Ausgabe Nr. 1 Februar 2021





Eisblumen in voller Blüte



Inhalt

Zum neuen Jahr	3
Stürze bei Senioren	6
Täuschende Erinnerungen	9
Freiwilligenarbeit	12
Vitamin D	15
SPO Patientenorganisation Offener Brief	17
Revision der Ergänzungsleistungen zu AHV und IV	20
Pro Senectute: Wechsel im Stiftungsrat und beim Präsidium	23
Kaspar Zimmermann, Nachruf	25
Schluss-Punkt	26
Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren	27

Zum neuen Jahr

Geschätzte Mitglieder des Verbandes

Spätestens am 12. Februar halten Sie die erste Nummer unseres Mitteilungsblattes im neuen Jahr in Ihren Händen - so die Planung der Redaktion. Silvester und Neujahr sind bereits Geschichte. Ebenso auch unsere Weihnachtskarte an Sie mit unseren guten Wünschen. Heute wünschen wir Ihnen trotzdem nochmals alles Gute! Einerseits kann man gute Wünsche immer brauchen. Andererseits sind sie in einer Zeit mit hohen Corona-Zahlen und der absolut speziellen Situation mit den amerikanischen Wahlen besonders wichtig! Deshalb im Namen der Geschäftsleitung im neuen Jahr nochmals das Beste für Sie und für uns alle! Wir danken Ihnen auch für die positiven Reaktionen auf die Weihnachtskarte, die uns mündlich oder schriftlich erreichten. Dies hat uns gefreut.

Man ist versucht, zu Beginn eines neuen Jahres Besinnliches zu verkünden – umso mehr noch, wenn man wie z.B. ich gerne zu schönen Bildern neigt. Aber Sie haben sicher über die Festtage schon einiges gehört und gelesen. Ich beschränke mich daher heute auf pragmatische Informationen und Anliegen:

Sind Sie schon geimpft?

Es gibt unterschiedliche Meinungen zur Corona-Impfung. Vielleicht sind Sie bereits geimpft oder haben einen Impftermin erhalten. Das wäre gut. Beim Verfassen dieser Zeilen weiss ich aus den Informationen der Regierung, dass am 12. Januar ab 10:00 Uhr das Anmeldeportal auf der Homepage des Kantonalen Gesundheitsamts geöffnet wird - Menschen mit 75 und mehr Jahren können sich dort zur Impfung anmelden. Das ist gut. Meine Frau und ich lassen uns auf jeden Fall impfen. Und als Verband empfehlen wir Ihnen wärmstens, zu Ihrem und zu unser aller Schutz diesen Schritt zu tun. Wir leisten als Risikogruppe mit hohem Schutzbedürfnis auch einen wichtigen Beitrag für das ganze Land! Die Impfung führt zu berechtigter Hoffnung auf eine zunehmende Normalisierung, wennschon es noch Wochen und eventuell Monate dauern wird, bis wir dies erreicht haben. Aber mit einer grossen Anzahl geimpfter Menschen bewegen wir uns auf jeden Fall in die richtige Richtung.

Wenn Sie selber **keinen Zugang zum Internet haben**, und Sie auch nicht mit einer Ihnen nahestehenden Person die Anmeldung machen können, **nimmt die Telefonnummer 081 254 16 00 Ihre Anmeldung ebenfalls entgegen**.

Und was läuft im Verband...?

Wir hoffen auf eine Besserung der Situation möglichst ab Mitte des Jahres. Dies ist eine Schätzung – niemand weiss, wie realistisch solche Überlegungen sind. Zurzeit werden wir vorerst keine konkreten Veranstaltungstermine festlegen, um sie dann später wieder absagen zu müssen. Die obligatorische Generalversammlung wird aller Voraussicht nach auch dieses Jahr in schriftlicher Form durchgeführt. Den Jahresbericht erhalten Sie gleichzeitig mit der Nummer 2 des Capricorns.

Die Einschränkungen führen insbesondere in den Heimen zu Einsamkeit und einem Mangel an persönlichen Kontakten. Wir Menschen sind soziale Wesen – selbst wenn man dies nicht immer vermuten würde. Skypen und Videotelefongespräche sind willkommen, aber sie ersetzen konkrete Begegnungen nicht. Wir geben uns daher als Geschäftsleitung Mühe, so rasch als möglich wieder Veranstaltungen anzubieten, dies aber immer mit der notwendigen Zurückhaltung und Verantwortung für die Gesundheit.

Sie erhalten als Beilage heute auch die Rechnung für Ihren Mitgliederbeitrag. Da der Verband auf mehr Einnahmen angewiesen ist, beschloss die Generalversammlung im letzten Jahr eine Erhöhung der Beiträge.

Nun hat die Geschäftsleitung aber beschlossen, angesichts der Corona-Situation die Erhöhung der Mitgliederbeiträge erst auf das Jahr 2022 umzusetzen. Wir danken Ihnen für die Überweisung der gewohnten Beiträge herzlich.

Wir brauchen mehr Mitglieder...

Der Verband will die «Stimme der betagten Menschen» deutlich zum Ausdruck bringen. Aber wir kämpfen mit abnehmenden Mitgliederzahlen. Es geht den meisten Organisationen mit freiwilliger Mitgliedschaft ähnlich. Von 2010 bis 2020 sanken unsere Mitgliederzahlen um gute 30%. Diese Entwicklung ist wegen Todesfällen, Krankheit und anderen Gründen natürlich – vielmehr besteht das Problem in der Schwierigkeit, jüngere Personen kurz vor oder nach der Pensionierung zum Beitritt in den BKVS zu bewegen. Wir sind überzeugt, dass unsere Aktivitäten und Veranstaltungen für unsere Mitglieder einem echten Bedürfnis entsprechen und so zur Lebensqualität von uns älteren Menschen beitragen. Wir sind ebenso überzeugt, es brauche auch im Kanton Graubünden einen Seniorenrat, der sich im Austausch mit Behörden und mit der Öffentlichkeit fachlich und politisch die Vertretung älterer Menschen und ihrer Interessen zur Aufgabe macht. Ein grosser Verband ist repräsentativer - Werben auch Sie in Ihrem Bekanntenkreis für den Verband.

...und Ihre Mitarbeit

In Altersorganisationen wechseln die Mitglieder der verschiedenen Verbandsorgane naturgemäss häufiger. Fünf bis zehn Jahre der Mitarbeit sind die Regel, natürlich immer auch mit einigen Ausnahmen, die die Regel bestätigen. Wir suchen dringend Personen für die Mitarbeit in der Geschäftsleitung und in den vier Fachbereichen Seniorenrat, Bildung & Veranstaltungen, Kommunikation & Capricorn und Finanzen. So können wir die Arbeit auf mehr Schultern verteilen. Melden Sie sich doch bei uns und machen Sie auch Bekannte und aus Ihrer Sicht geeignete Personen darauf aufmerksam. Dafür danken wir Ihnen herzlich!

