



Gesund älter werden



- das wünschen sich viele Menschen. Deshalb wurden Seniorentreffs zu diesem Thema eingerichtet. In wöchentlichen Treffen gibt es viele Informationen zu Gesundheitsthemen.

Was bezahlt die Pflegeversicherung?
Wie ernähre ich mich gesund?
Welche Bewegung tut mir gut?

Diese und viele andere Fragen werden in den Treffen beantwortet. Expertinnen und Experten aus Nürnberger Einrichtungen geben Auskunft in russischer Sprache oder mit Übersetzung.

>> Fortsetzung nächste Seite

Баланс

Informationsblatt "Balance" | Ausgabe 2 / 2013

Быть здоровым в любом возрасте

- желание многих. Этой теме посвящены встречи, организованные для представителей старшего поколения. На еженедельных встречах можно получить много полезной информации о здоровье.

Что может оплатить страховка по уходу?
Питаюсь ли я с пользой для здоровья?
Какие упражнения помогут мне оставаться активным?

На эти и многие другие вопросы Вам ответят на встречах. Эксперты из учреждений Нюрнберга предоставляют информацию на русском языке или с переводом.



>> Продолжение на следующей странице



ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНАЯ МЕРА: ДОВЕРЕННОСТЬ НА ПЕРЕДАЧУ РАСПОРЯДИТЕЛЬСКИХ ПРАВ

Иметь устное распоряжение пациента на случай недееспособности недостаточно

Если заболевший человек не в состоянии самостоятельно управлять своими делами, чаще всего он желает, чтобы его делами занимались родственники. Для подтверждения воли пациента важно иметь заблаговременную доверенность на передачу распорядительских прав супругам, детям и родителям совершеннолетних детей.

Независимая Консультация пациентов в Германии (UPD) подчеркивает юридическое значение предупредительных мер на случай болезни: "К нам не раз обращались клиенты, которые излагали волю пациента на случай оказания медицинской помощи. Но они не позаботились о правовой стороне дела", - говорит Оксана Штробель, консультант UPD-центра в Нюрнберге.

В качестве подтверждения воли пациента необходимо иметь (заблаговременную) доверенность на передачу распорядительских прав, с помощью которой родственники в последующем смогут принимать решения за больного. Иначе, почти все их действия будут ограничены. Штробель говорит: "Недостаточно того, что люди являются супругами или близкими родственниками. Это очень распространённое заблуждение."

В то время, как в распоряжении пациента излагается его воля о принятии или отклонении медицинской помощи в будущем, в (заблаговременной) доверенности регулируются все другие вопросы: от реализации распоряжения пациента, до решения имущественных и жилищных дел. Для этого доверенность обязательно должна предоставляться в письменной форме.

Если (заблаговременной) доверенности нет, обстоятельства очень быстро обострятся. Как, например, в случае из Фюрта: "Клиентка пришла к нам после инсульта её овдовевшей матери", - рассказывает консультант. Мать только посредством взгляда могла общаться с дочерью. "Когда дочери потребовалось снять деньги с банковского счёта матери, чтобы заплатить текущие счета, в банке ей в этом отказали."

Выходом из положения яви-



лось то, что суд по делам опеки назначил дочь попечителем. Теперь она может распоряжаться делами матери, но под присмотром суда. "В той ситуации это был самый лучший вариант" - говорит Штробель. "Но ситуацию можно было избежать, если бы имелась доверенность матери".

Рекомендация UPD:

В отличие от изложения воли пациента, которое желательно составлять индивидуально, необходимость использования бланка доверенности на передачу распорядительских прав не вызывает сомнений. Такие бланки можно получить, в частности, в Федеральном министерстве юстиции (на немецком, а также русском и турецком языках) и министерствах юстиции федеральных земель.

Подробнее о (заблаговременной) доверенности на передачу распорядительских прав, а также о вопросах, касающихся сферы здравоохранения, Вас проинформируют в UPD-центре в Нюрнберге.



Die UPD informiert neutral und kostenlos zu allen Gesundheitsfragen – in 21 Beratungsstellen, über das Internet und ein Beratungstelefon in drei Sprachen.

