

NEWSLETTER

Zentrum für Gesundheitsförderung Nürnberg e.V.

zentrum-fuer-gesundheitsfoerderung.de



NEUES AUS DEM GESUNDHEITSWESEN UND GESUNDHEITSPOLITIK

AB JANUAR 2021: WECHSEL DER KRANKENKASSE VEREINFACHT

Schon im November 2019 im MDK-Reformgesetz beschlossen, tritt nun ab dem 1.1.2021 das neue Krankenkassenwahlrecht in Kraft, welches auch den Wechsel der Krankenkasse vereinfachen soll. Die konkreten Änderungen sind:

- Die bisherige Bindungsfrist an die gewählte Krankenkasse verringert sich von 18 auf 12 Monate. Besondere Bindungsfristen bei Wahltarifen bleiben bestehen.
- Mit jeder neuen Beschäftigungsaufnahme kann die Krankenkasse sofort gewechselt werden (ohne Einhaltung einer Bindungsfrist). Es bedarf dazu auch keiner schriftlichen Kündigung der alten Kasse mehr, da die Anmeldung über den Arbeitgeber erfolgt. Wichtig ist aber, dass diese Wahl innerhalb von 14 Tagen nach Beschäftigungsbeginn getroffen wird.
- Die Kündigung der alten Kasse übernimmt die neu gewählte Kasse.
- Mitgliedsbescheinigungen und Meldungen werden digitalisiert. Das bedeutet für Versicherte auch einen gewissen "Kontrollverlust".
- Sonderkündigungsrechte wegen Beitragserhöhung oder Leistungsbeschränkungen bleiben bestehen. Erhebt die Krankenkasse beispielsweise zum 1. Januar 2021 einen neuen Zusatzbeitrag, muss der Wechsel bis Ende Januar geschehen. Da eine Wechselfrist von zwei Monaten gilt, sind Versicherte ab 1. April bei der neuen Kasse versichert.
- Wechsel innerhalb derselben Kassenart: Über ihre Satzung können die Krankenkassen freiwillig auf die Einhaltung der Bindungsfrist verzichten, wenn das Mitglied innerhalb derselben Kassenart wechseln möchte.

Quelle: <https://www.krankenkassen-direkt.de/news/news.pl?id=1092347&cb=7785384594>
<https://www.finanzen.de/news/gesetzliche-krankenkasse-ab-2021-weniger-aufwand-beim-wechsel>
<https://www.krankenkassen-direkt.de/themen/thema.pl?id=428188>
<https://www.krankenkasseninfo.de/zahlen-fakten/lexikon/bindungsfrist>

DURCHSCHNITTLICHER ZUSATZBEITRAG STEIGT AB 2021

Der durchschnittliche Zusatzbeitrag 2021 der Gesetzlichen Krankenversicherung wird um 0,2 Punkte auf 1,3 % angehoben. Als Grund dafür wird das "Milliardengloch" bei den gesetzlichen Krankenkassen durch die Ausgaben der Corona-Pandemie genannt. Somit müssen sich gesetzlich Versicherte 2021 auf höhere Beiträge einstellen. Der durchschnittliche Zusatzbeitrag beträgt derzeit 1,1 %.

Hintergrund: Seit 2015 wird der feststehende Beitragsatz von 14,6 % je zur Hälfte von Arbeitgeber und Arbeitnehmer gezahlt. Seit 2019 zahlen Arbeitgeber und Arbeitnehmer auch den Zusatzbeitrag wieder je zur Hälfte. Die Erhöhung des durchschnittlichen Zusatz-

beitrags heißt nicht zwingend, dass die Beiträge der jeweiligen Kasse steigen. Je nach Kassenlage kann jede Kasse auch ohne eine Anhebung des kassenindividuellen Zusatzbeitrags auskommen, da sie die Höhe des Zusatzbeitragssatzes individuell in ihrer Satzung regelt. Was das Jahr 2022 angeht, wird jetzt schon (v.a. wegen den coronabedingten Ausgaben) vor einer drastischen Erhöhung des Krankenkassenzusatzbeitrags gewarnt.

Quelle: https://www.haufe.de/sozialwesen/versicherungen-beitraege/durchschnittlicher-zusatzbeitrag_240_428260.html
<https://www.krankenkassen-direkt.de/news/Hoehere-Beitraege-2021-Ausnahmen-fuer-Kassen-geplant-durchschnittlicher-Zusatzbeitragssatz-steigt-auf-1-3-Prozent-1091345.html>



01.01.2021: START FÜR DIE ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE EPA

Warum brauchen wir überhaupt eine ePA?

