



SPITEX BOOMT

DOCH WER SOLL DAS BEZAHLEN?

UNFALL MELDEN:

GEWUSST WIE, GEWUSST WO

ALLES ÜBER MOBILE HEALTH



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

In der neuen Ausgabe unseres Magazins lesen Sie von den unterschiedlichsten positiven Einwirkungen auf unsere Gesundheit, so etwa in den Beiträgen über Mobile Health oder die erfolgreichen Aktiv Tage.

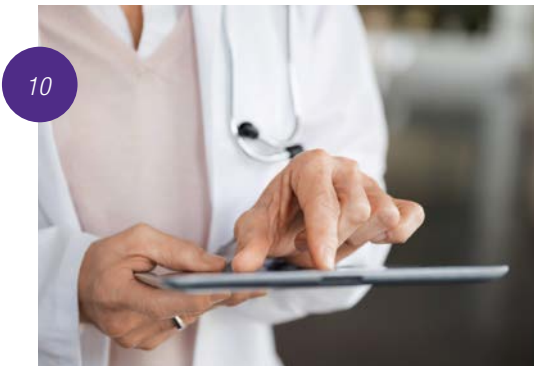
Vielleicht haben Sie sich aber unlängst wieder Sorgen gemacht über Prämien-erhöhungen. Uns beunruhigt die Entwicklung auch. Deshalb verpflichten wir uns, nicht nur auf die Gesundheit einzuwirken, sondern auch auf die stetig wachsenden Kosten. Atupri hat im Jahr 2013 durch strikte Kostenkontrollen rund 70 Millionen Franken gespart. Das ist ein hoher Betrag, und darauf sind wir stolz.

Die Politik will auch einwirken, oder präziser: kontrollieren und regulieren. Nach dem Scheitern geplanter Kostenbremsen – von Sparen kann nicht im Ernst die Rede sein – versucht man es nun bei den Krankenkassen. Die Idee ist, dass es der Staat besser richte als der Wettbewerb. Wir glauben nicht daran. Wir fürchten mehr Staat und mehr Kosten; und die Verantwortung trägt niemand.

Doch Sie, liebe Mitglieder, Sie können einwirken: indem Sie zu Ihrer Gesundheit Sorge tragen, aber auch zu Ihrer Krankenkasse, die ihrerseits zu jedem Prämien-franken verantwortungsvoll und kostengünstig Sorge trägt.

Und nun hoffe ich, dass unser von A bis Z neu gestaltetes Magazin positiv auf Sie einwirkt!

Franz Müller
Präsident des Stiftungsrats



News

- 4 Folgen Sie uns
Wandertipp des Monats

Gesundheit

- 5 Spitex – kurz erklärt
- 10 Mobile Health – Was ist das?

Wissen

- 7 Verwaltung kostet
- 14 Unfall! Was jetzt?
- 17 Nachgefragt

Veranstaltungen

- 8 Aktiv Tage 2014

Wohlbefinden

- 16 Wenn Verzicht fasziniert
- 18 Wettbewerb
Verstehen Sie Kauderwelsch?
RailAway Tipp

Kontakte

- 19 Was können wir für Sie tun?



Das sind unsere Kanäle

www.blog.atupri.ch

www.twitter.com/atupri_de

www.facebook.com/AtupriSchweiz

FOLGEN SIE UNS

Atupri engagiert sich zunehmend auf den wichtigen Social-Media-Kanälen. Sie mögen kurzlebig und oberflächlich erscheinen, aber sie erlauben es uns, tagesaktuell zu informieren und mit unseren Versicherten in Kontakt zu bleiben.

So gibt es zum Beispiel eine neue Facebook-Seite. Hier posten wir täglich Interessantes und Unterhaltendes rund um die Atupri Themen Form, Gesundheit, Schönheit, Selbstverwirklichung, Wohlbefinden und Wissen. Wir freuen uns auf Ihre Kommentare!

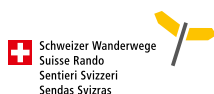
Ausserdem gibt es einen völlig neuen Blog. Einmal pro Woche greifen wir hier Themen aus dem Magazin und aus dem Newsletter auf. Wir können diese Themen im Blog vertiefen und auf Ihre Feedbacks eingehen. Schauen Sie vorbei!

Und selbstverständlich ist Atupri auch auf Twitter präsent. Hier erfahren Sie das Allerneuste in Kurzform. Diskutieren Sie mit!

WANDERTIPP DES MONATS

Wandern hält Sie in Form und trägt zu Ihrem Wohlbefinden bei. In Zusammenarbeit mit dem Verband Schweizer Wanderwege versorgen wir Sie einmal im Monat mit einem Wandertipp. Der aktuelle Vorschlag führt Sie nach Réclère im Kanton Jura. Im Préhisto-Parc wandeln Sie auf den Spuren der Dinosaurier; ein Riesenspass, ganz besonders für Kinder.

 **Link** www.atupri.ch/de/krankenkasse/aktiv



**Atupri ist der Hauptsponsor
der Schweizer Wanderwege**





SPITEX – KURZ ERKLÄRT!

Spitalexterne Pflege oder kurz Spitex ist eine gute Sache: Sie ermöglicht es pflegebedürftigen, chronisch kranken und vor allem alten Menschen in der vertrauten Umgebung zu bleiben und liebe Gewohnheiten zu pflegen. Heikel kann es aber werden, wenn es um die Frage geht, wer die Kosten übernimmt.

