

SICHER

mit meiner Krankenkasse

- 3 Richtig versichert in die Ferien
- 5 Nichtraucher werden belohnt
- 8 Wichtig: Rechnungskontrolle
- 9 Bewegungszeit für Kinder
- 12 Pflege von Angehörigen





Liebe Leserin Lieber Leser

Die Gesundheitskosten steigen Jahr für Jahr. Nach den jüngsten statistischen Erhebungen betrugen die Ausgaben 2012 fast 67 Milliarden Franken. Den grössten Teil verschlang unsere medizinische Versorgung: Die stationären Behandlungen machten 46 Prozent der Kosten aus, die ambulanten Behandlungen in Spitälern und bei Ärzten 33 Prozent. Dazu kamen die Ausgaben für Medikamente (neun Prozent). Der Anteil der Medikamente ist in den letzten Jahren gesunken, währenddem der stationäre und insbesondere der ambulante Bereich am stärksten zugenommen haben.

Müssen wir ins Spital, kostet uns das eine Stange Geld. Sie als versicherte Person müssen Franchise und Selbstbehalt übernehmen, die Krankenversicherer und die Kantone bezahlen den Rest. Doch gerade diese Finanzierung zwischen den Kantonen und den Versicherern ist nicht einheitlich geregelt und führt zu Fehlanreizen. Mehr darüber erfahren Sie auf Seite 9.

Helfen Sie mit, die Gesundheitskosten einzudämmen. Sie können das tun, indem Sie eigenverantwortlich handeln und das medizinische Angebot sparsam nutzen. Prüfen Sie aber auch die Rechnungen der Leistungserbringer: Worauf Sie achten müssen, sagen wir Ihnen auf Seite 8.

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



Erfolgreiches Jahr für die Krankenkasse Birchmeier

«Wir sind wieder auf gutem Weg», so lautet das Fazit der Krankenkasse Birchmeier fürs 2014. Die Zahl der Versicherten in der Grundversicherung hat um 13 Prozent zugenommen, der Unternehmensgewinn beträgt rund 560 000 Franken.

Mit dem Zugang von 1174 Neuversicherten in der Grundversicherung ist die Krankenkasse Birchmeier äusserst erfreulich ins neue Jahr gestartet. Insgesamt sind nun 10 069 Personen bei ihr versichert – für die Geschäftsleitung und den Vorstand eine Bestätigung, auf dem richtigen Weg zu sein.

Auch aus finanzieller Sicht präsentierte sich 2014 von der positiven Seite. Nach einem negativen Ergebnis im Vorjahr ist das Ergebnis von 2014 umso erfreulicher: Dank einer effizienten Kostenkontrolle hat die Birchmeier in der Grundversicherung einen Unternehmensgewinn von 562 663.79 Franken erwirtschaftet. Der Reservesatz liegt weiterhin über dem gesetzlich vorgeschriebenen Minimum.

Jahr	Versicherte	Veränderung
2009	5 425	+ 52
2010	8 331	+ 2 906
2011	8 106	./ 225
2012	8 508	+ 402
2013	9 132	+ 624
2014	8 895	./ 237
2015	10 069	+ 1 174

Richtig versichert in die Ferien

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



Wenn Sie keine Spitalzusatzversicherung haben, schliesst die Ferien- und Reiseversicherung «vacanza» die bestehende Versicherungslücke – weltweit, selbstverständlich. «vacanza» deckt anfallende Kosten bei Notfällen und ergänzt damit die Leistungen aus der 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 durchgeführt werden. Ein Beispiel: Wenn Sie in der Schweiz eine allgemeine Deckung haben und im Ausland in einem Ein- oder Zweibettzimmer behandelt werden, kann dies zu ungedeckten Kosten führen.
- Einzelpersonen oder Familien können «vacanza» für die Zeit eines Auslandsaufenthaltes abschliessen. Die Versicherungssumme ist wählbar zwischen 50 000 Franken pro Person (maximal 100 000 Franken pro Familie) oder 100 000 Franken pro Person (maximal 200 000 Franken pro Familie).

- Sie können «vacanza» abschliessen, indem Sie die Prämie mit dem entsprechenden Einzahlungsschein oder elektronisch überweisen.
- Der Versicherungsschutz beginnt frühestens mit dem auf dem Einzahlungsschein genannten Anfangsdatum 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.

