Schwarzes Brett

KASSEN-SCHLIESSUNGEN

So gelingt der Wechsel

Immer mehr Krankenkassen schließen. Nach der City BKK ging Ende 2011 auch die BKK für Heilberufe insolvent, und die Versicherten müssen sich eine neue Krankenversicherung suchen. Wie man dabei vorgeht, erklärt Kurt Lambertin, Gesundheitsexperte des Deutschen Gewerkschaftsbundes:

- Sobald eine Krankenkasse ihre Schließung bekannt gibt, müssen sich die Versicherten eine neue Kasse suchen.
- Pflichtversicherte haben dafür zwei Wochen Zeit, freiwillig Versicherte drei Monate.
- Ist die Wechselfrist verstrichen und keine neue Kasse gefunden, meldet der Arbeitgeber den Pflichtversicherten bei einer Krankenkasse seiner Wahl an. Dem freiwillig Versicherten bleibt nur noch der Weg in die private Krankenversicherung.
- Der Versicherungsschutz ist lückenlos gewährleistet.
- Die Rechnungen für medizinische Leistungen und Versorgungen übernimmt die neue Kasse – auch für beitragsfrei mitversicherte Angehörige.
- Es gilt freie Kassenwahl – die gesetzlichen Krankenversicherungen müssen jeden aufnehmen. Wer dennoch von einer Krankenkasse abgelehnt werden sollte, wendet sich am besten an das Bundesversicherungsamt (www.bundesversicherungsamt.de). Allerdings nehmen manche Betriebskrankenkassen ausschließlich Betriebsangehörige ihrer Firmen auf. *brk*

ANTWORT DES MONATS

Entwässert Kaffee wirklich?

150 Liter Kaffee trinkt jeder Deutsche durchschnittlich innerhalb eines Jahres. Es ist das Lieblingsgetränk Nummer 1, noch vor Wasser und Bier. Lange Zeit galt Kaffee als gesundheitsschädlich: Das Koffeingetränk sei ein Flüssigkeitsräuber – weswegen man zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser trinken sollte.

Dieser Rat beruht aber auf der Fehlinterpretation einer Studie von 1997. Für diese Studie durften die Probanden fünf Tage vor dem Test keinen Kaffee trinken. Dadurch war ihr Körper entwöhnt und reagierte sensibel auf das Koffein. Koffein hemmt das antidiuretische Hormon der Hirnanhangdrüse und fördert damit die Wasserausscheidung durch die Nieren. Dieser Effekt ist allerdings nur kurz und bei regelmäßigem Kaffeegenuss nur gering ausgeprägt. Der Körper gleicht den Verlust innerhalb eines Tages wieder aus.

Wie jedes andere Getränk leistet also auch Kaffee einen wichtigen Beitrag zur täglichen Gesamtwasserzufuhr und kann in die Flüssigkeitsbilanz mit einbezogen werden. Gegen bis zu vier Tassen Kaffee täglich mit insgesamt 350 Milligramm Koffein ist somit laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) nichts einzuwenden.

Im Wiener Kaffeehaus wird der Ober zum Kaffee aber weiterhin das obligatorische Glas Leitungswasser auf dem Silbertablett servieren. Diese Tradition kommt aus einer Zeit, als nur den Adelskreisen der Kaffeehausbesuch vorbehalten war. Unter Adeligen galt es als unfein, den Löffel abzulecken und auf die Untertasse zu legen. Der Löffel wurde stattdessen in ein Glas Wasser getaucht. *giro*

560.000

PC-Junkies …

gibt es laut Studie der Universitäten Lübeck und Greifswald in Deutschland. Die Schön Klinik Bad Bramstedt hat das bundesweit erste stationäre Behandlungskonzept entwickelt, das sich mit dem pathologischen Umgang mit Internet, Tablet-PCs und Smartphones befasst. Das Angebot richtet sich an volljährige Menschen, die die Kontrolle über den PC-Umgang verloren haben und unter Begleitproblemen wie Verwahrlosung, Ess- oder Angststörungen leiden. Die Klienten lernen, das Internet maßvoll zu nutzen. Sie sollen durch soziale Kontakte auch die nichtvirtuelle Welt positiv erleben können. *brk*