Je besser Ärztinnen und Ärzte sowie weitere Leistungserbringer die Krankengeschichte ihrer Patientinnen und Patienten nachvollziehen können, desto besser können sie die geeignete Behandlung wählen. Hierfür stellt die elektronische Patientenakte (ePA) eine wichtige Informationsquelle dar. Die ePA vernetzt Versicherte mit Ärzten, Apotheken und Krankenhäusern. Viele bisher analog oder in Papierform ablaufende Arbeitsschritte können durch die ePA digitalisiert und vereinfacht werden. Statt einer Lose-Blatt-Sammlung zuhause oder einzelnen Befunden in den Praxissystemen verschiedener Praxen haben Arzt und Patient alle relevanten Dokumente auf einen Blick sicher verfügbar. So können belastende Mehrfachuntersuchungen vermieden werden.

Wann kommt die ePA?

Am 1. Januar 2021 wurde die ePA eingeführt, in drei Phasen, die aufeinander aufbauen: Zum Start bieten die Krankenkassen ihren Versicherten eine App zum Download an, mit der diese Zugang zur elektronischen Krankenakte bekommen. Damit können Versicherte ihren ePA-Zugang über ein Smartphone oder Tablet selbstständig nutzen. Zeitgleich beginnt eine Test- und Einführungsphase mit ausgewählten Arztpraxen. In Phase 2 werden im 2. Quartal alle Ärztinnen und Ärzte mit der ePA verbunden. In Phase 3 zum 1.7.2021 müssen alle vertragsärztlich tätigen Leistungserbringer in der Lage sein, die ePA zu nutzen und zu befüllen. In Krankenhäusern muss die ePA spätestens zum 1.1.2022 laufen.

Muss der Krankenversicherte die ePA nutzen?

Nein, die ePA ist ein Angebot. Versicherte entscheiden selbst, ob und wie sie die ePA nutzen möchten.

Wie kann ein Patient die ePA befüllen?

Die ePA wird von den Krankenkassen zum 1. Januar zusammen mit einer App bereitgestellt. Mit dieser App können die Patientinnen und Patienten ihre ePA mit Dokumenten, Arztbriefen, Befunden etc. befüllen. Wie jedes digitale Projekt ist die ePA ein lernendes System. Anfangs müssen die Dokumente, die den Versicherten nicht digitalisiert vorliegen, noch mit dem Handy oder Tablet eingescannt werden. In weiteren Stufen soll das Ablegen auch strukturiert möglich sein.

Können Ärztinnen und Ärzte alleine bestimmen, was in der ePA gespeichert wird?

Nein, die Patientinnen und Patienten bestimmen, ob

und welche Daten aus dem aktuellen Behandlungskontext in der ePA gespeichert werden und auch, welche wieder gelöscht werden sollen.

Ab wann haben Ärztinnen und Ärzte Zugriff auf die ePA?

Ärztinnen und Ärzte haben keinen direkten Zugriff auf die ePA, sondern dürfen erst nach Einwilligung der Patientin oder des Patienten und der technischen Zugriffsfreigabe, beispielsweise durch eine PIN-Eingabe in der Praxis, auf die ePA zugreifen. Ab 1. Juli 2021 müssen alle vertragsärztlich tätigen Ärzte in der Lage sein, die ePAs zu befüllen. Dazu sind sie gesetzlich verpflichtet. Technisch funktioniert dies über eine Schnittstelle in ihrem Praxisverwaltungssystem.

Können auch andere auf die ePA zugreifen?

Der Kreis derjenigen, der mit Einwilligung und Zugriffsfreigabe (PIN) der Versicherten auf die ePA zugreifen darf, ist gesetzlich streng geregelt. Patientinnen und Patienten können die ePA für Ärztinnen und Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten oder Apotheken sowie für weitere Leistungserbringer, die in seine Behandlung eingebunden sind, freigeben – entweder nur für die aktuelle Behandlung oder für einen längeren Zeitraum (z.B. in der Hausarztpraxis). Ohne die Einwilligung von Patienten können weder Daten in der ePA gespeichert noch ausgelesen werden. Im Einführungsjahr können Patienten die Zugriffsfreigabe auf die medizinischen Informationen, die von Ärzten und weiteren Leistungserbringern mit seiner Einwilligung in die ePA übermittelt worden sind, beschränken oder auch nur auf die von ihnen selbst hochgeladenen Dokumente. Ab 2022 soll der Patient die Zugriffsfreigabe über seine App für jedes Dokument einzeln festlegen können, zum Beispiel für eine Untersuchung bei einem Facharzt.

Was wird in der ePA gespeichert?