So gehen Sie vor

Fordern Sie bei der Krankenkasse Birchmeier den Einzahlungsschein für «vacanza» an. Legen Sie die gewünschte Versicherungsdauer direkt auf dem Einzahlungsschein fest. Wir wünschen Ihnen schöne Ferien.

Der «Beobachter» empfiehlt

Der Versicherungs-Beratungsdienst des Magazins «Beobachter» empfiehlt für alle Reisen ausserhalb der Schweiz die Prüfung einer Reise-Zusatzversicherung, namentlich für Länder mit besonders hohen Gesundheitskosten wie USA, Kanada, Japan, Australien und praktisch alle Länder im asiatischen Raum. Ihre Versicherungskarte haben Sie am besten überall stets griffbereit.

Ein langer Weg zum «kleinen Pieks»



Die saisonale Grippe war auch in den vergangenen Monaten ein Thema, und in verschiedenen Ländern wütete Ebola. Da liegt der Gedanke an eine Impfung nahe. Aber was braucht es, um einen Impfstoff herzustellen, damit wir uns impfen lassen können?

Text: Dr. Sven Seitz, Pfizer AG

Unser Immunsystem ist unzähligen Erregern wie Viren, Bakterien oder anderen Mikroorganismen ausgesetzt. Werden sie nicht in Schach gehalten, können einige davon schwere Krankheiten auslösen. Um sie frühzeitig zu erkennen und zu bekämpfen, steht unserem Körper im Normalfall ein ganzes Arsenal wirksamer Waffen zur Verfügung.

Eine Impfung kann zusätzlich unterstützen: Teile oder abgeschwächte Formen eines Krankheitserregers werden dem Immunsystem so «präsentiert», dass es sie erkennt, den Erreger bekämpft und sich später auch daran «erinnern» kann. So wird in den meisten Fällen ein lang anhaltender Schutz gegen die Krankheit aufgebaut.

Mit einer Impfung schützen wir nicht nur uns selbst, sondern auch andere Menschen in unserer Umgebung. Geimpfte Personen übertragen nämlich den Erreger im Allgemeinen nicht. Krankheiten wie Pocken, Kinderlähmung, Diphtherie, Starrkrampf oder Keuchhusten sind so weltweit drastisch reduziert worden, wie die Weltgesundheitsorganisation in ihrem globalen Impfkaktionsplan schreibt.

Aufwendige Herstellung

Impfstoffe sind um einiges schwieriger herzustellen als viele Medikamente. Zuerst müssen die jeweiligen Erreger in ausreichender Menge gezüchtet werden: So hat man zum Beispiel bis Mitte der 1980er-Jahre Hepatitis-B-Viren aus dem Blut



Abfüllen von Spritzen in einer Produktionsanlage der Firma Pfizer bei Dublin.

erkrankter Menschen isoliert. Grippeviren werden teils noch heute in Hühnereiern gezüchtet. Mittlerweile werden aber viele Impfstoffe biotechnologisch hergestellt.

Sind die Erregerbestandteile produziert, werden sie mit weiteren Zusatzstoffen steril in Spritzen abgefüllt. All diese Schritte müssen strengste hygienische Bedingungen erfüllen. Diese Art der Produktion ist aufwendig und dauert mehrere Monate.

Ein hürdenreicher Weg der Hoffnung

Ist eine Impfung erst entwickelt, muss sie rigorose Tests durchlaufen, bis die Behörden sie schliesslich zulassen: Einerseits prüfen sie die Wirksamkeit, andererseits müssen Nebenwirkungen – die in der Regel mild verlaufen – genau untersucht werden, um Nutzen und Risiko beurteilen zu können. Nur wenn der Nutzen überwiegt, darf geimpft werden.

In der Krankenversicherung sind Impfstoffe ein Sonderfall: Präventionsleistungen werden in der Regel nicht von der Grundversicherung bezahlt.

Allerdings erkennt der Bund den Wert für die Bevölkerung und lässt deshalb die meisten Impfungen, welche die Eidgenössische Impfkommision empfiehlt, vergüten.

Weltweit arbeiten Forschende an Impfungen gegen übertragbare Krankheiten. Zum Beispiel muss der Grippeimpfstoff jedes Jahr wieder neu zusammengesetzt werden, weil sich das Virus laufend verändert. Letzten November wurden in der Schweiz Versuche mit zwei experimentellen Ebola-Impfstoffen gestartet. Daneben wird aber auch erforscht, ob künftig Impfungen bei Krankheiten wie Alzheimer, Diabetes oder gewissen Krebsarten erfolgversprechend eingesetzt werden können.

