

SICHER

mit meiner Krankenkasse

3 Schweizer Krankenkassenbewertung 2017

4 «Kardiofit» – eine wirkungsvolle
kardiale Rehabilitation

6 Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt

8 Arztwechsel im Hausarztsystem





Liebe Leserin Lieber Leser

«Kardiofit» ist ein wirkungsvolles kardiales Rehabilitationsprogramm. Es hilft Patientinnen und Patienten mit Herz-Kreislauf-Leiden, ihre Kondition wieder aufzubauen und krankmachende Mechanismen und deren Behandlung zu verstehen. «Kardiofit» beginnt nach der Akutbehandlung im Spital, gewährleistet einen fließenden Übergang vom Spital ins gewohnte Umfeld und unterstützt Patienten und Patientinnen in der Früherkennung von Risikofaktoren bei chronischen Herz-Kreislauf-Leiden. Erfahren Sie ab Seite 4 am Beispiel des Luzerner Kantonsspitals, wie das zwölfwöchige Programm aufgebaut ist und wie das individuelle Training die Leistungsfähigkeit und das Wohlergehen der Teilnehmenden steigert.

Prof. Dr. phil. Lukas Zahner weist in seinem Artikel auf den zuweilen problematischen Umgang von Eltern mit ihren Kindern und Jugendlichen im Leistungssport hin. Denn oft liegen Forderung, Förderung und Überforderung sehr nahe beisammen. Mehr dazu auf Seite 5.

Auf Seite 7 stellen wir Ihnen die sogenannten Herzgruppen vor. Zu diesem spannenden Projekt der Schweizerischen Herzstiftung beantwortet uns Geschäftsführer Robert Keller drei Fragen und verrät, wie auch Sie eine neue Herzgruppe gründen können.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

Herzlich

Ihr Werner Kaufmann
Geschäftsführer
Krankenkasse Birchmeier

Krankenkasse Birchmeier, Hauptstrasse 22, 5444 Künten
Telefon 056 485 60 40, info@kkbirchmeier.ch
www.kkbirchmeier.ch



Krankenkasse Birchmeier – Ihr Gesundheitspartner

Haben Sie Fragen und wünschen Sie weitere Informationen? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, damit wir für Sie die richtige Lösung finden können.

Telefonische Erreichbarkeit

Montag, Dienstag und Donnerstag	08.00–12.00 Uhr 14.00–17.00 Uhr
Mittwoch	09.00–12.00 Uhr 14.00–17.00 Uhr
Freitag	08.00–12.00 Uhr 14.00–16.00 Uhr

Persönliche Beratungstermine auf Voranmeldung – auch ausserhalb der Bürozeiten möglich.

Ihren Urlaub ganz entspannt geniessen

Der Frühling ist da und mit den ersten Sonnenstrahlen sind wir wieder vermehrt unterwegs. Haben Sie bereits Ihre Sommer- oder Herbstferien geplant? Je nach Feriendestination ist es umso wichtiger, richtig und umfassend versichert zu sein.



Schweizer Krankenkassenbewertung 2017: Erster Platz für die Krankenkasse Birchmeier

Die Krankenkasse Birchmeier ist die Siegerin des grossen Krankenversicherung.ch-Votings.



Einmal im Jahr vergibt die Schweizer Vergleichs-Plattform Krankenversicherung.ch zusammen mit HELP.CH den HELP-Award an Schweizer Krankenkassen. Prämiert werden jene Versicherungen, die von den Nutzern am besten bewertet werden.

Beurteilt wurden die Freundlichkeit und Kompetenz der Mitarbeitenden, die Schnelligkeit der Verarbeitung bei Offertanfragen und der Abrechnungsabwicklung, die Verständlichkeit der Versicherungsunterlagen und Policen sowie der Gesamteindruck. Dabei war 1 die schlechteste und 6 die beste Note, die vergeben wurde.

