz fanden.

Landesfrauensprecherin Monika Lück sowie Ines Eisenhut und Conny Rath vom Landesfrauenausschuss waren beim Tag der offenen Tür im BBW Stendal mit einem Infostand vertreten. Sie informierten die Besucher*innen über ihre Arbeit und über den SoVD allgemein. Dafür hatten sie Infomaterial dabei. Eisenhut als Mitarbeiterin des BBW freute sich über den Besuch der ehemaligen Auszubildenden Annegret Michel, Veronika Maaß, Mariam El-Ruheibany und Sebastian Klask. Sie waren Teilnehmer*innen der Theater-AG, die Eisenhut 2006/2007 leitete. Viele Erinnerungen wurden ausgetauscht.

Auch für das leibliche Wohl der Gäste wurde auf der Veranstaltung gesorgt. Es gab Gegrilltes, Sushi, Crêpes, Waffeln, Pommes, Hähnchennuggets, Kuchen und Eis – alles von den Jugendlichen und dem Personal selbst zubereitet und angeboten.



Fotos: Monika Lück

V. li.: Annegret Michel, Veronika Maaß, Mariam El-Ruheibany und Sebastian Klask freuten sich über ein Wiedersehen mit Ines Eisenhut (hinten Mitte).



V. li.: Ines Eisenhut und Conny Rath am Infostand des Landesfrauenausschusses beim Tag der offenen Tür im BBW Stendal.

Die deutsche Rentenversicherung Bund weist auf zusätzliche Angebote für Pflegende hin

Wer Angehörige pflegt, kann die Rente erhöhen

Pflege kostet viel Zeit und Kraft. Häufig arbeiten Pflegende deshalb in Teilzeit oder geben ihren Beruf ganz auf. In der Folge zahlen sie weniger oder keine Beiträge in die gesetzliche Rentenversicherung. Um negative Auswirkungen auf die Alterssicherung zu reduzieren, zahlt die Pflegekasse der*des Pflegebedürftigen unter bestimmten Voraussetzungen Rentenbeiträge für die Pflegeperson.

Verschiedene Voraussetzungen müssen für diese Rentenerhöhung erfüllt sein: Die gepflegte Person hat mindestens Pflegegrad 2 und der Pflegeaufwand umfasst wöchentlich wenigstens zehn Stunden, verteilt auf zwei oder mehr Tage in der Woche. Die neben der Pflege ausgeübte Erwerbstätigkeit darf maximal 30 Stunden pro Woche betragen.

Pflege kann Anspruch auf Rente und Reha begründen

Wer jemanden nicht erwerbsmäßig zu Hause pflegt, kann ohne eigene Beitragszahlung einen Anspruch auf Rente und Rehabilitationsleistungen erwerben. Aktuell sind rund 1,7 Millionen Pflegende – davon rund 85 Prozent Frauen – bei der Deutschen Rentenversicherung versichert. Die von der Pflegekasse gezahlten Beiträge sind auf die sogenannte

Mindestversicherungszeit anrechenbar. Nur wer diese erfüllt, kann Rente in Anspruch nehmen und Reha-Leistungen erhalten.

Beitragshöhe und Rentenanspruch

Die Höhe der Rentenbeiträge hängt ab vom Pflegegrad des Pflegebedürftigen und den bezogenen Leistungen wie Pflegegeld, Pflegesachleistungen oder Kombinationsleistungen. Die Pflegekasse zahlt Rentenversicherungsbeiträge zwischen 139,04 und 735,63 Euro monatlich. Hierdurch werden die Pflegepersonen so gestellt, als würden sie mit ihrer Arbeit ein versichertes Entgelt zwischen 747,50 und 3.955 Euro monatlich verdienen. Ein Jahr Pflegetätigkeit kann somit einen monatlichen Rentenanspruch von 7,04 bis 37,27 Euro begründen.