- www.who.int
- www.bag.admin.ch
- www.interpharma.ch

Zum Autor: Sven Seitz ist Biologe und Master of Public Health, Geschäftsleitungsmitglied der Schweizer Niederlassung von Pfizer und unter anderem zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit.

GESUNDHEIT

Nichtrauchende werden belohnt

Rauchen gefährdet die Gesundheit und beeinträchtigt die Lebensqualität – diese Fakten sind allgemein bekannt. Da Nichtraucherinnen und Nichtraucher gesünder leben und mit ihrer Lebensweise unser Gesundheitssystem entlasten, honorieren wir dieses gesundheitsbewusste Verhalten im Bereich der Zusatzversicherungen mit der Produktlinie «sanvita»: Sie umfasst die Spitalzusatzversicherungen «switch», «allgemein», «halbprivat» und «privat» sowie die ambulante Krankenzusatzversicherungen «plus1» und «plus2». «sanvita» richtet sich exklusiv an Nichtrauchernde – diese profitieren von Prämienvorteilen von bis zu 35 Prozent.

Sind Sie interessiert? Unsere Mitarbeiterinnen beraten Sie gerne.



BAG im Fokus

Im Bereich der Grundversicherung unterstehen alle 67 Krankenversicherer dem Bundesamt für Gesundheit (BAG). Es ist dafür verantwortlich, dass die Krankenversicherer das Krankenversicherungsgesetz (KVG) korrekt und einheitlich anwenden und es übt die Aufsicht über die finanzielle Situation der Krankenversicherer aus. Das Bundesamt mit Sitz in Bern beschäftigt rund 600 Mitarbeitende.

Text: Martina Ruoss



Seit 2010 leitet Pascal Strupler das BAG. Als Direktor plant und leitet er wichtige Reformvorhaben, zudem koordiniert und sichert er die Vertretung in vorbereitenden Kommissionen des Parlamentes und in Arbeitsgruppen.

Herr Strupler, haben Sie ein Rezept gegen die steigenden Gesundheitskosten?

Wir müssen vorhandene Effizienzreserven konsequent ausschöpfen. Die Qualität der medizinischen Behandlungen kann weiter verbessert werden und unnötige oder nicht wirksame Eingriffe lassen sich vermeiden. Dadurch fallen teure Komplikationen und Nachbehandlungen weg.

Welches sind die grössten Herausforderungen im Gesundheitswesen, die Sie in naher Zukunft angehen?

Das Durchschnittsalter der Menschen steigt und damit die Zahl der Patienten mit chronischen Erkrankungen. Wir brauchen eine wirksame Vorbeugung, Früherkennung und optimale Behandlungsmöglichkeiten. Dazu müssen die entsprechenden Strukturen vorhanden sein und die medizinischen Fachpersonen gut miteinander kooperieren.

Wie beurteilen Sie die Zusammenarbeit mit den Krankenversicherern?

Wir haben eine gute und lösungsorientierte Zusammenarbeit in allen Fragen, die den Vollzug der Krankenversicherung betreffen. Mit der schweizerischen Gesellschaft der Vertrauens- und Versicherungsärzte arbeiten wir gerne bei der Lösung von technischen Fragen zusammen.

Haben sie gewusst?

102 Mio.

Rund 102 Millionen Rechnungen kontrollieren und verarbeiten die Krankenversicherer jedes Jahr.

Die Schweiz verfügt über ein föderalistisch aufgebautes Gesundheitssystem: Bund und Kantone teilen sich die Kompetenzen. Die wichtigsten Grundsätze sind in der Bundesverfassung geregelt. Als Teil des Eidgenössischen Departements des Innern ist das BAG für den Vollzug von mehr als zwanzig Gesetzen und zahlreichen Verordnungen zuständig, die auf diesen Verfassungsnormen aufbauen. Zudem vertritt das BAG in Gesundheitsfragen die Interessen der Schweiz im Ausland. Es engagiert sich aktiv in internationalen Organisationen und arbeitet mit anderen Staaten zusammen.

Um die finanzielle Situation der Krankenversicherer zu überwachen, legen diese dem BAG jedes Jahr ihre Jahresberichte, Budgets und Jahresrechnungen vor. Es genehmigt auch die Grundversicherungsprämien, die jeweils im September bekanntgegeben werden. Die Krankenversicherer reichen dem BAG dafür bereits im Sommer die Prämien für das Folgejahr ein.