«Spitex» ist ein relativ junger Begriff. Er stammt aus den 60er-Jahren, in der Schweiz kamen entsprechende Dienstleistungen in den 80er-Jahren auf. Dabei verschoben sich die Hauptaufgaben nach und nach von der Wöchnerinnenpflege und der Familienhilfe zur Betreuung von Betagten und Chronischkranken. In den letzten Jahren erlebten wir einen regelrechten Boom. Neben den mehrheitlich auf Gemeindeebene von der öffentlichen Hand unterstützten Organisationen entstanden zunehmend auch private, gewinnorientierte Spitexunternehmen.

Ein Boom?

Der Grund für diese Entwicklung ist in der Veränderung unserer Bevölkerungsstruktur zu suchen. Unser Wohlstand und eine hervorragende medizinische Versorgung bringen es mit sich, dass die Menschen schlicht und einfach immer älter werden. Verglichen mit 1950 beispielsweise leben Männer heute über 12 Jahre länger, bei den Frauen sind es sogar 14 Jahre. Geht man in der Zeit weiter zurück, zeigt sich diese Tendenz noch frappierender.

Damit steigt natürlich der proportionale Anteil der über 65-Jährigen an der Gesamtbevölkerung markant an. Nun ist es zwar zum Glück so, dass wir in einer Gesellschaft der rüstigen Rentner leben; viele Menschen sind bis ins hohe Alter vital und aktiv. Aber trotzdem steigt mit dieser demografischen Entwicklung die Anzahl der chronisch Pflegebedürftigen ständig weiter an.

Den Spitexorganisationen wird die Arbeit also nicht ausgehen. Und das ist durchaus positiv. Denn spitalexterne Pflege ermöglicht es nicht nur den Betroffenen, in ihrer

gewohnten Umgebung zu leben, sie ist auch wirtschaftlich gesehen interessant: Spitexlösungen sind deutlich billiger als die Unterbringung in einem klassischen Altersheim. Eine Win-win-Situation also? Leider nur bedingt.

Ein neues Gesetz

Denn die Frage der Finanzierung ist nicht unproblematisch. Zwar ist sie im Grundsatz geregelt, die Rahmenbedingungen wurden vom Gesetzgeber im schweizerischen Krankenversicherungsgesetz festgelegt. Eine weitere Klärung hat sich mit dem neuen Bundesgesetz zur Pflegefinanzierung ergeben, welches seit 2011 in Kraft ist.

Für die Langzeitpflege wurde beschlossen, dass die Kassen rund 60 Prozent übernehmen. Öffentliche Hand und Versicherte teilen sich den Rest, wobei für den Beitrag der Versicherten eine Obergrenze festgelegt wurde. Insgesamt kann man sagen, dass das veränderte Gesetz die Kantone etwas mehr in die Pflicht nimmt. Das kann allerdings dann schwierig werden, wenn Beiträge gekürzt werden, wie unlängst im Kanton Bern. Alter und Pflegebedürftigkeit dürfen aber nicht zu Armutsfallen werden!

Die Rolle der Krankenkassen

Da Spitexlösungen lange Zeit wirtschaftliche Vorteile brachten, haben sich die Krankenkassen stets kulant gezeigt. Nun haben die Versicherer zunehmend die Aufgabe, der Kostenexplosion entgegenzuwirken wegen der bereits angesprochenen fortschreitenden Überalterung unserer Gesellschaft ein anspruchsvolles Unterfangen. Problematisch ist auch die vom Gesetz vorgesehene, aber in der Praxis schwierige Unterscheidung von krankheitsbedingter Pflege – die von der Krankenversicherung übernommen werden muss – und rein altersbedingter Pflege. Alter ist keine

Krankheit! Dies führt dazu, dass bisweilen fragliche Leistungen abgerechnet werden. Wenn eine Pflegenden Zeit mit ihrem Patienten verbringt und beispielsweise mit ihm Fotoalben anschaut, so ist dies mit Sicherheit ein wichtiger sozialer Akt, der sich auch positiv auf das Wohlbefinden der betreuten Person auswirkt. Trotzdem kann es nicht sein, dass die Krankenkassen dies bezahlen müssen, dafür sind sie schlicht und einfach nicht da.

Wohin führt der Weg?

Die versicherte Person möchte sämtliche Spitexleistungen bezahlt bekommen, die Spitex möchte entsprechende Aufträge ausführen, aber Kantone, Gemeinden und Krankenkassen stehen unter Spardruck – der Konflikt ist vorprogrammiert. Die Lösung liegt in einer professionellen Kooperation aller Beteiligten: Die Spitexdienste stehen in der Pflicht, Pflegeleistungen verbindlich zu planen und systematisch nachzuweisen. Dafür stehen klare Pflegestufen zur Verfügung, nach denen die Leistungen systematisch abgerechnet werden können. Die Kassen wiederum müssen die Spitexorganisationen in ihrem Bemühen um professionelle Leistung unterstützen, nicht zuletzt mittels konsequenter Überprüfung der Abrechnungen. Gemeinsam kann eine hohe Qualität erreicht werden. Zu dieser Qualität gehört auch, dass Patientinnen und Patienten klar darüber informiert werden, welche Leistungen übernommen werden und welche nicht. Die Versicherten selbst schliesslich sollen sich mit der Frage auseinandersetzen, wie die Kosten für Betreuung, Sicherheit und Hauswirtschaft finanziert werden können. In diesem Bereich sind Klartext und Offenheit für unsere Gesellschaft fast ein Tabu. Aber ein hohes Kostenbewusstsein auf allen Seiten ist dringend nötig.