Auch Pflegende im Ruhestand können profitieren

Mit Erreichen des regulären Rentenalters und Bezug einer Rente endet regelmäßig die Zahlung von Beiträgen durch die Pflegekasse. Ausnahme: Entscheiden sich Pflegende für den Bezug einer Teilrente, zahlt die Pflegekasse weiter Beiträge an die Rentenversicherung. Hierfür ist bereits der Bezug einer Teilrente in Höhe von 99,99 Prozent der Vollrente beziehungsweise der Verzicht auf 0,01 Prozent der Rente ausreichend. Im Rahmen der Rentenanpassung erhöht sich die Rente durch die von der Pflegekasse gezahlten Beiträge jeweils zum 1. Juli des Folgejahres. Nach Beendigung der Pflegetätigkeit kann jederzeit wieder eine Vollrente bezogen werden.

Pflegeleistungen müssen beantragt werden

Damit die Pflegekasse für eine Pflegeperson Rentenbeiträge zahlen kann, muss die oder der Pflegebedürftige Leistungen bei ihrer beziehungsweise seiner Pflegekasse beantragen und der Pflegenden den „Fragebogen zur Zahlung der Beiträge



Foto: Seventyfour / AdobeStock

Angehörige zu pflegen ist sehr anstrengend und kann sich auch auf die eigene Gesundheit und die Finanzen negativ aus.

zur sozialen Sicherung für nicht erwerbsmäßig tätige Pflegepersonen“ ausfüllen. Dieser erfasst die pflegerischen Tätigkeiten und die berufliche Situation der Pflegeperson. Ob ein Anspruch auf Zahlung von Rentenbeiträgen besteht, wird anhand des Fragebogens geprüft. Die Beiträge werden dann automatisch von der Pflegekasse gezahlt.

Reha für Pflegende auch mit Pflegebedürftigen

Pflegende, die eine Reha machen möchten, können die Pflegebedürftigen für die Zeit einer stationären Reha-Maßnahme in die jeweilige Klinik mitbringen und dort versorgen lassen. Voraussetzung ist, dass die Rehaklinik dazu bereit ist und die

Pflege gewährleisten kann. Alternativ können die Pflegekasse oder das private Pflegeversicherungsunternehmen die Aufnahme in einer vollstationären Pflegeeinrichtung in der Nähe der Rehabilitationseinrichtung veranlassen.

Wer eine*n pflegebedürftige*n Angehörige*n in die Reha-Klinik mitaufnehmen möchte, stellt neben dem Antrag auf eine Reha für sich selbst, auch einen Antrag auf Mitnahme der pflegebedürftigen Person. Bewilligt die Rentenversicherung den Antrag, leitet sie ihn automatisch an die zuständige Pflegekasse weiter. Diese koordiniert die gleichzeitige Durchführung beider Leistungen.

Quelle: DRV Bund

5 Termine

Kreisverband Schönebeck

Dienstags, 9–12 Uhr können die Reisettermine abgeholt werden, Otto-Kohle-Straße 23, 39218 Schönebeck.

Sprechstunden in Mitteldeutschland

Landesgeschäftsstelle

Moritzstraße 2 F, 39124 Magdeburg, Tel.: 0391/25 38 897, Fax: 0391/25 38 898. Sprechzeiten (nur nach telefonischer Vereinbarung) montags bis donnerstags 9–15 Uhr und freitags 9–13 Uhr.

Geschäftsstelle Leipzig

Holzhäuser Straße 124, dritte Etage, 04299 Leipzig-Stötteritz, barrierefreier Zugang. Beratungstermine nur nach telefonischer Vereinbarung über die Landesgeschäftsstelle in Magdeburg, Tel.: 0391/25 38 897.

Sachsen-Anhalt Sozialberatung

Sprechstunden siehe Landesgeschäftsstelle in Magdeburg.

Kreisverband Altmark Ost

Werner-Seelenbinder-Straße 2–4, 39576 Stendal, Tel.: 03931/54 50. Sprechstunden: jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat, 10–12 Uhr.

Kreisverband Anhalt-Bitterfeld

Bitte an die Landesgeschäftsstelle in Magdeburg wenden.

Kreisverband Burgenlandkreis

Selbsthilfekontaktstelle im Burgenlandkreis, Am Kalktor 5, 06712 Zeitz. Terminvereinbarung mit dem Kreisvorsitzenden Frank Biester, Tel.: 034443/59 99 50, Fax: 034443/59 99 49, E-Mail: blk@sovd-mitteldeutschland.de.