■ www.bag.admin.ch

Im Notfall 145

Fast 36 500 Beratungen hat das Schweizerische Toxikologische Informationszentrum (STIZ) 2013 durchgeführt. Zu seinen Hauptaufgaben gehört die kostenlose Notfallberatung bei akuten und chronischen Vergiftungen und im Vergiftungsverdacht. Der grösste Teil der Anfragen stammt aus der Bevölkerung, aber auch Ärzte rufen regelmässig das STIZ an.

Text: Martina Ruoss

Neben der Notfallberatung erteilt das STIZ auch generelle Auskünfte über Giftstoffe, wodurch Giftunfälle oft vermieden werden können. Zudem beantwortet es Fragen rund um Vergiftungen bei Tieren.

Kinder besonders gefährdet

2013 hat das STIZ 1330 Fälle mittelschwerer und schwerer Vergiftungen registriert, was einer leichten Zunahme von nicht ganz drei Prozent gegenüber dem Vorjahr entspricht. Die Vergiftungsvorfälle bei Kindern hingegen nahmen um 30 Prozent zu. Die meisten betrafen Kinder unter fünf Jahren. Häufig handelte es sich um Haushaltsunfälle, bei denen sie leicht zugängliche Medikamente, Haushaltsprodukte oder Teile von Pflanzen einnahmen.

Leben Kleinkinder in einem Haushalt, ist grösste Vorsicht geboten. Die Gefahren sind vielseitig und werden von den Erwachsenen häufig unterschätzt.

Da Aufklärung in diesem Alter noch nichts nützt, müssen die Kinder mit anderen Massnahmen geschützt werden:

- Chemikalien und Medikamente daher
- immer in der Originalverpackung aufbewahren,
- nie in Getränkeflaschen umfüllen und
- in separaten Fächern wegschliessen.

Die Gebrauchs- und Warnhinweise müssen gelesen und überflüssige Chemikalien und Medikamente einmal jährlich entsorgt werden. Sie gehören weder in den Abfallsack noch in den Ausguss, sondern können im Fachgeschäft abgegeben werden.

Erste Hilfe:

Nach Einnahme

(nur wenn der Betroffene wach ist)

Wasser, Tee oder Sirup trinken (1 bis 2 dl, bei schäumenden Substanzen nur einen Schluck, bei ätzenden Substanzen möglichst schnell, aber maximal bis 30 Minuten nach der Einnahme).

Nach Einatmen

Für frische Luft sorgen – Vorsicht bei geschlossenen Räumen. Patienten beruhigen.

Nach Hautkontakt

Benetzte Kleider rasch entfernen.

Betroffene Hautpartien gut unter fliessendem Wasser spülen. Bei nicht verätzter Haut gründlich mit Seife und Wasser nachreinigen.

Nehmen Sie Kontakt auf mit Ihrem Hausarzt oder Notfallarzt, wählen Sie den Notruf 144 oder das Toxikologische Informationszentrum 145.



Vergiftungen bei Kindern sind keine Seltenheit – besonders gefährdet sind sie im Vorschulalter.

Schauen Sie nach!

Jedes Jahr kontrollieren die Krankenversicherer 70 Millionen Rechnungen von Ärzten, Spitälern, Physiotherapeuten und anderen Leistungserbringern. Dank einer aufmerksamen Kontrolle sparen Krankenversicherer eine Milliarde Franken pro Jahr. Auch Sie können Rechnungen prüfen und helfen, Kosten zu sparen.

Text: Elisabeth Janssen



Alle ambulanten Rechnungen sind gleich aufgebaut.
Um zu prüfen, ob die Angaben korrekt sind, gehen Sie so vor:

- 1 2 Personalien** Prüfen Sie, ob die Rechnung Sie betrifft. Stimmt der Leistungserbringer?
- 3 Finanzierung** «TG» steht für «Tiers garant» und bedeutet, Sie als versicherte Person bezahlen die Rechnung und schicken dem Krankenversicherer den Rückforderungsbeleg. «TP» steht für «Tiers payant»: Der Krankenversicherer erhält die Rechnung direkt vom Leistungserbringer.
- 4 Behandlungsgrund** Waren Sie wegen Krankheit, Mutterschaft, Prävention oder Unfall in Behandlung?
- 5 Behandlungsdaten** Kontrollieren Sie, ob Sie an den angegebenen Daten wirklich beim Arzt waren. Auch telefonische Konsultationen werden verrechnet.
- 6 Anzahl** Entspricht die angegebene Zeit ungefähr der Behandlungsdauer?
- 7 Medikamente** Stimmen die Stückzahl und die Grösse der Medikamentenpackungen mit den Medikamenten, die Sie erhalten haben, überein?