Hans Joss, Präsident

«Sieh vorwärts, Werner, und nicht hinter dich»

Friedrich von Schiller (1759 - 1805), Wilhelm Tell



Stürze bei Senioren

Wir alle kommen hin und wieder ins Straucheln

Sturzunfälle

Im Alter lassen Kraft, Gleichgewicht, Sehvermögen und Reaktionsfähigkeit nach. Damit steigt das Risiko für Stürze. Auf einer Leiter eine Lampe montieren, die Treppe hoch- und runtergehen, Einkäufe erledigen. Gerade bei selbstverständlichen und alltäglichen Tätigkeiten passieren Unfälle. Stürze aus der Höhe, auf der Treppe oder durch Stolpern auf gleicher Ebene fordern jedes Jahr rund 16 000 Schwerverletzte. Knapp 1700 Menschen sterben jährlich an den Folgen eines Sturzes, meistens sind es Senioren. Als Vergleich: Bei Verkehrsunfällen sterben in der Schweiz jährlich «nur» rund 200 Menschen.

Besonders häufig stürzen wir zu Hause. Fast zwei Drittel der Sturzunfälle geschehen ebenerdig – meist dann, wenn man es nicht erwartet. Im Alter nehmen Kraft, Gleichgewichts- sowie Reaktionsfähigkeit ab. Aber auch ungeeignete Schuhe, herumliegende Stolperfallen, lose Teppiche auf glatten Böden sowie rutschige, kaputte oder verschmutzte Bodenbeläge sind Risiken.

Ältere Erwachsene sind besonders stark von den Folgen von Sturzunfällen betroffen. Senioren stürzen nicht nur häufiger, bei ihnen kann auch fast jede Art von Sturz schwerwiegende Auswirkungen haben: Lange Spitalaufenthalte, Einschränkungen in der Mobilität oder der Verlust der Selbstständigkeit.

Handläufe beim Treppensteigen

Stürze sind schweizweit die häufigste Unfallursache zu Hause und in der Freizeit. Besonders gross ist die Sturzgefahr auf Treppen – erst recht, wenn Geländer oder Handläufe fehlen. Allerdings hält sich ein Teil der Bevölkerung auch bei korrekt ausgestatteten Treppen nicht fest. In der Bevölkerungsbefragung der BFU gaben 28 % der Befragten an, dass sie sich beim Treppensteigen nie festhalten. Dieser Anteil hat sich seit 2018 verdoppelt. Der starke Anstieg dürfte auf die Furcht vor Viren und anderen Krankheitserregern zurückzuführen sein.

Gerade für ältere Erwachsene kann ein Treppensturz verheerende Folgen haben. Die BFU empfiehlt daher trotz der anhaltenden Pandemie, sich beim Treppensteigen stets festzuhalten. Ein gleichzeitiger Ansteckungsschutz ist möglich, unter anderem durch Händewaschen und regelmässige Desinfektion der Oberflächen. Die BFU verweist dafür auf



die Empfehlungen des Bundesamts für Gesundheit BAG.

Tappen im Dunkeln

Die Bevölkerungsbefragung der BFU zeigt zudem: Erhöhte Unfallgefahr herrscht zu Hause bei mangelhafter Beleuchtung. Genügend Licht ist rund um die Uhr wichtig – auch nachts, wenn man zwischendurch aufsteht. Allerdings lassen viele Menschen beim nächtlichen Gang durch die Wohnung das Licht ausgeschaltet. 55 % der Befragten schalten das Licht in dieser Situation nie oder selten ein. Immerhin: Bei Menschen ab 75 Jahren ist es nur jede und jeder Dritte.

Senioren im Strassenverkehr

Die Bevölkerung wird immer älter – und will selbstverständlich auch im Alter mobil bleiben. Leider sind Senioren ab 65 im Strassenverkehr besonders unfallgefährdet. Dagegen lässt sich jedoch etwas tun. Senioren ab 65 verhalten sich im Schweizer Strassenverkehr grundsätzlich sehr sicher. Sie fahren selten alkoholisiert, sind weniger häufig nachts unterwegs, schnallen sich im Auto praktisch immer an und fahren kaum zu schnell. Trotzdem sind Senioren die am meisten gefährdete Altersgruppe im Strassenverkehr. Das Sterberisiko bei einem Unfall ist bei ihnen besonders hoch. 83 Senioren sterben durchschnittlich pro Jahr bei Verkehrsunfällen. Am häufigsten von schweren Unfällen betroffen sind Senioren, wenn sie zu Fuss unterwegs sind. Auch die Zahl der Unfälle mit E-Bikes steigt bei Senioren rasant.

Menschen werden mit zunehmendem Alter immer verletzlicher. Ein Unfall hat schneller schlimme Folgen als bei jüngeren Personen. Zusätzlich nehmen im Alter die kognitiven Fähigkeiten ab. Es wird schwieriger, Geschwindigkeiten und Distanzen einzuschätzen und das Gehirn braucht länger, um Informationen zu verarbeiten.

Stürze im Alter müssen nicht sein

Patientensicherheit Schweiz zufolge stürzt in der Schweiz jeder dritte Mensch ab 65 Jahren mindestens einmal pro Jahr. Gerade für Senioren können Stürze fatale Folgen haben und eine Negativspirale in Gang setzen: Das Ausheilen einer Verletzung dauert länger; während der Heilungszeit bilden sich die Muskeln zurück, was das Risiko für weitere Stürze steigert. Diese Entwicklung kann letztlich zu weniger Mobilität, weniger Selbstständigkeit und damit zu weniger Lebensqualität führen. Manchmal folgt ein frühzeitiger Heimeintritt.

Wer regelmässig trainiert und damit seine Kraft, sein Gleichgewicht und seine geistige Flexibilität aufrechterhält, bleibt mobil und kann sich die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bewahren. Die BFU, die Pro Senectute Schweiz, die Gesundheitsförderung Schweiz zusammen mit den Fachpartnern Rheumaliga Schweiz, physioswiss und dem ErgotherapeutInnen-Verband haben sich das Ziel gesetzt, insbesondere ältere Erwachsene für ein regelmässiges Training zu begeistern – und deshalb eine gemeinsame nationale Kampagne lanciert. Diese soll zeigen, dass Übungen zu Hause oder in Kursen unter Gleichgesinnten Spass machen und Wirkung zeigen kann.