Bundesweites Beratungstelefon*

Deutsch: 0800 0 11 77 22
Türkisch: 0800 0 11 77 23
Russisch: 0800 0 11 77 24

* kostenlos, Mobilfunktarife für die Beratung auf Deutsch abweichend

www.upd-online.de

Gesund älter werden / Быть здоровым в любом возрасте

Fortsetzung

>> Nicht zu kurz kommt auch die Kultur, z.B. bei Stadtführungen, Ausstellungsbesuchen und Ausflügen.

Die Treffen sind für alle Interessierten offen: **Mittwoch, 10 - 12 Uhr** Mehrgenerationenhaus, Schweinauer Hauptstraße 31

Donnerstag, 17 -19 Uhr Physiopraxis am Königstor, Königstraße 69

Auch in weiteren Stadtteilen entstehen „Gesund älter werden“-Treffs. Dazu werden noch Ehrenamtliche gesucht, die in der Organisation und Begleitung mitwirken möchten.

Kontakt und Information:

Inna Gersteyn, Tel. 34 000 388
Eva-Maria Pietzcker, Mehrgenerationenhaus, Schweinauer Hauptstraße 31, 90441 Nürnberg, Tel. 62 791 62

Продолжение

>> В программу встреч входят также культурные мероприятия, прогулки с гидом по городу, посещение выставок и экскурсии.

Встречи открыты для всех желающих: **Среда 10:00 - 12:00** Mehrgenerationenhaus, Schweinauer Hauptstraße 31

Четверг 17:00 - 19:00 Physiopraxis am Königstor, Königstraße 69

В других районах города также создаются группы "Быть здоровым в любом возрасте". Их основатели ищут единомышленников, которые могли бы на общественных началах участвовать в организационной и сопроводительной работе.

Контакты и информация:

Инна Герстаин, Tel. 34 000 388
Ева-Мария Питцкер, Mehrgenerationenhaus, Schweinauer Hauptstraße 31, 90441 Нюрнберг, Тел. 62 791 62

Изменения в законодательстве о страховании по уходу за больными людьми PFLLEGENEUAUSRICHTUNGSGESETZ (PNG)

В январе 2013 года в законодательстве Германии о страховании по уходу за больными и пожилыми людьми произошли изменения. В рамках нового положения для людей, у которых медицинской службой касс по страхованию здоровья (MDK) признаны нарушения в способности самостоятельно организовывать свой быт (eingeschränkte Alltagskompetenz), например вследствие деменции, предусмотрено повышение финансовой поддержки по уходу за больным.

О том, какие изменения предусмотрены в частности и какие существуют возможности поддержки для русскоговорящих пожилых людей, болеющих деменцией и их родственников (занятия в группах и индивидуально на дому, встречи для родственников) Вы можете узнать на консультации в AWO Nürnberg. На Ваши вопросы ответит дипл. социальный педагог **Олеся Райс** по телефону: (0911)45060131.



Международный молодежный обмен "Мои корни - в Европе!"

В конце июля в Нюрнберге пройдет международный молодежный обмен между странами Германии и Эстонии. Принять участие в программе могут молодые люди в возрасте от 14 до 25 лет, тема встречи - "Мои корни - в Европе!".

В течение десяти дней молодые люди будут участвовать в семинарах, познакомятся с особенностями эстонской и немецкой культуры, а так же проведут сравнения и исследования о возможностях интеграции иностранцев в своих странах. Группы, которые встретятся в Нюрнберге, тоже особенные. С обеих стран приглашаются молодые люди, имеющие иностранное происхождение. Ведь именно они являются настоящими экспертами по интеграционному вопросу и могут на основании собственного опыта высказать предложения, как, по их мнению, должна происходить интеграция в Европе.

В свободное от обучения время состоятся экскурсии по городу и окрестностям, поездки на озеро, клеттергартен (площадка для занятий альпинизмом), завод Ауди и т.д.

Организаторами молодежного обмена являются служба помощи молодым мигрантам (Jugendmigrationsdienst AWO Nürnberg) и молодежный центр Кескус Гагарин (Эстония, Нарва). Программа финансируется AWO Нюрнберг, Кескус Гагарин (Эстония, Нарва) и европейским фондом "Jugend in Aktion".

