

### **Pflegebedürftig: Was nun? Die Nummer 115 hilft als Wegweiser**

Wo erhalten Pflegebedürftige und pflegende Angehörige Informationen und Unterstützung? Wann besteht beispielsweise ein Anspruch auf Pflegezeit oder Familienpflegezeit? Welche Pflegegrade und welche Leistungen der Pflegeversicherung und Hilfe zur Pflege gibt es? Im Pflegefall kommen viele Fragen auf pflegende Angehörige und Pflegebedürftige zu. Da fällt es schwer, den Überblick zu behalten. **Ab sofort hilft nun auch die Behördennummer 115 schnell und zuverlässig bei allen Fragen rund um das Thema Pflege** und vermittelt Bürgerinnen und Bürgern qualifizierte Pflegeberater. Ingrid Fischbach, Parlamentarische Staatssekretärin beim Bundesminister für Gesundheit: "Wir haben in den letzten Jahren viel für die Pflege bewegt. Fünf Milliarden Euro zusätzlich pro Jahr bedeuten spürbar mehr Leistungen und Unterstützung für die pflegebedürftigen Menschen und ihre Angehörigen. Jetzt ist es wichtig, dass diese Hilfe aber dort ankommt, wo sie gebraucht wird. Deshalb haben wir die Pflegeberatung deutlich ausgeweitet und die Zusammenarbeit der Verantwortlichen in den Kommunen gestärkt. Auch pflegende Angehörige haben nun einen eigenständigen Anspruch auf Beratung. Das neue Angebot der 115 ist hier ein weiterer hilfreicher Baustein, um Antworten auf Fragen rund um die Pflege direkt am Telefon zu erhalten."

**Quelle:** <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/presse/pressemittelungen/2017/4-quartal/die-115-als-wegweiser-fuer-pflegebeduerftige-und-pflegende-angehoerige.htm>

### **Die richtige Nummer bei Krankheit am Wochenende**

Es muss nicht gleich der Notruf sein: Wer abends oder am Wochenende Beschwerden hat, wegen derer er sich sonst an einen Haus- oder Facharzt wenden würde, sollte lieber den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der **bundesweit einheitlichen und kostenlosen Nummer 116 117** (ohne Vorwahl) anrufen. Dort wird er direkt oder über ein Callcenter mit dem Bereitschaftsdienst vor Ort verbunden, wie das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" schreibt. **Der Patient erfährt, wo die nächste Bereitschaftspraxis geöffnet hat oder kann gegebenenfalls einen Hausbesuch durch einen Arzt anfordern.** Das medizinisch ausgebildete Personal am anderen Ende der Leitung kann zudem einschätzen, ob vielleicht doch der Notarzt oder der Gang in die Notaufnahme eines Krankenhauses die bessere Lösung darstellt. Doch viele Patienten sind in einer Bereitschaftspraxis gut aufgehoben. Mitarbeitern von integrierten Leitstellen zufolge wenden sich immer wieder Menschen mit leichten Beschwerden an die 112 und wünschen einen Notarzt. Es wird problematisch, wenn der Notarzt durch einen Bagatellfall blockiert ist und an anderer Stelle im gleichen Versorgungsbereich ein Patient ein lebensgefährliches Problem hat oder ein schwerer Unfall passiert ist. Dabei zählt jede Sekunde.

### **Jetzt gegen Grippe impfen lassen!**

Winterzeit ist Grippezeit. Um einen wirksamen Impfschutz gegen die Grippe (Influenza) aufzubauen, braucht der Körper 10 bis 14 Tage. Deshalb sind die Monate Oktober und November der richtige Zeitpunkt, um sich gegen Grippe impfen zu lassen. Durch eine Impfung schützen Sie nicht nur sich selbst, sondern auch andere Menschen. Die Ständige Impfkommision (STIKO) empfiehlt die Influenzaimpfung für alle Personen ab 60 Jahren (weil die Grippe bei Personen dieser Gruppe in der Regel mit einem erhöhten Risiko für schwerere Krankheitsverläufe als bei gesunden Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen unter 60 Jahren einhergeht) sowie für Bewohner von Alters- oder Pflegeheimen, unter bestimmten Voraussetzungen auch für Schwangere und chronisch Kranke. Gleichzeitig mit der Impfung gegen Grippe sollte bei ab 60-Jährigen auch der Impfschutz gegen Pneumokokken (Auffrischung nach 6 Jahren) überprüft werden: Pneumokokken sind häufig Erreger von bakteriell verursachten lebensbedrohlichen Lungenentzündungen.

Das Ansteckungsrisiko kann durch einige einfache hygienische Maßnahmen wie regelmäßiges Händewaschen und Husten und Niesen in die Armbeuge oder in ein Einmaltaschentuch sowie Abstand zu „Erkälteten“ verringert werden.