



Gewerkschaft Öffentlicher Dienst Landesleitung Pensionisten Steiermark

Karl-Morre-Straße 32, 8020 Graz; Tel.: 0316/7071-26287;
Internet: www.stmk.penspower.at; E-Mail: steiermark@penspower.at

Rundschreiben 08 Okt. 2022

Grippeschutzimpfaktion 2022/2023

BVAEB-Zuschuss zur Grippe-Impfung!



Die echte Grippe, oder richtigerweise Influenza genannt, fesselt jährlich viele Österreicherinnen und Österreicher ans Bett. Eine Impfung bietet schnellen und einfachen Schutz!

Die Infektionskrankheit verbreitet sich meist epidemisch und belastet vor allem die Atemwege. Oft tritt die Influenza in den Monaten November bis April auf und wird durch Tröpfcheninfektion über Niesen, Husten, Sprechen, Händegeben oder Küssen übertragen. In der Regel beginnt die Erkrankung mit hohem Fieber und Schüttelfrost. Zusätzlich können schwere Kopf- und Gliederschmerzen sowie Reizhusten, Heiserkeit, Halsschmerzen und häufig auch Schmerzen hinter dem Brustbein auftreten. Handelt es sich um eine einfache Grippe, so ist diese nach rund einer Woche überstanden. Wenn allerdings eine Kombination mit einer bakteriellen Infektion auftritt, kann es zu Lungen-, Mittelohr- oder auch Herzmuskelentzündungen kommen. Auch der Magen-Darm-Trakt oder das Zentralnervensystem können betroffen sein. In diesen schweren Fällen kann eine Grippe auch einen tödlichen Verlauf nehmen.

Wie funktioniert die Impfung?

Die Schutzimpfung gilt als wichtigste Präventionsmaßnahme gegen die Influenza. Die Impfung muss allerdings jährlich erneuert werden, da die Influenzaviren ihr

Erscheinungsbild häufig ändern. Ideal ist deshalb eine Impfung vor Beginn der Grippezeit im Oktober oder November. Nach der Impfung benötigt das Immunsystem rund 14 Tage, um einen vollständigen Immunschutz aufzubauen, der dann rund sechs bis zwölf Monate anhält.

Eine Grippeimpfung schützt zwar vor der Grippe, nicht aber vor einem grippalen Infekt oder einer Erkältung. Achten Sie deshalb allgemein während der Grippezeit auf weitere Präventionsmaßnahmen wie regelmäßiges Händewaschen, Nies- und Husthygiene sowie eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung.

Wer soll sich impfen lassen?

Grundsätzlich kann sich jede Person impfen lassen, die sich schützen möchte. Im Impfplan Österreich 2022 des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz wird die Grippeimpfung jedoch besonders für folgende Personengruppen empfohlen:

- Kinder ab dem 7. Lebensmonat
- Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter Gefährdung infolge eines Grundleidens (z.B. chronische Lungen-, Herz-, Kreislauferkrankungen, Erkrankungen der Nieren, Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes mellitus und Immundefekte)
- Personen über 60 Jahre
- Betreuungspersonen von Risikogruppen
- Personal mit häufigen Publikumskontakten
- Personen, die in Epidemiegebiete reisen

Impfaktion der BVAE

Im Zeitraum der Grippeimpfaktion von 1. Oktober 2022 bis 31. Jänner 2023 gewährt die BVAE einen Impfkostenzuschuss bis zum Betrag von EUR 20,--.

„Mit diesem Zuschuss verstärkt die BVAE die Attraktivität der Leistung im Sinne des Präventionsgedankens“, so Generaldirektor Dr. Vogel und erläutert: „Wie es sich auch bei unseren anderen Impfaktionen bewährt hat, wird dieser Zuschuss bereits in der Apotheke vom Preis des jeweiligen Impfstoffes abgezogen.“

Schützen Sie sich mit der Grippeimpfung zuverlässig vor einer Erkrankung!

Text aus Rundschreiben der BVAE

=====

Ende November werden wir wieder eine Graz-Führung organisieren und den Advent damit einläuten. Näheres wird im nächsten Rundschreiben bekanntgegeben werden. Freuen Sie sich auf dieses Angebot.



GESUNDHEITSMODULE

Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren

Zielgruppe

Dieses kostenlose Gruppenangebot richtet sich an Menschen ab der Pensionierung.