VERWALTUNG KOSTET

Die Leistungen, welche eine Krankenkasse unseres Landes erbringt, sind nur möglich dank eines funktionierenden Verwaltungsapparats. Die Versicherten hingegen möchten, dass Prämien vor allem für medizinische Leistungen verwendet werden. Wie stehen die Krankenkassen im Vergleich mit staatlichen Versicherungen da?



Der Aufwand, den die Krankenversicherungen unseres Landes für ihre Verwaltung betreiben, liegt im Schnitt bei 5,6% der Kosten. Dieser vom Bundesamt für Sozialversicherungen ermittelte Wert mag relativ hoch erscheinen. Fakt ist aber, dass die Krankenkassen im Vergleich mit den staatlichen Versicherungen gut dastehen.

Das Beispiel Invalidenversicherung

Die IV kommt den Krankenversicherungen bezüglich Verwaltungsaufwand mit 6,6% am nächsten. Allerdings ist sie hoch verschuldet. Wie andere Monopolkassen auch neigt die IV dazu, Prämien nicht gemäss den effektiven Kosten, sondern aufgrund politischer Überlegungen festzulegen. Politiker schrecken vor Prämien erhöhungen zurück. Und so ist die IV heute mit 15 Milliarden Franken verschuldet. Nun muss sie mit einschneidenden Leistungskürzungen saniert werden.

Der Moloch: AHV

Was die AHV-Verwaltung mit ihren 52 Verbands-, 26 kantonalen Kassen und den zwei Ausgleichskassen des Bundes tatsächlich kostet, lässt sich kaum eruieren. Denn sie alle führen wie die 2143 AHV-Zweigstellen in den Gemeinden eine eigene Vollkostenrechnung.

Nach Schätzungen des Bundesamtes für Sozialversicherungen lag der Gesamtaufwand für Verwaltungskosten im Jahr 2002 bei 790 Millionen CHF. Heute dürfte er rund eine Milliarde Franken betragen. Die AHV hätte damit einen Verwaltungskostenanteil von 9,2%.

Unfallversicherer Suva

Die Suva versichert nur die in bestimmten Branchen erwerbstätigen Kreise der Bevölkerung und nur gegen Unfälle. Alles, was nicht in die enge Definition eines Unfalls nach dem UVG fällt, wird nicht übernommen. Die Kostenentwicklung bei Unfällen ist aber recht überschaubar und schreitet auch nicht so schnell voran wie bei den Krankheiten. Mit dem Naturalleistungsprinzip verfügt die Suva zudem über ein Lenkungsinstrument: Sie kann den Umfang der Leistungen mitbestimmen und den Heilungsprozess steuern. Trotz all dieser Vorteile liegt der Verwaltungsaufwand der Suva bei 11,3%.

Effiziente Krankenkassen

Angesichts dieser Zahlen wird klar, dass die Krankenversicherer effizient arbeiten. Im Gegensatz zu den Monopolbetrieben, wo die Kunden keine Wahlfreiheit haben, müssen Krankenversicherer am Markt bestehen und ein optimales Preis-Leistungs-Verhältnis anbieten. Deshalb sind sie bestrebt, mit den Leistungserbringern möglichst tiefe Preise auszuhandeln und deren Rechnungen strikt zu kontrollieren. Dieser Spardruck wirkt sich positiv auf die Verwaltungskosten aus.



Ihr Mitgliedervorteil:
kostenlose Teilnahme

AKTIV TAGE 2014

Auch dieses Jahr bietet Ihnen Atupri zahlreiche Gelegenheiten, Bewegung, Spass, Kultur und vieles mehr zu kombinieren. Profitieren Sie und melden Sie sich zu den Aktiv Tagen Ihrer Wahl an.

ENTSCHLEUNIGUNG PASSIV AKTIV TAG Sinnvoll dem Stress entgehen

Termin-, Verkehrs-, Prüfungs- oder Beziehungsstress. Berufs- und sogar Freizeitstress: Es gibt kaum ein Lebensbereich, der nicht mit dem negativ besetzten Begriff in Verbindung gebracht wird. Im Fokus dieses Aktiv Tages steht der richtige Umgang mit Arbeits- bzw. Freizeitbelastungen, denn Gesundheit ist nicht nur von der körperlichen Konstitution, sondern auch vom eigenen Verhalten und Lebensstil massgeblich geprägt. Diese und andere Erfahrungen lassen uns auf einem Sinnesparcours den Stress vergessen.

Sa, 17. Mai 2014, Posieux

ERSTE HILFE AKTIV TAG Nothilfe im Gelände

Wer als Ersthelfer im Notfall kompetent handeln will, braucht dazu eine nachhaltige Ausbildung. Unser Outdoor-Nothilfe-Workshop: Mit dem Samariterverein Zweisimmen üben wir zahlreiche Notfallszenarien auf unserer Wanderung. Danach besuchen wir die ansässige Rega-Basis und haben Gelegenheit, den Gebirgshelikopter Agusta zu besichtigen und von den «Rettern der Lüfte» einige Geschichten aus ihrem Einsatzalltag zu hören.

Sa, 24. Mai 2014, Zweisimmen

*«Ein unterhaltsamer
Erlebnistag für Jung und
Alt. Eine Teilnahme kann
ich herzlichst empfehlen.»*

Helene Streit, Teilnehmende Aktiv Tage



AKTIV WANDERNACHT

Vollmondnacht am Passo del Sole

Für die 9. Ausgabe der Schweizer Wandernacht zieht es uns erneut auf die Südseite der Alpen, wo wir auch die spezielle Stimmung einer Nachtwanderung erleben werden. Wir wandern bei Vollmond vom Gotthardmassiv über den Sonnenpass und ins gleichnamige Tal hinüber. Sterne, Dunkelheit und Ruhe begleiten uns über die grossen Alpen des bekannten Piora-Käses. Das einzige Licht, das uns begleitet, ist das des Mondes, der sich in den Bergseen spiegelt. Während der Tag langsam erwacht, erreichen wir die Zirbelkiefernwälder des Lukmanierpasses. Die Wanderung erstreckt sich über nahezu 17 Kilometer, mit ungefähr 1000 Höhenmetern im Auf- und Abstieg und einer Marschzeit von knapp 6 Stunden.