Abb.: fotolia.com/T. Michel (Neuanfang), fotolia.com/Peter Atkins (Kaffee)

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

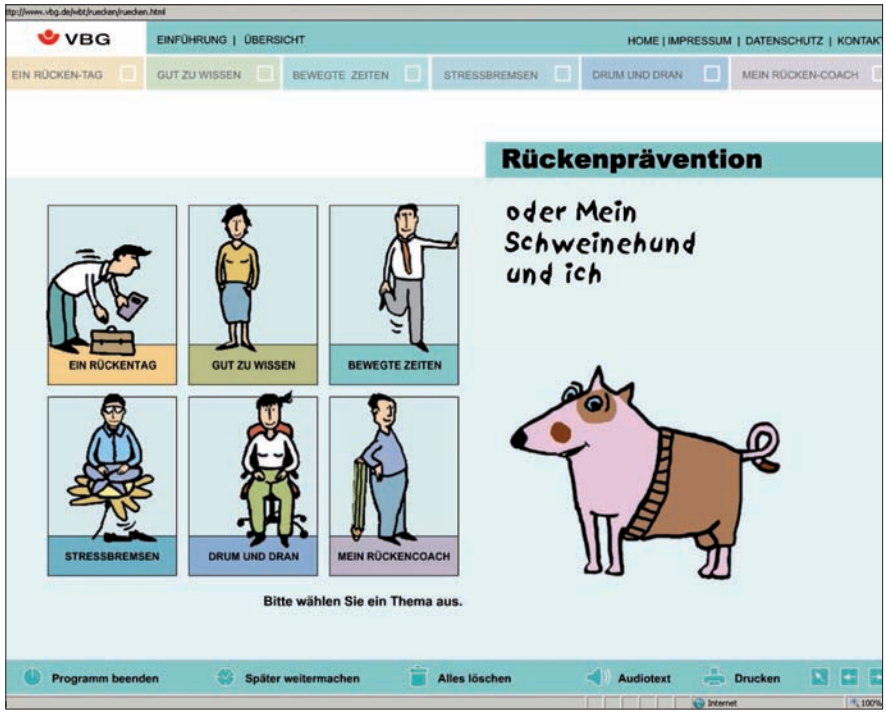
PRÄVENTIONSKAMPAGNE

Den Schweinehund an die Leine nehmen

Rücken- und Nackenschmerzen, psychische Probleme bis hin zum Burnout – Büroarbeit kann krank machen. Wie sich Menschen im Büro fit halten und gesundheitlichen Risiken vorbeugen können, darüber klärt die Präventionskampagne „Fit für den Erfolg“ der gesetzlichen Unfallversicherung VBG auf. Ergotherapeuten stoßen hier auf zahlreiche Ideen: Wer seinen Patienten das Thema „Rücken“ einmal anders näherbringen möchte, dem wird das Lern- und Informationsprogramm „Rückenprävention oder Mein Schweinehund und ich“ gut gefallen. Das interaktive Programm bietet unter anderem einen Arbeitsplatz-, Fitness- und Stress-Check. Welche Alltagsaktivitäten rückenunfreundlich sind, deckt der „Rücken-Tag“ auf: Vom Aufstehen bis zum Ins-Bett-Gehen spielt das Programm mit dem Benutzer wichtige Stationen eines Tages durch und zeigt, was der Gesundheit dient. Spätestens wenn sich die Patienten bis zum „Rücken-Coach“ durchgeklickt haben, merkt auch ihr Schweinehund, dass es ernst wird: Mit „Meine Rückenknüller“ können sich die Patienten oder ihre Therapeuten ein persönliches Programm mit Übungen für das Büro, für unterwegs und für zu Hause zusammenstellen und ausdrucken. Der „Rücken-Timer“ hilft, feste Termine im Tagesablauf einzubauen.

