

Seniorenpolitik – Gesund und sicher älter werden

Manfred Berretz, Horst Joosten und Petra Wiora-Köster haben vom 02. bis 04.11.2022 in Niederkassel die Informationsveranstaltung der Landesseniorenvertretung des DBB NRW besucht. Unter dem Thema „Seniorenpolitik – Gesund und sicher älter werden“ konnten wir neben dem Gespräch mit dem Vorsitzenden des „DBB Beamtenbund und Tarifunion“, Roland Staude, Informationen über den Entwicklungsstand der elektronischen Patientenakte, über Neuerungen der Beihilfeverordnung, Informationen zum Verbraucherschutz sowie über im Alter (un-)nötige Versicherungen, über Betrugsmaschen bei Seniorinnen und Senioren sowie über Internet-Kriminalität erhalten.

Die Leitung dieser Veranstaltung lag in den Händen der Vorsitzenden der DBB Landesseniorenvertretung NRW Mathia Arent-Krüger.

Kurze Informationen über einige Themenbereiche

Elektronische Patientenakte

Die elektronische Patientenakte ist seit dem 01.01.2021 von allen Krankenkassen für gesetzlich Versicherte anzulegen. Das hat den Vorteil, dass alle wichtigen Informationen an einem zentralen Ort gespeichert sind und dadurch Doppeluntersuchungen überflüssig werden können. Dabei entscheidet der Patient/die Patientin, wer auf die Akte zugreifen darf und welche Dokumente in dieser Akte archiviert werden dürfen. So kann auch der Patient/die Patientin leichter seine/ihre Daten selbst nutzen. Außerdem hieß es, dass der Arzt auf Wunsch des Patienten/der Patientin die Akte anlegt und sie befüllt.

Schließlich wurde in diesem Referat von Herrn Weigand von der „Unabhängigen Patientenberatung in Deutschland“ aber auch aufgezeigt, dass die elektronische Patientenakte noch sehr in den Kinderschuhen steckt und wohl auch bei weitem nicht so flächendeckend vorgehalten wird, wie es ab dem 01.01.2021 eigentlich vorgesehen ist.

Heizung - Energiespartipps

Frau Petra Grebing von der Verbraucherzentrale NRW informierte sehr detailreich über Möglichkeiten, teure Energie einzusparen.

Bezüglich der Heizenergie wies sie darauf hin, in Wohngebäuden eine möglichst gleichbleibende Mindesttemperatur von etwa 16 Grad Celsius bis 18 Grad Celsius gleichmäßig zu halten. Besondere Räume seien temperaturmäßig speziell anzupassen. Außerdem soll man in nicht benutzten Räumen die Mindesttemperatur von 16 Grad Celsius halten, um mögliche Schimmelbildung zu verhindern.

Für einzelne, genutzte Räume schlägt die Verbraucherschützerin folgende Temperaturen vor:
Bad: 21^o bis 22^o, Küche: 18^o, Schlafzimmer: 16^o - 18^o und für das Wohnzimmer: 20^o – 21^o.

Thermostatventile an den Heizkörpern stellen ebenfalls eine gute Möglichkeit dar, die Raumwärme anzupassen. So bedeuten die Ziffern 1 bis 5 auf den Einstellknöpfen jeweils Temperaturunterschiede von vier Grad. Diese Thermostatventile sollten aber auf gar keinen Fall z. B. durch Vorhänge verdeckt oder durch Möbel zugestellt sein. Denn dann ist eine korrekte Raum-Temperaturfindung durch das Ventil nicht mehr möglich.

Bei einer Einstellung des Raumthermostats auf die Ziffer 1 wird eine Raumtemperatur von ca. 12⁰ erreicht, bei der Ziffer 2 von ca. 16⁰, bei Ziffer 3 etwa 20⁰, bei Ziffer 4 ca. 24⁰ und bei der Ziffer 5 schließlich 28⁰.

Auch ein regelmäßiges Entlüften und Entstauben der Heizkörper kann zu Heizenergie-Einsparungen beitragen.

Fenster und Rollläden

Die Fenster sollten zugluftdicht sein. Und wenn man Rollläden außen angebracht hat, dann sollten sie auch genutzt werden. Einen weiteren Beitrag zur Energieeinsparung kann auch darin bestehen, die Rollladenkästen zu dämmen, damit über sie nicht mehr als notwendig kalte Winterluft in den Wohnraum eindringen kann.

Zieht es unter Türen hindurch, seien altbekannte Methoden der Zugluftverhinderung ein bewährtes Gegenmittel.