► Jedes Jahr werfen wir Medikamente im Wert von einer halben Milliarde Franken in den Müll. Sparen können Sie also auch, indem Sie sorgfältig mit Medikamenten umgehen und zum Beispiel nach einer angemessenen Verpackungsgrösse fragen.

TP-Rechnung

Dokument	1784	2015-01-08T00:00:00	Stapel-ID: SIMED															
Rechnungssteller	EAN-Nr:	X109008	Name:															
Leistungserbringer	EAN-Nr:	X109008	Name:															
	ZSR-Nr:	X109008	Tel.:															
Patient																		
Name:																		
Vorname:																		
Adresse:			Zusatzadresse:															
Plz:			Ort:															
Geburtsdatum:																		
Geschlecht:																		
Versicherten-Nr.:																		
Kanton:																		
Rechnungskategorie:	Nein																	
Vergütungsart:	Tiers payant																	
Gesetz:	KVG																	
Behandlungsgrund:	Krankheit																	
Behandlung:	2014-12-08T00:00:00		Rechnungsnummer: 1784															
	2014-12-08T00:00:00																	
Erbringungsort:	Praxis		Rechnungsdatum: 2015-01-08T00:00:00															
Diagnose																		
Cantonal																		
IS																		
ID	Datum	Tariff	Bezugsziffer	St	Se	Anzahl	TP	AI	Preis	f	AI	TP	W	A	V	P	M	Betrag
1	2014-12-08T00:00:00	001	00.0010	1		9.57	1	0.83	8.19	0.83	1	1	0	0	14.74			
2	2014-12-08T00:00:00	001	00.0030	00.0010	1	4.78	1	0.83	4.1	0.83	1	1	0	0	7.37			
3	2014-12-08T00:00:00	001	22.0030	1	1	9.57	1	0.83	8.19	0.83	1	1	0	0	14.74			
4	2014-12-08T00:00:00	001	22.0060	22.0030	1	3.83	1	0.83	3.73	0.83	1	1	0	0	6.28			
5	2014-12-08T00:00:00	001	22.0070	22.0030	1	5.74	1	0.83	5.6	0.83	1	1	0	0	9.41			
6	2014-12-08T00:00:00	001	22.0090	1	1	11.48	1	0.83	11.2	0.83	1	1	0	0				
7	2014-12-08T00:00:00	001	23.0010	1	1	9.57	1	0.83	9.34	0.83	1	1	0	0				
8	2014-12-08T00:00:00	001	39.0020	1	1	0	1	0.83	34.49	0.83								
9	2014-12-08T00:00:00	001	39.3430	1	1	70.01	1	0.83	46.99	0								
10	2014-12-08T00:00:00	001	39.3800	1	1	0	1	0.83	10.68									
11	2014-12-08T00:00:00	317	1396.00	1	1	4.9	1	1										
12	2014-12-08T00:00:00	317	1739.00	1	1	20	1	1										
13	2014-12-08T00:00:00	317	3358.00	1	1	29	1	1										
14	2014-12-08T00:00:00	317	4707.00	1	1	4	1	1										
15	2014-12-08T00:00:00	317	4707.10	1	1	2	1	1										
16	2014-12-08T00:00:00	317	4707.20	1	2	1	1	1										
17	2014-12-08T00:00:00	317	4708.00	1	3	1.9	1	1										





Wirrwarr bei der Finanzierung

Ob eine Patientin oder ein Patient im Spital ambulant oder stationär behandelt wird, wirkt sich auf die Finanzierung aus: Übernachtet der Patient im Spital (stationäre Behandlung), übernehmen Kanton und Krankenversicherer gemeinsam die Kosten. Verlässt der Patient das Spital am gleichen Tag (ambulante Behandlung), geht die Rechnung lediglich an den Krankenversicherer. Das Ziel muss eine einheitliche Finanzierung sein.

