

Pflegende Angehörige sind unverzichtbar

Interview Margareta Annen-Ruf

Die von Spitex Schweiz in Auftrag gegebene Studie «SwissAgeCare 2010» zeigt, welche Bedeutung die Angehörigen in der Betreuung pflegebedürftiger älterer Menschen haben. Der SSR stellte der Präsidentin von Spitex Schweiz, Dr. Stéfanie Mörikofer-Zwez, zur Studie und zur Rolle der Spitex einige Fragen

M.A.: Die Studie «Wer pflegt und betreut ältere Menschen Daheim?» zeigt sehr eindrücklich was die Angehörigen in der Pflege älterer Menschen leisten. Sie untersuchte aber auch deren Befindlichkeit, fragte nach den Entlastungsmöglichkeiten und der Rolle der Spitex. Was soll mit der Studie geschehen, was soll damit erreicht werden?

ST.M.: Die pflegenden Angehörigen sind in der Langzeitpflege unverzichtbar. Die Leistungen der Spitex können das Verbleiben zu Hause im Alter in der Regel nur dann ermöglichen, wenn von den Ehepartnern/-innen oder andern Angehörigen wesentliche Betreuungsaufgaben übernommen werden. Für die Angehörigen entstehen dabei oft schwierige Situationen und de-

ren Unterstützung durch gesundheits- und sozialpolitische Massnahmen ist völlig ungenügend. Diese Situation, die der Spitex seit langem bekannt ist, war bisher jedoch nicht mit Zahlen zu belegen. Der Spitex Verband Schweiz hat deshalb eine entsprechende Forschungsarbeit in Auftrag gegeben (SwissAgeCare 2010).

In der deutschen Schweiz ist die Studie abgeschlossen, in der Romandie und im Tessin erwarten wir den Abschluss im März 2011. Die Forschungsergebnisse sollen einerseits die Basis bilden für eine Optimierung der Zusammenarbeit zwischen der Spitex und den pflegenden Angehörigen. Andererseits sollen sie im politischen Prozess Eingang finden, besonders was die dringend notwendige Entlastung der pflegenden Angehörigen durch geeignete Massnahmen anbelangt. Der Spitex Verband Schweiz wird voraussichtlich im Herbst 2011 an einer Strategie-Tagung die Stossrichtung und die Aktivitäten zur Verbesserung der Situation der pflegenden Angehörigen formulieren. Zudem wurden die wichtigsten Ergebnisse der Studie in einer Broschüre zusammengefasst, um die Erkenntnisse einem breiteren (Laien) Publikum nahe zu bringen.

M.A. Die Umsetzung der neuen Pflegefinanzierung fällt kantonal sehr unterschiedlich aus. Im Kanton Bern etwa gab es grossen Widerstand gegen die geplante hohe Belastung des Patienten für die Pflege zuhause, da als Folge davon



Dr. Stéfanie Mörikofer-Zwez, Präsidentin Spitex Verband Schweiz

weniger Leistungen bezogen wurden. Wie beurteilen Sie die Situation?

ST. M.: Das Parlament hat trotz verschiedenen Interventionen der Interessengemeinschaft (IG) Pflegefinanzierung, darauf beharrt, die Umsetzung vollumfänglich den Kantonen zu überlassen. Entsprechend dieser Stossrichtung hat das Eidgenössische Departement des Innern (EDI) auch in den Verordnungen darauf verzichtet, Rahmenbedingungen für die Pflegefinanzierung zu formulieren. Trotz sehr guter und klarer Empfehlungen der Gesundheitsdirektorinnen und Gesundheitsdirektoren Konferenz (GDK) legiferieren die Kantone sehr unterschiedlich, sodass sich im Moment die verschiedenen Variationen zum Thema Pflegefinanzierung ab 2011 erst teilweise erkennen lässt. Einzig bei der Patientenbeteiligung lässt sich sagen, dass diese im stationären Bereich meist ausgeschöpft wird, während sich im ambulanten Bereich ein reduzierter

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----|
| Pflegende Angehörige sind unverzichtbar | 1-2 |
| Editorial | 2 |
| Position des SSR wird gestärkt | 3 |
| Jahresbericht des Schweizerischen Seniorenrates 2010 | 4 |
| Keine Sondermassnahmen für Autofahrer ab 70 | 5 |
| Bewegung statt Pillen | 6 |
| Erhöhung der AHV-Renten | 7 |
| Agenda | 8 |
| Impressum | 8 |

Editorial



Copräsidentin SSR
Christiane
Jaquet-Berger

Während seiner Amtszeit forderte Bundesrat Pascal Couchepin die Einführung der Pensionierung mit 67 Jahren. Heute, selber pensioniert, scheint er diesen Status nur mit Mühe zu akzeptieren. Er zählt sich offenbar (noch) nicht zu den Rentnern bzw. zu den «Senioren» oder gar zu den «Alten». In der Zeitung «Le Temps» vom 25. Oktober 2010 schrieb er, man solle nicht behaupten, «die Pensionierung sei schmerzhaft oder beleidigend», sondern man solle im Gegenteil von Freiheit reden. Diese Meinung wird in der Bevölkerung weitherum geteilt, dies umso mehr, als die Werbung und die Medien den Begriff «young is beautiful» propagieren.