Kreisverband Halle (Saale) / Saalkreis

Wilhelm-von-Klewitz-Straße 11, 06132 Halle, Tel.: 0345/77 48 246. Sprechzeit: dienstags 9–12 Uhr.

Kreisverband Halberstadt

AWO (barrierefrei), Friedensstraße 27, 38820 Halberstadt, Tel.: 0151/57 38 92 71, E-Mail: sovd.hbs@gmx.de. Sprechzeit: mittwochs 16–18 Uhr.

Kreisverband Klötze

Straße der Jugend 6, 38486 Klötze, Tel.: 03909/41 814. Sprechzeit: dienstags 8–12 Uhr.

Kreisverbände Magdeburg, Sangerhausen und Zerbst

Termine über die Landesgeschäftsstelle in Magdeburg.

Kreisverband Mittelelbe

Lindenstraße 5, 39307 Genthin. Sprechzeit: jeden ersten Dienstag im Monat, 10–12 Uhr. Bei dringenden Angelegenheiten kontaktieren Sie den Vorsitzenden Jörn Sanftleben unter Tel.: 0151/21 89 64 57 oder Monika Lück unter Tel.: 0162/47 17 156.

Kreisverband Oschersleben

Schöninger Straße 11, 39387 Oschersleben, Tel.: 0391/25 38 897. Sprechzeiten nach Absprache, letzter Mittwoch im Quartal, 10–11.30 Uhr.

Kreisverband Quedlinburg

Café zum Freimaurer (bar-

rierefrei), Heiligegeiststraße 10, 06484 Quedlinburg. Sprechzeit: erster Donnerstag im Monat, 14–16 Uhr. Andere Termine und Telefonberatung: 03946/70 61 08 (Vorsitzender), 03946/34 86 (Rentenberatung).

Kreisverband Salzwedel

Am Schulwall 1, 29410 Salzwedel, Tel.: 03901/65 888. Sprechzeiten: dienstags 9–12 und 14–16 Uhr.

Kreisverband Schönebeck

Otto-Kohle-Straße 23, 39218 Schönebeck, Tel.: 03928/70 20 20. Sprechzeit: dienstags 9–12 Uhr und nach Absprache.

Kreisverband Wernigerode

Heltauer Platz 1, 38855 Wernigerode. Sprechstunden: jeden zweiten, dritten und vierten Dienstag im Monat, 16–18 Uhr, sowie nach Vereinbarung. Anmeldung erbeten unter Tel.: 03943/63 26 31 oder per E-Mail an: info@sovd-

wernigerode.de.

Kreisverband Wanzleben

Am Markt 20, 39164 Wanzleben, Tel.: 039209/60 366. Sprechstunde: dienstags 9–11.30 Uhr.

Sachsen Sozialberatung

Sprechstunden siehe Thüringen.

Thüringen Sozialberatung

Magdeburger Allee 138, 99086 Erfurt, Tel.: 0361/79 07 90 07, Fax: 0361/79 07 90 06, E-Mail: info@sovd-thue.de. Sprechzeiten: montags und donnerstags 10–15 Uhr, eine Terminvereinbarung ist erforderlich.

Kreisverband Thüringen Mitte, West Ortsverbände Apolda, Erfurt, Schmalkalden, Mühlhausen und Nordhausen

Sprechstunden siehe Thüringen.

Tagesausflug des Kreisverbandes Rostock zur Mecklenburgischen Seenplatte

Drei-Seen-Tour in Malchow

Am 13. April machten die Mitglieder des Kreisverbandes Rostock einen Ausflug zur Mecklenburgischen Seenplatte. Trotz des schlechten Wetters verbrachten die Reisenden einen schönen Tag mit einer Schifffahrt und vielen angeregten Gesprächen untereinander.

Busfahrer Jan Dzarnowski von der Rostocker Transfergesellschaft war den Mitgliedern schon bekannt, und so gab es während der Fahrt einen regen Austausch und interessante In-

formationen über die am Weg liegenden Orte.

