

SICHER

mit meiner Krankenkasse

- 3 Ihre Vorteile mit unserem Hausarztsystem
- 4 Vergiftungen vorbeugen
- 7 Generationenbeziehungen – Bewegung durch Begegnung
- 8 Grundversicherung: Leistung bei Mutterschaft





Liebe Leserin Lieber Leser

2018 gingen unter der Notfallnummer 145 schweizweit 41 151 Anrufe ein. Tox Info Suisse gibt unter dieser Nummer rund um die Uhr ärztliche Auskunft zu Vergiftungen oder bei Verdacht darauf. Auf Seite 6 stellen wir Ihnen die offizielle Informationsstelle der Schweiz für alle Fragen rund um Vergiftungen genauer vor.

Im Zuge des demografischen Wandels in der Schweiz wurde die Generationenfrage in den letzten Jahren vermehrt zum Thema. Die älter werdende Gesellschaft ist nicht nur eine Herausforderung, sondern auch eine Chance für neue Arten der sozialen Organisation. Was passiert, wenn sich zwei Generationen annähern? Können Kleinkinder von Pensionierten profitieren und umgekehrt? Prof. Dr. phil. Lukas Zahner erklärt auf Seite 7 die positiven Auswirkungen der Generationenbegegnung.

Eine Schwangerschaft ist eine schöne und gleichzeitig herausfordernde Erfahrung. Die obligatorische Grundversicherung entlastet Sie in dieser Zeit finanziell, denn sie deckt alle notwendigen Leistungen zur Mutterschaft ab: die Vorsorge während der Schwangerschaft, die Geburt und die Nachsorge. Welche Kosten im Detail übernommen werden, lesen Sie auf Seite 8.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

Herzlich



Markus Steinmann
Geschäftsführer

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



Neuer Geschäftsführer

Die bisherige Geschäftsführerin der Krankenkasse Birchmeier, Monika Veronesi, hat sich entschieden, die KKB per Ende Juli 2019 zu verlassen und sich einer anderen Tätigkeit im Versicherungswesen anzunehmen. Der Vorstand der Krankenkasse Birchmeier bedauert den Abgang sehr. Allerdings ist es gelungen, mit Markus Steinmann per 1. August 2019 eine gute Nachfolgelösung zu finden.

Der 1968 geborene, in Hilfikon (AG) wohnhafte Steinmann ist seit über 25 Jahren in der Assekuranz tätig. Er verfügt über ein breites Fachwissen in unterschiedlichsten Bereichen des Versicherungswesens und ist eine ausgesprochen kunden- und dienstleistungsorientierte Persönlichkeit. Zu seinem Leistungsausweis gehören unter anderem der nachhaltige Aufbau und die erfolgreiche Leitung einer Versicherungsagentur, seine Fähigkeit als Leader und Coach sowie die erfolgreiche Führung von Mitarbeitenden im Innen- und Aussendienst. Zu seinen bisherigen Stationen gehören unter anderem Führungsfunktionen bei AXA Winterthur, Generali und Mobiliar.

Der Vorstand der Krankenkasse Birchmeier ist froh, mit Markus Steinmann eine qualifizierte und engagierte Persönlichkeit als neuen Geschäftsführer gefunden zu haben. Dazu Thomas Naef, Präsident der KKB: «Mit Markus Steinmann setzen wir auf einen engagierten Macher und Motivator, der in seiner bisherigen beruflichen Laufbahn schon manche Erfolgsgeschichte geschrieben hat. Wir wünschen ihm bei seiner neuen Tätigkeit viel Erfolg und freuen uns auf eine konstruktive und vertrauensvolle Zusammenarbeit.»