Hand aufs Herz: Die Aussage des ehemaligen Ministers lädt ein zu einer Überlegung zu diesem Abschnitt mit vielen Freiheitsperspektiven. Die Freiheit, über seine Zeit verfügen zu dürfen, seine Aktivitäten zu bestimmen, sich um sich oder um die Andere zu kümmern und die Freiheit, seine Kompetenzen weiterzugeben oder auch einmal nichts zu tun. Dabei soll die Rente nicht etwa als eine zeitlich verschobene Lohnzahlung, sondern als fortgesetzte Lohnleistung verstanden werden. So etwa zeigt eine Studie, dass die Rentner unserer Gesellschaft jährlich eine ehrenamtliche Leistung im Wert von 15 Milliarden erbringen, indem sie jährlich 2,8 Milliarden Arbeitsstunden einsetzen für die Betreuung und Pflege von Angehörigen. Diese fortgesetzte Lohnzahlung, ist jedoch nicht überall die gleiche: Von sechs Rentnern lebt einer unterhalb der Armutsgrenze. Ein Problem mit dem sich der Schweizerische Seniorenrat (SSR) beschäftigt. Die Pensionierung ist für die Gesellschaft ein Schatz und nicht etwa eine Belastung.

Satz von 10% des höchsten Deckungsbeitrags der Versicherer in vielen Kantonen abzeichnet. Dies wäre immerhin eine Förderung des ambulanten Bereichs. Daneben gibt es Kantone, welche im ambulanten Bereich ganz auf die Patientenbeteiligung verzichten und andere, die die gesetzlichen Möglichkeiten voll ausschöpfen (20% des höchsten Deckungsbeitrages der Versicherer). In Einzelfällen wird die Festlegung der Patientenbeteiligung auch den Gemeinden überlassen. Die Zukunft wird zeigen wie dies politisch akzeptiert wird.

M.A.: Wie hoch ist der Anteil der Spitexkosten an den Gesundheitskosten?

ST.M.: Die Spitexkosten betragen etwa 2% Prozent der Gesundheitskosten und zwar sowohl bezogen auf die Ausgaben der Versicherer (nur Pflege) als auch bezogen auf die Gesamtkosten des Gesundheitswesens (Pflege, Betreuung, Hauswirtschaft). Die Leistungen der Angehörigen sind darin nicht inbegriffen.

M.A.: Wieviele Leute sind in der Spitex beschäftigt?

ST.M.: Bei der Spitex arbeiteten im Jahre 2008 (aktuellste Statistik) 28744 Personen auf 12480 Vollzeitstellen.

M.A.: In Inseraten oder mit Flyers bieten private Spitexdienste ihre Leistungen an. Sind diese dem Spitexverband angeschlossen?

ST.M.: Die privaten Spitexorganisationen haben einen eigenen Dachverband l'Association Spitex privée Suisse (ASPS). Zwischen den beiden Verbänden gibt es bei Bedarf Kontakte.

Ein Vertreter der ASPS ist Mitglied der Spitex-Delegation bei den Verhandlungen mit der santésuisse über einen Administrativvertrag im Bereich der Spitexpflege (regelt das Verhältnis der Leistungserbringer mit den Versicherern in allen Punkten ausser den Tarifen, welche neu vom Bundesrat festgelegt werden).

(Schlussbericht, Zusammenfassung und Broschüre der von Prof. Dr. François Höpflinger, Prof. Dr. Paqualina Perig-Ciello und Dr. Brigitte Schnegg verfassten Studie finden Sie unter www.spitex.ch).

Pflegende Partner/-innen investieren im Schnitt etwas mehr als 60 Stunden in der Woche in die Pflege, pflegende Kinder etwa 25 Stunden pro Woche.



Die Spitex ist eine gefragte Dienstleistung für Pflegebedürftige zuhause

(Foto © Spitex Verband Schweiz)

Position des SSR wird gestärkt

Interview Margareta Annen-Ruf

Monique Aeschbacher, Fürsprecherin und stellvertretende Leiterin des Bereichs «Alter, Generationen und Gesellschaft» im Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV), war massgeblich an der Erarbeitung des neuen Leistungsvertrags zwischen BSV und SSR beteiligt. In einem Gespräch äussert sie sich zur Rolle des SSR, was sie von ihm erwartet, was ihr besonders am Herzen liegt.