Dusche

Und schließlich kann auch ein Spar-Duschkopf und eine zeitl. Duschbegrenzung Heizenergie und Wasser einzusparen helfen.

Eine einfache Rechnung: Ein normaler Duschkopf mit einer Wasser-Durchflussmenge von 11 Liter/Min. verbraucht bei fünfmaligem, achtminütigen Duschen 440 Liter heißes Wasser, ein Spar-Duschkopf (8 Liter /Min.) und ein fünfmaliges, nur fünfminütiges Duschen „kostet“ 200 Liter Wasser- und Heizenergieverbrauch.

Stromverbräuche

Die Stromverbräuche eines Haushaltes teilen sich etwa wie folgt auf: Von Medien werden ca. 28%, in der Küche etwa 18% und beim Waschen noch 15% Strom verbraucht. Die restlichen 39% fallen auf weitere Verbräuche wie z. B. das Heizen; denn auch eine Gas- oder Ölheizung benötigt für den Brenner und die Pumpen Strom.

Mit Hilfe kostenlos bei den Verbraucherzentralen ausleihbarer Strommessgeräte können einzelne Verbraucher – z. B. die Tiefkühltruhe, der Kühlschrank oder auch das Untertisch-Heißwassergerät exakt erfasst werden.

Weil wir gerade bei Kühlschränken sind. Dicke Eispanzer an den Kühlflächen kühlen nicht besonders gut, sondern fressen nur eine Menge Energie. Deshalb sollten sie regelmäßig abgetaut werden. Auch sollten sich Senioren und Seniorinnen Gedanken darüber machen, ob sie noch die vor langen Jahren, als ihre Familie mehr Personen umfasste als heute, angeschafften, alten Geräte in der Größe benötigen, oder ob für sie die Anschaffung kleinerer, energiesparender Geräte günstiger ist. So können im Internet mit Hilfe eines Kühlschrankrechners von der Verbraucherzentrale (<https://www.verbraucherzentrale.nrw/kuehlschrankrechner-40173>) vergleichende Berechnungen durchgeführt werden.

Spülmaschinen sollte man vornehmlich im ECO-Modus nutzen und nur einmal pro Woche ein 60⁰-Programm wählen, das hartnäckige Spülreste in der Maschine und dem Abflussrohr löst. Gleiches gilt für Waschmaschinen. Das ECO-Programm benötigt zwar eine längere Waschzeit, aber es braucht in

jedem Fall weniger elektrische Energie. Und weil das Waschprogramm im nicht so heißen Wasser länger dauert, werden dennoch normal verschmutzte Wäschestücke ordentlich sauber. Der Wäschetrockner erweist sich dagegen wegen seines hohen Stromverbrauchs als regelrechter Stromfresser. Deshalb sollte Wäsche, so oft es geht, an der Luft getrocknet werden.

Leuchtmittel/Lampen

Hier kommen heute nur noch Energiesparlampen oder noch besser LED-Leuchtmittel zum Zuge. Deren elektrischer Stromverbrauch ist bei gleicher Helligkeit wesentlich geringer als der der herkömmlichen Glühbirne.

Die Verbraucherzentrale NRW stellt auch auf ihrer Homepage (https://www.verbraucherzentrale.nrw/suche?search_api_fulltext=Energiepreiskrise) weitere Tipps und einen Energiekostenrechner zur Verfügung.

Der in unterschiedlichen Farben und mit unterschiedlichen Buchstaben angebrachte Energiesparlabel führen bisweilen zur Verwirrung, weil ein ehemals als A+++ ausgewiesenes Gerät nach aktuellem Stand 2021 nur noch mit dem Kennbuchstaben „E“ genannt wird. Der Buchstabe „D“ steht derzeit für ein Gerät mit optimalen Energieverbrauchswerten.