Herzstück der Kampagne ist die Plattform sichergehen.ch: Hier findet man viele Kurse in der ganzen Schweiz. Neue Kurse werden laufend aufgeschaltet. Für das Training zu Hause hält die Website leicht verständliche Übungen in mehreren Schwierigkeitsstufen bereit – für Personen mit guter Fitness, aber auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Wer die Bewegung im jüngeren Alter vernachlässigt hat, kann ebenfalls jederzeit einsteigen.

Optimale Ernährung, Vitamine und körperliche Aktivität

Eine optimale Ernährung hilft ebenfalls, Stürze zu vermeiden. Ältere Menschen haben einen erhöhten Bedarf an Proteinen. Denn Proteine sind wichtige Bausteine für starke Knochen und Muskeln. Sie kommen in Milchprodukten wie Joghurt, Käse und Quark sowie in Fisch, Fleisch, Tofu, Bohnen, Linsen und Erbsen vor. Nebst einer proteinreichen Ernährung ist auch eine ausreichende Aufnahme von Kalzium und Vitamin D sowie körperliche Aktivität wichtig.

Weil im Alter nicht nur die körperlichen Kräfte nachlassen, sondern

auch die Konzentrationsfähigkeit, können sich Senioren schlechter auf zwei Dinge gleichzeitig fokussieren. Darauf kommt es aber an, um einen Sturz zu vermeiden. Oft werden wir durch vielfältige Ereignisse abgelenkt, was den sicheren Gang beeinträchtigt. Die Fähigkeit, zwei Aufgaben gleichzeitig zu lösen kann geübt werden. Versuchen Sie z.B. während eines Spazierganges die Namen alter Klassenkameraden aufzuzählen. Wer gleichzeitig verschiedene Bewegungs- und Gedankenabläufe koordinieren kann, ist weniger sturzgefährdet und fühlt sich sicherer auf den Beinen.

Peter Guidali

Quelle und weitergehende Informationen: www.bfu.ch

Täuschende Erinnerungen

Wie unser Gehirn Erinnerungen fälscht

Auf unser Gedächtnis können wir uns oft nicht verlassen. Vieles, das wir glauben, erlebt zu haben, hat so nie stattgefunden. Je älter wir sind, desto wichtiger sind für uns unsere Erinnerungen. Ohne Erinnerungen sind wir verloren. Wer nach einem Unfall im Krankenhaus erwacht und keine Erinnerung mehr daran hat, der ist zutiefst erschüttert. Wir brauchen unsere Erinnerungen, um uns in der Welt orientieren zu können und damit wir wissen, wer wir sind und wo wir hingehören. Erinnerungen sind aber nichts Konstantes, sie werden verändert, ergänzt oder auch gelöscht.

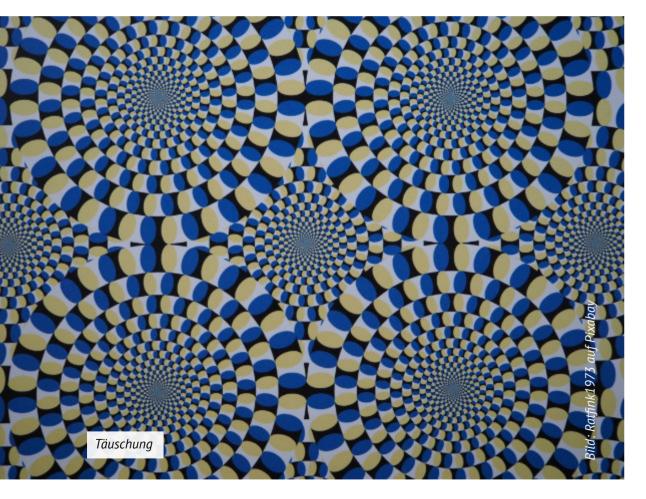
Trügerische Sicherheit

Zwar sind sich Menschen auffällig sicher, wenn sie von den erlebten Umständen berichten sollen. Doch diese Sicherheit trügt. Mit der Zeit werden Erinnerungen ungenau. Von der Ungenauigkeit betroffen sind vor allem die erinnerten Gefühle. Während kühle Fakten wie die Ortserinnerung im Laufe der Jahre nur um 20 Prozent vom tatsächlich Erlebten abweichen, liegen die Diskrepanzen bei den erinnerten Gefühlen langfristig bei 60 Prozent. Diese Formbarkeit der Emotionen könnte ein Schutzmechanismus sein, um tragische Ereignisse leichter zu überwinden.

Erinnerungen sind trügerisch.

Jedes Mal, wenn eine Erinnerung aufgerufen wird, erfolgt ein neuer Speicherprozess. Erinnerungen befinden sich in einem instabilen Zustand und werden immer wieder umgeformt. Mit jedem Abrufen werden sie verändert. Das Gehirn montiert sich seine Erinnerungen aus Realität und Fiktion zusammen. Stark betroffen sind z.B. Erinnerungen an Katastrophen. Weil diese sehr zu Herzen gehen, werden sie öfter als andere ins Bewusstsein geholt. Jedes Wiederabrufen führt zu einer neuen Einspeisung. Mitunter verändern sich die Details und die Bewertung der Geschichte, weil neue Informationen, die Sichtweisen anderer und fremde Bilder dazukommen. Woran Menschen sich erinnern, hängt also nicht zuletzt davon ab, was sie über eine Katastrophe später sehen und hören. Das macht Katastrophenerinnerungen fälschbar.

Weil die Anschläge vom 11. September 2001 als Angriff gegen den Wes-



ten galten, wirkten sie in Europa nicht minder stark als in den USA. 9/11 hat alles, was eine Katastrophe braucht, damit man sich noch lange an sie erinnert: Den Überraschungseffekt, die Lebensnähe, das Prestige

und die Nachhaltigkeit. Viele Leute können auch heute noch sagen, wie und wann sie von den Attacken erfahren haben. Doch auf die Nachfrage, wann das genau passiert sei, antwortete z.B. eine Person aus der Schweiz, sie habe vormittags ungefähr um 10.30. Uhr davon erfahren. In der Schweiz war es beim Anschlag aber Nachmittag. Sie wurde durch die Fernsehbilder beeinflusst, die sie nach den Anschlägen gesehen hatte.

