

# Transkript RBAPDSW Folge 9

## Interview mit Franz Müntefering

Jannick Meyer (JM): Liebe Zuhörerinnen, liebe Zuhörer, wie bereits angekündigt haben wir heute im Interview zu Gast Franz Müntefering. Herr Müntefering, was bedeutet gesundes Altern für Sie persönlich?

Franz Müntefering (FM): Gesundheit ist Lebensqualität. Man darf nicht fanatisch gesund leben, aber darauf achten. Wir können auf unsere Gesundheit Einfluss nehmen.

JM: Was sind aus Ihrer Sicht die wichtigsten Aspekte für ein gesundes Altern?

FM: Sich regelmäßig bewegen. Das ist bei jedem Menschen unterschiedlich, aber sich nur hinlegen und Kreuzworträtsel machen. Das ist keine gute Voraussetzung fürs Altwerden. Man muss sich schon bewegen. Das kann Gehen sein, Radfahren, Wandern, das sind alles Dinge, die gut sind. Die Bewegung der Beine ernährt das Gehirn. Das ist ganz wichtig.

Daneben ist die gesunde Ernährung wichtig. Ein alter Dorfarzt bei uns sagte „Futter die Hälfte“ das kann auch ganz nützlich sein.

Und das Dritte sind die sozialen Kontakte. Ganz wichtig. Man muss mit Menschen zu tun haben. Man muss selbst Aufgaben haben oder sich setzen und man muss dem Leben Sinn geben. Ich nenne das zusammengefasst Liebe zum Leben.

JM: Was sind aus Ihrer Sicht momentan die größten Hindernisse für ein gesundes Altern?

FM: Es muss der Staat dazu beitragen, die Vereine, jeder Einzelne. Ich glaube, dass soziale Sicherheit auch ein Moment ist, das wichtig ist für gesundes Leben.

Die Gesellschaft, die Kommune, da geht es um Nachbarschaft, Verbände, Organisationen. Ich kann nur raten, Leute, bleibt in den Vereinen. Da hat man soziale Kontakte. Gemütliches Zusammensein gehört auch dazu. Das muss man auch ein bisschen wollen. Man muss es organisieren. Ich glaube, dass besonders Männer Schwierigkeiten haben, wenn der Beruf vorbei ist und man nicht mehr so weiß wofür man so richtig da ist.

JM: Sie haben angesprochen, dass auch Organisationen zu gelingendem Altern beitragen können, haben Sie ein konkretes Beispiel, wo das gut gelungen ist?

FM: Es gibt viele Beispiele dafür, z.B. auf den Dörfern die Sportvereine, Kegelveine usw. Aber ich kenne auch viele Vereine, die haben Probleme noch Vorsitzende zu finden. Das Leben in Vereinen ist ganz wichtig. Ich hoffe, Corona hat uns nicht die Strukturen der Vereine kaputt gemacht. Es ist wichtig, sich zu sehen, sich zu treffen. Das hilft auch gesund zu bleiben.

JM: Was ist der größte Mythos den es zum Thema gesundes Altern gibt?

FM: Manche sagen es gibt bestimmtes Essen was gut hilft. Aber da sage ich, die Menschen sind Unikate. Man kann kein Schema machen dafür. Da muss jeder seinen eigenen Weg finden. Ich persönlich mache jeden Morgen 20 Minuten Gymnastik im Badezimmer. Da sieht einen ja keiner. Es hilft, sich selbst Regeln zu machen. 2-3 Mal die Woche spazieren mit anderen, das hilft.

JM: Was möchten Sie unseren Hörerinnen und Hörern noch mitgeben, was wichtig ist zum Thema Altern?

FM: Wichtig ist es auch, dass man anderen hilft. Wenn man zum Beispiel Treffen in der Nachbarschaft in festen Gruppen von 5 bis 6 Leuten organisiert. Das ist wichtig, weil es immer mehr alleinstehende gibt, die alleine wohnen.

Darum ist auch zugehende Sozialarbeit so wichtig. Aus Alleinsein entsteht oft Einsamkeit und Einsamkeit ist tödlich. Da sind wir alle verantwortlich, dem entgegenzuwirken.

Wichtig ist die Einstellung zum Leben: Lachen, Laufen, Lernen.

## Sie fragen, wir antworten

In den letzten Monaten haben wir im Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Südwestfalen immer wieder Fragen bezüglich der neu aufkommenden Verordnungen der Maßnahmen zur Aufrechterhaltung der pflegerischen Versorgung während der durch das Coronavirus SARS-CoV-2 verursachten Pandemie erhalten und beantwortet.

Innerhalb der 2. Verordnung des Bundesrats vom 14.09.2021 wurden folgende Maßnahmen bis zum 31.12.2021 verlängert.