“ Für die Volksgesundheit gibt es nichts Erfreulicherer als halbleere Spitäler, arbeitslose Ärzte und eine leidende Pharmaindustrie.
(Aus «Vorsicht Medizin! Aphorismen zum Gesundheitswesen und zur Gesundheitspolitik», Ott Verlag, Thun). ”

SSR: Der SSR hat mit dem BSV einen neuen Leistungsvertrag. Welche Erwartungen haben Sie an ihn?

BSV: Der Schweizerische Seniorenrat (SSR), der als eine Art Seismograph die Probleme und Anliegen der älteren Bevölkerung aufnimmt, setzt seine Arbeit, wie er sie bisher geleistet hat, fort. Mit dem neuen Leistungsvertrag wird die Umsetzung der Strategie des Bundesrates für eine schweizerische Alterspolitik jedoch unterstützt, und damit die Position, die der SSR in der Alterspolitik einnimmt, gestärkt.

SSR: Im Leistungsvertrag sind die Aufgaben des SSR definiert und festgehalten. Wo sehen Sie die Schwergewichte?

BSV: Besonders am Herzen liegen mir die Themen «Alter und Migration» und die «Pflegerischen Angehörigen». Der SSR sollte die Probleme der Migranten und Migrantinnen in seiner Arbeit berücksichtigen, und über Möglichkeiten nachdenken, die die Pflege zuhause betreffen.

SSR: Im Bereich Alter, Generationen und Gesellschaft heisst es unter anderem, dass den NGO's bei der Umsetzung von Massnahmen oft eine wichtige Rolle zukommt. Müsste der SSR, als die kompetente Stelle für Altersfragen, aber nicht bereits in die Forschung bzw. in die Analysen einbezogen werden?

BSV: Das Anliegen ist berechtigt, doch eine solche Mitwirkung ist aufwendig und erfordert Ressourcen auf beiden Seiten. Der neue Leistungsvertrag dürfte hier eine Verbesserung bringen. Was die Umsetzung alterspolitischer Massnahmen betrifft, so ist der Einfluss des BSV diesbezüglich beschränkt, da die Alterspolitik weitgehend Sache der Kantone ist. Es ist daher wichtig, dass die vom SSR erarbeiteten Ergebnisse über die Dachorganisationen zu den ihnen angeschlossenen Mitgliederverbänden gelangen, damit sie sich auf kantonaler Ebene für deren Umsetzung engagieren können.

SSR.: Im Leistungsvertrag sind auch der internationale Informationsaustausch und die Kontakte mit EU Ländern in den Bereichen Alterspolitik und soziale Sicherheit aufgeführt. Wie will das BSV den SSR dabei unterstützen?

BSV: Die Unterstützung beschränkt sich auf den finanziellen Rahmen, wie er im Leistungsvertrag festgehalten ist. Anders stellt sich die Situation dar bei internationalen Konferenzen wie etwa der 2. Uno-Konferenz «Alter» in Madrid 2002 oder der Nachfolgekonferenz in Leon (November 2007), wo der SSR in der Schweizer Delegation vertreten war.

SSR: Der SSR wird, im Prinzip zu recht, als Betroffenenorganisation bezeichnet. Die Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen (EKKJ) jedoch hat einen andern Status und auch mehr finanzielle Mittel. Warum der Unterschied?

BSV: Die EKKJ ist eine ausserparlamentarische Kommission, die im Jugendförderungsgesetz explizit erwähnt ist. Der SSR hat keine gesetzliche Grundlage. Allgemein geht die Tendenz dahin, die Anzahl der aus-



Monique Aeschbacher, Fürsprecherin und stellvertretende Leiterin des Bereichs «Alter, Generationen und Gesellschaft» im Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV)

serparlamentarischen Kommissionen zu verringern. Im SSR sind zudem nur Betroffene, also nur Ältere vertreten. In der EKKJ sitzen vor allem Fachleute, die die verschiedenen Sichtweisen einbringen. Die Betroffenen - Jugendliche bzw. junge Erwachsene - selbst sind in der Minderzahl. Zudem ist die Kommission finanziell letztlich kaum besser gestellt als der SSR mit dem neuen Leistungsvertrag.

SSR: Gemäss dem Bundesgesetz über die Alters- und Hinterlassenenversicherung (Art. 101 bis AHVG) kann der Bund Beiträge zur Förderung der Altershilfe leisten. Die Beiträge kommen aus der AHV. Abgesehen davon, dass der SSR nicht im erwähnten Sinn eine Organisation der Altershilfe ist, müsste dieser Begriff nicht überdacht und neu definiert werden?