Text: Martina Ruoss

Die duale Finanzierung durch Kantone und Krankenversicherer hat verschiedene Nachteile. Aufgrund der medizinischen Fortschritte werden immer mehr Patienten ambulant versorgt. Mit der Verschiebung hin zu ambulanten Behandlungen reduziert sich der Finanzierungsanteil der Kantone und die Krankenversicherer sind gezwungen, einen immer grösseren Anteil der Kosten zu übernehmen.

Die Kantone nehmen im Gesundheitswesen mehrere Rollen wahr: Sie sind zum Teil Eigentümer der Spitäler, legen Tarife fest und definieren Spitalisten sowie Leistungsaufträge. Die monistische Spitalfinanzierung durch die Krankenversicherer wäre zweckmässig, weil sie zu einer Entflechtung der verschiedenen Rollen führen und Interessenkonflikte reduzieren würde.

Mit der monistischen Finanzierung hätten die Krankenversicherer und die Ärztenetzwerke einen grösseren Anreiz, stationäre Behandlungen zu vermeiden. Sie würden vermehrt in Behandlungsprogramme für chronisch kranke Menschen investieren, um Spitalaufenthalte zu reduzieren – auch zum Nutzen der Versicherten.

► **Monismus** bedeutet «Finanzierung aus einer Hand». Von der monistischen Finanzierung spricht man, wenn jedem medizinischen Leistungsanbieter ein Kostenträger gegenüber steht.

Eine Frage des Masses

Kinder sitzen nicht nur in der Schule lange, viele verbringen auch ihre Freizeit immer häufiger sitzend. Handy, Tablet, Computer, Spielkonsole oder Fernseher: Alle diese Medien nutzen Kinder meist inaktiv und sitzend. Die Bewegungsinaktivität vieler Kinder steigt so auf ein (zu) hohes Mass.

Text: Prof. Dr. phil. Lukas Zahner

Medienzeit ist verlorene Bewegungszeit – die heutigen Medien laufen den früheren Freizeitspielen und dem Sport den Rang ab. So reduziert und abwertend lässt sich die Mediennutzung aber nicht darstellen. Die modernen Technologien können zum Beispiel als Lehrmittel durchaus sinnvoll und interaktiv genutzt werden.

Wie so oft ist alles eine Frage des Masses. Das trifft auch auf den Umgang mit den Medien zu. Neue Forschungsergebnisse zeigen: Je mehr Tablets oder ähnliche elektronische Geräte in einem Haushalt vorhanden sind, desto eher sind Kinder übergewichtig, ist ihre Schlafdauer verkürzt und ihre Schlafqualität reduziert. Wen wundert es daher, wenn diese Kinder in der Schule Konzentrationschwierigkeiten haben?



Das Umfeld beeinflusst die Freizeitgestaltung der Kinder wesentlich.

Mein Tipp:

Das Umfeld prägt die Mediennutzung der Kinder wesentlich. Ein Kind nutzt ein Tablet, wenn dieses zuhause herumliegt. Liegen hingegen Bälle herum, spielt es auch damit. Das ist eine unbewusste Beeinflussung des Kindes durch die Lebensumstände. Bieten Sie Ihrem Kind deshalb ein vielfältiges Lebensumfeld und schränken Sie die Medienzeit ein.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!
Ihr Lukas Zahner



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

FMH: Kurz vorgestellt

Die FMH ist der Berufsverband der Schweizer Ärzteschaft und die Dachorganisation der kantonalen sowie fachspezifischen Ärztesgesellschaften. Ihr gehören über 39 000 Mitglieder an.

Text: Martina Ruoss



Seit 2011 ist Anne-Geneviève Bütikofer Generalsekretärin der FMH. Die Juristin leitet das Generalsekretariat mit seinen rund 90 Mitarbeitenden.

Frau Bütikofer, haben Sie ein Rezept gegen die steigenden Gesundheitskosten?

Aufgrund der demografischen Entwicklung und des technischen Fortschritts steigen die Kosten im Gesundheitswesen. Zudem bestehen teilweise Fehlanreize, zum Beispiel, weil die ärztlichen Leistungen im ambulanten und stationären Sektor nach wie vor unterschiedlich finanziert und abgerechnet werden: So werden in der Schweiz Leistungsbrüche meistens stationär behandelt, im Ausland häufiger ambulant.

Welches sind die grössten Herausforderungen, die Sie in naher Zukunft angehen?

