

# SICHER

mit meiner Krankenkasse

3 Erster Platz für Birchmeier

4 Diabetes geht uns alle an

6 Die Zukunft der Alterspflege

8 CURAVIVA Schweiz





## Liebe Leserin Lieber Leser

Auf Seite 4 berichten wir über die Zuckerkrankheit Diabetes. Allein in der Schweiz sind rund 500 000 Menschen von der Krankheit betroffen – und ihre Zahl steigt. Wir verraten, mit welchen Massnahmen Sie den Typ-2-Diabetes vorbeugen können.

Der Wunsch, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen zu bleiben, ist gross. Mit dem Alter steigt jedoch auch die Pflegebedürftigkeit. Verschiedene Angebote bieten zumindest die Möglichkeit, das Leben selbstbestimmt zu verbringen. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 6.

Auf Seite 7 stellen wir Ihnen den Branchenverband CURAVIVA Schweiz vor. Der Direktor, Dr. Daniel Höchli, verrät uns, wofür sich CURAVIVA Schweiz einsetzt, welche Vorteile eine Mitgliedschaft mit sich bringt und wieso der demografische Wandel eine Herausforderung darstellt.

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](mailto:info@kkbirchmeier.ch)  
[www.kkbirchmeier.ch](http://www.kkbirchmeier.ch)



## Prämienverbilligung im Kanton Aargau

Die SVA Aargau hat bis am 31. Juli 2018 die anspruchsberechtigten Personen direkt angeschrieben. Haben Sie kein solches Schreiben mit einem Anmeldecode erhalten? Wollen Sie Ihren Anspruch prüfen lassen? Bestellen Sie den Anmeldecode direkt über die Website [www.sva-ag.ch/pv](http://www.sva-ag.ch/pv). Die Frist zur Antragstellung läuft bis Ende 2018.



# 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 Büroöffnungszeiten.



## Schweizer Krankenkassenbewertung 2018: Erster Platz für die Krankenkasse Birchmeier

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

Einmal im Jahr vergibt die Schweizer Vergleichsplattform Krankenversicherung.ch zusammen mit HELP.CH die HELP-Awards an Schweizer Krankenversicherungen. 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 zu vergeben war.

Dieses wiederum hervorragende Resultat spornt uns weiter an, unseren Kunden auch in Zukunft einen fachkundigen und qualitätsbewussten Service zu bieten.

### Top-Schweizer-Krankenversicherungen gemäss der Kundenabstimmung «HELP Awards 2018»:

1. Krankenkasse Birchmeier	Note 5,7
2. Glarner Krankenversicherung	Note 5,6
2. Krankenkasse Wädenswil	Note 5,6
2. Sumiswalder	Note 5,6
3. Sanitas Krankenversicherung	Note 5,5
4. ÖKK	Note 5,4
5. Galenos Kranken- und Unfallversicherung	Note 5,3
5. KPT Krankenkasse	Note 5,3
6. Helsana	Note 5,2
6. Atupri	Note 5,2

# Diabetes geht uns alle an

Immer mehr Menschen müssen mit Diabetes leben. Allein in der Schweiz geht man heute von 500 000 Betroffenen aus – und es werden immer mehr.

Text: Linda Continisio, Marketing & Kommunikation, diabetesschweiz

Im Volksmund bekannt als «Zuckerkrankheit», lässt sie sich in verschiedene Typen unterteilen: Diabetes mellitus Typ 1 zeichnet sich durch einen absoluten Mangel an Insulin aus und ist eine vererbte Autoimmunerkrankung. Meist in jungen Jahren diagnostiziert, sind Betroffene ihr ganzes Leben lang auf regelmässige Insulingaben angewiesen. Der Typ-2-Diabetes (verminderte Wirkung des körpereigenen Insulins) ist mit 90 Prozent der Erkrankten die häufigste Form und wird oft durch ungesunde Lebensumstände (Bewegungsmangel, falsche Ernährung) hervorgerufen. Gestationsdiabetes tritt bei zirka 10 bis 15 Prozent aller Schwangeren auf, verschwindet aber in den meisten Fällen nach der Geburt des Kindes wieder.