Sa/So, 12./13. Juli 2014, Piotta

GIPFEL AKTIV WEEKEND

Faszination «Steinmännli»

Unser Wochenendziel ist die Maighelshütte. Sie liegt im Val Maighels, einem Seitental der Surselva. Ein Bergführer wird uns auf der geologischen Bergwanderung hinauf bis zur Hütte führen. Dort werden wir unser Nachtlager beziehen und einen gemütlichen Abend in der Hütte verbringen. Am Sonntag bauen wir zusammen die bekannten «Steinmännli». Wir zeigen Ihnen, wie diese gebaut werden. Anschliessend wandern wir zurück zum Oberalppass.

Sa/So, 16./17. August 2014, Oberalp

WASSERKRAFT AKTIV TAG

Kristalle in der Grimselwelt

Die Grimselwelt ist eine Welt der Wasserkraft, der Wasserfälle, der Berg- und Stauseen. Sie ist das Wasserschloss der Schweiz. Wir erhalten einen Einblick in die Kraftwerkwelt, erfahren, wie das unbändige Wasser zu Strom wird und wie dieser den langen Weg zu uns nach Hause findet. Unser Wanderleiter, selbst aktiver Strahler, erzählt uns auf dem Kristallweg allerlei Wissenswertes zu den glitzernden Steinen. Wir erhalten auch Geheimtipps, wie wir selber Kristalle finden können.

Sa, 20. September 2014, Grimsel


BALANCE AKTIV TAG

Gleichgewicht und Balance halten

Stimmt es mit Ihrer Körperbalance? Der Gleichgewichtssinn sollte ständig trainiert werden. Denn Balanceübungen sorgen nicht nur für das gute Zusammenspiel von Muskeln und Nervensystem, sie helfen Ihnen auch im Alltag, das Gleichgewicht zu halten. Vor allem im reiferen Alter ist das wichtig. Durch Balanceübungen werden Ihre Bewegungen sicherer, die Reaktionen schneller und die Sturzgefahr kann reduziert werden.

Sa, 18. Oktober 2014, Sattel-Hochstuckli

Patronatspartner der Aktiv Tage

 Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Sentieri Svizzeri
Sendas Svizras



INFOS UND ANMELDUNG AUF
active@atupri.ch
Telefon: 0844 822 122
www.atupri-aktiv.ch

Teilnahmebedingungen

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt (Berücksichtigung nach Eingang der Anmeldungen). Pro Person sind max. zwei Teilnahmen pro Jahr möglich. Das Mindestalter ist 8 Jahre. Voraussetzungen sind eine normale physische Verfassung und eine «gesunde Sportlichkeit», aber keine Erfahrungen notwendig. Ausreichende Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmer. Durchführung grundsätzlich bei jeder Witterung. Atupri behält sich das Recht vor, den Aktiv Tag notfalls aus verschiedenen Gründen kurzfristig abzusagen. Für entstandene Kosten übernimmt Atupri keine Haftung. Aus Sicherheitsgründen sowie aus Rücksicht führen wir die Aktiv Tage ohne teilnehmende Tiere durch. Die Anmeldung ist verbindlich. Anmeldeschluss ist jeweils Donnerstag vor dem Aktiv Tag 12.00 Uhr. Änderungen vorbehalten.

MOBILE HEALTH – WAS IST DAS?

Nach dem Begriff eHealth geistert seit einiger Zeit ein weiteres englisches Modewort durch die Gesundheitswelt: mHealth. Lesen Sie hier, was es damit auf sich hat, und lassen Sie sich auf eine kleine Tour d’Horizon mitnehmen.

Mobile Health, manchmal auch einfach mHealth geschrieben, steht zunächst ganz einfach für das, was es wörtlich heisst: Gesundheit unterwegs. Gemeint ist, dass man Informationen erhalten oder etwas messen kann, ganz unabhängig davon, wo man gerade ist. So ist eigentlich ein Fiebermesser, den man auf Reisen mitnimmt, auch ein mHealth-Gerät. In Zeiten von Internet und Smartphones bekommt dieser Gedanke allerdings eine ganz neue Bedeutung.

Information jederzeit und überall

Einfache mHealth-Anwendungen haben wir zum Beispiel dann vor uns, wenn wir per Mobiltelefon, Tablet oder Laptop ausfindig machen können, wo sich das nächste Spital, die nächste Apotheke oder Notfallstation befindet. Es existieren zahlreiche Applikationen (Apps) für mobile Endgeräte, die man ohne Weiteres herunterladen kann. Auch gibt es spezielle Kalender, die uns an die Einnahme eines Medikaments oder an Impfungen erinnern, oder Apps mit Notfallnummern und solchen für Gesundheitsberatung.

Zahllos sind die mehr oder weniger sinnvollen Apps, bei denen es um Ernährung, Diäten oder ums Abnehmen geht. Werdende Eltern wiederum sind unter Umständen dankbar, wenn sie durch die Schwangerschaft geführt werden. Hier gibt es die App «Erste Schritte» des deutschen Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, welche gratis heruntergeladen werden kann.