Die Zufriedenheit unserer Kundschaft ist der Gradmesser für die Qualität unserer Arbeit. Um unseren Versicherten auch in Zukunft ein guter bzw. noch besserer Partner zu sein, streben wir eine permanente Verbesserung an. Ganz nach dem Motto: «Wer aufhört besser zu werden, hat aufgehört gut zu sein.»

Top Schweizer Krankenversicherungen gemäss der Abstimmung «HELP Awards 2017»:

1. Krankenkasse Birchmeier – Note 5.8
2. Sumiswalder – Note 5.5
3. Visana – Note 5.3
Aquilana Versicherungen – Note 5.3
4. Galenos – Note 5.2
ÖKK – Note 5.2
SWICA Gesundheitsorganisation – Note 5.2
KPT Krankenkasse – Note 5.2
5. Arcosana (powered by CSS) – Note 5.1
Progrès (powered by Helsana) – Note 5.1

Wenn Sie über keine Spitalzusatzversicherung verfügen, schliesst die Ferien- und Reiseversicherung «vacanza» die bestehende Versicherungslücke – und das weltweit. «vacanza» deckt anfallende Kosten bei Notfällen und ergänzt damit die Leistungen aus der obligatorischen Grundversicherung und einer allenfalls bestehenden Krankenzusatzversicherung.

Die grossen Pluspunkte:

- Die Reiseversicherung «vacanza» deckt die Kosten für Bergung, Rettung und Transport. Zusätzlich übernimmt sie ungedeckte Kosten, die bei einer allfälligen Spitalbehandlung in einer höheren Kategorie anfallen. Ein Beispiel: Wenn Sie in der Schweiz allgemein versichert sind und im Ausland in einem Ein- oder Zweibettzimmer behandelt werden, kann dies ohne Zusatzdeckung zu ungedeckten Kosten führen.
- Einzelpersonen oder Familien können «vacanza» für die Zeit eines Auslandsaufenthaltes abschliessen. Die Versicherungssumme ist wählbar zwischen 50000 Franken pro Person (maximal 100000 Franken pro Familie) oder 100000 Franken pro Person (maximal 200000 Franken pro Familie).
- Einfache Handhabung: Sie können «vacanza» abschliessen, indem Sie die Prämie mit dem entsprechenden Einzahlungsschein überweisen oder die Zahlung elektronisch tätigen.

- Der Versicherungsschutz beginnt frühestens mit dem auf dem Einzahlungsschein genannten Beginndatum, respektive am Tag nachdem die Zahlung erfolgt ist (Datum des Poststempels oder Datum der elektronischen Zahlung).
- Die Postquittung oder der elektronische Beleg gelten als Versicherungspolice.

Und so gehen Sie vor

Fordern Sie bei der Krankenkasse Birchmeier den Einzahlungsschein für «vacanza» an und legen Sie die gewünschte Versicherungsdauer direkt auf dem Einzahlungsschein fest. Prämie einzahlen und schon sind Sie ab dem genannten Beginndatum versichert. Wir wünschen Ihnen schöne Ferien!

Unser Tipp:

Der Versicherungs-Beratungsdienst der Schweizer Konsumenten- und Beratungszeitschrift «Beobachter» empfiehlt für alle Reisen ausserhalb der Schweiz die Prüfung einer Reiseversicherung, namentlich für Länder mit extrem hohen Gesundheitskosten wie USA, Kanada, Japan, Australien und praktisch alle Länder im asiatischen Raum. Zudem gehört die Versichertenkarte ins Reisegepäck. Halten Sie sie deshalb immer griffbereit.

«Kardiofit» – eine wirkungsvolle kardiale Rehabilitation



Nach einem Herzinfarkt oder einer Herzoperation gibt es schweizweit mehrere Programme für die ambulante kardiale Rehabilitation. Das Beispiel «Kardiofit» des Luzerner Kantonsspitals zeigt, wie solche Rehabilitationsprogramme aufgebaut sind.

Text: Dr. med. Urs Jeker, Leitender Arzt Kardiologie, Leitung «Kardiofit», Luzerner Kantonsspital

Viermal pro Woche finden ein- bis zweistündige Trainings in Form von Wassergymnastik, Kraft- und Ausdauertraining, Turngymnastik oder einer Aktivität im Freien statt.