## Typ-2-Diabetes kommt am häufigsten vor

Das Risiko, an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken, ist wesentlich grösser als beim Typ 1. Als «Altersdiabetes» bekannt,

wird diese Form des Diabetes immer früher diagnostiziert. Gründe und Risikofaktoren sind, neben dem Vererbungsfaktor, vor allem ungesunde Lebensgewohnheiten, zum Beispiel wenig Bewegung, die sich in Übergewicht niederschlagen. Um die Lebensqualität zu verbessern, werden primär eine Gewichtsreduktion sowie regelmässige Bewegung empfohlen. Meistens sind die Betroffenen auf Tabletten angewiesen, in selteneren Fällen auch auf Insulingaben. Ein ungenügend behandelter Diabetes kann zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen wie Sehstörungen, Herz-Kreislauf-Schäden, Nervenschäden und Sexualstörungen führen.

## Die richtige Vorbeugung

Gegen kaum eine andere Krankheit kann man sich auf natürliche Weise so gut schützen wie gegen den Typ-2-Diabetes. Eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung sind das A und O für einen gesunden Körper. Übergewicht



**Eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung sind das A und O für einen gesunden Körper.**

## «Altersdiabetes» bei Kindern? Ja, das gibt es!

Der Anteil an übergewichtigen Kindern und Jugendlichen ist hoch – auch bei uns in der Schweiz. Fast jedes fünfte Kind ist betroffen, und in der Regel gilt: Bei zu viel Gewicht droht die Zuckerkrankheit Diabetes Typ 2.

Text: Prof. Dr. phil. Lukas Zahner

Bei den meisten Heranwachsenden sind neben dem Übergewicht auch die Gene für die Entstehung der Zuckerkrankheit verantwortlich. Oft sind auch die Eltern von Diabetes betroffen. Das Tückische am Krankheitsverlauf ist, dass zu Beginn weder Schmerzen noch Beschwerden auftreten. Klagt Ihr Kind oft über Durst und Müdigkeit? Das könnten die ersten Anzeichen von Diabetes Typ 2 sein. Erfolgt keine Behandlung der Krankheit, so treten Folgeschäden auf, besonders an Nieren und Augen, und dies bereits in jungen Jahren.

### Was kann man dagegen tun?

Um Diabetes Typ 2 zu vermeiden, ist ein normales Körpergewicht von grosser Bedeutung. Ist die Krankheit einmal ausgebrochen, geht es darum, das Übergewicht zu reduzieren. Den besten Behandlungsansatz bilden eine gesunde Ernährung (geringerer



**Um Diabetes Typ 2 zu vermeiden, ist ein normales Körpergewicht von grosser Bedeutung.**

Kalorieninput) und mehr Bewegung (erhöhter Kalorienoutput). Es geht also um die Lebenssituation, die verändert werden sollte. Um sich mehr zu bewegen und weniger zu essen, brauchen die Heranwachsenden die Unterstützung ihres Umfeldes. Eltern und Freunde sollten ihnen bei jeder Gelegenheit intensiv zur Seite stehen.

### Tipp:

Versuchen Sie herauszufinden, an welcher Sportart Ihr Kind Freude hat. Motivieren Sie es zu regelmässigen Aktivitäten – Freude und Erfolgserlebnisse sind das Wichtigste.

Viel Erfolg wünscht Ihnen  
Ihr Lukas Zahner



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

# Die Zukunft der Alterspflege – wie werden wir alt?



Der Wunsch, bis am Schluss selbstständig in seinen eigenen vier Wänden zu wohnen, entpuppt sich mit der steigenden Pflegebedürftigkeit im hohen Alter oft als Wunschdenken. Ein realistisches Ziel ist hingegen, sein Leben bis zum Schluss selbstbestimmt zu verbringen – sei dies daheim, im betreuten Wohnen oder im Pflegeheim.

Text: Dr. Daniel Höchli,  
Direktor CURAVIVA Schweiz

Um den wachsenden gesellschaftlichen Ansprüchen an Individualität zu begegnen, zielt das Engagement der Pflegedienstleister auf eine Förderung der flexiblen Angebote in verschiedenen Wohnformen – zuhause, im betreuten Wohnen oder im Pflegeheim ab –, inklusive spezifischer Tages- und Nachtstrukturen. Es soll betreuungsbedürftigen Menschen möglich sein, in ihrer bevorzugten Wohnumgebung zu bleiben. Dabei erfolgen Unterstützung und Dienstleistung idealerweise aus einer Hand, unabhängig davon, wo sich der Mensch befindet.