Участвовать в обмене смогут молодые люди от 14 до 25 лет. Проект будет проходить на русском языке. Максимальное количество участников - 10 человек. Стоимость, в зависимости от мероприятия, от двух до пяти евро за мероприятие. Желающие участвовать в программе звоните по телефону: **0911/23982621**.

Мы будем рады видеть Вас у нас!



GEMEINSAM ERREICHT MAN MEHR - SELBSTHILFEGRUPPEN

Was tun bei Depressionen und Ängsten, Burn-Out, Alkohol oder Essstörungen? Bei Krebs, Rheuma, Diabetes oder anderen körperlichen Leiden? Bei Trennung oder Einsamkeit?

Im Laufe unseres Lebens kommen immer wieder verschiedenste Probleme auf uns zu. Manche können wir gut alleine bewältigen, bei anderen benötigen wir jedoch Hilfe von Außen. Dabei kann der Austausch mit "Gleichbetroffenen" eine große Unterstützung sein. Selbsthilfegruppen bieten Schutz, geben Halt und Orientierung.

"Seitdem ich die Selbsthilfegruppe besuche weiß ich, dass ich mit meinem Problem nicht alleine auf der Welt bin. Dort werde ich verstanden ohne viel erklären zu müssen", berichtet ein Teilnehmer aus einer Gruppe.

In Mittelfranken gibt es derzeit rund 900 Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Themen. Bei der Suche nach der richtigen Gruppe helfen die Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (Kiss). Sie informieren über Gruppen und deren Treffen und zeigen Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe auf. Gibt es zu einem Thema noch keine Gruppe, so unterstützen sie gerne bei der Gründung



einer neuen Gruppe.

Nehmen Sie einfach Kontakt mit Kiss auf. Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und gerne auch anonym.

Kiss Nürnberg, Tel: **0911 / 234 94 49**, E-Mail: **nuernberg@kiss-mfr.de**.

Weitere Kontaktstellen gibt es in Hersbruck, Roth, Ansbach und Weißenburg. Kontaktdaten finden Sie unter **www.kiss-mfr.de**.



КАЛЕНДАРЬ

Termine der SinN-Stiftung des evang.-luth. Dekanats Nürnberg
Gottesdienste in russischer und deutscher Sprache
Nikodemuskirche, Stuttgarter Str. 33, 90449 Nürnberg

09. Juni 2013, 11:00 Uhr
14. Juli 2013, 11:00 Uhr
08. September, 11:00 Uhr

Bibelkurse in russischer und deutscher Sprache
Gemeindehaus St. Leonhard, Schwabacher Str. 56

10. Mai 2013, 9:30 Uhr
07. Juni 2013, 9:30 Uhr
21. Juni 2013, 9:30 Uhr
05. Juli 2013, 9:30 Uhr
19. Juli 2013, 9:30 Uhr

DRGPP
Internationaler Kongress DRGPP und DRGPP
Psychosoziale Gesundheit zwischen Ost und West
14. - 15. Juni 2013, Nürnberg
E-mail: infopsy@drhpp.de
Info: www.drhpp.de

Gesundheitsmarkt / Рынок здоровья / am 6. Juli 2013 von 13 bis 17 Uhr vor der Lorenzkirche

Zecken - Ist eine FSME-Impfung sinnvoll?

Zecken gehören zu den Spinnentieren und sind eng mit den Milben verwandt. Ihre bevorzugten Standorte sind Gras, Gebüsch oder Sträucher, Waldrand und Wald. Sie sind beispielsweise auch in städtischen Grünanlagen zu finden und fallen nicht von den Bäumen wie oft irrtümlich angenommen wird.

Die Zecke ernährt sich vom Blut ihrer Wirte wie z. B. vom Menschen und von einigen Tieren. Dafür sucht sie sich auf der Haut eine Stelle, die für einen Stich besonders geeignet ist, nämlich vorwiegend dünn, feucht und warm. Folgernd kann man sagen, sie stechen den Menschen besonders gerne in die Hals- und Gelenkbeugen, unter den Armen, auf der Kopfhaut, an den Ohren, im Nacken, am Haaransatz oder zwischen den Beinen sowie an den Händen und Füßen. Nach dem Aufenthalt in der Natur sollte daher der Körper und die Kleidung nach möglichen Zecken abgesehen werden.