Im ersten Schritt können zum Beispiel Arztbefunde, der Medikationsplan oder auch Blutwerte in der ePA gespeichert werden, ab 2022 sollen darüber hinaus auch der Impfausweis, der Mutterpass, das Untersuchungsheft für Kinder sowie das Zahnbonusheft digital abrufbar sein.

Sind meine Daten in der ePA sicher?

Die Daten werden in der ePA verschlüsselt abgelegt. Niemand außer der oder die Versicherte und diejenigen, die dazu berechtigt wurden, können die Inhalte lesen – auch nicht die Krankenkasse. Der Zugriff auf die ePA erfolgt über die Telematikinfrastruktur, ein sicheres, in sich geschlossenes Netz.

>> Fortsetzung auf Seite 3



Fortsetzung // 01.01.2021: START FÜR DIE ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE EPA

Kann ich die ePA auch ohne die App nutzen?

Ja. Versicherte können ihre ePA ab Juli 2021 mit ihrer elektronischen Gesundheitskarte und einer PIN, die ihnen von ihrer Krankenkasse zugestellt wird, auch direkt in der Arztpraxis bzw. beim Leistungserbringer nutzen. Sie können sie mit Daten, die ihren Behandlern im Zusammenhang mit der aktuellen Behandlung digital vorliegen, befüllen lassen. Die Arztpraxis nutzt ihr Praxisverwaltungssystem (PVS) und lädt die lokal gespeicherten Daten in die ePA

hoch. Alternativ kann man auch eine dritte Person, zum Beispiel ein Familienmitglied, beauftragen, die ePA über die App zu verwalten.

Diese und noch viele weitere Informationen finden Sie auf der Seite des Bundesgesundheitsministeriums <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/elektronische-patientenakte.html>.

Quelle: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/elektroni->

BESTEHT BEI DATENSCHUTZBEDENKEN ZUR ELEKTRONISCHEN GESUNDHEITSKARTE EGK EIN ANSPRUCH AUF EINE PAPIER-ALTERNATIVE?

Die eGK enthält erforderliche administrativen Daten wie z. B. Versichertenname und -anschrift. Die elektronische Gesundheitskarte (eGK) dient als Versicherungsnachweis in der gesetzlichen Krankenversicherung für die Inanspruchnahme von Leistungen bei einem Arzt oder Zahnarzt. Ob Versicherte bei Datenschutzbedenken Anspruch auf eine Alternative aus Papier haben, hatte das Bundessozialgericht nun zu entscheiden.

Gesetzlich Versicherte können von ihrer Krankenkasse keinen Papiernachweis als Alternative zur elektronischen Gesundheitskarte verlangen. Das geht aus einem Urteil des Bundessozialgerichts von 20.2.2021 hervor. Die Kasseler Richter entschieden in zwei Verfahren aus Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz. Die gesetzlichen Regelungen zur elektronischen Gesundheitskarte stünden im Einklang mit der europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und verletzten die Kläger auch in ihren Grundrechten nicht, urteilte das Bundessozialgericht.

Um Leistungen der Krankenversicherung in Anspruch nehmen zu können, müssen Versicherte ihre Berechtigung mit der Gesundheitskarte nachweisen. Auf dem Chip sind Versichertendaten wie Name, Anschrift, Versichertenstatus und -nummer gespeichert.

Die beiden Kläger hatten unter anderem Datenschutzbedenken vorgebracht und sahen sich in ihrem Recht auf informationelle Selbstbestimmung verletzt. Die auf der Chipkarte gespeicherten Daten und die dahinstehende zentralisierte Datenverarbeitung seien

nicht sicher. In den Vorinstanzen hatten die Kläger verloren. Die Landessozialgerichte hätten es sich aber zu einfach gemacht, indem sie die Argumente als "bloße Vermutung und Mutmaßungen" abgetan hätten, sagt der Rechtsanwalt beider Kläger. Als Bürger erfahre man ja nichts von Verstößen und wenn, dann sei es zu spät. Eine absolute Datensicherheit kann es nicht geben", entschied das Bundessozialgericht. Das DSGVO sehe einen "risikobasierten Ansatz" vor, Maßnahmen müssen mit Eintrittswahrscheinlichkeit und Schwere der Risiken abgewogen werden. Auch der Eingriff in die Grundrechte durch die elektronische Gesundheitskarte sei gerechtfertigt. Die Karte verhindere Missbrauch von Sozialleistungen und diene der Abrechnung. Beides diene der finanziellen Stabilität der Kassen, was ein "überragend wichtiges Gemeinschaftsgut" sei.