Für dieses durchlässige Angebot gilt es die Versorgungsstruktur weiterzuentwickeln. Genau hier setzt die Vision von CURAVIVA Schweiz an. Sie wurde im Jahr 2016 im Rahmen des «Wohn- und Pflegemodells 2030» erstmals der Öffentlichkeit vorgestellt. Für eine Praxismsetzung müssen jedoch die politischen Rahmenbedingungen angepasst werden: Es wird eine Harmonisierung der Pflegefinanzierung angestrebt, die nicht mehr nach den einzelnen Wohn- und Pflegeformen

unterscheidet, sondern die drei Wohnformen «ambulant» (zuhause), «betreut» (im betreuten Wohnen) und «stationär» (im Pflegeheim) in gleicher Weise berücksichtigt.

Angesichts des demografischen Wandels wird auch künftig die Unterstützung durch Angehörige, Nachbarn oder Freiwillige wichtig bleiben für ein selbstbestimmtes Leben bis zum Schluss und sogar an Bedeutung gewinnen. In diesem Zusammenhang gilt ein besonderes Augenmerk der Interprofessionalität: Ob in der Pflege, Betreuung oder Begleitung, eine reibungslose Zusammenarbeit zwischen den Fachspezialisten und den Freiwilligen ist nicht nur für die betreuungsbedürftige Person ein Gewinn. Damit sie gelingt, müssen entsprechende Kompetenzen ausgebildet werden. Der neu von CURAVIVA Schweiz lancierte Beruf des Gemeindeanimators ist ein Schritt in diese Richtung. Er fördert die Interaktion von Menschen ohne und mit Unterstützungsbedarf auf lokaler Ebene – also genau da, wo sich das Leben am Lebensende abspielt.

# CURAVIVA Schweiz: kurz vorgestellt



**Dr. Daniel Höchli ist seit April 2016 Direktor von CURAVIVA Schweiz. Zuvor war er zehn Jahre Direktor des Schweizerischen Nationalfonds (SNF). Daniel Höchli hat an der Universität St. Gallen Staats-**

**wissenschaften studiert und 2003 seine Promotion zum Dr. rer. publ. erlangt.**

## **Weshalb braucht es CURAVIVA Schweiz?**

Pflegeheime und soziale Institutionen für Menschen mit Unterstützungsbedarf übernehmen eine wichtige Rolle in der Gesellschaft. Damit sie ihren Auftrag wahrnehmen können, benötigen sie gute politische Rahmenbedingungen. Dafür setzt sich CURAVIVA Schweiz auf nationaler Ebene ein, und die Kantonalverbände tun dasselbe auf kantonaler Ebene. Zudem unterstützt CURAVIVA Schweiz die Weiterentwicklung der Branche durch die Aufbereitung von Fachwissen und seine Schnittstellenfunktion zwischen Forschung und Praxis.

## **Welches sind die Vorteile einer Mitgliedschaft?**

Mitglieder profitieren nebst dem politischen Engagement des nationalen Branchenverbandes von vergünstigten Weiterbildungsangeboten, Dienstleistungen und Produkten, die auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. So bietet CURAVIVA Schweiz unter anderem eine Personalberatung für die Rekrutierungen in Institutionen, eine Rechtsberatung und betriebswirtschaftliche Instrumente an. Mitglieder erhalten ausserdem regelmässig eine Fachzeitschrift mit Informationen zu gesundheits-, sozial- und bildungspolitischen Entwicklungen, Forschungserkenntnissen und erfolgreichen Beispielen aus der Praxis.

## **Welches sind die Herausforderungen für CURAVIVA Schweiz in den kommenden Jahren?**

Die gesellschaftlichen Ansprüche verändern sich: Menschen mit Unterstützungsbedarf fragen zunehmend nach flexibleren und individualisierten Angeboten, wie zum Beispiel betreutes Wohnen. Dies bedingt einen Paradigmenwechsel in der Finanzierungspolitik. An die Stelle der unterschiedlichen Finanzierungsmodi für Spitexpflege und Pflegeheime muss ein einheitliches Finanzierungssystem treten, das ein integriert ausgerichtetes, finanzierba-

Als nationaler Branchenverband mit arbeitgeberpolitischer Ausrichtung vertritt CURAVIVA Schweiz die Interessen der Heime und sozialen Institutionen aus den Bereichen «Menschen im Alter», «erwachsene Menschen mit Behinderung» sowie «Kinder und Jugendliche».