Ihre Vorteile mit unserem Hausarztsystem

Goldrichtig, wenn Ihnen Eigenverantwortung wichtig ist – dabei können Sie noch Prämien sparen. Im Hausarztsystem bekommen Sie die gleichen Leistungen wie bei der freien Arztwahl, aber zu günstigeren Prämien:

- **Erstklassige Behandlungsqualität:** Qualitativ hochwertige medizinische Betreuung durch den von Ihnen gewählten Hausarzt bei Krankheit, Unfall und Mutterschaft.
- **Bis 12 Prozent Prämienrabatt:** Zeit- und Kostenersparnis durch besseren Informationsaustausch zwischen den verschiedenen Ärzten und gezielte Koordination der gesamten Behandlungskette.
- **Optimale Betreuung:** Ihr Hausarzt kennt Sie und Ihre Krankengeschichte genau. Sie haben eine Ansprechperson, mit der Sie in einem persönlichen Vertrauensverhältnis stehen – ohne unangenehme und unnötige Mehrfachuntersuchungen.

Möchten Sie Ihre bestehende Versicherung umwandeln? Schreiben Sie uns ein E-Mail an info@kkbirchmeier.ch oder rufen Sie uns an unter 056 485 60 40. Wir sind gerne für Sie da.

Unzulässige Werbeanrufe



Krankenversicherer dürfen künftig nicht mehr direkt oder indirekt über Makler oder Call Center Kontakt mit potenziellen Kunden aufnehmen. Ob damit die lästigen Werbeanrufe verschwinden werden, ist zweifelhaft.

Die Krankenkasse Birchmeier distanziert sich entschieden von solchen Methoden. Mit dieser Art von Neukunden-Gewinnung haben wir nichts zu tun. Gerne dürfen Sie uns weiterempfehlen. Als Belohnung wartet eine kleine Überraschung auf Sie. Mehr dazu unter

■ www.kkbirchmeier.ch/aktuell/kunden-werben-kunden

Steuerauszug für Steuererklärung

Bitte denken Sie daran, vor allem gegen Jahresende, Ihre Belege rasch einzureichen. Auf Ihrem Auszug für die Steuererklärung können nur diejenigen Leistungen berücksichtigt werden, die im 2019 verarbeitet werden. Abrechnungen für das Jahr 2019, die uns erst im 2020 erreichen, werden auf dem Steuerauszug 2020 aufgeführt.





Auf Kinder wirken die farbigen Flaschen interessant – umso wichtiger, dass Behälter mit gefährlichem Inhalt für sie unerreichbar aufbewahrt werden.

Vergiftungen vorbeugen

Oft sind Verwechslungen der Grund für Vergiftungen. Mit einfachen Massnahmen können Sie aber vorbeugen. Tox Info Suisse führte 2018 insgesamt 41 151 Beratungen zu Vergiftungen durch. In 52 Prozent der Fälle waren Kinder betroffen.

Text: Tox Info Suisse

Beachten Sie folgende Tipps

- Chemikalien und Medikamente in Originalverpackung aufbewahren; nie in Trinkflaschen oder andere Gefässe umfüllen, auch nicht mit entsprechender Beschriftung.
- Chemikalien nicht vom Arbeitsplatz mit nach Hause nehmen.
- Chemikalien und Medikamente für Kinder unerreichbar wegschliessen.
- Anweisungen und Gefahrensymbole auf Verpackungen beachten.
- Vor der Verwendung Etikette anschauen, um Verwechslungen zu vermeiden.
- Medikamente nicht vor Kindern einnehmen (Nachahmgefahr).
- Nicht gebrauchte Chemikalien und Medikamente mindestens einmal im Jahr entsorgen lassen.
- Tabakwaren und Alkohol nie unbeaufsichtigt stehen lassen.
- Keine giftigen Pflanzen im Umfeld platzieren.
- Heizungen mit fossilen Brennstoffen regelmässig überprüfen und bei offenem Feuer gut lüften (Gefahr CO-Vergiftung).

Erste Hilfe

Nach Einnahme (nur wenn der Betroffene wach ist)

- Wasser, Tee oder Sirup zu trinken geben (1 bis 2 dl, bei schäumenden Substanzen nur einen Schluck, bei ätzenden Substanzen möglichst schnell).
- Nur auf ärztliche Verordnung: Aktivkohle oder schaumhemmende Medikamente verabreichen.

Nach Einatmen

- Für frische Luft sorgen. Vorsicht bei geschlossenen Räumen, Silos und Gruben: Gefährdung des Retters.
- Patienten beruhigen.