Außerdem haben die Präventionsexperten der VBG die Infobroschüre „So wird Ihr Unternehmen fit für den Erfolg“ entwickelt, die unter anderem das ergonomische Sitzen am Bildschirmarbeitsplatz zeigt, Ideen für Bewegungspausen gibt und über individuelles Stressmanagement aufklärt. Der Flyer „Gymnastik im Büro – fit durch den Alltag“ bietet eine Auswahl einfacher Übungen und Tipps, die helfen, verspannte Muskeln zu lockern.

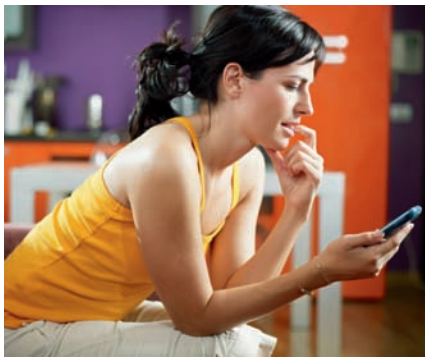
giro



➔ **„Rückenprävention oder Mein Schweinehund und ich“:** www.fit-fuer-den-erfolg.de > „Mehr Bewegung im Büro“ > „Mein Schweinehund und ich“
Flyer und Broschüren: www.fit-fuer-den-erfolg.de > „Downloads“

KLINIKFÜHRER

Auch als App



Patienten fragen ihre Therapeuten häufig, welches Krankenhaus empfehlenswert ist. Ergotherapeuten können bei dieser Frage den Klinikführer der Techniker Krankenkasse (TK) zurate ziehen.

Aktuell bewertet der TK-Klinikführer die Qualität der medizinischen Versorgung von bundesweit rund 1.000 Kliniken und 2.155 Fachabteilungen. Die Ergebnisse basieren auf den strukturierten Qualitätsberichten, die die Krankenhäuser alle zwei Jahre veröffentlichen müssen, sowie auf den Bewertungen von TK-Versicherten. Seit 2005 befragt die Kasse ihre Versicherten nach einem stationären Krankenhausaufenthalt, wie zufrieden sie mit der Behandlung in der Klinik waren.

Neben Angaben zur Patientenzufriedenheit und Behandlungsqualität bietet der Klinikführer auch Informationen zu den Fachabteilungen, den Versorgungsschwerpunkten sowie den Leistungsangeboten der Kliniken. Interessierte können den Klinikführer über die Internetseite der Techniker Krankenkasse nutzen, oder sie laden ihn als App kostenlos auf das Smartphone.

giro

➔ www.tk.de > „TK-Klinikführer“

Abb.: www.vbg.de/wbt/ruecken/ruecken.html (oben), istockphoto.com/Diego Cervo (Foto), Techniker Krankenkasse (Logo)

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

WAS BIETET DIE ...

Selbsthilfegruppe „Scleroedema adultorum Buschke e.V.“?

Erkrankung > Scleroedema adultorum Buschke (SAB) ist eine seltene Autoimmunerkrankung – eine Unterart der systemischen Sklerodermie. In Deutschland gibt es circa 50 bekannte Fälle, wobei man von einer hohen Dunkelziffer ausgeht. Vermutlich zeigt sich die Erstmanifestation im Zusammenhang mit einer Infektionskrankheit. Charakteristisch sind unscharf begrenzte derbe, ödematöse Verhärtungen der Unterhaut durch Einlagerung von Mukopolysacchariden. Die Haut der Patienten ist häufig im Bereich des Rumpfes betroffen, sieht blass aus und kann nicht in Falten abgehoben werden. Das schränkt die Beweglichkeit ein. Zudem kann die Krankheit auf innere Organe übergreifen.