BSV: Die betreffende Bestimmung wurde mit der neunten AHV-Revision 1979 eingeführt. Damals ging es vor allem um konkrete Hilfeleistungen für die Älteren zuhause. Mit dem NFA (Neugestaltung Finanzausgleich und Aufgabenteilung zwischen Bund und Kantonen) ist die Bestimmung etwas angepasst worden; seit 2008 können z.B. neu auch Beiträge für Koordinations- und Entwicklungsaufgaben geleistet werden. Längerfristig muss der Artikel sicher einmal neu durchdacht und angepasst werden.

Kontaktadressen SSR:
Christiane Jaquet-Berger
Tel. 079 449 46 61
Karl Vögeli
Tel. 079 356 39 35

Jahresbericht des Schweizerischen Seniorenrates 2010

Die vergangenen zwei Jahre waren für den Seniorenrat (SSR) eine besonders bewegte Zeit. Zwei schmerzhafteste Todesfälle haben sie geprägt. Der plötzliche Tod von Klara Reber im Frühling 2009 hat uns alle tief betroffen. Im Herbst 2009 hat unsere Generalsekretärin Margrit Bossart, aus gesundheitlichen Gründen ihre Kündigung eingereicht. Ihr Gesundheitszustand hat sich indes weiter verschlechtert, sodass Margrit zu Beginn des Jahres 2010 verstorben ist. Herbert Kaestner hat sich sodann bereit erklärt, die Copräsidentschaft kurzfristig zu übernehmen bevor Karl Vögeli, durch den Schweizerischen Verband für Seniorenfragen (SVS) zunächst ad interim zu seinem Nachfolger ernannt wurde bis zu seiner definitiven Wahl im Frühjahr 2010.

Die Verhandlungen über den neuen Leistungsvertrag mit dem Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) haben den Vorstand stark beansprucht. Dank den Kompetenzen ihrer Verhandlungsdelegation Vreni Hubmann und Peter Seiler, führte die langwierige Arbeit in Zusammenarbeit mit dem BSV zu einem erfolgreichen Ende. Die offene und transparente Information ermöglichte Vorstand und Plenum die Erarbeitung der Statuten, Schritt

für Schritt, zu verfolgen. Am 28. April 2010, wurden im Bundeshaus, im Rahmen eines Festaktes, die Statuten unterzeichnet, die sodann unmittelbar darauf in Kraft getreten sind. Das vom Vorstand erarbeitete neue Reglement wurde anschliessend durch das Plenum bzw. neu durch die Delegiertenversammlung genehmigt.

In dieser heiklen Periode hat die vom SSR angestellte neue Sekretärin, Frau Lotti Wanner keine leichte Aufgabe übernommen. Für eine aus Freiwilligen bestehende Organisation ist ein professionell geführtes Sekretariat jedoch unerlässlich. Während der SSR aus zeitlichen und finanziellen Gründen 2010 keine Herbsttagung durchführte, leisteten die Arbeitsgruppen, das Rückgrat des SSR, grosse Arbeit. Sie erarbeiteten Stellungnahmen zu Vernehmlassungen, unterzogen altersbezogene Studien einer kritischen Prüfung, verfolgten die Arbeiten der Eidgenössischen Räte, verfassten Schreiben an diverse Departemente und an den neuen Bundesrat Didier Burkhalter. Obwohl uns bewusst ist, dass seine Agenda voll ist, hoffen wir, dass der Vorsteher des Eidgenössischen Departements des Innern, wie sein Vorgänger, einmal Zeit findet für ein Gespräch mit dem SSR. Die Arbeits-



Copräsidentin Christiane Jaquet-Berger

gruppe «Kommunikation» erarbeitet zurzeit einen Flyer der den SSR vorstellt und die von der Gruppe «Redaktion» neu gestalteten SSR-News, sind auf ein positives Echo gestossen. Als Reaktion auf die Bundesbeschlüsse zur Mobilität hat die ad-hoc Arbeitsgruppe Raumplanung Wohnen und Verkehr ihre Arbeit wieder aufgenommen. Sie wird sich besonders auch mit dem Thema Wohnen beschäftigen. Neben sieben Vorstandssitzungen und vier Delegiertenversammlungen, hat sich die die Koordinationskommission, gemäss dem Reglement, zu verschiedenen informellen Sitzungen getroffen u.a. etwa bezüglich Verbesserung der Website und Organisationsfragen. Abgesehen davon, dass verschiedene kleinere Gruppierungen die Übersetzungen der Statuten und Reglemente überarbeiten, hat das BSV die Übersetzung des Vertrages übernommen. Im neuen Leistungsvertrag sind die vom SSR zu erbringenden Leistungen definiert. Dies kann etwa neue Arbeitsgruppen oder die Aufteilung der Themen in verschiedene Teams zur Folge haben kann. Ich möchte meinen Bericht nicht schliessen ohne den herzlichen Dank an Alle für ihren wertvollen Einsatz. Zudem wünsche ich dem SSR ein langes und erfolgreiches Leben.