Hinweis: BSG, Urteil v. 20.1.2021, B 1 KR 7/20 R; B 1KR 15/20 R

Quelle: Haufe- Datenschutz: Papier-Alternative zur Gesundheitskarte? | Sozialwesen | Haufe



ALLES RUND UM CORONA

VERLÄNGERTE CORONA-SONDERREGELN FÜR VERORDNETE LEISTUNGEN

Angesichts des anhaltend dynamischen Infektionsgeschehens hat der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) die geltenden Corona-Sonderregeln für ärztlich verordnete Leistungen um weitere zwei Monate bis **31. März 2021** verlängert. Ziel ist es, direkte Arzt-Patientenkontakte weiterhin möglichst gering zu halten.

Verlängerte Sonderregeln im Überblick

• Videobehandlung

Eine Behandlung kann weiterhin auch per Video stattfinden, wenn dies aus therapeutischer Sicht möglich und die Patientin oder der Patient damit einverstanden ist. Diese Regelung gilt für eine Vielzahl von Heilmitteln, die von Vertrags(zahn)ärztinnen und -ärzten verordnet werden können. Auch Soziotherapie und psychiatrische häusliche Krankenpflege können mit Einwilligung der Patientin oder des Patienten per Video erbracht werden.

• Verordnungen nach telefonischer Anamnese

Folgeverordnungen für häusliche Krankenpflege, Hilfsmittel und Heilmittel dürfen weiterhin auch nach telefonischer Anamnese ausgestellt werden. Voraussetzung ist, dass bereits zuvor aufgrund derselben Erkrankung eine unmittelbare persönliche Untersuchung durch die Ärztin oder den Arzt erfolgt ist. Die Verordnung kann dann postalisch an die Versicherte oder den Versicherten übermittelt werden. Gleiches gilt weiterhin für Verordnungen von Krankentransporten und Krankenfahrten. Sie sind ebenso aufgrund telefonischer Anamnese möglich.

• Verlängerung der Vorlagefrist für Verordnungen

Die Frist zur Vorlage von Verordnungen bei der Kran-

kenkasse bleibt weiterhin für häusliche Krankenpflege, spezialisierte ambulante Palliativversorgung und Soziotherapie von 3 Tagen auf 10 Tage verlängert.

• Erleichterte Vorgaben für Verordnungen

Heilmittel-Verordnungen bleiben auch dann gültig, wenn es zu einer Leistungsunterbrechung von mehr als 14 Tagen kommt. Darüber hinaus bleiben Ausnahmen für bestimmte Fristen bei Verordnungen im Bereich der häuslichen Krankenpflege bestehen: Folgeverordnungen müssen nicht in den letzten 3 Arbeitstagen vor Ablauf des verordneten Zeitraums ausgestellt werden. Außerdem können Ärztinnen und Ärzte Folgeverordnungen für häusliche Krankenpflege für bis zu 14 Tage rückwirkend verordnen. Ebenfalls muss vorübergehend eine längerfristige Folgeverordnung von häuslicher Krankenpflege nicht begründet werden.

• Krankschreibungen weiterhin telefonisch möglich

Befristet bis 31. März 2021 können Patientinnen und Patienten, die an leichten Atemwegserkrankungen leiden, telefonisch bis zu 7 Kalendertage krankgeschrieben werden. Niedergelassene Ärztinnen und Ärzte müssen sich dabei persönlich vom Zustand der Patientin oder des Patienten durch eine eingehende telefonische Befragung überzeugen. Eine einmalige Verlängerung der Krankschreibung kann telefonisch für weitere 7 Kalendertage ausgestellt werden.

Krankenhausärztinnen und -ärzte können im Rahmen des Entlassmanagements eine Arbeitsunfähigkeit für eine Dauer von bis 14 Kalendertagen nach Entlassung aus dem Krankenhaus bescheinigen.

Quelle: <https://www.g-ba.de>

KINDERKRANKENGELD WIRD FÜR 2021 AUSGEWEITET

Der Bundestag und der Bundesrat haben am 14. Januar und am 18. Januar den Weg frei gemacht für die Ausweitung und Verdopplung der Kinderkrankentage für berufstätige Eltern in der Corona-Krise. Mit dem Gesetz soll das Kinderkrankengeld im Jahr 2021 pro Elternteil von zehn auf 20 Tage pro Kind, für Alleinerziehende von 20 auf 40 Tage pro Kind verdoppelt werden. Bei mehreren Kindern hat jeder Elternteil insgesamt einen Anspruch auf maximal 45 Arbeitstage. Für Alleinerziehende erhöht sich der Anspruch auf maximal 90 Arbeitstage.