Da das Wetter recht kalt war und es gelegentlich regnete, fielen die geplanten Spaziergänge in Waren und Malchow

leider aus.

Zur Mittagszeit kehrte die Gruppe bei Malchow in der Gaststätte „Zur Schmiede“ ein. Lebhaftige Diskussionen entbrannten während der Busfahrt und in der Mittagspause. Die meisten Mitglieder haben mittlerweile das Rentenalter erreicht und machen sich Sorgen um ihre Zukunft. Wie wird es um uns stehen, wenn die Pflegegrade geändert werden? Wie kann das noch finanziert werden? Wie viel werden Medikamente kosten? Können wir uns einen Arztbesuch noch leisten, wenn wir die Kosten tragen müssen?

In Malchow ging es zum Schiffsanleger und von dort mit dem Ausflugsschiff „Käptn Bäsig“ über drei Seen: den Malchower See, den Petersdorfer See und einen Teilabschnitt des Plauer Sees. Während der Schifffahrt wurden weitere aktuelle Themen besprochen. Einige Mitglieder gaben ihre Erfahrungen mit den Behörden wieder, zum Beispiel wie herausfordernd es sei, nach einer Ablehnung durch eine Behörde dennoch zu seinem Recht zu kommen. Da ist es gut, in Uwe Wernicke einen Vorsitzenden zu haben, der bei Fragen zum Ausfüllen von Anträgen auf EU-Rente sowie zur Beantragung eines Grades der Behinderung hilfreich zur Seite steht. Bernd Memmner bietet zudem Informationen zum Thema Pflege an. An den Sprechtagen können die Mitglieder um Unterstützung bitten.



V. li.: Beisitzerin Anke Holst, 2. Vorsitzender Karl-Heinz Müller und die 1. Vorsitzende Andrea Preuß-Borowsky lauschten dem Vortrag von Alexander Kilbert, einem Mitarbeiter des Kompetenzzentrums.

Kreisverband Schwerin lud zum Vortrag ein

Seh- oder Hörschwäche kann Menschen isolieren

Der SoVD-Kreisverband Schwerin stellte bei einer gut besuchten Veranstaltung die Themen Hör- und Sehbehinderungen in den Mittelpunkt. Zu Gast waren Mitarbeiter*innen des Kompetenzzentrums für Menschen mit Hör- und Sehbehinderungen in Schwerin.

Das Kompetenzzentrum ist im Haus der Begegnung e.V. in der Perleberger Straße 22 angesiedelt und bietet umfassende Beratung, soziale Begleitung und Unterstützung für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte. Zum Angebot gehören auch Hilfsmittelberatung sowie Hilfe bei Anträgen. Die Mitarbeiter*innen hatten einen unterhaltsamen Vortrag vorbereitet. In einer fröhlichen Fragerunde wurde zunächst der Aufbau des Ohres besprochen. Eine anschauliche Präsentation machte anschließend die unterschiedlichen Hörprobleme verständlich und zeigte, wie vielfältig die Auswirkungen auf den Alltag sein können.

Besonders eindrucksvoll war der persönliche Bericht eines SoVD-Mitglieds über die eigene Schwerhörigkeit und implantierte Hörgeräte. Solche praxisnahen Erfahrungen sind wertvoll, denn sie machen deutlich, dass Hörverlust nicht nur im Alltag gefährlich sein kann, sondern auch in die Isolation führen kann. Wer erste Anzeichen bemerkt, sollte deshalb frühzeitig eine*n Hörakustiker*in aufsuchen.

Auch die Sehminderung wurde ausführlich beleuchtet. Wenn der Blick trübt, hat das oft weitreichende Folgen für Alltag, Beruf und Psyche. Wer nicht mehr klar sehen kann, verliert ein Stück Unabhängigkeit. Lesen, Autofahren, der Umgang mit Technik oder selbst einfache Freizeitaktivitäten werden dann schnell zur Belastung.

Für Menschen mit Hör- und Sehbeeinträchtigungen gibt es heute zahlreiche Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben verbessern können. Viele dieser Hilfen werden bei ärztlicher Verordnung von den Krankenkassen übernommen.