Folgenschwere ungenaue Erinnerungen

In die Richtigkeit unserer Erinnerungen haben wir grosses Vertrauen. Wenn das jemand anzweifelt, fühlen wir uns nicht ernst genommen. Schliesslich haben wir es mit eigenen Augen gesehen. Doch Erinnerungen sind keine Fotografien. Tragisch kann das bei Aussagen als Augenzeugen vor Gericht sein. Hier wird oft beobachtet, wie unterschiedliche Personen, die das gleiche erlebt haben, sehr unterschiedliche Aussagen machen. Das obwohl sie bestrebt sind, die Wahrheit und nichts als die Wahrheit zu sagen. Ein vorsichtiger Richter wird also solche Aussagen relativieren. Wenn es um unser Gedächtnis geht, sind die Begriffe Wahrheit und Lüge nicht sehr hilfreich. Auch die Aussagen von Unfallzeugen sind heikel: Haben sie den Ball, der auf die Strasse rollte, wirklich selbst gesehen? Oder haben sie erst nachher in den Nachrichten davon gehört? In ihrem Gehirn können sich beide Ereignisse in der Rückschau zu einem einzigen addieren.

Das eingebildete Leben

Solche Befunde ziehen das Selbstbild des Menschen in Zweifel: Sind unsere Erinnerungen nicht am Ende alles, was wir haben? Das Einzige, was uns niemand nehmen kann? Der wahre Reichtum des Daseins? Doch für perfekte Abbilder des Vergangenen ist das Gedächtnis gar nicht gemacht. Es ist gut darin, Erfahrungen zu speichern – vor allem dafür hat die Evolution es hervorgebracht. Wer sich merken kann, wo es gute Jagdgründe gibt oder wie man Rüben anbaut, hat viele Vorteile. Die exakte Erinnerung an irgendeinen Tag vor vielen Jahren ist dagegen im Leben zu wenig nütze. Das Gedächtnis muss nicht genau sein, sondern flexibel. Es ist ein Werkzeug des Lernens und der Alltagsbewältigung, kein vollgestopftes Museum. Aus all diesen Gründen können wir unser Gedächtnis nicht infrage stellen, ohne zugleich zwangsläufig die Fundamente unserer Identität infrage zu stellen.

Peter Guidali

Freiwilligenarbeit

Das Gute, das du andern tust, tust du immer auch dir selbst (Leo Tolstoi, 1828 - 1910)

Immer mehr merken, dass gemeinnützige Arbeit nicht nur den anderen nützt, sondern auch uns selbst. Die Vorteile sind zahlreich, der Aufwand meist kleiner als gedacht.

Erfahrungen weitergeben, mit anderen Menschen zusammen etwas anpacken, Neues lernen – das sind die wichtigsten Vorteile von freiwilliger Arbeit. Und natürlich der Nutzen für die anderen, der durch meine Arbeit entsteht.

Gemäss Erhebung des Bundesamtes für Statistik von 2016 haben 19.5 % der Bevölkerung ab 15 Jahren eine Aufgabe in der institutionalisierten Freiwilligenarbeit, also in Vereinen, Organisationen, Politik usw. Zudem sind 31.7 % in der informellen Freiwilligenarbeit tätig, also bei Familie, Verwandten und Bekannten.

Überzeugende Motive

Im Freiwilligen-Monitor 2020 der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (sgg-ssup.ch > freiwilligenmonitor) wurden über 5000 Personen befragt. Es zeigte sich klar: 70 Prozent der formellen Freiwilligen engagieren sich, weil ihnen die Tätigkeit Spass macht.

An zweiter Stelle stehen die sozialen Aspekte von Freiwilligenarbeit. Man will in der Freiwilligenarbeit mit anderen Menschen zusammenkommen, mit ihnen etwas bewegen und dabei auch helfen und etwas zurückgeben.

Drittens geht es darum, sich weiterzubringen, die eigenen Kenntnisse und Erfahrungen zu erweitern, sich persönlich weiterzuentwickeln und persönliche Netzwerke zu pflegen.

Die wichtigsten Motive für ein Ehrenamt:

- Spass an der Aufgabe
- anderen Menschen helfen
- mit anderen etwas bewegen
- eigene Kenntnisse erweitern
- Abwechslung zum übrigen Alltag
- bringt Anerkennung



Die Umfrage zeigte auch klar, «dass Freiwilligenarbeit heute immer weniger altruistisch begründet wird und es nicht primär darum geht, Gutes zu tun, sondern Spass an der Sache zu haben und mit Gleichgesinnten etwas zu bewegen.»

Egal um welches Ehrenamt es sich handelt, gemäss Umfrage würden mindestens 90 % ihr Amt sicher oder ziemlich sicher nochmals übernehmen.

Glücklich und zufrieden

Freiwilligenarbeit zum Beispiel in einem Verein oder Verband ist also für einen selbst und für die Andern vorteilhaft: gemeinsam Projekte anzupacken und anderen zu helfen gibt einem ein gutes Gefühl. Eine Aufgabe mit praktischem Nutzen ist zufriedenstellender als einfach ein Zeitvertreib wie jassen oder Kreuzworträtsel lösen. Zudem hilft es, Stress zu vermeiden und die eigene Einsamkeit zu mindern. Es lenkt von eigenen Problemen ab und fördert körperliches und seelisches Wohlbefinden. Denn Forscher haben herausgefunden: Der Mensch ist zufrieden, wenn er anderen helfen kann. Durch gemeinnütziges Tun werden Glückshormone ausgeschüttet.

Planung freiwilliger Arbeit

Zuerst sollte man sich überlegen, welche Arbeit man mag. Körperliche Arbeit oder Schreibtischarbeit? Planung und Organisation oder Durchführung? Allein oder mit anderen Menschen? Wie viel Zeit will ich pro Monat aufwenden? Wie weit weg von zuhause? Doch wie man sich auch entscheidet: Freiwilligenarbeit ist der beste Weg, gemeinsam nützliche Aufgaben anzupacken; Menschen kennen zu lernen und die Zeit sinnvoll zu gestalten.

Peter Kropf



Vitamin D

Bedeutung von Vitamin D

In mehreren Studien konnte nachgewiesen werden, dass der Vitamin D-Spiegel in großen Teilen der Bevölkerung unter dem empfohlenen Wert liegt und mit höherem Alter weiter absinkt. Besonders schlecht ist die Vitamin D-Versorgung bei Senioren.

Vitamin D unterstützt das Immunsystem und macht uns weniger anfällig für Krankheitserreger. Es beeinflusst den Erhalt von Zähnen und Knochen positiv. Ein Vitamin D-Mangel bei Erwachsenen kann zu Osteoporose führen. Es trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei, womit das Risiko von Stürzen bei älteren Menschen reduziert wird. Zudem wird das Risiko von Brust- und Dickdarmkrebs reduziert. Immer mehr Studien bestätigen, dass ein Vitamin D-Mangel auch mit einem schwereren Verlauf von Covid-19 in Zusammenhang stehen könnte.