>> Fortsetzung auf Seite 5



Fortsetzung // KINDERKRANKENGELD WIRD FÜR 2021 AUSGEWEITET

Voraussetzungen sind, dass:

- sowohl der betroffene Elternteil als auch das Kind gesetzlich krankenversichert sind,
- das Kind das zwölfte Lebensjahr noch nicht vollendet hat oder aufgrund einer Behinderung auf Hilfe angewiesen ist,
- keine andere im Haushalt lebende Person das Kind beaufsichtigen kann.

Die Höhe des Kinderkrankengeldes beträgt in der Regel 90 Prozent des ausgefallenen Nettoarbeitsentgelts. Die Regelung soll nach der Unterzeichnung durch Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier rückwirkend zum 5. Januar in Kraft treten. An

diesem Tag hatten sich Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel und die Regierungschefinnen und Regierungschefs der Länder auf die Verdopplung der Kinderkrankentage geeinigt.

Neu ist, dass der Anspruch auch in den Fällen besteht, in denen das Kind nicht krank ist, sondern zu Hause betreut wird, weil die Schule oder die Einrichtung zur Kinderbetreuung pandemiebedingt geschlossen ist oder die Präsenzpflicht im Unterricht ausgesetzt beziehungsweise der Zugang zum Kinderbetreuungsangebot eingeschränkt wurde. Anspruchsberechtigt sind auch Eltern, die im Homeoffice arbeiten.

Quelle: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/kinderkrankengeld-wird-ausgeweitet/164738>

FFP2-MASKENPFLICHT IN BAYERN: WELCHE MASKEN SIND ZULÄSSIG?

Im Sinne der FFP2-Maskenpflicht sind außer dem EU-Standard FFP2 (EN-149 mit CE-Kennzeichnung und vierstelliger Nummer, i.d.R. EN149:2001 + A1:2009 und CE2233) noch andere gleichwertige Standards zulässig. Dazu gehören laut Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit Bayern LGL:

FFP3 (Europa), N95 (NIOSH-42C FR84, USA), P2 (AS/NZ 1716:2012, Australien/Neuseeland), KF94 (Korea 1st Class KMOEL-2017-64), DS2 (Japan JMHLW-Notification 214,2018) und KN95 (GB2626-2006, China).

Quelle: Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit LGL

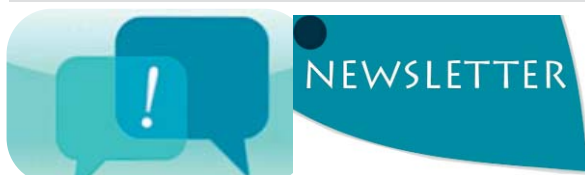
OP-MASKE ODER FFP2-MASKE NUN AUCH BEI BEHÖRDENGÄNGEN NÜRNBERG

27.01.2021: Bürgerinnen und Bürger müssen ab sofort bei Behördengängen medizinische Mund-Nasen-Schutz-Masken (MNS) oder FFP2-Masken tragen. Sie müssen dem Standard für Medizinprodukte DIN EN 14683 entsprechen. Darauf weist die Stadt Nürnberg hin, die ihre Dienstgebäude entsprechend kennzeichnet. Alltags- oder Community-Masken, Schals, Tücher oder ähnliches sind beim Besuch städtischer Dienststellen nicht mehr zulässig.

Dies gilt zunächst bis 15. März 2021.

Auch die Beschäftigten der Stadtverwaltung nutzen im Dienstbetrieb nur noch medizinische Mund-Nasen-Schutz-Masken. In besonderen Arbeitssituationen, in denen ein Mindestabstand nicht eingehalten werden kann, werden FFP2-Masken verwendet.

Quelle: https://www.nuernberg.de/presse/mitteilungen/presse_70-224.html



zentrum-fuer-gesundheitsfoerderung.de





TIPPS ZUR WIEDERVERWENDUNG VON FFP2 MASKEN DURCH DESINFEKTION

FFP2-Masken werden im Gesundheitswesen in Bereichen mit einem erhöhten Infektionsrisiko eingesetzt. Die als Einmalprodukt konstruierten FFP2 Masken sind nach der Nutzung zur Vermeidung weiterer Infektionsrisiken zu entsorgen. Bei der Nutzung von FFP2 Masken für den Privatgebrauch (z.B. Einkaufen) ist mit einer geringeren Erregerbelastung der FFP2 Masken zu rechnen. Sie bieten bei richtiger Anwendung einen besseren Schutz als medizinische Gesichtsmasken (OP-Masken). Allerdings sind sie nur begrenzt verfügbar. Daher kann die Wiederverwendung für den Privatgebrauch eine sinnvolle Ergänzung darstellen.