Bereits gut bewährt sind Rauchstopp-Applikationen, welche aufzeichnen, wie viele Tage man bereits rauchfrei ist. Sie rechnen vor, wie viel man schon gespart hat und wie stark die Lebenserwartung dadurch gestiegen ist.

Diagnose per Handy?

Mobile Health geht aber noch viel weiter. Denn zahlreiche Applikationen scheinen sogar Diagnosen stellen zu können. So gibt es etwa die App «Skinvision», bei der man ein Muttermal fotografiert und Auskunft erhält, ob es sich um einen Hinweis auf Hautkrebs handeln könnte. Selbstverständlich sind solche Ergebnisse mit Vorsicht zu geniessen. Aber gegebenenfalls ist ein Arztbesuch natürlich angebracht. Ähnliches gilt für die App «Ucheck». Hier taucht man einen Teststreifen in den Urin und fotografiert dann das Ergebnis. Anhand der Farbe soll Ucheck bis zu 25 verschiedene Krankheiten diagnostizieren können. Die App wurde in den USA entwickelt und soll vor allem in Entwicklungsländern zur Anwendung kommen.

Noch erstaunlicher und darüber hinaus alltagstauglich ist eine Applikation, welche unseren Schlaf analysiert. Dazu legt man sein Smartphone einfach neben sich auf die Matratze. Die Sensoren des Geräts sind in der Lage, Schlafphasen zu registrieren. So erfährt man einiges über seine Schlafgewohnheiten. Ausserdem fällt das Aufstehen leichter; geweckt wird man nämlich in einer Phase leichten Schlafes, maximal 30 Minuten vor oder nach der eingestellten Weckzeit. Fachleute zweifeln allerdings daran, dass Leichtschlafphasen korrekt erkannt werden.

Hier wird vernetzt

Interessant ist auch eine Gruppe von Applikationen, bei denen das Mobiltelefon mit externer Hardware und Messgeräten kommuniziert. Dazu gehören beispielsweise Blutdruck- und Blutzuckermessgeräte, welche ihre Daten



an die App übertragen. Etwa für Diabetespatienten und ihre Ärzte stehen dann wichtige Analysen zur Verfügung. Zu dieser Kategorie zählen auch intelligente Waagen, welche Daten über Körperfettwerte und BMI aufs Handy spielen. Das kreditkartengrosse Oberarmpflaster Metria gehört auch dazu. Es registriert mehr als 20 Vitaldaten, etwa Energieverbrauch, Schlafdauer, Hautwiderstand, Körpertemperatur, aber auch Schritte oder zurückgelegte Distanzen. Die Analyse der Daten erfolgt hier aber online auf einer Website. Metria sollte demnächst auch in der Schweiz erhältlich sein, ist allerdings nicht ganz billig. Dies gilt auch für das Oberarmband der Schweizer Firma Biovotion. Das Produkt soll chronisch kranke Menschen unterstützen, indem es die Überwachung zuhause ermöglicht

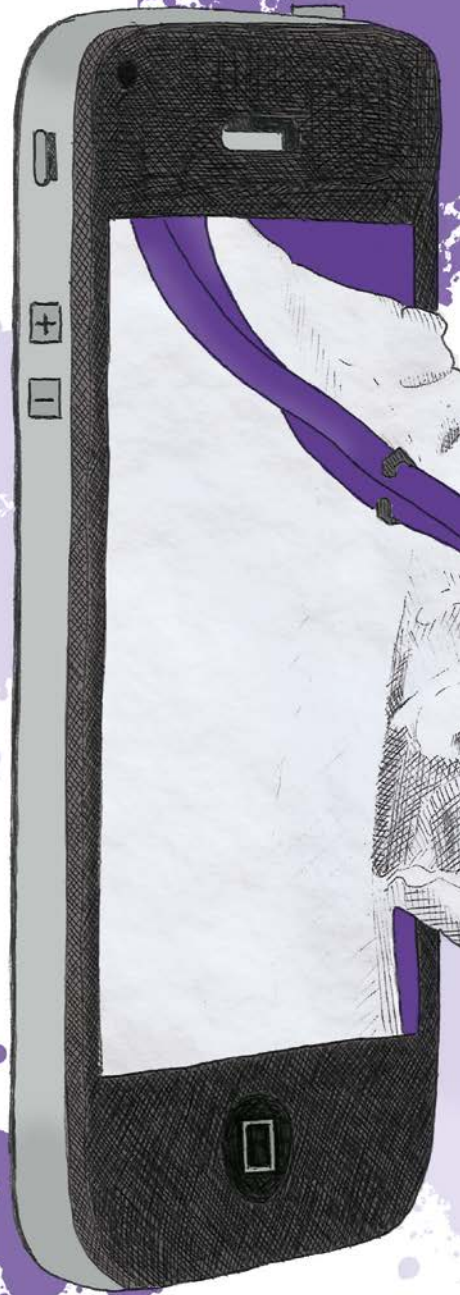
Das Messgerät überträgt die Daten an die App.