Das Sonnenvitamin

Im Gegensatz zu anderen Vitaminen wird Vitamin D nur geringfügig über die Nahrung aufgenommen. Es ist ein Trugschluss zu glauben, eine ausgewogene Ernährung könne den Vitamin D-Mangel beheben. Die Quellen für die Vitamin D-Zufuhr sind hier sehr begrenzt. Vitamin D hat eine Sonderstellung unter den Vitaminen, weil es vom Körper selbst gebildet werden kann – vor allem durch Sonnenlichtbestrahlung der Haut. 80-90 % des Vitamin D-Bedarfs wird vom Köper mit Hilfe von Sonnenlicht gebildet und nur 10-20 % durch die Nahrung aufgenommen. Im Alter von 70 Jahren hat sich die Kapazität der Haut zur Vitamin D-Synthese aber um etwa 75 Prozent reduziert.

Die Produktion von Vitamin D wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Im Winter reicht die Sonnenstrahlung nicht aus, um genügend Vitamin D zu produzieren. Bis zu 80 % der Menschen sind während dieser Zeit unterversorgt. Des Weiteren reduziert sich mit zunehmendem Alter die Fähigkeit Vitamin D zu bilden, stark. Ältere Menschen meiden zudem häufig die direkte Sonnenexposition.

Andere, altersunabhängige Risikofaktoren für einen Mangel sind z.B. Übergewicht, schlechte Nährstoffaufnahme und konsequentes Auftragen von Sonnenschutzmitteln. Auch Kleider verhindern unter Umständen eine genügende Produktion von Vitamin D.



Nahrungsergänzungsmittel

Da der Vitamin D-Mangel weit verbreitet ist und das Sonnenlicht sowie die Ernährung keine verlässlichen Quellen für eine ausreichende Versorgung darstellen, hat das Bundesamt für Gesundheit (BAG) die Empfehlung abgegeben, bei Personen ab dem 60. Lebensjahr mit Nahrungsergänzungsmitteln 800 IE (Internationale Einheiten) nachzuhelfen. Aus medizinischer Sicht dürften vor allem ältere Leute, bei nicht angemessener Sonnenexposition und Nahrungsauswahl, von einer ergänzenden Vitaminzufuhr erheblich profitieren.

Die UV-Strahlung der Sonne schädigt ab einer gewissen Intensität unsere Haut und unsere Augen, es ist gleichzeitig aber wichtig, dass der Körper das lebensnotwendige Vitamin D bilden kann. Stand in der Vergangenheit die Warnung vor der negativen Auswirkung der Sonnenbestrahlung im Vordergrund (Hautkrebs), so findet in jüngster Zeit ein Umdenken statt und eine angemessene Sonnenexposition wird als ein wichtiges und geeignetes Mittel zur Sicherstellung einer ausreichenden Vitamin D-Versorgung anerkannt und empfohlen.

Die Einnahme von Vitamin D-Nahrungsergänzungsmitteln wird dann empfohlen, wenn eine unzureichende Versorgung nachgewiesen wurde und eine gezielte Verbesserung der Versorgung weder durch eine günstigere Lebensmittelauswahl noch durch die körpereigene Vitamin D- Bildung, mittels vermehrter Sonnenbestrahlung zu erreichen ist. Bei Fragen sollte das vorteilhafterweise mit dem Arzt abgesprochen werden.

Vitamin D und Corona

Die schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, eine erhöhte Dosis Vitamin D als Vorsorge gegen eine Covid-19 Ansteckung einzunehmen. Dies vor allem bei Menschen über 60 Jahren. Sie beruft sich dabei auf internationale Beobachtungsstudien, die zeigen, dass ein niedrigerer Vitamin D-Blutwert zum Zeitpunkt der Infektion mit einer schlechteren Prognose zusammenhängt. Dabei wurde eine 15-fach höhere Sterblichkeit bei Vitamin D-Mangel festgestellt.

Peter Guidali

Offener Brief an den Bundesrat und Kantonsvertreter*innen

Die Entsolidarisierung mit kranken und älteren Menschen während der Pandemie spitzt sich immer mehr zu. Angesichts der dramatischen Entwicklungen fordert die SPO Patientenorganisation Bundesrat und Kantonsvertreter*innen in einem offenen Brief zu einem entschlossenen Eintreten für mehr Solidarität auf.

Zürich, 14. Dezember 2020

Mehr Solidarität mit kranken und älteren Menschen Offener Brief an den Bundesrat und Kantonsvertreter*innen

Sehr geehrte Frau Bundespräsidentin Sehr geehrter Herr Bundesrat Sehr geehrter Herr Präsident der kantonalen Gesundheitsdirektionen Sehr geehrter Herr Präsident der kantonalen Kantonsregierungen

Mit grosser Besorgnis stellen wir fest, dass in unserer Gesellschaft eine Entsolidarisierung zwischen Gesunden und Jungen auf der einen Seite und älteren und kranken Menschen sowie dem Gesundheitspersonal



auf der anderen Seite mit grossen Schritten voranzugehen scheint. Davon zeugen schon fast groteske Geschehnisse, die in den letzten Tagen zu beobachten waren, beispielsweise wenn nationale Parlamentarier*innen dieses Landes vor laufender Kamera im Nationalratssaal die Corona-Schutzmassnahmen missachten oder sich öffentlich dazu bekennen, sich über die Festtage nicht an die Schutzmassnahmen halten zu wollen.



Auch stellen wir fest, dass die ebenso simple wie erschreckende Formel «Tote versus Arbeitsplätze» offenbar durch alle politischen Nuancen und Bevölkerungsschichten salonfähig zu werden droht. Dies ist nicht nur grundsätzlich falsch, sondern auch gefährlich, weil diese fälschlicherweise Formel vorgibt, dass wirtschaftliche Leistungsfähigkeit mit Menschenleben aufgewogen werden kann.

Solidarität ist einer der wichtigste Grundpfeiler unseres Gesundheitswesens. Ohne Solidarität ist kein Zusammenleben möglich. Während dieser Pandemie sollte unsere Solidarität den Menschen gelten, welche besonders stark durch einer Infektion mit Covid-19 gefährdet sind und daran schwer erkranken und schlimmstenfalls frühzeitig sterben. Vergessen wir nicht: Patient*innen sind von der Pandemie doppelt betroffen. Sie müssen sich nicht nur besonders vor einer möglichen Ansteckung mit Covid-19 schützen, sondern auch möglicherweise darum bangen, ob ihre (lebens-)wichtigen Therapien weiterhin durchgeführt werden können.

liche Versorgung der Patient*innen bemüht. Ohne dieses Personal würde das Wohl unserer Patient*innen noch stärker gefährdet sein. Wir sehen diese Solidarität in grösster Gefahr.