- Die Möglichkeit der Pflegebegutachtung kann ohne Untersuchung erfolgen. Dafür genügt eine Begutachtung aufgrund der zur Verfügung stehenden Unterlagen und auf der Grundlage telefonischer oder digitaler Befragungen (§ 147 Absatz 1 und 6 SGB XI).
- Zudem können Beratungsbesuche gemäß § 37 Abs. 3 SGB XI telefonisch, digital oder per Videokonferenz erfolgen, sofern die pflegebedürftige Person dies wünscht (§ 148 SGB XI).
- Des Weiteren besteht die Pflicht zur Anzeige von wesentlichen Beeinträchtigungen der Leistungserbringung gegenüber den Pflegekassen
- Darüber hinaus können zugelassene Pflegeeinrichtungen eine Erstattung von pandemiebedingt anfallenden außerordentlichen Aufwendungen und Mindereinnahmen erhalten für die nach Landesrecht anerkannten Angebote zur Unterstützung im Alltag (§150 Abs. 2 bis 4 SGB XI).
- Auch erfolgt eine Kostenerstattung in Höhe der ambulanten Pflegesachleistungen zur Vermeidung von Versorgungsengpässen (§ 150 Absatz 5 SGB XI).
- Bei Pflegegrad 1 kann der Entlastungsbetrag flexibel eingesetzt werden.
- Sofern in den Jahren 2019 und 2020 Beiträge nicht verbraucht wurden gibt es die Möglichkeit diese in das folgende Kalenderhalbjahr zu übertragen.
- Zu guter Letzt ist der Anspruch auf Pflegeunterstützungsgeld für bis zu insgesamt 20 Arbeitstage und nicht, wie regulär, für zehn Arbeitstage ausgeweitet. Die Verordnung tritt am 1. Oktober 2021 in Kraft.

Seit dem 21. September 2021 haben sich überdies Verlängerungen von Maßnahmen in der 4. Verordnung der Anerkennungs- und Förderungsverordnung (AnFöVo) ergeben.

Dazu zählt ...

- Eine Erweiterung des Leistungsangebots um hauswirtschaftliche Unterstützungen und individuelle Hilfen im Alltag. Diese dienen der Aufrechterhaltung der häuslichen Versorgung pflegebedürftiger Menschen und ohne unmittelbaren Kontakt mit der anspruchsberechtigten Person erbracht werden können – Also einer Dienstleistung bis zur Haustür

- Auch gilt nach dieser Verordnung ein Verzicht auf den Nachweis einer geeigneten Qualifizierung für die Anerkennung der Nachbarschaftshilfe im Sinne von § 5 Nummer 5.

Diese Regelungen treten mit der Aufhebung der Feststellung einer epidemischen Lage von nationaler Tragweite durch den Deutschen Bundestag spätestens zum 31. Dezember 2021 außer Kraft.

## Veranstaltungshinweise

- Regionalbüro Alter Pflege und Demenz Südwestfalen und RB Bergisches Land laden ein zum Fachtag  
**„Gesund Altern – mit Freude älter werden!“**  
 am 4.11 von 9.30-15 Uhr online über Zoom  
 Über gelingende Faktoren wird mit zahlreichen Expert\*innen gesprochen  
 Mit dabei sind unter anderem : Doc Esser, Henning Scherf, Nikolaus Teixeira, Reiner Bergmann und Andrea Stachon-Groth.  
 Außerdem wird es einige Bewegungsübungen und sogar ein Live-cooking geben  
 Seien Sie dabei und melden Sie sich bei uns an!
- Nachbarschaftshelferkurs im Blended Learning Format, Kooperation von Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Südwestfalen , der Tagespflege Eremitage des Caritasverband Siegen-Wittgenstein, der VHS Siegen-Wittgenstein sowie der Lern Schmiede durchgeführt. AOK
  - Für die Teilnahme an der Qualifizierung wird um Anmeldung bis zum 18.10.21 gebeten. Das Kennenlern- und Austauschtreffen findet am 25.10.21 um 9 Uhr statt (Link wird zuvor geteilt) und geht anschließend in die Onlinephase über, welche am 05.11.2021 endet. Der Präsenztermin findet dann darauffolgend am 06.11.2021 von 9-14:30 Uhr statt (Bad Laasphe, Haus des Gastes)
  - Anmeldung über Regionalbüro Südwestfalen
- Kurs für Nachbarschaftshelfer in Brilon, Kooperation Caritasverband Brilon, der AOK NordWest, Hope Schulung & Beratung und dem Hochsauerlandkreis
  - **22.10. 21 von 15:30 – 20:00 Uhr und am Samstag 23.10. von 09:30 – 14:30 Uhr.** Seniorenzentrum St. Engelbert  
**Anmeldung über Regionalbüro Südwestfalen**
- [Nachbarschaftshelferkurs in Arnsberg](#) im November  
 12.11 15:30 bis 20 Uhr Und 13.11. von 9- 14:45 Uhr bei Interesse können Sie sich bei der VHS Arnsberg anmelden
- Die Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz in NRW laden zur Dialogveranstaltung ein: [„Angebote zur Unterstützung im Alltag – vielfältig und fachkundig in NRW!“](#) am 29. Oktober von 10.00 – ca. 11.30 Uhr Im Mittelpunkt wird der Dialog zwischen unserem Gast, Herrn Minister Karl-Josef Laumann und ausgewählten Repräsentantinnen und Repräsentanten stehen, die stellvertretend für die Vielfalt fachkundiger Angebote aus NRW anwesend sind.
- [Berliner Pflegekonferenz](#) vom 8.11.-11.11. online  
 In zahlreichen Gesprächsformaten, Debatten und Diskussionsrunden werden vor allem innovative Ansätze und Lösungswege für eine nachhaltige Weiterentwicklung der Pflege thematisiert.