Das Fazit fasste Vorsitzende Andrea Preuß-Borowsky zusammen: „Oft sind es nicht allein die gesundheitlichen Einschränkungen, sondern vor allem gesellschaftliche Barrieren, fehlende Barrierefreiheit und mangelnde Inklusion, die Menschen mit Behinderungen am stärksten belasten. Umso wichtiger sind Aufklärung, Verständnis und konkrete Unterstützung, damit gleichberechtigte Teilhabe möglich wird.“



Gut geschützt vor dem gelegentlichen Regen konnten die SoVD-Ausflügler*innen die Schifftour genießen.



Zum Mittagessen gab es neben den Speisen auch einen lebhaften Austausch über Zukunftsängste und die aktuelle Politik.

Das Leitungswasser in Deutschland ist ein unbedenklicher Durstlöscher

Wasser aus dem Hahn trinken?

Während es in vielen Ländern der Erde um den Zugang zu sauberem Trinkwasser geht, ist die Wasserqualität in Deutschland gut bis sehr gut. Leitungswasser ist ein idealer und preiswerter Durstlöscher. Darauf weist die Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern hin.

Damit Menschen unbedenklich Wasser aus der Leitung trinken können, muss es frei von Schadstoffen und Krankheitskeimen sein. Daher wird Grund-, Talsperren- oder Flusswasser durch verschiedene Aufbereitungsverfahren im Wasserwerk trinkbar gemacht. Die Qualität von Leitungswasser wird in

Deutschland durch die Trinkwasserverordnung geregelt, die Vorgaben sind streng und werden permanent überwacht.

Für zehn Euro kann man rund 4.000 Liter Leitungswasser bekommen – oder 2 bis 20 Liter Mineralwasser, je nach Marke und Einkaufsort. Leitungswasser ist also unschlagbar güns-

tig. Zudem muss man es nicht schleppen. Leitungswasser ist mit Abstand das umweltfreundlichste Getränk. Denn Mineralwasser muss in Mehrweg- oder Einwegflaschen abgefüllt werden, die wiederum transportiert und eventuell recycelt werden müssen.

Fortsetzung auf Seite 14



Leitungswasser ist ein unbedenklicher Durstlöscher

Wasser aus dem Hahn?

Fortsetzung von Seite 13

Auch Leitungswasser enthält Mineralstoffe, teilweise sogar mehr als Mineralwasser. Geschmack und Mineralstoffgehalt sind in den verschiedenen Regionen Deutschlands unterschiedlich, genau wie bei Mineralwasser. Beim örtlichen Wasserversorger erfährt man, wie viele Mineralstoffe das Trinkwasser enthält.

Fazit: „Wenn Leitungswasser länger als vier Stunden in den Rohren stand, ist es nicht mehr frisch. Lassen Sie Wasser zum Trinken solange laufen, bis es kühl aus dem Hahn kommt. Der erste Wassertropfen kann zum Blumengießen oder Putzen genutzt werden“, rät Antje Degner von der Verbraucherzentrale *Quelle: VZ M-V*

5 Termine



Foto: Wellnhofersdesigns / Adobe Stock

Kreisverband Rostock

Vorschau: 16. Juli: Busfahrt zum Meeresmuseum Stralsund mit anschließendem Mittagessen. Weitere Infos und **Anmeldung bis 6. Juli** unter: Tel.: 0381/76 96 130 oder 0177/87 43 828, E-Mail an: info@sovd-rostock.de. Genaue Abfahrtstermine werden rechtzeitig mitgeteilt.

Kreisverband Greifswald

Vorschau: 15. Juli, 14 Uhr: Sommerversammlung, Haus der Begegnung, Trelleborger Weg 37, 17493 Greifswald. Ab 17 Uhr wird gegrillt. **Anmeldung bis 7. Juli** unter Tel.: 03834/84 04 88 (dienstags und donnerstags von 9 bis 11.30 Uhr)

Rechtsberatung

Güstrow: 3.6.; **Grevesmühlen:** 10.6.; **Parchim:** 17.6. (Terminvereinbarung bitte über die Landesgeschäftsstelle Rostock); **Schwerin:** 24.6.: Es berät Doreen Rauch.