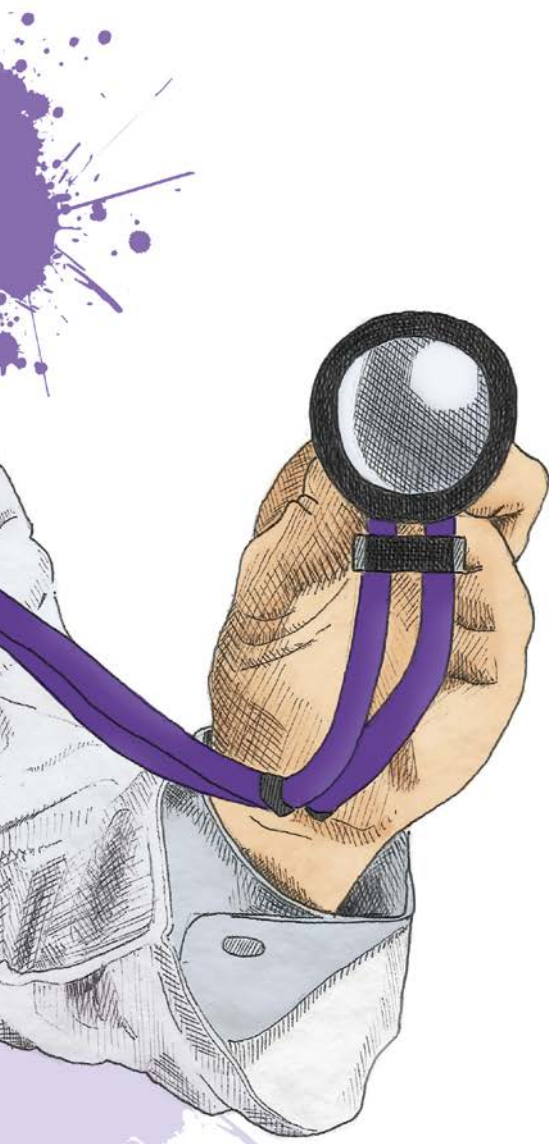
und Spitalbesuche reduziert. Über die integrierten Sensoren lassen sich Bewegungen, Körpertemperatur, Puls, Sauerstoffgehalt und Hautdurchblutung messen. Künftig soll sogar eine Blutzuckermessung möglich sein. Der Patient kann seine Werte jederzeit am Smartphone überprüfen, sie können aber auch an Verwandte oder den Hausarzt übermittelt werden. Wird ein Grenzwert überschritten, löst die App einen Alarm aus.

Wörtlich verstanden

Das Wort «mobil» im eigentlichen Sinne ist bei unzähligen und seit Langem gebräuchlichen Fitnessapplikationen im Spiel. Dass uns Brustgürtel oder Uhren, neuerdings vermehrt auch Helme, beim Joggen, Wandern oder Biken unterstützen, ist nicht wirklich neu, unzählige Apps stehen zur Verfügung. Sie werden aber immer ausgereifter und raffinierter. Stellvertretend seien hier die Applikationen der international agierenden Fitnessfirma runtastic genannt. Es gibt eigene Apps für Liegestützen, Klimmzüge oder ganz spezifisch für ein gepflegtes Sixpack.

Wer es bequemer mag, ist bekanntlich mit dem Auto unterwegs. Hier hat Ford eine App entwickeln lassen, welche in der Lage ist, mit dem Bordsystem zu kommunizieren. Der Fahrer wird dann beispielsweise gewarnt, wenn er in ein Gebiet mit starker Pollenbelastung fährt – für Allergiker eine äusserst nützliche Sache!





Professionelle Anwendungen

Mobile Health betrifft natürlich auch die Profis. Das beginnt beim Tablet, auf dem am Spitalbett alle Patientendaten abrufbar sind, und geht bis zu «Corpuls», einem mobilen System für Rettungskräfte, welches relevante Daten bereits am Unfallort erfasst und ans Zielspital übermittelt.

Ab in die Community

Wer es mit den sozialen Medien hat, kann sein Essen fotografieren und von der Community bewerten lassen. Die App heisst «Massive Health» (zurzeit nur im amerikanischen App Store erhältlich). Seriöser, dafür kommerziell orientiert, ist die App der deutschen Onlineapotheke medpex: Sie klärt nicht nur über Wirkstoffe und Dosierungen auf, sondern enthält auch Kundenbewertungen.



Gratis im App Store/Google Play

Rauchstopp

Die von der Schweizerischen Lungenliga empfohlene Rauchstopp-App heisst «Stop-tabac». Sie wurde von Experten der Uni Genf entwickelt und agiert wie ein persönlicher Coach. Sie gibt Motivationstipps, hilft Hindernisse zu eliminieren und visualisiert Erreichtes: nicht gerauchte Zigaretten, gewonnene Lebenszeit, gespartes Geld. Auch hält die App Tipps bereit, wenn ein Rückfall droht.



Gratis im App Store/Google Play

UNFALL! WAS JETZT?

CHECK-
LISTE

Arm verdreht? Fuss verstaucht? In den Finger geschnitten? Kleine und grössere Unfälle passieren immer wieder und gehören, ob es uns gefällt oder nicht, zu unserem Alltag. Wissen Sie, was im Falle eines Falles zu tun ist, wo Sie sich melden und worauf Sie achten müssen? Hier ist eine kleine Checkliste.

1

Was ist überhaupt ein Unfall?

Sobald ein plötzliches und unbeabsichtigtes Ereignis eine Beeinträchtigung Ihrer körperlichen, geistigen oder psychischen Fähigkeiten zur Folge hat, ist es ein Unfall. Am häufigsten sind Stürze, Verkehrsunfälle, Sportunfälle und Verbrennungen, aber auch Schnitt- oder Stichverletzungen, etwa im Haushalt, und nicht zuletzt Stromschläge. Übrigens gelten auch Rückfälle und sogar Spätfolgen als Unfälle.

2

Sind Sie berufstätig?

Nachdem der erste Schreck verfliegen ist und Sie sich haben verarztet lassen, ist die wichtigste Frage, ob Sie berufstätig sind. Wenn Sie mehr als 8 Stunden pro Woche arbeiten, sind Sie obligatorisch gegen Betriebs- und Nichtbetriebsunfälle versichert. Sie melden daher Ihren Unfall immer dem Arbeitgeber.