Copräsidentin
Christiane Jaquet-Berger



Mit einem vielfältigen Angebot an Informationen, Referaten zu aktuellen Themen und musikalischen Darbietungen, stiess der Ende Oktober 2010 vom Thuner Seniorenrat zum zweiten Mal durchgeführte «Markt für Menschen in der zweiten Lebenshälfte» auf reges Interesse.

(Bild Rolf Begré, Seniorenrat Thun).

Keine Sondermassnahmen für Autofahrer ab 70

Interview Michel Studer

Autofahren ist für Jung und alt wichtig. Man «ist jemand» wenn man den Fahrausweis besitzt und im Alter behalten darf. Wir haben mit Dr. Remo Gysin, ehemaliger Regierungsrat des Kantons Basel Stadt und Nationalrat darüber gesprochen. Er hat sich mit dieser Frage auseinandergesetzt und zu einigen Punkten Stellung bezogen:



Dr. Remo Gysin, ehemaliger Regierungsrat des Kantons Basel Stadt und Nationalrat

M.S.: Wenn man Unfallberichte in den Zeitungen liest, sieht man dass ältere Automobilisten vor allem Bagatellunfälle verursachen, weil sie zu langsam fahren, die neuen Signale nicht kennen oder nicht wissen, wie man sich in den Kreiseln verhalten muss. Jugendliche dagegen sind für schlimme Unfälle mit Verletzungen oder Tod verantwortlich weil sie zu schnell fahren (rasen). Stimmt das?

R.G.: Richtig. Ich habe unterschiedliche Unfall- und Verkehrsstatistiken angeschaut und keine gefunden, mit der sich Sondermassnahmen für 70-Jährige und ältere Personen rechtfertigen liessen. So belegt etwa das Bundesamt für Strassen (ASTRA) für 2008 74326 Entzüge des Führerausweises. Davon waren mit Abstand die 20 bis 29 (über 11000 Entzüge) und die 40 bis 49 Jährigen mit 15476 am meisten betroffen. Für Personen mit 70 und mit mehr Jahren gab es 3494 Entzüge (jeweils ohne Hinweise zu den Gründen). Ein ähnliches Bild zeigt die Statistik «Strassenverkehrsunfälle 2009» der Kantonspolizei Basel-Stadt. Danach ist die Anzahl an Unfällen Beteiligter in den Altersgruppen 20-29 und 40-49 4,5 mal grösser als in der Altersgruppe 70-79.

M.S.: Wie lange ist der Mensch im Normalfall fahrtüchtig?

R.G.: Solange er nach bestandener Fahrprüfung nicht alkoholisiert, unter Drogen- oder starkem Medikamen-

teneinfluss fährt. Zudem sollte er gefährliches Fahren vermeiden und aufmerksam genug sein, sich und andere nicht zu gefährden.

M.S.: Für junge Menschen ist der Führerschein Zeichen von Autonomie und Freiheit. Was bedeutet dieser Fahrausweis für älter gewordene Menschen? Sind es nicht vor allem psychologische Momente die da eine Rolle spielen («solange ich den Ausweis habe, gehöre ich nicht zum alten Eisen»)?

R.G.: Tatsächlich steht dieser für viele ältere Menschen - unabhängig von seiner Benützung - ebenfalls für Autonomie und Freiheit. Ein Teil des Alterns besteht aus Loslassen und Abgeben. Das ist auch im Falle des Führerausweises nicht für alle einfach. Fahrfähig zu sein, ist auch eine Herausforderung und, besonders auf dem Lande bzw. dort wo der öffentliche Verkehr nicht ausreichend ausgebaut ist, Teil der persönlichen Mobilität und Gesellschaftsnähe.

M.S.: Wie kann man sicherstellen, dass die älteren Leute hinter dem Lenkrad «à jour» bleiben? Soll man ab einem bestimmten Alter die Gültigkeit des Führerausweises vom Besuch von theoretischen und praktischen Weiterbildungskursen abhängig machen?

R.G.: Nein. Schauen Sie die heutigen 70-Jährigen an, die tun viel für ihre Fitness. Sie werden in zehn Jahren vitale 80-Jährige sein. Altersschränken halte ich generell - mit Ausnahme beim Kinder- und Jugendschutz - mit Vorurteilen beladen, herabwürdigend, diskriminierend, untauglich. Ich setze einerseits auf die Eigenverantwortung, andererseits auf generelle Schutzbestimmungen im Strassenverkehr.