Die grösste Herausforderung ist die Sicherung des ärztlichen Nachwuchses in der Schweiz. Bereits heute anerkennt die Schweiz mehr ausländische EU-Facharztstitel, als sie selber eidgenössische Titel erteilt. Derzeit schliessen in der Schweiz jährlich ungefähr 850 Studierende das Medizinstudium ab. Um die medizinische Versorgung der Bevölkerung auch in Zukunft zu gewährleisten, sind pro Jahr mindestens 1300 Abschlüsse notwendig.

Wie beurteilen Sie die Zusammenarbeit mit den Krankenversicherern?

Das Schweizer Gesundheitswesen lässt sich nur gemeinsam nachhaltig gestalten. Mit den Krankenversicherern pflegt die FMH einen regelmässigen partnerschaftlichen Austausch, auch wenn die Interessen nicht immer deckungsgleich sind. Wo möglich, werden Synergien genutzt.

Haben sie gewusst?

82,8

Die Lebenserwartung in der Schweiz liegt bei fast 83 Jahren. Die Eidgenossen sind damit Weltmeister im Altwerden.

Die FMH ist die Dachorganisation von 24 kantonalen Ärztesgesellschaften, dem Verband Schweizerischer Assistenz- und Oberärztinnen und -ärzte (VSAO), dem Verein der leitenden Spitalärzte der Schweiz (VLSS) sowie 45 Fachgesellschaften. Der Zentralvorstand – mit Jürg Schlup als Präsidenten – vertritt den Verband gegenüber Öffentlichkeit und Behörden. Die FMH engagiert sich im politischen Entscheidungsprozess für die Interessen ihrer Mitglieder und arbeitet unter anderem an der Weiterentwicklung der Tarifstrukturen und der Implementierung von eHealth mit.

Das Generalsekretariat der FMH wurde vor gut 90 Jahren ins Leben gerufen. Seine Mitarbeitenden beraten und unterstützen den Zentralvorstand. Das Generalsekretariat bietet seinen Mitgliedern eine breite Servicepalette an, um sie in der täglichen Arbeit zu unterstützen.

■ www.fmh.ch

Pollen im Anflug

In der Schweiz leiden über 1,2 Millionen Menschen an einer Pollenallergie. Rund 70 Prozent der Betroffenen reagieren auf Gräserpollen – auch bekannt als Heuschnupfen. Lästiges Jucken in den Augen, der Nase und den Ohren ist häufig die Folge. Linderung bringen Tabletten, Augentropfen und Nasenspray.

Text: Dr. med. Jean-Paul Egloff, RVK-Vertrauensarzt

Kinder können bereits im Vorschulalter an Allergien leiden – besonders gefährdet sind sie, wenn ihre Eltern ebenfalls davon betroffen sind oder Anzeichen zeigen. Obwohl bei vielen Personen die Pollenallergie im Laufe ihres Lebens verschwindet, leiden auch vermehrt ältere Menschen darunter. Meistens sind jedoch die Beschwerden im Alter weniger ausgeprägt. Die Veranlagung, an einer Allergie zu erkranken, bleibt ein Leben lang bestehen: So kann eine Person auch erst im fortgeschrittenen Alter an einer Haut- oder Haustierallergie erkranken.

Die Beschwerden treten meistens während der wärmeren Jahreszeit auf – der Beginn der Pollenzeit kann jedoch von Jahr zu Jahr stark variieren. Schuld an den Beschwerden sind aber nicht die Blüten, Auslöser ist vielmehr der Blütenstaub, der durch den Wind freigesetzt wird. Viele der Betroffenen leiden ausschliesslich während der Pollenzeit und bei körperlicher Belastung. Mit den richtigen Medikamenten und einigen wichtigen Verhaltensregeln lernen sie, damit umzugehen. Nützen diese Massnahmen nichts, können weitergehende allergologische Abklärungen sinnvoll sein: Mittels Haut- und Bluttests wird versucht herauszufinden, gegen welche Pollenart die Person allergisch ist. In einigen Fällen wird anschliessend eine spezifische Immuntherapie durchgeführt, die bis zu mehreren Jahren dauern kann. Bei den Tests achtet der Arzt zusätzlich auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die in einem Zusammenhang mit der Pollenallergie stehen können.

Mit gezielten Vorbeugungsmassnahmen können Pollenallergien in Schach gehalten werden.