Nach Hautkontakt

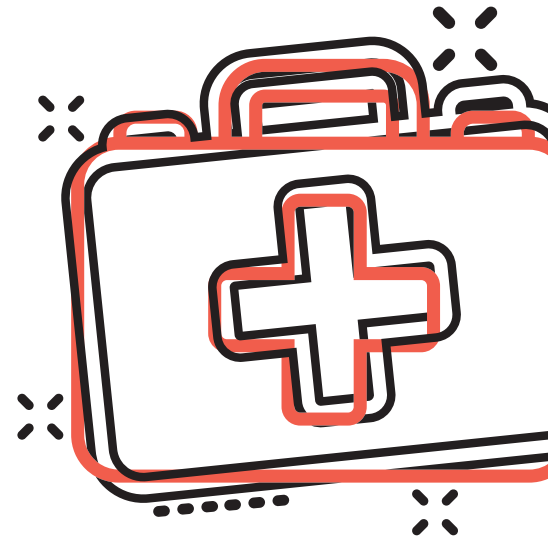
- Benetzte Kleider rasch entfernen. Betroffene Hautpartien ausgiebig unter fliessendem Wasser spülen.
- Bei nichtverätzter Haut gründlich mit Seife und Wasser nachreinigen.

Nach Augenspritzern

- Auge sofort während mindestens 10 Minuten unter fliessendem Wasser spülen; Augenlider dabei gut offen halten.
- Den Kopf des Betroffenen auf die Seite des verletzten Auges neigen, um das nichtbetroffene Auge zu schonen.

Bei Bewusstlosigkeit oder Atem- und Kreislaufstillstand

- 144 alarmieren (Ambulanz).
- Nötigenfalls Fremdkörper (Gebiss, Tablettenreste, Erbrochenes) aus Mund und Rachen entfernen.
- Beengende Kleidungsstücke lockern.
- Bei Bewusstlosigkeit und normaler Atmung: Seitenlage.
- Bei Bewusstlosigkeit und fehlender Atmung: Wiederbelebungsmaßnahmen nach aktuellen Reanimationsrichtlinien.



Im Notfall bei Vergiftungen Telefon 145 wählen

Wenden Sie sich im Notfall so schnell wie möglich telefonisch an die Notfallnummer 145 oder an Ihren Arzt. Tox Info Suisse ist täglich rund um die Uhr für Sie da.

Bei einer Vergiftung oder Verätzung sind folgende Informationen wichtig:

- **Wer:** Alter, Gewicht, Geschlecht und Vorerkrankungen der betroffenen Person.
- **Was:** Substanz, Produkt (Informationen auf der Etikette, Gefahrensymbole), Pflanze oder Tier, das mit einer Vergiftung in Verbindung gebracht wird; wenn möglich Foto machen.
- **Wie viel:** Versuchen Sie, die maximal mögliche aufgenommene Menge abzuschätzen.
- **Wann:** Versuchen Sie, die seit dem Vorfall verstrichene Zeit abzuschätzen.
- **Was noch:** Erste beobachtete Symptome? Erste getroffene Massnahmen?
- **Wo:** Telefonnummer für Rückruf und Ort, wo sich die betroffene Person befindet.

Tox Info Suisse: kurz vorgestellt



Dr. med. Hugo Kupferschmidt ist Direktor und Chefarzt von Tox Info Suisse. Er studierte Medizin an der Universität Zürich und bildete sich danach in verschiedenen Spitälern zum Facharzt für Innere Medizin und zum Facharzt für Klinische Pharmakologie und Toxikologie weiter. Kupferschmidt

arbeitet seit 1996 bei Tox Info Suisse und ist seit 2004 dessen Direktor.

Weshalb braucht es Tox Info Suisse?

Jeden Tag kommt es in der Schweiz zu einer Vielzahl von Vergiftungen. Dies ist letztlich unvermeidbar, da jeder in seinem Alltag mit vielen Stoffen in Kontakt kommt. Die meisten solcher Kontakte führen nicht zu schweren Symptomen, aber es gibt Ausnahmen, in denen Lebensgefahr besteht. Tox Info Suisse gibt rasch und kompetent Auskunft zum Gefährdungsrisiko bei Vergiftungen und darüber, ob eine Therapie nötig ist, und wenn ja, welche.