Entdeckt die Zecke ein mögliches Opfer, krabbelt sie z. B. auf die Spitze eines Grashalms. Dabei streckt sie ihre Vorderbeine in die Höhe. Streift das Opfer die Zecke, so hält sie sich mit den Krallen ihrer Vorderbeine fest und bleibt an der Haut, im Fell oder an der Kleidung des Opfers hängen. Aus dem

Grunde können folgende Maßnahmen vor einem Zeckenstich Schutz bieten: Hautbedeckende Kleidung, Kopfbedeckung, Strümpfe und geschlossenes Schuhwerk. Das Tragen heller Kleidung (darauf sieht man die Zecken besser), im Wald die Wege benutzen, nicht durch dichtes Gebüsch oder hohes Gras laufen sowie das Einreiben unbedeckter Körperstellen mit gegen Zecken getesteten Mückenabwehrmitteln.

Mit seinem Biss kann die Zecke **Borreliose** oder die seltenere, aber potenziell gefährlichere Frühsommer-Meningoenzephalitis (Entzündung von Gehirn und Hirnhäuten), kurz **FSME** übertragen. Die Borreliose kann u. a. zu chronischen Entzündungen des Nervensystems, des Herzmuskels und der Gelenke führen. Bei grippeartigen Beschwerden wie Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen sowie Lymphknotenschwellungen, die auch erst Tage oder Wochen nach dem Zeckenbiss auftreten kön-

nen, sollte man unbedingt direkt den Hausarzt aufsuchen. Typisch für die Infektion ist die so genannte "Wanderröte", eine ringförmige Rötung rund um die Stichstelle, die frühestens 7 Tage nach dem Stich auftritt.

Eine Impfung gegen Borreliose gibt es zur Zeit nicht, im Frühstadium ist sie aber mit Antibiotika gut behandelbar.

Wenn es zu einem Zeckenstich gekommen ist, sollte das Tier möglichst schnell entfernt werden, denn das Infektionsrisiko für z.B. Borreliose steigt mit der Saugdauer. Hierfür sollte man die Zecke möglichst nah an der Haut mit Pinzette oder Zeckenzange fassen und langsam herausziehen. Es ist dringend davon abzuraten, die Zecke mit Öl, Nagellack, Alkohol oder Klebstoff zu bestreichen und den Körper zu quetschen (drückt Erreger in die Haut). Im Zweifelsfall sollte man die Zecke vom Arzt entfernen lassen.

Die in Deutschland für die Erstellung von Impfpfehlungen zuständige unabhängige Expertenkommission **STIKO** (Die Ständige Impfkommission) empfiehlt bezüglich der FSME eine Grundimmunisierung oder entsprechende Auffrischungs-



impfung für Personen in FSME-Risikogebieten und Personen, die durch FSME beruflich gefährdet sind wie z. B. Forstarbeiter und in der Landwirtschaft arbeitende Personen.

Die **FSME-Impfung** beinhaltet 2 Teilimpfungen im Abstand von 4 Wochen. Bereits kurze Zeit danach besteht eine Schutzrate von ca. 95 %. Um einen lang anhaltenden Schutz zu erzielen, muss etwa 9 bis 12 Monate nach den ersten Teilimpfungen noch eine 3. Impfung erfolgen. Damit ist die Grundimmunisierung abgeschlossen. Eine erste Auffrischung sollte man nach 3 Jahren durchführen lassen. Die folgenden Auffrischungen lassen Geimpfte im Alter von 12- 49 Jahren alle 5 Jahre durchführen.

Des Weiteren gilt eine Impfpflicht für Reisen in FSME-Risikogebiete auch außerhalb Deutschlands. Spezialisierte niedergelassene Ärzte und das **Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg (Impfberatung, Tel. 0911-231 5846)** stehen an dieser Stelle als kompetente Ansprechpartner für eine Beratung zur Verfügung.