Anbei zwei Varianten der eigenverantwortlichen Wiederverwendung durch Desinfektion:

• **Trocknen im Ofen bei 80 Grad Ober- und Unterhitze für 60 Minuten**

Untersuchungen haben gezeigt, dass SARS-CoV-2 erst bei Temperaturen von 80 Grad und einer Einwirkzeit von 60 Minuten sicher auf und im Maskenmaterial inaktiviert werden können. Die Filterleistung bleibt dann noch erhalten, die Haltebänder können an Zugkraft verlieren. Erreger der eigenen Nasen-, Rachen- und Hautflora können zwar bei 80 Grad auf der Maske dann noch vorhanden sein. Für den gleichen Träger der Maske sind die eigenen Keime im Vergleich zu den dann inaktivierten Corona-Viren aber weitgehend ungefährlich.

Die FFP2-Maske vor der Ofentrocknung mindestens bis zum nächsten Tag an der Luft trocknen lassen (nicht über oder auf der Heizung!).

Mit Hilfe eines Bratenthermometers ist die richtige Einstellung für 80 Grad zu ermitteln.

Für 60 Minuten bei 80 Grad Ober- und Unterhitze in den Ofen. Nicht unbeobachtet lassen.

Auf dem Rost außerhalb des Backofens auskühlen lassen.

Nach der Behandlung die Maske auf sichtbare Schäden und Funktion prüfen.

Nicht bei formstabilen Masken und Masken mit Atemventil anwenden.

Auf diese Art nur 5mal wiederaufbereiten. Danach entsorgen.

• **7-Tage Trocknen bei Raumluft**

SARS-CoV-2 ist auch bei Raumtemperatur über einen langen Zeitraum auf Maskenmaterialien infektiös. Unter der Annahme, dass eine Reduktion um über 95% das mögliche Risiko einer Infektion auf ein vertretbares Maß minimiert, sollten FFP2-Masken frühestens ab dem siebten Tag (ohne Desinfektionsverfahren Nr. 1) wieder getragen werden.

Sie brauchen demnach sieben FFP2-Masken und eine Aufhängungsreihe (pro Person) mit sieben Nägeln/Haken (z.B. Wäscheleine mit 7 Wäscheklammern) an einem trockenen Platz. Achten Sie auf je genügend Abstand zwischen den Nägeln / Haken.

Nehmen Sie Ihre FFP2-Maske nach dem Tragen vorsichtig ab und hängen diese zum Trocknen an den ersten Haken (z.B. Montag). Die Maske muss nun 7 Tage lang dort hängenbleiben und trocknen, bevor sie wieder getragen werden darf.

Am nächsten Tag verwenden Sie eine neue Maske, welche Sie im Anschluss für 7 Tage an den zweiten Haken (z.B. Dienstag) hängen.

So verfahren Sie die ganze Woche bis Sie nach 7 Tagen wieder die zuerst aufgehängte Maske benutzen dürfen.

Diesen Trockenzyklus nur fünf Mal wiederholen, danach die Maske entsorgen.

Grundsätzliches zur Verwendung der FFP2 Maske:

- Die Maske sollte nie zum Trocknen auf/über die Heizung gelegt oder aufgehängt werden. 30 bis 40 Grad sind für viele Bakterien und Pilze in feuchten Masken optimale Wachstumsbedingungen.
- Verwenden Sie zur Desinfektion weder Wassertopf, Mikrowelle, Spülmaschine, Waschmaschine oder UV-Lampe!
- FFP2-Masken mit Atemventil filtern nur die eingeatmete Luft und bieten kaum Fremdschutz, da die ausgeatmete Luft nicht gefiltert wird.
- Tragen Sie die Maske enganliegend, sonst bietet diese keinen Schutz.

Quelle: <https://fh-muenster.de/ffp2>



NAKO GESUNDHEITSSTUDIE: STÄRKERE PSYCHISCHE BELASTUNG DURCH CORONA-PANDEMIE

Junge Erwachsene und Erwachsene mittleren Alters standen während des ersten Lockdowns in der Corona-Pandemie besonders unter Druck. Im Rahmen der NAKO Gesundheitsstudie nannten sie deutlich stärkere Symptome von Angst, Stress und Depressionen.

Homeoffice und Homeschooling, Einschränkungen im Wirtschaftsleben und bei privaten Kontakten: Infektionen mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 und die ersten landesweiten Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie im Frühjahr 2020 haben vor allem junge bis mittelalte Menschen psychisch belastet. Dies hat eine Auswertung der NAKO Gesundheitsstudie ergeben, Deutschlands größtem Forschungsprojekt zur Gesundheit der Allgemeinbevölkerung.