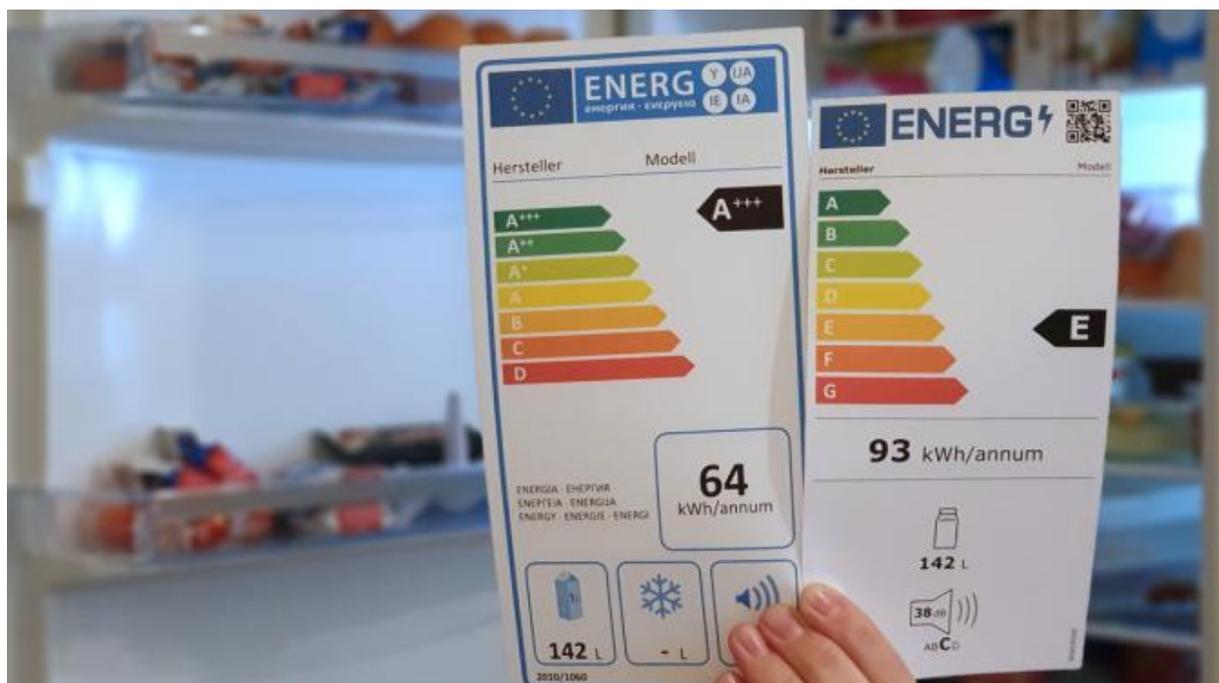


Foto mit altem und neuem Energiesparlabel (v. l.), Foto: Verbraucherzentrale NRW

Versicherungsschutz für Senioren und Seniorinnen

Philipp Opfermann von der Verbraucherzentrale hat u. a. folgende Informationen gegeben:

Eine Kranken- und eine Privathaftpflichtversicherung sind ein Muss.

Privathaftpflichtversicherung

Für die Privathaftpflicht gilt, dass deliktunfähige Personen mitversichert sind. Das sollte auch so in den Versicherungsbedingungen nachzulesen sein.

Die Deckungssumme ist den heutigen Gegebenheiten anzupassen und sollte mindestens 10 Millionen Euro betragen.

Falls das Einfamilienhaus nicht in der Privathaftpflichtversicherung mitversichert ist, sollte man eine separate Haus- und Grundbesitzerhaftpflichtversicherung abschließen.

Hausratversicherung

In der Hausratversicherung sollte ein Unterversicherungsschutz vereinbart sein.

Die in einer bestehenden Hausratversicherung früher angegebene Wohnfläche, die sich im Laufe der Jahre durch Um- und Anbauten verändert haben könnte, sollte ebenfalls nachgerechnet und angegeben werden. Pro Quadratmeter Wohnfläche sei heute eine Versicherungssumme in Höhe von 650,- EUR anzusetzen.

Da in Hausratversicherungen oftmals Fahrräder (z. Teil) mitversichert sind, sollte man, wenn man ein E-Bike hat, prüfen, ob solch ein Fahrrad ebenfalls den Versicherungsschutz genießt.

Auch der Versicherungseinschluss grober Fahrlässigkeit sollte zur vollen Deckungssumme mitversichert sein.

Tritt ein Schadenfall ein, ist es sehr hilfreich, wenn man von Wertgegenständen Fotos und ggf. auch Quittungen vorlegen kann. Eine separate Liste der vorhandenen Wertgegenstände anzufertigen ist sinnvoll, um die möglichen Verluste leichter dokumentieren zu können.

Wohngebäudeversicherung

Sie tritt ein bei Schäden durch Feuer, Leitungswasser, Sturm und Hagel.

Den Abschluss einer Elementarschadenversicherung sollte ein jeder für sich prüfen. Sie deckt u. a. Schäden durch Starkregen, Hochwasser und Rückstau ab.

Betrugsmaschen bei Seniorinnen und Senioren sowie Internet-Kriminalität

Über diese Themenbereiche gibt es in der Regel vor Ort bei den Beratungsstellen der Polizei auf den persönlichen Bedarf zugeschnittene Beratungen. Eine vorherige Anmeldung zur Beratung ist sinnvoll.