Tipps für die Betroffenen

Halten Sie sich während der Pollensaison an diese Regeln, um die wärmeren Tage möglichst geniessen zu können:

- Waschen Sie Ihre Haare, bevor Sie ins Bett gehen.
- Lassen Sie Ihre Wäsche nicht im Freien trocknen.
- Lüften Sie nur kurz. Pollengitter an den Fenstern sowie längere Regenperioden ermöglichen ein längeres Lüften.
- Installieren Sie im Auto einen Pollenfilter.
- Treiben Sie Indoor-Sport.
- Informieren Sie sich, welche Gräser wann blühen. Pollenprognosen erhalten Sie im Radio, Fernsehen oder in Zeitungen. Die kostenlose App «Pollen-News» für Apple- und Android-Geräte bietet ebenfalls wertvolle Informationen.

■ www.pollenundallergie.ch

Pflege von Angehörigen

Berufstätig zu sein und Angehörige zu pflegen ist ein Balanceakt: Zeit und Geld werden knapp, der Arbeitsplatz ist gefährdet und die Beziehung zu Familie und Freunden leidet häufig.

Text: Elisabeth Janssen

Für viele ist es selbstverständlich, die Betreuung und Pflege von Angehörigen zu übernehmen – sogar, wenn sie berufstätig sind. Das geltende Arbeitsrecht kennt keine gesetzliche Verpflichtung für Arbeitgeber, den Mitarbeitenden Zeit zur Verfügung zu stellen, um erkrankte Angehörige zu betreuen und zu pflegen. Auch aus der Grundversicherung werden keine «Lohnkosten» für pflegende Angehörige bezahlt.

Bevor jemand die Betreuung und Pflege eines oder einer Angehörigen übernimmt, müssen die persönlichen und familiären Einschränkungen sowie die finanzielle Situation geklärt werden. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, zumindest einen Teil der Erwerbseinbusse vergütet zu bekommen. Betreuungsgutschriften, Ergänzungsleistungen, Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten, Hilfenentschädigung oder ein so genanntes «Assistenzbudget» sind einige der Optionen.



Mehr Informationen zu den Möglichkeiten finanzieller Unterstützung gibt es online. Detaillierte Informationen sind bei der AHV-Zweigstelle am Wohnsitz unter www.ausgleichskasse.ch oder www.ahv-iv.ch erhältlich. Auch die Pro Senectute unterstützt bei Fragen und Abklärungen.

- www.krankenversicherer.ch/versicherungsratgeber
- www.workandcare.ch/vergutung

→ Die Kundenberater/innen der Krankenkasse Birchmeier beraten Sie gerne: Telefon: +41 56 485 60 40, info@kkbirchmeier.ch

Was Grossmutter noch wusste...!



... bei Hals- und Rachenschmerzen

Man nehme 2 Esslöffel Salbeiblätter und übergiesse sie in einem 1-Liter-Gefäss mit siedendem Wasser. Anschliessend 8 Minuten ziehen lassen und dann die Blätter entfernen. Zum Schluss gibt man 1 Esslöffel Schweizer Blütenhonig, den Saft einer halben Zitrone und bei Bedarf noch etwas Zucker bei. Das Ganze rühren – und fertig. Dieser Tee eignet sich optimal zum Gurgeln und Trinken. Er bringt sofortige Linderung.

Anna Liechi, Röthenbach

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 2015

Stadt in Nord-Italien	Gewebe-art	Bahn-tunnel im Kt. GR	frz.: lachen	Auto-werkstatt
↓	↓	↓	5	↓
↓	4	↓	ägypt. Sonnengott	2
einheim. Sing-vogel	besitz-anzel-gendes Fürwort	↓	frz.: eins	Abk.: Neues Testa-ment
fünfter Monat des Jahres	↓	1	↓	↓
↓	↓	6	↓	↓
Befähigung	Fremd-wortteil: vor	↓	6	24 raetsel.ch

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Walliser
Alpentherme
& SPA LEUKERBAD

umwelt
arena
Spreitenbach

Lösen Sie das Kreuzworträtsel und gewinnen Sie eines von zwei Wellnesspaketen (Tageskarte für die Thermalbäder und eine Teilkörper-Relaxmassage von ca. 25 Min.) von der Walliser Alpentherme oder einen von drei Eintritten für Erwachsene für die Umwelt Arena Spreitenbach.

Senden Sie uns das Lösungswort (inkl. Angabe Ihrer Adresse und Ihres Versicherers) via www.krankenversicherer.ch oder mittels Postkarte an: Redaktion SICHER, Haldenstrasse 25, 6006 Luzern.

Einsendeschluss: 31. Mai 2015

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