«Kardiofit» dauert zwölf Wochen und wird in Form einer Gruppentherapie durchgeführt. Ziel ist es, die Verfassung der Herzpatienten im physischen und psychischen Bereich zu stärken, damit sie zurück in den Alltag und in einen ausgeglichenen Lebensrhythmus finden. Das Programm wird auf die persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt und von einem Team aus Spezialärzten und Therapeuten begleitet. Die Herzpatienten werden zu Beginn des Programms medizinisch untersucht. Anhand der Befunde wird die persönliche körperliche Belastbarkeit bestimmt und dadurch das individuelle Training festgelegt.

«Kardiofit» in zwei Phasen

Das kardiale Rehabilitationsprogramm beginnt nach der Akutbehandlung im Spital, ist aber auch sinnvoll für Menschen, die stark mit Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Leiden belastet sind. Es gliedert sich in eine Einstiegs- und eine Aufbauphase, die beide jeweils sechs Wochen dauern. Im Bewegungsprogramm werden Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft trainiert, wobei darauf geachtet wird, dass die Teilnehmenden in ihrem individuellen Zielbereich trainieren. Sie lernen, wie sie ihren Körper verträglich belasten, aber auch aktiv entspannen können.

Im Programm «Kardiofit» finden viermal pro Woche ein- bis zweistündige Trainings in Form von Wassergymnastik, Kraft- und Ausdauertraining, Turngymnastik oder einer Aktivität im Freien statt.

Neben der körperlichen Aktivität erhalten die Teilnehmenden auch Informationen darüber, was das Herz gesund hält. Die einstündigen Kurzseminare sind im wöchentlichen Programm eingeplant und behandeln beispielsweise Themen

wie «herzgesunde Ernährung», «Risiko Stoffwechsel und Übergewicht», «Bewegung und Sport bei Herzerkrankungen» oder «Zahnerkrankungen und Herzkrankheit». Diese Seminare sind allen Interessierten zugänglich und bilden eine optimale Plattform, um Fragen zu stellen. Oftmals werden die Herzpatienten auch von Angehörigen begleitet, was sehr zu begrüssen ist.

Anmeldung durch den Arzt

Der Hausarzt oder der betreuende Arzt im Spital meldet den Patienten zur ambulanten kardialen Rehabilitation an. Die Teilnehmenden erfahren im Rahmen einer Informationsveranstaltung mehr über das Programm «Kardiofit». Selbstverständlich bleiben die Teilnehmenden während der zwölf Wochen weiter in Behandlung ihres Hausarztes. Nach Abschluss des Programms wird ein Bericht erstellt, der an den Hausarzt weitergeleitet wird.

Die Krankenkassen übernehmen gemäss ambulanten Tarifen die Kosten für das Rehabilitationsprogramm. Mit der Anmeldung erfolgt immer auch ein Gesuch um Kostengutsprache.



Freude ist ein guter Gradmesser
für Forderung, Förderung und
Überforderung. Ein spielerisches
Herantasten zahlt sich aus.

Kinder und Jugendliche im Leistungssport

In der Schweiz wird der Begabtenförderung viel Beachtung geschenkt. Sportlich talentierte Kinder und Jugendliche sollen ihre besonderen Begabungen und Neigungen entfalten können. Sie haben ein Anrecht auf die Förderung ihres Talentes. Doch wie kommen die Nachwuchssportler zu ihrem Erfolg und späteren Medaillen?

Text: Prof. Dr. phil. Lukas Zahner



Prof. Dr. phil. Lukas Zahner
Mitglied der Departementsleitung
am Departement für Sport, Bewegung
und Gesundheit

Fachleute sind sich einig: Kinder und Jugendliche sind nur mit der engagierten Unterstützung der Eltern erfolgreich unterwegs. Das Ziel darf jedoch nicht der Erfolg um jeden Preis sein. Die Praxis zeigt, dass der übertriebene Ehrgeiz der Eltern die sportliche Karriere der Kinder nicht fördert, sondern – im Gegenteil – verhindert.