Greifswald: 9.6.; **Rügen:** 23.6.; **Röbel:** 30.6.: Es berät Donald Nimsch.

Bitte vereinbaren Sie Termine bei den Kreisverbänden zu den jeweiligen Bürozeiten! Die Nummern stehen in der Rubrik „Kontakt“. Die Berater*innen sind auch außerhalb der Beratungszeit telefonisch erreichbar; in den Kreisverbänden zu deren Öffnungszeiten und beim Landesverband unter Tel.: 0381/76 01 090, montags bis donnerstags 8–16 Uhr und freitags 8–12 Uhr.

Kontakt

Kreisverband Greifswald: Makarenkostraße 9 b, 17491 Greifswald, Tel.: 03834/84 04 88.

Kreisverband Güstrow: Friedrich-Engels-Straße 27, 18273 Güstrow, Tel.: 03843/68 20 87.

Kreisverband Ludwigslust: Möllner Straße 30, 19230 Hagenow, Tel.: 03883/51 01 75.

Kreisverband Müritzt: Predigerstraße 12, 17207 Röbel, Tel.: 039931/12 96 17.

Kreisverband Nordwestmecklenburg: Am Kirchplatz 5, 23936 Grevesmühlen, Tel.: 03881/71 33 23.

Kreisverband Parchim: Ludwigsluster Straße 29, 19370 Parchim, Tel.: 03871/44 42 31.

Kreisverband Rostock: Henrik-Ibsen-Straße 20, 18106 Rostock, Tel.: 0381/76 96 130.

Kreisverband Rügen: Störtebeker Straße 30, 18528 Bergen/Rügen, Tel.: 03838/20 34 81.

Kreisverband Schwerin: Mehrgenerationenhaus, 5. OG (hinter der Glastür rechts, erster Raum), Dreescher Markt 1, 19061 Schwerin, Tel.: 0385/20 09 03 48.

Neuer WldOmonitor zur Situation der pflegenden Angehörigen erschienen

Pflegende reduzieren Arbeitszeit

Die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege ist für die Gruppe der pflegenden Angehörigen in Deutschland eine der zentralen Herausforderungen: Das zeigt eine nach Pflegegraden repräsentative forsa-Umfrage unter rund 1.500 pflegenden Angehörigen für den neuen WldOmonitor.

59 Prozent der pflegenden Angehörigen in Deutschland sind der Umfrage zufolge erwerbstätig – davon arbeiten 31,3 Prozent in Vollzeit und 27,7 Prozent in Teilzeit. Von den in Teilzeit erwerbstätigen pflegenden Angehörigen gaben 45,2 Prozent an, ihre ursprüngliche Arbeitszeit aufgrund der Übernahme der Angehörigenpflege reduziert zu haben. Knapp die Hälfte der Befragten in Voll- oder Teilzeit Erwerbstätigen fühlt sich dabei körperlich und psychisch in ihrem Alltag hoch belastet.

Hoher Zeitaufwand in der Angehörigenpflege

Zwei Drittel der Hauptpflegepersonen sind jeden Tag in die Pflege eingebunden, mehr als jede zehnte befragte Person pflegt nach eigenen Angaben mindestens 40 Stunden pro Woche, jede fünfte Person mindestens 30 Stunden. Die Pflegeverantwortung dauert dabei oft lange an: So pflegen fast 40 Prozent der Befragten ihre Angehörigen seit mindestens fünf Jahren, die Belastung der Hauptpflegepersonen ist dann besonders hoch. Susann Behrend, Forschungsbereichsleiterin Pflege und Mitherausgeberin des WldOmonitors: „Wir stellen außerdem erneut fest, dass die Angehörigen-Pflege nicht geschlechtsneutral ist. Unserer Umfrage zufolge sind 60,4 Prozent Frauen.“

Gepflegt werden dabei vor allem die eigene Mutter oder der eigene Vater, gefolgt vom eigenen Partner bzw. der Partnerin. Bei der Pflegeschwere zeigt sich, dass die Mehrheit der Gepflegten den Pflegegrad 2 oder 3 (darauf entfallen 85 Prozent) hat, mehr als jeder Zehnte weist Pflegegrad 4 oder 5 auf.