Gegenüber der dramatischen Situation in Spitälern und Pflegeheimen gibt es hingegen keinerlei Hinweise darauf, dass sich weitere Einschränkungen des öffentlichen Lebens zum Schutz von gefährdeten Menschen langfristig nachteiliger für die Wirtschaftsleistung auswirken, als ständig wechselnde und regional unterschiedliche Schutzmassnahmen.

Der Standpunkt

Wir fordern deshalb:

- Alle notwendigen Schritte, um kranke und ältere Menschen bestmöglich zu schützen, was auch bedeutet, Verstösse gegen verordnete Schutzmassnahmen konsequent zu ahnden.
- Alle notwendigen Schritte, um die Gesundheitsversorgung aufrecht zu erhalten und das Personal in den Gesundheitseinrichtungen nicht über die Grenzen seiner Kräfte zu bringen.
- Öffentliche Bekenntnisse zu und Aufrufe zur Solidarität, insbesondere von politischen Repräsentanten der Schweiz wie Ihnen.

Die implizite Unterscheidung zwischen lebenswertem und nicht lebenswertem Leben ist einer modernen Gesellschaft nicht würdig. Wir warnen davor, dass sich diese Unterscheidung in der Bevölkerung, aber auch unter politischen Entscheidungsträger*innen zu etablieren scheint, und fordern von Ihnen ein entschlossenes Einstehen für mehr Solidarität.

Unterzeichnende:

Susanne Hochuli, Präsidentin, Peter Berchtold, Vize-Präsident, Susanne Gedamke, Geschäftsführerin

Quelle und Originalbrief: www.spo.ch

Unsere Solidarität muss auch dem Gesundheitspersonal gelten, welches sich tagtäglich unter erschwerten Bedingungen, um die bestmög-

Revision der Ergänzungsleistungen zu AHV und IV

Änderungen ab 1. Januar 2021

Zu Beginn des Jahres sind verschiedene Änderungen im Bereich der Sozialversicherungen in Kraft getreten. Für uns von spezieller Bedeutung ist die sicher vierte Revision des Ergänzungsleistungsgesetz (ELG). Mehr als zwei Jahre setzte sich das Bundesparlament mit diesem Geschäft auseinander. Einige Fragen waren umstritten – während der parlamentarischen Bearbeitung im Bundeshaus hörten und lasen wir in den Medien verschiedenste Meinungen darüber, was richtig oder falsch, was wirksam oder angebracht sei. Doch was gilt nun schliesslich?

Zur Ausgangslage: Ergänzungsleistungen (EL) gibt es seit 1966. Sie sichern gemäss der Bundesverfassung die Existenz, wenn AHV- oder IV-Renten dazu nicht ausreichen. Ursprünglich nur für eine Übergangszeit vorgesehen, bilden die EL seit Jahren einen festen und wachsenden Bestandteil der Existenzsicherung im Alter und bei Invalidität. 2019 bezogen landesweit 337'000 Menschen EL mit einem Gesamtvolumen von 5,2 Milliarden Franken. Sorge bereitet das finanzielle Wachstum dieser Hilfe.

Im Kanton Graubünden waren es im gleichen Zeitraum 5'706 Personen mit einem Gesamtvolumen von 100 Mio. Franken. Rund zwei Drittel (3'678) sind AHV- und ein Drittel (2'028) IV-Rentner. Eine zweite grundlegende Unterscheidung ergibt sich aus der Wohnform: Zwei Drittel der AHV-Rentner mit EL leben zuhause (2'510), während sich ein Drittel (1'168) im Heim befindet. Im Bereich AHV erfüllt jeder achte zuhause lebende und jeder zweite im Heim lebende Rentner die Voraussetzungen zum EL-Bezug. Diese Verteilung bildete auf nationaler Ebene einer der Hauptgründe für die Revision. Die EL-Kosten im Heim wachsen überproportional stark an. Die Ursachen dafür liegen nicht einfach bei den hohen Heimtaxen, sondern ebenso darin, dass in der Schweiz immer mehr Menschen im AHV-Alter leben. Die Revision soll bis ins Jahr 2030 landesweit eine Einsparung von rund 400 Millionen Franken für Bund und Kantone erzielen! In ihrem Hauptkern handelt es sich daher um eine Sparvorlage.

Wichtig: Auf EL haben AHV- und IV-RentnerInnen einen gesetzlichen Anspruch. Es handelt sich hier nicht um Leistungen der Sozialhilfe. Die noch verbreitete Scham, EL zu beantragen, ist daher falsch am Platz. Und trotz immenser Sparbemühungen des Parlaments gewährleisten die EL nach wie vor das Existenzminimum für ein Leben mit AHV- oder IV-Rente.

Die angestrebten Einsparungen sollen sich auf anderem Weg ergeben.

Neu: Vermögensschwelle

Wer als Alleinstehender mehr als Fr. 100'000 Vermögen besitzt, kann keine EL beziehen. Beim Ehepaar sind es Fr. 200'000. Der Wert einer selbstbewohnten eigenen Liegenschaft wird zwar für die Anspruchsberechnung, nicht aber für die Vermögensschwelle, berücksichtigt.

Reduktion der Vermögens-Freibeträge

Die Freibeträge beim Vermögen werden von Fr. 37'500 bei Alleinstehenden und Fr. 60'000 bei Ehepaaren neu auf Fr. 30'000 auf Fr. 50'000 reduziert

Neu: Erben werden rückzahlpflichtig

Übersteigt der Nachlass eines EL-Empfängers den Freibetrag von Fr. 40'000, haben die Erben den Fr. 40'000 übersteigenden Betrag maximal im Umfang der bezogenen Leistungen der letzten 10 Jahre zurückzuerstatten. Bisher mussten nur unrechtmässig bezogene Leistungen zurückbezahlt werden.

Eine Reihe weiterer Änderungen ist wichtig. Es sprengt aber den Rahmen dieser Berichterstattung, sie alle detailliert auszuführen. Sie sind deshalb nur stichwortartig aufgelistet.