Покой найти, к себе прийти

Утром по дороге встречаются два друга. Один бежит к метро, чтобы не опоздать на работу, второй спешит на конференцию. "Доброе утро! Как дела?" - говорит один. Другой отвечает: "Все в порядке, только в последнее время два раза в году было Рождество, что мне очень не нравится."

Знаете ли вы эту шутку? Может быть и у Вас появлялось чувство, что время мчится так, что в последнее время год проходит вдвое быстрее - и в году мы празднуем "два раза Рождество?"

Наши будни переполнены ежедневными планами. События следуют одно за другим. Повседневные заботы владеют над нами: Справляется ли сын в школе? Найдет ли дочь хорошую должность? Будет ли хватать денег на хозяйственные расходы и возможность выплачивать кредит? Иногда давление настолько велико, что мы едва ли можем его выдерживать, и при этом теряем себя.

"Идите ко Мне, все усталые и об-

ремененные, Я дам вам отдохновение". Это слова из Нового Завета, Евангелие от Матфея. Многие люди приобрели опыт в том, что чтение Библии помогает и успокаивает. Воспринять мудрость Библии гораздо легче, делясь прочитанным, и в беседах с богословом о том, что нам не совсем понятно.

Церковь предлагает нам свою помощь, чтоб мы могли успокоиться и найти себя. Здесь, в Нюрнберге, учреждение Зин-Штифтунг при Евангелическо-Лютеранской Церкви проводит библейские уроки и богослужения на русском языке.

Мы хотим Вам помочь открыть для себя свой собственный уникальный



Peter Unrau, Ehrenamtlicher der SinN-Stiftung, leitet den Glaubenskurs

подход к Библии и к своей вере: Наши богослужения, за чашкой чая по окончании службы, проводятся каждое второе воскресенье месяца, в 11:00 часов в Nikodemuskirche Röthenbach (следующие даты: 9 июня и 14 июля 2013 года). Библейские уроки проходят раз в две недели, в пятницу в Gemeindehaus St. Leonhard.

Вы можете звонить по телефону: **0911-239919-30** Сабине Арнольд (SinN-Stiftung der Evang.-Luth. Kirche Nürnberg)



Полезьа движения

Почему физически активные люди, старше 50 лет, болеют не больше, а то и меньше 30-летних лежебок? Учёные объясняют это тем, что подвижный образ жизни способствует снятию стресса, повышению настроения и приливу положительных эмоций. Более того, научно доказано: Физические нагрузки схожи по своему эффекту с антидепрессантами!

Причина - в высокой степени выброса "гормонов радости" эндорфинов. Именно они призваны защищать наш организм от усталости и мышечной боли. К тому же, после занятий спортом повышается самооценка, человек ощущает гордость за себя: "Я смог сделать это!"

То, что физическая активность действительно повышает выносливость к стрессу, связано с главным регулятором настроения человека – серотонином. Серотонин является нейромедиатором (проводником нервных импульсов). При стрессе серотонина синтезируется недостаточно. И его место занимает другой медиатор – норадреналин, который появляется именно при стрессе. Поэтому основная роль большинства антидепрессантов в организме - останавливают распад серотонина, чтобы его было больше в крови. Любая физическая нагрузка точно так же повышает уровень серотонина, стимулируя его выработку и задерживая распад! По данным учёных, дополнение лечения депрессии занятиями физкультурой значительно повышает действенность препаратов-антидепрессантов.

Дальнейшую информацию, связанную с психическим здоровьем, вы можете получить в социально-психиатрической службе "Доверие".



Справки и запись на первый приём по телефону: **0911-810 49 16**. Индивидуальные консультации проводит дипломированный социальный педагог и психотерапевт Лилия Эдельманн.
Наш адрес: Pfründnerstr. 24 90478 Nürnberg.



Отношения не сложились. Что теперь?

"И стали они жить поживать, да добра наживать..."

- каждому из нас знакомы эти слова из русских сказок. Но представление о том, что пара, после пережитых испытаний и невзгод, будет счастливо жить до конца своих дней, для многих остается именно представлением, а не реальностью.