Wie kann Tox Info Suisse unterstützt werden?

Die Beratung durch Tox Info Suisse steht allen offen. Als Stiftung ist Tox Info Suisse jedoch auch auf Spenden sowohl von Firmen und Institutionen als auch Privatpersonen angewiesen, die dessen Tätigkeit als unterstützungswürdig erachten.

Welches sind die Herausforderungen für Tox Info Suisse?

Das Wichtigste für Tox Info Suisse sind seine Mitarbeitenden, die die Giftberatung rund um die Uhr sicherstellen. Es ist anspruchsvoll, motivierte und fähige ärztliche und nichtärztliche Berater/Beraterinnen zu finden und sie auf dem neusten Stand der Erkenntnisse zu halten. Dazu sind Aus- und Weiterbildungen enorm wichtig. Die grösste Herausforderung stellt die Finanzierung dar, da die telefonische Notfallberatung für den Anrufer (ausser für Tierärztinnen und Tierärzte) kostenlos ist und der grosse Aufwand dafür unterschätzt wird.



Tox Info Suisse ist die offizielle Informationsstelle der Schweiz für alle Fragen rund um Vergiftungen. Ärztinnen und Ärzte sowie andere medizinische Fachpersonen geben über die Notfallnummer 145 rund um die Uhr Auskunft bei Vergiftungen oder Verdacht darauf. Sie verfügen über eine umfangreiche Dokumentation zu Chemikalien, Medikamenten, giftigen Pflanzen und Tieren, Lebensmitteln und anderen Produkten. Zudem trägt das «Tox» mit der Auswertung ärztlicher Verlaufsberichte zur Prävention und erfolgreichen Behandlung von Vergiftungen bei.

Interview: Chantal Koller

1966 hat der Apothekerverband – heute pharmaSuisse – den Grundstein für Tox Info Suisse gelegt. Mit an Bord waren am Anfang auch die Gerichtsmediziner der Universität Zürich und die interkantonale Giftkommission, die tatkräftig am Aufbau der Dokumentation mitgewirkt haben. Die Träger der gemeinnützigen privaten Stiftung sind heute pharmaSuisse, scienceindustries, santésuisse und die SUVA. Leistungsverträge bestehen mit den Kantonen, dem Bundesamt für Gesundheit und H+. Tox Info Suisse ist zudem ein rechtlich und finanziell unabhängiges assoziiertes Institut der Universität Zürich (medizinische Fakultät).

■ www.toxinfo.ch

Generationenbeziehungen – Bewegung durch Begegnung

Ja, es gibt sie, die demografische Entwicklung, und es stimmt, dass immer mehr ältere Menschen in der Schweiz leben und gleichzeitig immer weniger Kinder geboren werden. Älter werden ist etwas Schönes, solange die Lebensqualität stimmt. Diese ist ganz wesentlich von der Bewegungsaktivität abhängig. Wie heisst es doch so schön: Bewegung ist Leben, und Bewegung ist die beste Medizin.

Text: Prof. Dr. phil. Lukas Zahner



Einsamkeit – ein Schicksal, das viele Senioren teilen. Wenn der Partner stirbt und die Familie nur noch unregelmässig zu Besuch kommt, fühlt man sich nicht mehr gebraucht. Viele Rentner finden sich in einem isolierten Dasein mit eintönigem Alltag, minimaler Bewegung und wenig Lebensfreude wieder. Altersdepressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Sturzgefahr und Autonomieverlust sind die Folge.

Die Überalterung ist eine Chance für neue Arten der sozialen Organisation. Alltägliche Begegnungen zwischen Kindern und alten Menschen sind heute selten. Die Altersgruppen bleiben unter sich. Wir von der Universität Basel möchten das ändern. Mit der Stiftung «Hopp-la» haben wir vor fünf Jahren einen neuen Lösungsansatz entwickelt, der sich inzwischen erfolgreich etabliert hat. Wir bringen Kinder mit Senioren zusammen, ganz nach dem Motto «Bewegung durch Begegnung».