- Mietzinsmaxima angehoben; mehr Geld für die Miete: angehoben
- Krankenkasse erfasst neu die tatsächliche Prämie
- Vermögensverzicht wird etwas ausgeweitet

Die Sozialversicherungsanstalt Graubünden hat gegen Ende des letzten Jahres alle Empfänger im Kanton über die Neuerungen informiert und alle Fälle nach neuem und nach bisherigem Recht überprüft: Verbessert das neue Recht die Leistung, trat die Verbesserung anfangs Jahr in Kraft. Verschlechtert die neue Lösung den Umfang der bisherigen Leistung, besteht während dreier Jahre eine Besitzstandsgarantie, d.h. die Leistung wird noch drei Jahre lang nach der alten Berechnung ausbezahlt.

Bei wem kann ich mich beraten lassen?

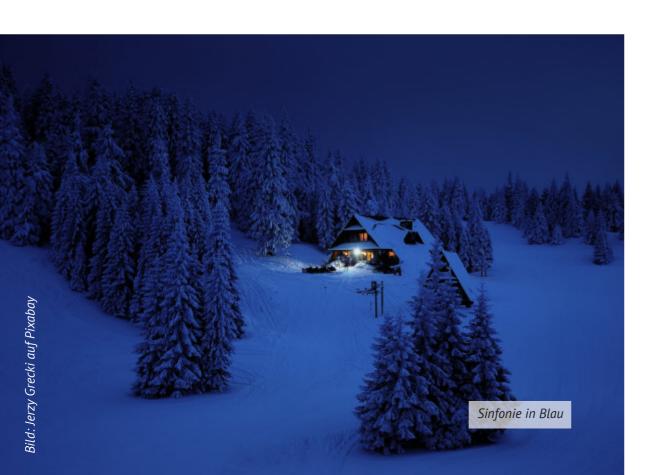
Wer schon EL bezieht, ist von der Sozialversicherungsanstalt über die Auswirkungen der Revision informiert worden. Wer aber neu ein EL-Gesuch stellen möchte, lässt sich mit Vorteil beraten. Sozialversicherungsfragen sind recht komplex und erfordern Fachwissen. Im Kanton Grau-

bünden hat jede Gemeinde eine AHV-Zweigstelle, welche innerhalb der Gemeinde auch eine Beratungsaufgabe hat. Pro Senectute bietet professionelle Beratung über ihr Netz von Regionalen Beratungsstellen an. Dort beurteilt man Ihre Chancen auf eine Leistung und hilft Ihnen gegebenenfalls beim Antrag. Pro Senectute hat auf ihrer Homepage auch ein Tool für eine provisorische Berechnung des Anspruchs aufgeschaltet.

Hans Joss, Präsident

- AHV-Zweigstelle der Gemeindeverwaltung an Ihrem Wohnsitz
- Regionale Sozialberatungsstellen von Pro Senectute Senectute

Auf Seite 24 finden Sie alle regionalen Beratungsstellen von Pro Senectute mit Adresse und Telefonnummern.





Wechsel im Stiftungsrat und beim Präsidium

Die Winter-Stiftungsversammlung 2020 von Pro Senectute Graubünden wurde schriftlich durchgeführt. Alle zur Wiederwahl stehenden Mitglieder der Stiftungsversammlung wurden in ihrem Amt bestätigt: Antonella Kohler, Claudia Märchy-Michel und Silva Semadeni. Neu in den Stiftungsrat gewählt wurden Carl Hassler aus Ilanz (bisher Mitglied der Stiftungsversammlung) und Aita Zanetti aus Sent (neu). Sie ersetzen Romedi Arquint und Sep Cathomas.

Neu als Präsidentin von Pro Senectute Graubünden wurde Beatrice Baselgia-Brunner (bisher Vize-Präsidentin) gewählt.

Die ehemalige Lehrerin und Heilpädagogin war von 2008 bis 2016 Gemeindepräsidentin von Domat/Ems und ist Mitglied des Grossen Rats des Kantons Graubünden sowie seit Juni 2020 Verwaltungsrätin der Rhätischen Bahn (RhB). Sie übernimmt den Vorsitz per 1. Januar 2021 von Sep Cathomas. Beatrice Baselgia wurde im Herbst 2017 als Mitglied des Stiftungsrats gewählt. Sep Cathomas präsidierte Pro Senectute Graubünden während 9 Jahren.

Die Stiftungsversammlung verabschiedet Stiftungsrat Romedi Arquint aus Cinuos-chel nach 23 und Sep Cathomas aus Brigels nach 19 Amtsjahren. Auch an dieser Stelle sei den scheidenden Mitgliedern für ihren langjährigen, geschätzten Einsatz ganz herzlich gedankt.

Beatrice Baselgia, Carl Hassler und Aita Zanetti wünschen wir viel Freude und Befriedigung im neuen Amt und danken ihnen ganz herzlich für ihr Engagement.

Rückblick «Weihnachtstelefon»

Im Zuge der zweiten Corona-Welle musste Pro Senectute Graubünden ihr Angebot wieder herunterfahren und zum Teil komplett einstellen. Auf der Suche nach alternativen Möglichkeiten, die älteren Personen im Kanton zu erreichen und ihnen eine kleine Freude in der in vielerlei Hinsicht speziellen Adventszeit 2020 bereiten zu können, entstand die

Idee des «Weihnachtstelefons». So konnten die Bündner Seniorinnen und Senioren zwischen dem 13. und 24. Dezember 2020 über eine Gratisnummer zwischen 7 verschiedenen Weihnachtsgeschichten auswählen, erzählt von den Bündner Erzählerinnen und Erzählern Marietta Kobald, Anna Cathomas und Flurin Caviezel. Als Dankeschön fürs Mitmachen erhielten diejenigen Seniorinnen und Senioren, die ihren Namen hinterliessen, ein kleines Weihnachtsgeschenk.

Das Echo war gross: Mehrere hundert Anrufe gingen beim «Weihnachtstelefon» von Pro Senectute Graubünden ein. Und an über 150 Teilnehmerinnen und Teilnehmer durfte Pro Senectute Graubünden Weihnachtspost verschicken!

Wir danken den Bündner Seniorinnen und Senioren fürs zahlreiche Mitmachen! Die durchwegs positiven Rückmeldungen deuten wir als Ermunterung für ein «Weihnachtstelefon» im Advent 2021. Lassen Sie sich Ende Jahr überraschen!

Neue Telefonnummern

Seit November 2020 stehen wir Ihnen unter neuen Telefonnummern zur Verfügung. Die alten Nummern bleiben vorläufig weiterhin erreichbar.