M.S.: Was halten sie von generellen Eignungsprüfungen?

R.G.: Für alle gleich qualifizierte Fahrprüfungen, so zu sagen als Eintrittsticket, allenfalls verbunden mit einem obligatorischen Auffrischkurs inklusive Fahrttest, könnte ich mir vorstellen.

M.S.: Ist die Kontrolle durch den Arzt wie sie derzeit praktiziert wird noch sinnvoll und nützlich? Soll sie beim Hausarzt (der den Fall kennt, vielleicht sogar zu gut) oder bei einem externen, unparteiischen Spezialisten stattfinden?

R.G.: Die bestehende Regelung mit obligatorischen ärztlichen Untersuchungen ab 70 geht von einem stereotypen Menschenbild aus. Als Kompromiss mag sie in der heutigen Situation akzeptiert werden. Hausärzte sollten die Fahrtauglichkeit weiterhin beurteilen dürfen.

M.S.: Soll diese Kontrolle früher einsetzen (z.B. ab Alter 65); kann sie der Fahrer selber verlangen? Was passiert wenn er durchfällt, wird er denunziert?

R.G.: Freiwillige Kontrollen gehören zum Konzept der Selbstverantwortung. Das Arztgeheimnis bleibt bestehen. Nur im Falle einer akuten Gefährdung anderer Verkehrsteilnehmer wäre ein Amtsarzt einzuschalten.

M.S.: Sind Psychotests überhaupt ein Thema?

R.G.: Ein schwieriges Thema, aber ich bin nicht für generelle Psychotests!

M.S.: Soll als Zückerchen ein Abonnement für den öffentlichen Transport, auch für eine beschränkte Zeit, geschenkt werden, um die Umstellung zu erleichtern?

R.G.: Das Umsteigen auf den öffentlichen Verkehr sollte unabhängig von der Altersdiskussion gefördert werden. Günstige Abo-Preis sind ein gutes Mittel dazu.

M.S.: Sollten Organisationen wie TIXI nicht finanziell unterstützt werden?

Doch. Die vielen TIXI-Freiwilligen brauchen private und öffentliche Unterstützung.

Bewegung statt Pillen

Bewegung erhält nicht nur Körper und Geist gesund bis ins hohe Alter, sondern heilt mit Erfolg die unterschiedlichsten Krankheiten. Dies beweist das Buch «Heilen mit Bewegung», von Jörg Blech.

Die Bewegungsarmut, die von vielen Medizinern als das Gesundheitsproblem des 21. Jahrhunderts bezeichnet wird, ist verantwortlich für viele Krankheiten unserer modernen Gesellschaft. In der Medizin setzt sich deshalb immer mehr die Erkenntnis durch, dass massvolle Bewegung nicht nur den Geist wach und den Körper gesund erhält, sondern, dass sie das erfolgreichere und verträglichere Heilmittel ist als Pillen und eine teure Apparatedizin.

Das Buch belegt dies anhand zahlreicher klinischer Studien und vieler Beispiele.

“ Sie erzählen dir, du würdest das Gedächtnis verlieren, wenn du älter wirst. Was sie dir nicht sagen: Du wirst es nicht sonderlich vermissen.

Malcolm Cowley

(Aus: Das beste Alte ist jetzt) ”

So erweist sich u.a etwa, dass:

- Moderate Bewegung ein erfolgreiches Heilmittel ist für pumpschwache Herzen und bei Atemwegkrankungen;
- das Immunsystem durch körperliche Bewegung gestärkt wird;
- Bewegung das Darmkrebsrisiko erheblich verringert;
- regelmässige Bewegung die Überlebenschance von Krebspatienten verlängert und vor allem das «Fatigue-Syndrom» (Abgeschlagenheit) während einer Chemotherapie wesentlich verringert;
- sanfter Sport den Rücken kuriert, Arthrose heilt, die Muskeln stärkt.

Fit bis ins hohe Alter

Tägliches körperliches Training hat aber auch auf Depressionen und



Angststörungen eine wohltuende Wirkung. Es beeinflusst das Gehirn positiv und ist damit ein wichtiges Vorbeugemittel um nicht an Alzheimerscher Demenz oder an einem andern, ähnlichen Leiden zu erkranken.

Zudem beeinflusst ein aktiver Lebensstil die Gesundheit positiv. Ältere Menschen können mit Bewegung Krankheiten fern halten und einer (vorzeitigen) Alterung des Körpers

entgegen wirken. Nicht zuletzt trägt ein bewegter Lebensstil zur Senkung der Gesundheitskosten bei.