Beobachtet man ältere Menschen im Zusammensein mit Kindern, sind das stets Freudenmomente.

Tipps:

- Nutzen Sie als Grosseltern jede Gelegenheit, um mit Ihren Enkelkindern zusammen zu sein.
- Besuchen Sie mit Ihren Kindern Menschen im Altersheim.
- Leben Kinder und ältere Menschen in Ihrer Nachbarschaft? Bringen Sie diese zusammen.
- Benötigen Sie Unterstützung bei der Kinderbetreuung? Viele Pensionierte bieten ihre Hilfe an.
- Arbeiten Sie in einem Kindergarten oder einer Schule? Besuchen Sie in regelmässigen Abständen ein Seniorenheim und planen Sie gemeinsame Aktivitäten.

Die Lebens- und oft auch Bewegungsfreude der Kinder überträgt sich innert Sekunden auf die ältere Generation. Auch bei Kindern sind fehlende Fitness und Sturzunfälle ein grosses Thema – so profitieren beide Generationen, sowohl körperlich als auch psychisch und emotional.



Viel Erfolg bei der Umsetzung wünscht:
Prof. Dr. phil. Lukas Zahner
Mitglied der Departementsleitung
am Departement für Sport,
Bewegung und Gesundheit (DSBG),
Universität Basel,
lukas.zahner@unibas.ch

Welche Leistungen bezahlt die Krankenkasse bei Schwangerschaft und Geburt?

Die Vorsorgekontrollen im Verlaufe einer Schwangerschaft sollen mögliche Krankheiten und Risiken bei der werdenden Mutter sowie dem ungeborenen Baby frühzeitig erkennen. Doch wer kommt für diese Kosten auf?

Text: Chantal Koller

Werdende Mütter müssen keine Kostenbeteiligung (Franchise und Selbstbehalt) übernehmen, wenn es um folgende Leistungen der obligatorischen Krankenpflegeversicherung gemäss der Krankenpflegeleistungsverordnung (KLV, Kapitel 4) geht:



Vor der Geburt werden bis zu sieben Kontrolluntersuchungen, zwei Ultraschalluntersuchungen sowie 150 Franken an den Geburtsvorbereitungskurs übernommen. Im Falle einer begründeten Risikoschwangerschaft übernimmt die Grundversicherung auch die Kosten für die vermehrten Kontrollen und Ultraschalluntersuchungen.

Bei der Geburt sind die Leistungen auf der allgemeinen Abteilung eines Spitals oder Geburtshauses im eigenen Wohnkanton sowie zu Hause gedeckt. Die Geburt kann von einem Arzt oder einer Hebamme begleitet werden.

Ist das Kind zur Welt gekommen, werden drei Stillberatungen bei einer ausgebildeten Pflegefachperson übernommen. Ebenfalls ist eine Nachuntersuchung zwischen der sechsten und der zehnten Woche nach der Geburt versichert.

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



Was Grossmutter noch wusste...!

... gegen Rücken- und Nackenschmerzen

Rollen Sie mehrere Handtücher zusammen, übergiessen Sie diese mit kochend heissem Wasser und legen Sie die Rollen auf die schmerzende Stelle. Wärme löst Verspannungen im Muskel.

Marianne Fischer, Zollbrück

Kreuzworträtsel Herbst 2019

Arbeits- automat	↘	Männer- name	↘	erste Frau im AT	↘	Flächen- mass
Briefum- schlag				Mineral		Fuss- stösse
	↙	3				
Bierher- steller	↙	4				
	↗		ital. Kloster- bruder (Kw.)		kurz für: um das	
alt. Com- puter- betriebs- system		Meeres- anstieg		1		
	↗					
päda- gog. Beruf		Spiel- karten	↙	2		
						raetsel.ch

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



Lösen Sie das Kreuzworträtsel und gewinnen Sie zwei «Geniesser-Pausen» für die Wellness-Welt «sole uno» im Parkresort Rheinfelden oder einen von zwei Familieneintritten für das Saurier-Museum Aathal.

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

Einsendeschluss: 30. November 2019

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