Standort	Bisher	Neu
Geschäftsstelle Alexanderstrasse 2, 7000 Chur	081 252 75 83	081 300 35 35
Finanzberatung Alexanderstrasse 2, 7000 Chur	081 252 75 84	081 300 35 35
Fachstelle Bildung und Sport Alexanderstrasse 2, 7000 Chur	081 252 06 02	081 300 35 10
Beratungsstelle Chur/Nordbünden Alexanderstrasse 2, 7000 Chur	081 252 44 24	081 300 35 20
Beratungsstelle Mittelbünden Neudorfstrasse 69, 7430 Thusis	081 651 43 17	081 300 35 30
Beratungsstelle Mittelbünden Promenade 43, 7270 Davos Platz	081 413 20 25	081 300 35 34
Beratungsstelle Surselva Spitalstrasse 4, 7130 Ilanz	081 925 43 26	081 300 35 40
Beratungsstelle Südbünden Via Retica 26, 7503 Samedan	081 852 34 62	081 300 35 50
Beratungsstelle Südbünden Sot Plaz 7, 7542 Susch	081 864 03 02	081 300 35 59

Kaspar Zimmermann

10.11.1932* - 7.01.2021+

Es erreichte uns die traurige Nachricht vom Hinschied von Kaspar Zimmermann.

Kaspar Zimmermann, aus Schwändi bei Schwanden im Glarnland, langjähriger Präsident der Glarner Senioren, uns bekannt von den jährlichen Freundschaftstreffen der Bündner und Glarner Seniorinnen und Senioren. Kaspar Zimmermann, ein liebenswürdiger, lebendiger, humorvoller und verlässlicher Mensch, Ehrenpräsident des Glarner- und des Schweizerischen Seniorenverbandes ist im Spital am 7. Januar 2020 verstorben. Seiner Frau Margrit und der ganzen Trauerfamilie entbieten wir unser herzlichstes

Beileid. Wir behalten Kaspar in bester Erinnerung.

Kaspar Zimmermann, ursprünglich Ingenieur HTL, dann vollamtlicher Berufsschullehrer, 1971 – 1988 Landrat, 1988 bis 1997 Regierungsrat und Vorsteher der Sanitätsund Fürsorgedirektion Glarus, wirkte insbesondere auch im Schweizerischen Verband für Seniorenfragen als Präsident, «der das SVS-Schiff aus stürmischer See wieder in ruhigere Gewässer führte», wie der Schweizerischer Verband in seiner Reaktion festhält.



Kaspar Zimmermann im Element – beim Empfang der Bünder in Elm

Hans Joss, Präsident

Traueradresse:

Margrit Zimmermann-Hofstetter Abläsch 31 8762 Schwändi

24



Winternacht

Verschneit liegt rings die ganze Welt, Ich hab nichts, was mich freuet, Verlassen steht der Baum im Feld, Hat längst sein Laub verstreuet.

Der Wind nur geht bei stiller Nacht Und rüttelt an dem Baume, Da rührt er seine Wipfel sacht Und redet wie im Traume.

Er träumt von künft'ger Frühlingszeit, Von Grün und Quellenrauschen, Wo er im neuen Blütenkleid Zu Gottes Lob wird rauschen.

Joseph von Eichendorff (1788 – 1857)



Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren (BKVS)

www.buendnersenioren.ch info@buendnersenioren.ch

GESCHÄFTSLEITUNG

PRÄSIDENT Hans Joss Blumenweg 3, 7000 Chur 081 285 12 16 hans.joss@gmx.ch

MITGLIEDER Ueli Bühler, Dr. med., Fideris Peter Guidali, Chur Margrit Weber, Fläsch Ruth Wolf, Chur

REDAKTION CAPRICORN

Peter Guidali Albulastrasse 23, 7000 Chur 077 410 31 38 peter.quidali@bluewin.ch

Peter Kropf Sogn Murezi 15, 7418 Tomils 079 682 28 02 p.kropf@bluewin.ch

GESTALTUNG UND LAYOUT

chur@work – Der Mensch im Zentrum info@churatwork.ch 081 252 38 85

FACHBEREICH SENIORENRAT

VORSITZ
Ueli Bühler, Dr. med.
Palottis 7D, 7235 Fideris
081 328 22 40
ueli&agathe.buehler@bluewin.ch

Mitglieder
Christine Bucher, lic. phil., Chur
Hanspeter Joos, Landquart
Hans Joss, Chur
Mario Peder Lechthaler, Chur
Andrea Mathis, Samedan
Baltermia Peterelli, Savognin
Elisabeth Poo-Hungerbühler, Sent
Uorschla Rupp-Pitsch, Tschierv
Josef Senn, Chur
Riccardo Tamoni, Cama
Roberta Zanolari, Poschiavo

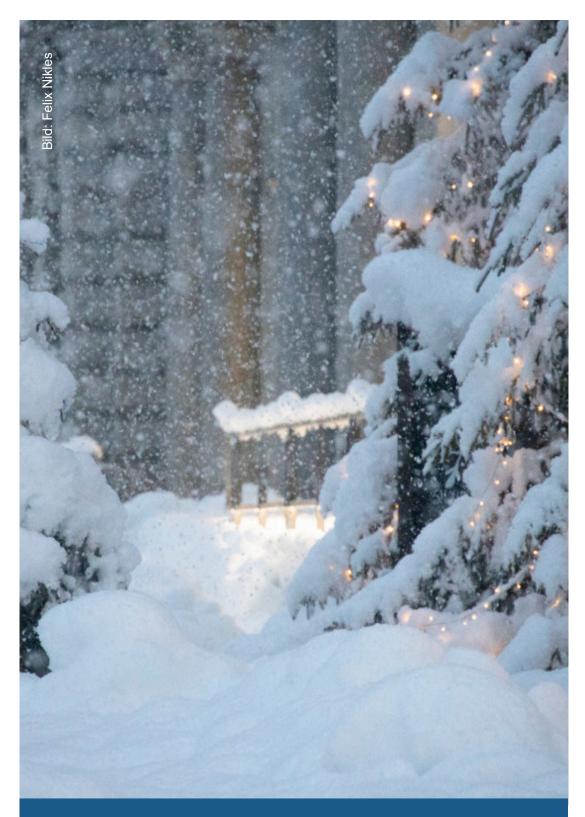
FACHBEREICH KOMMUNIKATION

Peter Guidali, Chur 077 410 31 38

FACHBEREICH VERANSTALTUNGEN

Margrit Weber, Fläsch 079 418 06 63

Mutationen (Neueintritte, Austritte, Adressänderungen)
Bitte melden an: Ruth Wolf, Cadonaustrasse 69a, 7000 Chur
081 353 13 15 / 079 448 06 02 / ruth.wolf@hispeed.ch



Chur Postplatz 2021