Die alt und jung empfehlenswerte, in 14 Kapitel gegliederte Lektüre, ergänzt mit einem Vorwort, Anmerkungen, weiterführenden Informationen und einem Personen- und Sachregister, ist ein leicht verständliches, gut recherchiertes und unterhaltendes Plädoyer für Bewegung.

«Heilen mit Bewegung», von Jörg Blech, ist als Taschenbuch im Fischer Verlag erschienen und im Buchhandel erhältlich. Der Autor, der Biologie mit Schwerpunkt Molekularbiologie studierte, ist Medizin- und Wissenschaftsredaktor beim «Spiegel» und Autor verschiedener Bestseller wie etwa «Die Krankheitserfinder».

Wer ist der SSR?

Der Schweizerische Seniorenrat (SSR) ist das beratende Organ des Bundesrates und der Behörden in Altersfragen. Er vertritt die wirtschaftlichen, sozialen und gesellschaftlichen Anliegen der älteren Menschen. Die 34 Mitglieder erarbeiten in verschiedenen Arbeitsgruppen die anfallenden Fragen und geben Stellungnahmen ab zuhanden der Behörden und der Politik. Der SSR wird von den zwei Dachorganisationen getragen:

- Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfeorganisationen Schweiz (VASOS)
- Schweizerischer Verband für Seniorenfragen (SVS)

Die beiden Trägerorganisationen vertreten zusammen rund 200 000 organisierte Senioren.

Der vom Schweizerischen Seniorenrat (SSR) in Zusammenarbeit mit der Verbindung Schweizer Ärztinnen und Ärzte (FMH) erarbeitete «Leitfaden für ein Gespräch beim Arzt» der von Gesundheitsförderung Schweiz (GFS) ideell und finanziell als Pilotprojekt für den Kanton Bern unterstützt wurde, stiess auf rege Nachfrage. Dies hat die Trägerorganisationen dazu bewogen den Leitfaden, leicht überarbeitet und mit neuer Illustration, einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Anstatt in gedruckter Form wird er von den drei Organisationen als PDF-Format in elektronischer Form verbreitet in Deutsch, Französisch und Italienisch.



Dieser Leitfaden soll Ihnen helfen, Ihren nächsten Arztbesuch so vorzubereiten, dass...

- ▶ Sie Ihre Rechte und Pflichten als Patient/-in wahrnehmen können
- ▶ Ihre Sichtweise und Meinung in den Therapieentscheid miteinfließen
- ▶ Sie als Mensch im Mittelpunkt stehen

Erste Vorbereitung des Arztbesuchs (bei Auftreten der Beschwerden)

1 Überlegen Sie sich gut, welche Beschwerden Sie verspüren und erstellen Sie eine Liste:

- ▶ wo haben Sie Schmerzen? Seit wann?
- ▶ welche Fähigkeiten haben sich in letzter Zeit verschlechtert? Seit wann?
- ▶ wie fühlen Sie sich gesamthaft?
- ▶ welche Fragen haben Sie betreffend Ihrer Gesundheit?

2 Vereinbaren Sie einen festen Termin beim Arzt

Erwähnen Sie dabei Ihre wichtigsten Anliegen kurz anhand der Liste und bitten Sie um genügend Zeit.

Zweite Vorbereitung des Arztbesuchs (kurz vor dem Termin)

besten beraten und behandeln kann, benötigt er/ sie. Informieren Sie ihn/sie deshalb:

Fragen und Anliegen während des Arztbesuchs

Wie heisst die genaue Diagnose/der Name meiner Krankheit? Eventuell lassen Sie es sich leserlich aufschreiben.

Wie wirkt sich die Krankheit auf meine Lebensqualität aus? Vielleicht kann der Arzt/die Ärztin Ihnen einen möglichen Verlauf schildern.

Welche verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was sind deren Wirkungen, Risiken und Nebenwirkungen?

Was kann ich selbst zur Unterstützung der Behandlung oder Therapie beitragen (z.B. in Bezug auf die Ernährung, körperliches Training und anderes)?

Wie kann mich mein Umfeld (Kinder, Ehepartner, Freunde, Nachbarn etc.) unterstützen?

Kann meine Krankheit geheilt werden oder ist nur eine Linderung der Schmerzen/Beschwerden möglich?

Ist diese/eine Operation unumgänglich? Welche Risiken sind dabei?

Bevor ich mich für diese/eine Operation entscheide, möchte ich eine Zweitmeinung von einem anderen Arzt/Ärztin einholen. Können Sie mir einen anderen Arzt empfehlen? Fragen Sie bei der Krankenkasse nach, ob eine Zweitmeinung bezahlt wird.

Gibt es Möglichkeiten, mit einem Patient oder einer Patientin, welche die gleiche Krankheit hat, zu reden oder eine Selbsthilfeorganisation zu kontaktieren?