UNSER TIPP

Als berufstätige Person können Sie die Unfalldeckung der Grundversicherung Ihrer Krankenkasse aufheben und so Prämien sparen.

3

Teilzeitangestellt?

Wenn Sie weniger als 8 Stunden pro Woche arbeits-tätig sind, gilt die obligatorische Versicherung Ihres Arbeitgebers nur für Berufsunfälle, inklusive Arbeitsweg. Sie müssen also unterscheiden: Unfälle während Ihrer beruflichen Tätigkeit melden Sie dem Arbeitgeber, Nichtbetriebsunfälle dagegen bei Ihrer Krankenkasse.

4

Falls Sie nicht berufstätig sind

Wenn Sie nirgends angestellt sind oder wenn der Unfall ein Kind betrifft, ist immer die Krankenkasse zuständig. Melden Sie den Unfall mittels Meldeformular. Sie erhalten es von Ihrem Atupri Service Center oder online.

+ **Link** www.atupri.ch/de/krankenkasse/privat/download-center





5

Oder sind Sie gerade arbeitslos?

Nochmal anders ist es, wenn Sie als arbeitslos gemeldet sind. In diesem Fall sind Sie via das Regionale Arbeitsvermittlungszentrum (RAV) bei der Suva versichert. Ihren Unfall melden Sie folglich beim RAV.

6

Haben Sie eine Zusatzversicherung?

Wenn Sie eine Zusatzversicherung abgeschlossen haben, welche das Unfallrisiko einschliesst, melden Sie sich bei der Krankenkasse. Und zwar auch dann, wenn Sie arbeitstätig sind. Wir prüfen dann zusammen mit der obligatorischen Versicherung, wer welche Kosten übernimmt.

7

War eine Drittperson beteiligt?

Wenn der Unfall durch eine Drittperson verursacht wurde, muss unter Umständen die Haftpflichtversicherung dieser Person zahlen. Abgeklärt wird dies durch die obligatorische Unfallversicherung oder durch die Krankenkasse, je nachdem, wo Sie Ihren Unfall gemeldet haben. Die entsprechende Versicherung nimmt dann gegebenenfalls Regress.

UNSER TIPP

Sobald mehrere Personen beteiligt sind und insbesondere, wenn der Verursacher des Unfalls unklar ist, sollte die Polizei gerufen werden, damit ein Rapport erstellt werden kann.

8

Ist Ihnen etwas nicht klar?

Es ist zugegebenermassen nicht ganz einfach, die Übersicht zu behalten. Und in der Realität ist jeder Fall anders. Scheuen Sie sich nicht, sich an Ihr Service Center zu wenden. Auf Seite 19 finden Sie die Adressen. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geben Ihnen gerne Auskunft.



WENN VERZICHTEN FASZINIERT



Fasten wird in vielen Kulturen aus religiösen oder spirituellen Motiven praktiziert. In letzter Zeit erlebt es bei uns einen Boom.

Klassische Fastenmethoden bestehen vor allem aus der Einnahme von Tee, Gemüsebouillon, Frucht- und Gemüsesäften und Mineralwasser. Sie können mit Darmreinigungen und mit der Einnahme von Eiweisspräparaten, Buttermilch oder Molke ergänzt werden.

Die positiven Effekte des Fastens sind mehrheitlich spiritueller Natur: ein Besinnen auf sich selbst, das Durchbrechen festgefahrener Gewohnheiten, die Abnahme von Stress sowie ein Gefühl von Leichtigkeit und Klarheit.

Die Vorstellung jedoch, dass der Körper durch Fasten entgiftet würde, ist aus wissenschaftlicher Sicht nicht haltbar. Auch dient Fasten nicht dem Abnehmen, da dabei fast ausschliesslich Muskelmasse verloren geht: Jo-Jo-Effekt garantiert.

Achtung: Wenn Sie Medikamente einnehmen, Diabetes I haben, chronisch krank, schwanger oder stark über- bzw. untergewichtig sind, ist Fasten gefährlich und darf nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden.

+ **Link** www.atupri.ch/de/krankenkasse/aktiv



BEITRAG AN FITNESS-ABOS?

FITNESS

Wenn ich mich fit halte, arbeite ich an meiner Gesundheit und beuge Krankheiten vor. Da müssten Sie mir doch einen Anteil an mein Fitness-Abonnement zahlen, oder?

Wenn Sie die Zusatzversicherung Mivita abgeschlossen haben, werden Ihnen 50%, aber je nach Versicherungsstufe maximal CHF 200 (Stufe Realta) oder CHF 300 (Stufe Extensa) pro Kalenderjahr vergütet. Beachten Sie: Atupri arbeitet nur mit zertifizierten Fitnessstudios zusammen. Ihr Service Center informiert Sie gerne über die anerkannten Fitnesscenter in Ihrer Umgebung. Diese sind auch über folgende Zertifizierungsstelle abrufbar.

 **Link** www.qualicert.ch

FERIEN UND REISEN

Brauche ich eine Ferien- und Reiseversicherung, wenn ich ins Ausland reise, oder bin ich mit der Grundversicherung ausreichend versichert?

Aus der obligatorischen Krankenpflegeversicherung wird im Notfall höchstens der doppelte Betrag vergütet, welcher bei einer Behandlung in der Schweiz anfallen würde. Für Reisen in EU- und EFTA-Staaten besteht eine Deckung nach den gesetzlichen Bestimmungen des jeweiligen Staates (gegenseitige Leistungsaushilfe: Versichertenkarte mitnehmen!). Eine Ferien- und Reiseversicherung kostet nicht sehr viel. Wir empfehlen einen Abschluss, vor allem weil notfallmässige Rücktransporte sehr teuer sind.