Inhalte

Die Kursreihe der Gesundheitsmodule für Seniorinnen und Senioren startet mit einem 3-teiligen Basismodul. In diesen Einheiten werden den Teilnehmenden wichtige Gesundheitsinformationen zu den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit vermittelt. Ergänzend dazu gibt es die Möglichkeit zur Teilnahme an Modulen für Fortgeschrittene.

Termine Basismodule Herbst 2022 Steiermark

Kursreihe

Bewegung in jedem Alter:	07.11.2022. 9:00 – 12:00 Uhr <i>Doris Waidacher</i>
Gesundheitsbewusste Ernährung:	14.11.2022 9:00 – 12:00 Uhr <i>Daniela Skerbinz</i>
Sozial und geistig fit:	21.11.2022 9:00 – 12:00 Uhr <i>Eva Bernhardt</i>

Veranstaltungsort

Haus der Vereine
Marktgasse 22
8720 Knittelfeld

Anmeldung bis 24.10.2022

Kontaktinformationen und Anmeldung

Landesstelle Steiermark
Mag. (FH) Andrea Fritz, BSc
aktivmitbvaeb@bvaeb.at
050405 - 25745

Bitte nutzen Sie diese kostenlosen Angebote der Versicherungsanstalt BVAEB und nehmen Sie an den Veranstaltungen teil. Sie werden überrascht sein, welche positive Wirkung sie für Ihre Gesundheitserhaltung und Verbesserung damit erreichen können.

Liebe Mitglieder!

Zweieinhalb Monate frönte der österreichische Nationalrat einer ausgiebigen Sommerpause, im September trat er wieder zu seiner ersten Herbstsitzung zusammen. Die turbulenten Debatten offenbarten jedoch ein solch abstoßendes Bild der Beziehungsprobleme zwischen den Parlamentsparteien, dass sich bei mir unweigerlich der Gedanke aufdrängte, die Abgeordneten wären besser im Ferienmodus verblieben.

Eine sehr bedenkliche Entwicklung in unserer Gesellschaft und vor allem in der gesetzgebenden Institution, dem Nationalrat, ist für mich der Umstand, dass wir im Begriff sind, den kultiviert-wertschätzenden Umgang mit Andersdenkenden zu verlernen bzw. verlernt zu haben. Das darf nicht sein, denn dafür ist die Meinungsvielfalt zu kostbar und sie wurde zu hart erstritten. Wir müssen uns wieder kritisierbar machen und redliche Anwälte des besseren Arguments sein. Lust am Dazulernen, Lust am Widerspruch, Lust am Perspektivenwechsel bedeutet Frischluft für den Kopf und Nahrung für die Gesellschaft. Das ist eine gemeinsame kulturelle Aufgabe der Stunde.

Der Vorsitzende der GÖD Dr. Norbert Schnedl bedankte sich kürzlich im Rahmen einer Veranstaltung in seinem Impulsreferat bei den ehrenamtlich tätigen Funktionären der GÖD und betonte mit Blick auf die schwierigen Zeiten, in denen wir leben, dass „wir immer für den Dialog stehen, den Respekt vor anderen Meinungen hochhalten und stets nach Lösungen und Gemeinsamkeiten suchen. Für die kommenden Herausforderungen brauchen wir vor allem Optimismus, Zusammenhalt und ein festes Wertefundament“.

Wir in der Landesleitung Pensionisten Steiermark pflegen seit Jahren den Umgang miteinander in gemeinsamen Aktionen im Sinne des Wohlergehens für unsere Mitglieder und sind sehr froh darüber. Zusammenhalt ist unsere Prämisse und das wäre in diesen Zeiten wohl auch die Aufgabe der von uns Gewählten in der Politik.

In diesem Sinne wünschen Ihnen die Mitglieder der Landesleitung Pensionisten Steiermark einen schönen bunten Herbst und hoffen sehr, dass Sie gesund bleiben.

*Franz Fröhlich, Georg Hammerl, Werner Lang, Jutta Luttenberger,
Reinhard Neumayer, Walter Neumeister, Hilde Pachler,
Siegfried Reischl, Hans Rotschädl, Helmuth Scheuch, Hannes Trost und
Klaus Gabriele*