Sprechen Sie den Arzt auf die Möglichkeit einer Patientenverfügung an (dieses Papier regelt die medizinischen Massnahmen im Falle einer schweren Krankheit, wenn Sie selbst nicht mehr entscheidungsfähig sind).

Notizen:

1 Stellen Sie kurze, klare Fragen und stellen Sie nur eine Frage auf einmal.
Fragen Sie immer nach, wenn eine Antwort für Sie unklar oder unverständlich ist.
Lassen Sie sich nicht zu einem Entscheid drängen!

Erhöhung der AHV-Renten

Auf den 1. Januar 2011 werden die AHV- und IV-Renten sowie der Betrag für den Lebensbedarf bei den Ergänzungsleistungen der aktuellen Preis- und Lohnentwicklung (Mischindex) angepasst. Mit der Aufwertung von 1,75 %, steigt die minimale AHV-Rente für Einzelpersonen von 1140 auf 1160 Franken pro Monat, die Maximalrente von 2280 auf 2320 Franken und die minimale Ehepaarrente (zwei Renten) beträgt neu 1740 Franken und die maximale Ehepaarrente 3480 Franken.

“ Wichtig ist die Lebensfreude, dann spielt das Alter keine Rolle.

Ursula Andress

(Aus: Das beste Alter ist jetzt) ”

Bei den Ergänzungsleistungen wird der Betrag für die Deckung des allgemeinen Lebensbedarfs von 18720 auf Fr. 19050 Franken für Alleinstehende, von 28080 Franken auf 28575 Franken für Ehepaare sowie von 9780 Franken auf 9945 Franken für Waisen erhöht. Die Erhöhung der Renten erfolgt auf Grund der bestehenden Gesetze, unabhängig von der 11. AHV-Revision. Die Erhöhung der Renten führt zu Mehrkosten von 765 Millionen Franken, 650 Millionen entfallen auf die

AHV. (Quelle: Bundesamt für Sozialversicherungen)

11. AHV-Revision - wie weiter?

Nach der Ablehnung der 11. AHV-Revision durch das Parlament, will der Vorsteher des Eidgenössischen Departements des Innern (EDI), Bundesrat Didier Burkhalter, die Reform

unserer Altersvorsorge rasch neu angehen. Zwar ist die AHV heute finanziell gesund. Angesichts der demographischen Entwicklung und der Alterung der Bevölkerung ist es jedoch unerlässlich, eine neue Vorlage zu erarbeiten, die die Finanzierung dieses wesentlichen Pfeilers unserer Altersvorsorge mittel- und langfristig sichert. Das Eidgenössische Departement des Innern (EDI) sieht dazu zwei parallel laufende Reformen vor. So soll zum einen ein Gesetz ausgearbeitet werden, das die in der parlamentarischen Beratung der 11. AHV-Revision kaum bestrittenen, mehr technischen Aspekte sowie Lücken und Mängel bei der Beitragserhebung aufnimmt. Zum andern will der Bundesrat alle Parteien und Sozialpartner konsultieren und anhören, um eine neue Vorlage zur langfristigen Sicherung der AHV zu erarbeiten. (Quelle: Bundesamt für Sozialversicherungen).



Das SSR Copräsidium, der SSR Vorstand und die Redaktion wünschen allen Leserinnen und Lesern frohe Festtage und ein gutes neues Jahr.

1929149 Personen bezogen 2009 eine AHV-Rente. Das sind 230820 oder 12 Prozent mehr als im Jahr 2005. Bei der IV ist der Trend umgekehrt: 2009 erhielten 283981 Personen eine Rente, das sind 10000 oder 3,5 Prozent weniger als 2005.

Agenda

SSR-Delegiertenversammlungen

Freitag 18. März 2011, 10.15 Uhr

Freitag 27. Mai 2011, 10.15 Uhr

Im Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) Bern

SSR Vorstand

Freitag 21. Januar 2010, 10.15 Uhr

Freitag 25. Februar 2010, 10.15 Uhr

Im Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) Bern

Impressum

HERAUSGEBER

Copräsidium SSR

Christiane Jaquet-Berger

Karl Vögeli

Tel 031 359 03 53

info@ssr-csa.ch

Redaktion deutsch:

Margareta Annen-Ruf

Tel 033 251 36 13

margareta.annen-ruf@bluewin.ch

Redaktion französisch:

Michel Studer

026 422 26 22

michel-studer@bluewin.ch

Redaktion italienisch:

Rosemarie Porta

091 971 90 66

rosmarieporta@bluewin.ch

Layout und Produktion:

Lithouse, 3013 Bern

mail@lithouse.ch

Schweizerischer Seniorenrat SSR

Sekretariat

Muristr. 12, Postfach,

3000 Bern 31