Unter 60-Jährige berichteten demzufolge über zugenommene Symptome von Angst und Depressionen, junge Frauen besonders stark. Aber auch der Anteil derjenigen mit moderat bis schwer ausgeprägten depressiven Symptomen stieg insgesamt von 6,4 auf 8,8 Prozent an. Die Befragung ergab außerdem, dass selbstempfundener Stress in allen Altersgruppen und bei beiden Geschlechtern zunahm.

Unterschiede ließen sich im regionalen Vergleich feststellen: So wurden bei den Befragten in Regionen mit höheren SARS-CoV-2-Inzidenzen mehr mentale Probleme festgestellt. Im Norden und Nordosten Deutschlands, d.h. in Landesteilen mit vergleichsweise niedrigen Corona-Fallzahlen, waren die Stress-Symptome weniger ausgeprägt.

Ein interessantes, positives Ergebnis der Befragung: Etwa ein Drittel (32%) der Teilnehmenden schätzte die eigene Gesundheit zum Zeitpunkt der Befragung insgesamt betrachtet als besser ein als bei ihrer Erstbefragung einige Jahre zuvor.

An der NAKO Gesundheitsstudie nehmen rund 200.000 Personen teil; davon hatten fast 114.000 Menschen von Ende April bis Ende Mai 2020 einen gesonderten Fragebogen zur Corona-Pandemie beantwortet. In dieser Befragung gaben die Teilnehmenden Auskunft über ihren Gesundheitszustand, über mögliche Erfahrungen mit spezifischen Covid-19-Krankheitssymptomen, über Sozialkontakte und mögliche psychosoziale Auswirkungen der verhängten Einschränkungen. Viele der Fragen waren so formuliert, dass die erhobenen Daten in direkten Bezug zu jenen Daten gesetzt werden können, die im Rahmen der NAKO Gesundheitsstudie vor der Pandemie erhoben wurden. Auf diese Weise werden die vorhandenen NAKO-Daten ergänzt und die beteiligten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler können gleichzeitig genauere Erkenntnisse über Kurz- und Langzeitfolgen der Epidemie gewinnen.

"Die NAKO ist die einzige deutschland-weite Kohortenstudie, in der aktuelle Daten zur Gesundheit in der Bevölkerung in Deutschland unmittelbar vor und zu Beginn der Pandemie vorliegen", so Prof. Dr. Annette Peters, NAKO-Vorstandsvorsitzende und Direktorin des Instituts für Epidemiologie am Helmholtz Zentrum München, anlässlich der gesonderten Befragung. "Damit bietet die NAKO eine ideale Ausgangsbasis, um zu untersuchen, ob die veränderten Lebens- und Arbeitsbedingungen während der Pandemie nicht nur kurzfristig Auswirkungen auf die Gesundheit haben, sondern auch langfristig die Entwicklung von Volkskrankheiten beeinflussen werden."

Quelle: <https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/nako-gesundheitsstudie-starkere-psychische-belastung-durch-corona-pandemie-12564.php>

BALANCE - unabhängiges und kostenloses Infoblatt

In Kooperation mit regionalen Beratungsstellen liefert das mehrsprachige Infoblatt "BALANCE" aktuelle Informationen zu verschiedenen medizinischen, sowie gesundheits- und sozialrechtlichen Themen. Das Infoblatt bietet auch die Möglichkeit der Kontaktaufnahme und Hinweise auf professionelle und kostenfreie Beratungshilfe an. Es erscheint als fester Sonderteil im InterKultur Wissensmagazin RESONANZ >> www.resonanz-info.de/archiv/balance-archiv.htm.

Das Projekt wird vom Zentrum für Gesundheitsförderung Nürnberg e.V. ehrenamtlich koordiniert.





ADRESSEN UND BERATUNGSANGEBOTE FÜR ALLE FÄLLE

| | | |
|---|----------------------|------------------|
| Beratungsstelle für Integration und Migration - BIM AWO | Gartenstraße 9 | 0911 27 41 40 27 |
| Beratungszentrum für seelische Gesundheit der arbewe | Pfründnerstraße 24 | 0911 81 04 90 |
| Fachstelle für pflegende Angehörige | Karl-Bröger-Straße 9 | 0911 450 60 131 |
| Krisendienst Mittelfranken | Hessestraße 10 | 0911 424 85 50 |
| Psychosoziale Krebsberatung | Marientorgraben 13 | 0911 49 533 |
| Selbsthilfekontaktstellen KISS Mittelfranken e.V. | Am Plärrer 15 | 0911 234 94 49 |
| SinN-Stiftung: | Georgstraße 10 | 0911 239 91 930 |