Viel Freude und Erfolg bei der Unterstützung Ihres Kindes wünscht Ihnen

Ihr Lukas Zahner
(Verantwortlicher Nachwuchsförderung,
Swiss Olympic 1998–2003)

Tipps für Eltern zur Unterstützung ihres Kindes:

- Haben Sie Geduld mit Ihrem Kind. Je nach Sportart braucht es 10 bis 15 Entwicklungsjahre, bis eine sportliche Höchstleistung erreichbar ist.
- Ihr Kind muss seinen Weg selber gehen und nicht nur Ihnen zuliebe Sport treiben.
- Haben Sie Verständnis für Misserfolge, denn Niederlagen gehören zum Lernprozess. Unterstützen Sie Ihr Kind vor allem in diesen Momenten.
- Im Leistungssport liegen Forderung, Förderung und Überforderung sehr nahe beisammen. Freude ist ein guter Gradmesser. Fehlt Ihrem Kind über längere Zeit die Freude am Sport, so läuft etwas schief. Sie sollten mit Ihrem Kind und allenfalls der zuständigen Trainerperson darüber sprechen.
- Möchte Ihr Kind dem Leistungssport den Rücken kehren oder die Sportart wechseln, akzeptieren Sie diesen Wunsch.

Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Todesursache Nummer eins in westlichen Industrieländern. Für ihre Prävention ist neben einer gesunden Ernährung und Stressvermeidung vor allem genügend Bewegung entscheidend.

Text: Rudolf Häuptle, Facharzt für Allgemeine Innere Medizin



Eines der Grundbedürfnisse des menschlichen Körpers ist die Bewegung. Bewegung in den Alltag einzubauen, ist immer ein guter Weg – ob Sie Treppen steigen, den Arbeitsweg zu Fuss gehen oder in der Mittagspause einen zügigen Spaziergang machen. Aber auch zu Hause und ohne Geräte kann der Herz-Kreislauf trainiert werden. Übungen wie Seilspringen ohne Seil oder Liegestütze, Kniebeugen und Ausfallschritte zeitigen positive Wirkung. Die Auswahl an Sportarten und Fitnesskursen ist endlos. Übungen im Fitnesscenter sind ebenfalls effizient, jedoch sollte die Wirkung von frischer Luft niemals unterschätzt werden.

Die Empfehlung des Bundesamtes für Sport (BASPO) lautet wie folgt: Frauen und Männer im erwerbsfähigen Alter sollten sich pro Woche mindestens 2½ Stunden in Form von Alltagsaktivitäten bewegen oder mindestens Sport mit mittlerer Intensität tätigen. Bei Sport oder Bewegung mit hoher Intensität genügen schon 1¼ Stunden pro Woche. Mittlere Intensität heisst leicht beschleunigter Atem, hohe Intensität heisst beschleunigter Atem und Schwitzen.

Viel Bewegung bewirkt doppelt so viel mit der richtigen Ernährung

Um Herz-Kreislauf-Krankheiten vorzubeugen, ist es besonders wichtig, auf die Ernährung zu achten. Orientieren Sie sich beispielsweise an der mediterranen Küche. Essen Sie täglich Früchte und Gemüse, um die nötige Menge an Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsfasern zu erhalten. Viel trinken ist ebenfalls wichtig, allerdings nur ungezuckerte und alkoholfreie Getränke. Süssigkeiten oder salzige Knabbereien sind reine Genussmittel und sollten daher nur gelegentlich konsumiert werden. Verwenden Sie Olivenöl für die warme und die kalte Küche. Verzehren Sie nur gelegentlich Fleisch, besser ist es, ein- bis zweimal pro Woche Fisch zu geniessen. Der Fettkonsum sollte nämlich allgemein reduziert werden, denn in Fleisch und Backwaren sind viele versteckte Fette enthalten. Aber auch bei Milchprodukten empfiehlt es sich, die fettreduzierten Erzeugnisse zu bevorzugen.