Interview: Chantal Koller

Dem nationalen Branchenverband CURAVIVA Schweiz sind alle Schweizer Kantone sowie das Fürstentum Liechtenstein angeschlossen. Insgesamt vertritt CURAVIVA Schweiz über 2600 Heime und soziale Institutionen, in denen rund 120 000 Menschen leben und über 130 000 Mitarbeitende beschäftigt sind.

Gemeinsam mit den Kantonalverbänden setzt sich der nationale Branchenverband für Rahmenbedingungen ein, die es Institutionen für Menschen mit Unterstützungsbedarf ermöglichen, ihren Bewohnerinnen und Bewohnern qualitativ hochstehende Unterstützung und Betreuung zu bieten. Hierbei vertritt der nationale Branchenverband auf gesamtschweizerischer Ebene die gesellschafts-, gesundheits-, bildungs- und sozialpolitischen Anliegen und Positionen seiner Mitglieder und setzt sich für die Verbesserung der rechtlichen, finanziellen und organisatorischen Rahmenbedingungen der Heime und sozialen Institutionen ein.

■ [www.curaviva.ch](http://www.curaviva.ch)

res Pflegeangebot im ambulanten und stationären Bereich sowie betreutem Wohnen zulässt. Ein ähnlich flexibles Angebot wird künftig vermehrt auch für Menschen mit Behinderungen oder Kinder und Jugendliche verlangt.

Eine weitere Herausforderung ist der demografische Wandel: Er führt einerseits zu einer steigenden Anzahl pflegebedürftiger Menschen, und andererseits zeichnet sich aufgrund dieser Entwicklung ein Fachkräftemangel in der Pflegebranche ab. Die Institutionen und der nationale Branchenverband sind gefordert, mit gezielten Massnahmen gegen diesen Fachkräftemangel anzugehen.

iStock.com/Halpoint



## Wenn Angehörige die Pflege übernehmen

Mehr als die Hälfte aller Frauen und Männer in der Schweiz müssen sich im Laufe ihrer mittleren Lebensphase mit der Pflegebedürftigkeit ihrer Eltern oder Schwiegereltern auseinandersetzen.

Text: Elisabeth Janssen

Grundsätzlich bieten alle anerkannten Spitex-Dienste auf ärztliche Verordnung Pflege und Haushaltshilfe an. Dabei handelt es sich meist um kurze Einsätze, die – sofern es sich um Pflegeleistungen handelt – zulasten der obligatorischen Krankenpflegeversicherung abgerechnet werden können. Trotzdem verbleibt in vielen Pflegesituationen eine Lücke, welche die Angehörigen ausfüllen.

Die familiäre Pflege und Betreuung will gut überlegt und organisiert sein. Das Bundesgesetz über die Krankenversicherung (KVG) sieht noch keine Leistungsvergütung für pflegende Angehörige vor. Es gibt jedoch verschiedene

Möglichkeiten, zumindest einen Teil der Leistungen und Erwerbseinbussen vergütet zu bekommen.

Was können Sie tun? Informieren Sie sich bei der AHV-Zweigstelle an Ihrem Wohnsitz. Diese wird Ihnen über das Vorgehen und die Möglichkeiten rund um die Pflege und Betreuung von Angehörigen kompetent Auskunft geben können.

- [www.ausgleichskasse.ch](http://www.ausgleichskasse.ch)
- [www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch)

**Wir beraten Sie gerne:**  
Krankenkasse Birchmeier, Telefon 056 485 60 40  
[info@kkbirchmeier.ch](mailto:info@kkbirchmeier.ch)

Was Grossmutter noch wusste...!

... gegen Gelenkschmerzen

**Täglich acht bis zehn schwarze Pfefferkörner ganz schlucken.**

**Ursula Burkhalter-Bieri, Schwanden im Emmental**

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 Herbst 2018

Teile der Fussballschuhe	↖	frz. Artikel Kimono-gürtel	↗	Terrains	↖	Internetbegriff Notlage
Teil des Plattenspielers	→		↻			
schweiz. Filmregisseurin (Bettina)	→	↻				
↖			Wortteil: Stickstoff		frz. Pluralartikel	
bibl. Priester		Speisefische	→		↻	
↖	↻					
alt Bundesrätin (Ruth)		kleiner Metallring	→	↻		

43 raetsel.ch

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



Lösen Sie das Kreuzworträtsel und gewinnen Sie eine von zwei Familienkarten für die «Umwelt Arena», die Erlebniswelt für Familien, oder einen Fondueplausch für die ganze Familie von der PILATUS-BAHNEN AG.

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

**Einsendeschluss: 30. November 2018**

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