Eigenanteile im ambulanten Bereich

Trotz der hohen Gesamtbelastung pflegender Angehöriger werden die bestehenden Angebote der Pflegeversicherung zur Entlastung der häuslichen Pflegesituation nur wenig genutzt. Der Umfrage zufolge nehmen 55,2 Prozent derjenigen, die ausschließlich Pflegegeld beziehen, keine weiteren pflegerischen Unterstützungsleistungen in Anspruch. Die Organisation der Pflege erfolgt dabei überwiegend eigenständig durch die Angehörigen. Weitere 37,8 Prozent von ihnen nutzen Verhinderungs-, Urlaubs- bzw. Ersatzpflege. Auf die



Foto: Roman / Adobe Stock

Gleichzeitig arbeiten gehen und zu Hause jemanden pflegen ist für viele, besonders Frauen, ein belastender Alltag.

Kurzzeitpflege entfallen hier hingegen nur noch 12 Prozent und auf die Tagespflege in einer Einrichtung 8 Prozent. Insgesamt wird der forsa-Umfrage zufolge für diese genannten Leistungen pro Monat (bezogen auf diejenigen, die diese in Anspruch nehmen) im Schnitt pro Pflegehaushalt ein Eigenanteil von 469 Euro aus eigener Tasche ausgegeben, wobei die Kurzzeitpflege mit 677 Euro im Mittel den höchsten Kostenpunkt ausmacht, gefolgt von der Tagespflege mit 397 Euro. (Die Angaben beruhen auf einer Selbsteinschätzung der Befragten.)

Hauptgründe bei der Nichtnutzung der Angebote der Pflegeversicherung bestehen vor allem in einem „fehlenden Bedarf“ (43,2 Prozent bei Pflegeleistungen; Kurzzeitpflege: 52 Prozent) sowie darin, dass die Pflegebedürftigen nicht von Fremden gepflegt werden möchten (Verhinderungspflege: 30,9 Prozent; Pflegedienst: 46,5 Prozent).

Eine größere Rolle spielen finanzielle Erwägungen hingegen bei der Nichtnutzung von

Pflegeauszeiten zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Pflegeverantwortung: Rund jeder vierte Befragte gab dies als Grund dafür an. Etwa 40 Prozent sagten, keinen Bedarf an diesen Angeboten zu haben und ebenfalls jeder Vierte gab an, die Angebote nicht zu kennen. Insgesamt haben nur 12,5 Prozent der befragten Erwerbstätigen die mit der Pflegezeit und Familienpflegezeit geschaffenen Möglichkeiten für zeitlich befristete Auszeiten vom Beruf bislang genutzt.

Herausforderungen für die Pflegepolitik

„Die einerseits hohe Belastung der pflegenden Angehörigen und die andererseits nur geringe Inanspruchnahme der Unterstützungsangebote machen den Handlungsbedarf deutlich“, so Behrendt. „Die Herausforderung ist dabei, eine hochwertige und qualifizierte Versorgung der Pflegebedürftigen sicherzustellen sowie gleichzeitig auch die pflegenden Angehörigen mit ihren Bedarfen an Entlastung und Unterstützung in der Pflegepolitik stärker in den Mittelpunkt zu rücken.“

Dazu gehören eine bessere Information und niedrigschwellige Beratung, um bestehende Unterstützungsangebote transparenter und zugänglicher zu machen. Zudem müssen diese Angebote stärker an den tatsächlichen Bedürfnissen der Angehörigen ausgerichtet werden – insbesondere mit Blick auf die Vereinbarkeit von Pflege und Erwerbstätigkeit und in Bezug auf die Dynamik von Belastungsrisiken und Unterstützungsbedarfen im Verlauf langjähriger Pflege.“ *Quelle:*

Wissenschaftliches Institut der AOK (WldO)



Foto: WldO

Die Ergebnisse der Umfrage gibt es als Download unter: aok.de.