Kurz vorgestellt:

«Herzgruppen – ein Projekt der Schweizerischen Herzstiftung»



Robert Keller hat am 1. Juli 2016 die Geschäftsführung der Schweizerischen Herzstiftung mit Sitz in Bern übernommen. Nach dem Studium der Veterinärmedizin promovierte er am Institut für Zellbiologie der ETH Zürich und am Institut für Veterinärbiochemie der Universität Zürich. In den letzten 15 Jahren bewährte sich Robert Keller

bei drei Pharma- und Medizinaltechnologiekonzernen in verschiedenen Funktionen, vom Verkaufsverantwortlichen und Medical Advisor bis hin zum Abteilungs- und Country-Manager.

Die Mitglieder der Herzgruppen treffen sich wöchentlich zu verschiedenen Aktivitäten, um nach einer Herzerkrankung wieder fit zu werden. Weshalb braucht es das Herztraining in Form einer Gruppe?

Die Ursache für koronare Herzkrankheiten wie Angina pectoris oder Herzinfarkt ist meistens eine fortschreitende Gefässerkrankung (Arteriosklerose). Zwar stehen sehr wirkungsvolle Therapiemöglichkeiten zur Verfügung; Lebensstilanpassungen sind bei vielen Herzpatienten aber unumgänglich, um die Ursache der Erkrankung anzugehen. Regelmässige Bewegung ist dabei ein zentraler Faktor. Herzgruppen bieten ein motivierendes Umfeld und Sicherheit durch spezialisierte Leiterinnen und Leiter.

An welchen Aktivitäten können die Mitglieder einer Herzgruppe teilnehmen? Und wer begleitet sie aus medizinischer Sicht?

Im Mittelpunkt steht ein regelmässiges Bewegungsprogramm. Dieses variiert je nach Herzgruppe von Gymnastik über Nordic Walking bis hin zu Aktivitäten im Wasser – immer abgestimmt auf die individuelle Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden. Entspannungstechniken, Vorträge, Ausflüge oder spezielle Anlässe ergänzen das Angebot. Die Leitung der Gruppen liegt bei Fachpersonen der kardialen Rehabilitation, wie zum Beispiel Physiotherapeuten, Sportlehrern oder Bewegungswissenschaftlern, idealerweise mit der Zertifizierung Herztherapeut/in SAKR. Die Mitglieder werden medizinisch weiterhin durch ihren jeweiligen Arzt betreut.

In der Schweiz gibt es derzeit 145 Herzgruppen. Welches sind die Voraussetzungen für die Gründung einer neuen Herzgruppe, und wie wird bei diesem Prozess vorgegangen?

Die wichtigste Voraussetzung ist «Herzblut»! Wer eine Herzgruppe gründen möchte, sollte Freude an einem

Die Herzgruppen sind ein Projekt der Schweizerischen Herzstiftung. Seit 2001 fördert sie die Gründung und den Aufbau von Herzgruppen in der ganzen Schweiz. Sie stellt den Herzgruppen, ihren Mitgliedern und Gruppenleitenden eine Vielzahl von Informationsmitteln und Dienstleistungen zur Verfügung und organisiert Tagungen für die Vernetzung der Gruppen.

Interview: Doris Durrer

Herzgruppen bieten das motivierende und gesunde Umfeld, um nach einer Herzerkrankung wieder fit zu werden. Wöchentlich treffen sich Herzpatienten zum gemeinsamen Herztraining. Dadurch gewinnen sie das Vertrauen in den eigenen Körper zurück. Neben dem Herztraining spielt ein gesunder Lebensstil eine entscheidende Rolle. Es geht nicht nur darum, gesund zu werden, sondern auch, gesund zu bleiben. Die Herzgruppen sind eine ausgezeichnete Möglichkeit, die guten Vorsätze, die nach einem lebensbedrohlichen Herz-Kreislauf-Ereignis oder einer überstandenen Operation gefasst wurden, in die Tat umzusetzen.

■ www.swissheartgroups.ch

Haben Sie gewusst?