Не всегда получается сохранить отношения. В результате - душевное разочарование, боль, обида, порой и злость. Оказавшись такой ситуации угнетает чувство, что они неадекватны, что у них " всё не так, как у всех". Как это пережить, если просто нет больше сил? И как с таким "багажом" жить дальше?

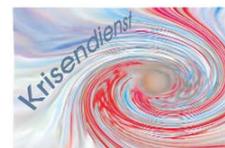
К нам в **русскоязычную Кризисную Службу Mittelfranken** часто обращаются именно с этим вопросом. Наша цель в таких случаях - помочь нашим клиентам "переварить" всё, что случилось, рассмотреть совершенные в прошлом ошибки и помочь открыть новые перспективы. Ведь жизнь продолжается и после распавшихся отношений!

Но на всё нужно время - и готовность к самоанализу. Вначале многим, особенно если от них ушли, а не они сами прервали отношения, не верится, что отношения действительно пришли конец. Они не могут принять этот факт. Потом - и такая фаза может быть как у брошенных, так и у бросающих - им грустно и больно. Нужно знать, что боль и скорбь из-за несложившихся отношений являются не прояв-

лением слабости, а очень важным психологическим процессом для нашего здоровья. Поэтому не стоит подавлять в себе эти эмоции. Без этих, на первый взгляд негативных, чувств сложно будет полностью "переварить" расставание, освободить себя от "груза" прошлого и с оптимизмом смотреть в будущее.

В тоже время, желательно не замыкаться в себе. Важно поддерживать контакты с друзьями, продолжать работать, заниматься хобби. Но это, конечно, легче сказать, чем сделать. Поэтому расставшимся нужна поддержка. Несомненно, родственники и друзья могут дать полезные советы. Но они люди не нейтральные, и не всегда объективно видят ситуацию. Кроме того, особенно если есть вероятность, что тебя осудят, неловко говорить о своих чувствах с родственниками и друзьями. Именно поэтому имеет смысл обратиться за советом к специалистам. У консультантов **Кризисной Службы** есть большой опыт работы. Они проконсультируют Вас бесплатно и по желанию анонимно.

Звоните нам по телефону 0911-42485520.



По вопросам здравоохранения Германии:

Unabhängige Patientenberatung Nürnberg

Königstrasse 56-58, 90402 Nürnberg
тел. 0911 / 569 023 48 (по-русски),
вт. 13.00 - 17.00, чт. 9.00 - 13.00

Консультации по личным вопросам:

SinN-Stiftung: Evangelische Seelsorge

Georgstraße 10, 90439 Nürnberg
встречи по тел. договоренности
тел. 0911 / 23991930

По вопросам деменции и уходу за родственниками:

Fachstelle für pflegende Angehörige

Karl-Bröger-Str. 9,
90459 Nürnberg
тел. 0911/45060131
olesya.reis@awo-nbg.de

Здесь Вы получите совет и помощь

При проблемах с учреждениями, в семье, при поиске учёбы и т.д.:

Beratungszentrum für Integration und Migration – BIM AWO

Feuerweg 21, 90443 Nürnberg
тел. 0911 / 27 41 40 27

Консультация для мигрантов

вт. 8.30 – 11.30,
пятн. 8.30 – 11.30

Служба помощи молодым мигрантам от 12 до 27 лет (**Jugendmigrationsdienst**):

пон.- пятн.: 9.00 - 12.00
пон., вт., чет.: 13.00 - 16.00

Психологическая помощь и консультирование:

Кризисная Служба (Krisendienst Mittelfranken)

Hessestr. 10, 90443 Nürnberg
тел. 0911 / 42 48 55 20
(на русском)
вт. 18.00 - 20.00, чт. 20.30 - 22.30,
сб. 17.00 - 19.00

По вопросам душевного здоровья:

Социально-психиатрическая служба "Доверие" (**Beratungszentrum arbewe**)

Pfründnerstr. 24,
90478 Nürnberg
тел. 0911/8104916
по.-ср. 9.00 - 16.00, чт. 9.00 - 15.00