Zielgruppe > Der Verein und die integrierte Selbsthilfegruppe wollen die Erkrankung bekannt machen, damit für Betroffene die richtige Diagnose schneller feststeht. Neben den Erkrankten können auch deren Angehörige sowie interessierte Ärzte, Therapeuten und Förderer Mitglieder werden.

Gründung > Im April 2000 gründeten Hildegard Nader und Lothar Jonas, beide selbst Betroffene, die Selbsthilfegruppe. 2006 haben sie diese als gemeinnützigen Verein eingetragen. Seit 2009 ist der Verein Mitglied der ACHSE e.V. (Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen).

Ziele >

- Erfahrungsaustausch mit Betroffenen
- Bekanntmachung der Erkrankung bei Betroffenen und Fachkräften
- Erforschung und bessere Behandlung der Erkrankung

Mitgliedschaft > Der Jahresbeitrag liegt bei 36 Euro.

Service für Mitglieder > Bei aktuell etwa 59 Mitgliedern, die in Deutschland verteilt sind, findet einmal im Jahr (an wechselnden Orten) eine bundesweite Informationstagung statt. Auf dieser können sich die „Einzelkämpfer“ untereinander austauschen. Ärzte und Therapeuten informieren über die aktuellen Entwicklungen.

Spende > Eine Spende ist steuerlich absetzbar.
Selbsthilfegruppe Scleroedema
Kontonummer: 120 103 7334
BLZ: 500 502 01
Frankfurter Sparkasse

Kontakt >
Hildegard Nader (Vorstandsvorsitzende)
E-Mail: hildegard.nader@scleroedema.de
Alberto Kästner (Therapeut)
E-Mail: alberto@kaestner-kosmetic.de
www.scleroedema.de

i

TERMINE

Kongress für Gesundheitsberufe: Klinische Expertise sprengt Grenzen
2.–3. März 2012, Bern (Schweiz)
www.insel.ch/klin_exp.html

Münchner Symposium Frühförderung – „Frühförderung: Teilhabe inclusive?“
9.–10. März 2012, München
www.fruehfoerderung-bayern.de > „Veranstaltungen“

17. Kongress Armut und Gesundheit
9.–10. März 2012, Berlin
www.armut-und-gesundheit.de

Rund um Mensch und Hund – Symposium für tiergestützte Pädagogik und Therapie
23.–25. März 2012, Rückersdorf
www.lebenshilfe-bayern.de > „Veranstaltungskalender“

Mehr Termine: www.thieme.de/ergoonline > „Termine“

BROSCHÜRE

Schwindel im Detail

Schwindel ist ein Symptom vieler unterschiedlicher Erkrankungen und kann die Lebensqualität der Betroffenen deutlich einschränken. In der 2011 erschienenen Broschüre „Der Schwindel“ informiert das Bundesministerium für Bildung und Forschung über die verschiedenen Ursachen, Formen und Diagnosen von Schwindel und Gleichgewichtsstörungen. Therapiemöglichkeiten werden hier ebenso genannt wie die zentrale Anlaufstelle für Patienten, Ärzte und Wissenschaft. Ein kurzer Abschnitt widmet sich dem Schwindel bei Kindern sowie bei Senioren. Außerdem skizziert die Broschüre den aktuellen Stand der Forschung.

Wer unter Schwindel leidet oder die Broschüre an seine Patienten weitergeben möchte, kann sie sich im Internet unter www.bmbf.de/pub/der_schwindel.pdf herunterladen oder sie kostenlos beim Bundesministerium für Bildung und Forschung bestellen. *brk*

Bundesministerium für Bildung und Forschung
Postfach 300235
53182 Bonn
E-Mail: books@bmbf.bund.de

Abb.: Selbsthilfegruppe SAB e.V. (oben), BMBF Referat Gesundheitsforschung

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.