145

Heute gibt es in der Schweiz bereits 145 Herzgruppen.

langfristigen Engagement haben. Nicht umsonst bezeichnen viele Herzpatienten ihre Herzgruppe als zweite Familie. Die Schweizerische Herzstiftung hat Qualitätskriterien definiert, die auf der Herzgruppen-Webseite www.swissheartgroups.ch/gruendung abrufbar sind. Alle Interessenten werden individuell beraten und können von einem umfangreichen Dienstleistungspaket profitieren.

Kleine Ursache – grosse Wirkung

Ein elektrisch verstellbares Pflegebett erleichtert die Pflege daheim.



Pflegende Angehörige und die Spitex werden wesentlich entlastet durch ein elektrisch verstellbares Bett (Kopf- und Fussteil, Höhe). Aber auch für betagte Personen, die das Bett noch selbständig verlassen können, bietet das Pflegebett wertvolle Hilfe.

Text: Elisabeth Janssen

Zum Beispiel kann die Lagerung nach den eigenen Bedürfnissen reguliert werden, das selbständige Ein- und Aussteigen wird einfacher, und auch lesen, essen oder trinken ist in einem Pflegebett bequemer als in einem herkömmlichen Bett.

Viele Organisationen und Schweizer Firmen bieten Qualitätspflegebetten an. Sie können gemietet oder gekauft werden. Wenn gewisse Voraussetzungen erfüllt sind, wird ein Pflegebett unter Umständen gratis zur Verfügung gestellt. Organisationen bzw. Firmen bieten hilfreiche Unterstützung bei der Abklärung der Kostenübernahme an. Sie arbeiten meist mit allen zuständigen Stellen zusammen (IV, EL, Krankenversicherer, Krebsliga u.a.) und verfügen über die notwendigen Formulare.

Wir beraten Sie gerne:
Krankenkasse Birchmeier
Telefon 056 485 60 40
info@kbbirchmeier.ch

Was Grossmutter noch wusste...!



... gegen nächtliche Wadenkrämpfe

Auch wenn es merkwürdig klingt – Seife im Bett lindert Muskelkrämpfe. Legen Sie die Seife oder auch zwei ans Bettende unter das Leintuch. Selbstverständlich können auch mehrere Seifenreste verwendet und in den Kissenbezug gelegt werden. Nutzen Sie das Kissen dann, um im Bett Ihre Füße hochzulagern. Der Trick mit der Seife sollte Ihnen zu krampffreier Bettruhe verhelfen.

Sonya Eggenberger, Neftenbach

Gerne veröffentlichen wir interessante und nützliche Tipps von Leserinnen und Lesern. Tipps einsenden an: Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern

Publizierte Beiträge werden mit 100 Franken belohnt!

Kreuzworträtsel Frühling 2017



Vorname des Autors Hesse †	histor. Städtchen am Bielersee	uneben, borstig	Abk.: Wengernalpbahn	↖	↗	junge Pflanzentriebe
↙	2	↘				
Reise auf dem Luftweg			unbändiges Verlangen			Nebenfluss der Aare
↙				Autokz. Kanton Schwyz	↘	4
ein-facher Hocker		engl.: er		röm. 1001		
↙		1		↘		
Verankerung für ein Zelt			3			

32 raetsel.ch

1	2	3	4
---	---	---	---

Lösen Sie das Kreuzworträtsel und gewinnen Sie zwei Alpamare Freieintritte (inklusive Wellness-/Fitnessbereich) sowie einen von zwei Gutscheinen im Wert von 100 Franken für den Onlineshop www.gonser.ch.

Senden Sie uns das Lösungswort (inkl. Angabe Ihrer Adresse und Ihres Versicherers) via www.rvk.ch/kreuzwortraetsel oder auf dem Postweg an: Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern.

Einsendeschluss: 31. Mai 2017

Die Gewinner werden ausgelost und persönlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ihre Daten werden ausschliesslich für den Wettbewerb verwendet.

Redaktion SICHER · Haldenstrasse 25 · 6006 Luzern

P.P.
6006 Luzern