AUS GEGEBENEM ANLASS - WICHTIGE INFORMATIONEN AUF EINEN BLICK

Hotline für ehrenamtliche Hilfsangebote, Ältere und Hilfesuchende

Telefon: 0911 231-2344
E-Mail: engagiert@stadt.nuernberg.de
Montag bis Freitag von 10–16 Uhr

Bei allgemeine Fragen zu Corona: Bürgertelefon der Stadt Nürnberg

Telefon: 0911 231-10644
Montag bis Donnerstag von 8.30–16 Uhr
Freitag 8.30-12.30 Uhr

Bei Pflege-Fragen

Pflegestützpunkt Nürnberg
Telefon: 0911 5398953
E-Mail: info@pflugestuetzpunkt.nuernberg.de
Montag, Dienstag, Donnerstag 8.30–15.30 Uhr
Mittwoch 8.30–18 Uhr; Freitag 8.30–12.30 Uhr

Viele weitere Informationen die Stadt Nürnberg betreffend finden Sie unter

https://www.nuernberg.de/internet/nuernberg_engagiert/
oder unter:
<https://www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt/>

MEHR ZUM ZENTRUM FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG E.V.:

Das Zentrum für Gesundheitsförderung Nürnberg e.V. ist ein seit 2017 eingetragener Verein. Wir unterstützen durch unsere Arbeit das öffentliche Gesundheitswesen, die öffentliche Gesundheitspflege sowie die

Volksbildung. Wir richten uns insbesondere, aber nicht ausschließlich, an Menschen in schwierigen Lebenslagen. Wir stärken Selbstverantwortung, Gesundheitskompetenz und Entscheidungsfähigkeit einzelner. Wir bieten Hilfe zur

Selbsthilfe.

Unser Angebot richtet sich an alle Bevölkerungsgruppen, unabhängig von ethnischer Herkunft, religiöser und nicht religiöser Orientierung, sexueller Identität, Weltanschauung und sozialer Herkunft.





MEHR ZUM ZENTRUM FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG E.V.:

Alle unsere Beratungen sind vertraulich und kostenlos.

Während des coronabedingten Lockdowns sind persönliche Beratungen in der Imbuschstraße 1 - 90473 Nürnberg nur bedingt möglich.

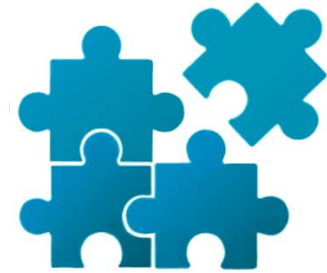
Bitte melden Sie sich

- **donnerstags in der Zeit von 11 - 14 Uhr** unter der Telefonnummer **0911-89 37 51 68**.

Dort können Sie direkt mit der Beraterin sprechen.

Eine persönliche Beratung kann aktuell nur in dringenden Fällen und nur nach vorheriger Terminvereinbarung stattfinden.

Terminvereinbarung finden bitte ebenfalls donnerstags in der Zeit von 11 - 14 Uhr unter 0911-89 37 51 68 oder per Mail an gesundheitszentrum-nbg@web.de statt.



UND ZU GUTER LETZT

Vielleicht kennen auch Sie in Ihrem persönlichen Umfeld Menschen, die sich gerne für eine unabhängige Patientenberatung einsetzen. Wir würden uns freuen, noch mehr Förderer und ehrenamtlich Engagierte zu finden, um gemeinsam unsere Vereinsbasis sowie Angebote zu verstärken.

Wenn Sie keinen Newsletter mehr erhalten möchten, benutzen Sie bitte die Antwort-Funktion Ihres E-Mail-Programmes. Wir werden Ihre Adresse in unserem Verteiler identifizieren und löschen.

Wir wünschen Ihnen in dieser außergewöhnlichen Zeit alles Gute, bleiben Sie vor allem gesund und trotz der Umstände zuversichtlich. Machen Sie das Beste aus der Situation und fokussieren Sie sich auf das Gute! Seien Sie trotzdem wachsam und machen Sie sich ein umfassendes Bild der Situation. Und nie vergessen:

"Nach jedem Sturm kommt ein Regenbogen der Hoffnung."

Mit freundlichen Grüßen

Oxana Strobel Daniela Dienstbach Ali Vasihov

www.zentrum-fuer-gesundheitsfoerderung.de

Mediapartner: **InterKultur Wissensmagazin RESONANZ**

www.resonanz-info.de