BRILLE

Weshalb sind mir keine Leistungen für meine Brille ausbezahlt worden? Müsste ich da eine Zusatzversicherung abschliessen?

Wenn Sie das 18. Altersjahr vollendet haben, brauchen Sie die Zusatzversicherung Mivita. Dann vergüten wir Ihnen mit der Versicherungsstufe Mivita Realta 50% oder maximal CHF 300 pro Kalenderjahr, mit der Stufe Mivita Extensa 50% oder maximal CHF 400 pro Kalenderjahr; beides auch ohne ärztliche Verordnung. Kinder sind bis zum erwähnten 18. Lebensjahr durch die Grundversicherung gedeckt, allerdings nur für Brillengläser ohne Gestell und nur bis zu einem Betrag von maximal CHF 180 und sie benötigen eine augenärztliche Verordnung.

HMO-VERSICHERUNG

In der Nähe meines Wohnortes ist gerade eine grosse Gemeinschaftspraxis eröffnet worden. Kann ich mich auch mitten im Jahr für ein HMO-Modell entschliessen und so Prämien sparen?

Ja, das ist ohne Weiteres möglich. Der Abschluss erfolgt jeweils auf den Ersten des folgenden Monats. Dasselbe gilt auch für das Prämiensparmodell CareMed. Von HMO dann in ein anderes Modell zu wechseln, ist jedoch nur auf Ende Jahr möglich. Auf unserem Online-Prämienrechner können Sie übrigens im Handumdrehen herausfinden, wie viel Sie bei diesen Varianten sparen können.

MIVITA – UMFASSEND, EINZIGARTIG, BELIEBT

Keine andere Zusatzversicherung hat eine Erfolgsgeschichte, die mit jener von Mivita vergleichbar wäre. Mivita wurde 2007 eingeführt und heute vertrauen bereits zwei Drittel aller Atupri Versicherten auf ihre Leistungen. Das Geheimnis: Mivita bietet in jeder Lebensphase genau das, was man über die obligatorische Grundversicherung hinaus braucht. Das Dach bilden dabei allgemeine Leistungen über die gesamte Versicherungsdauer und unabhängig von Alter und Geschlecht. Hinzu kommen aber unzählige spezifische Leistungen, welche sich speziell an den Bedürfnissen der jeweiligen Lebensphase orientieren. Mivita passt sich Ihnen an, von der Geburt bis ins hohe Alter – und zwar automatisch und ohne dass die Prämie dadurch steigt. Die unterschiedlichen Bedürfnisse von Mann und Frau werden dabei ebenfalls berücksichtigt. Ausserdem können Sie bei Mivita zusätzlich den Leistungsumfang Ihren persönlichen Vorstellungen anpassen. Die entsprechenden Varianten heissen Realta und Extensa. Freie Wahl eines anerkannten Spitals in der Schweiz ist dabei auch eingeschlossen. Darüber hinausgehende Komfort-Varianten wie Halbprivat, Privat oder Opti können über den Zusatz Comforta ergänzt werden.

 **Link** www.atupri.ch/de/krankenkasse/private/zusatzversicherungen





VERSTEHEN SIE KAUDERWELSCH?

Heute muss ja alles englisch sein und das kann einem ganz schön spanisch vorkommen, weil man bei all dem Kauderwelsch manchmal nur noch Bahnhof versteht. Aber wenn Sie die aktuelle Ausgabe von a+ aufmerksam lesen, fällt es Ihnen leicht, unsere Wettbewerbsfrage zu beantworten. Tolle Preise zu gewinnen!

Welche Voraussetzung muss erfüllt sein, damit man mittels Smartphone von einem bestimmten mHealth-Angebot profitieren kann?

- Man muss ein Facebook-Profil haben
- Es braucht eine WLAN-Verbindung
- Man muss die betreffende App herunterladen
- Bluetooth muss eingeschaltet sein

Das können Sie gewinnen

- Preis** ein Wochenende im Märchenhotel Bellevue Braunwald (2 Erw./2 Kinder)
- Preis** ein Fitness-Jahresabo (gem. Qualitopliste/ bis max. CHF 1000)
- Preis** ein Wellness-Tag DaySpa im Parkhotel Gunten für 2 Personen inkl. Fitness, Abendessen und Massage (30 min.)

Und so nehmen Sie teil: Sie schicken die richtige Lösung
 – per E-Mail an wettbewerb@atupri.ch oder
 – per Postkarte an Atupri Krankenkasse, Wettbewerb, Zieglerstrasse 29, Postfach 8721, 3000 Bern 65

Vergessen Sie nicht, folgende Angaben zu machen: vollständiger Name, vollständige Adresse sowie Ihr Geburtstag und, falls vorhanden, Ihre E-Mail-Adresse. Einsendeschluss ist der 31. Mai 2014.

Viel Glück!

Hotel Bellevue Braunwald



Teilnahmebedingungen

Teilnahmeberechtigt sind alle in der Schweiz wohnhaften Bürgerinnen und Bürger ab 18 Jahren. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Mitarbeitende von Atupri und den am Wettbewerb beteiligten Unternehmen. Die Teilnahme ist kostenlos. Datenschutz: Es werden keine Daten Dritten zur Verfügung gestellt.

MIT RAILAWAY IN DEN EUROPA-PARK



Der Europa-Park in Rust begeistert seit Jahren ganz besonders Familien. Und weil man gar nicht genug kriegen kann, reicht ein Tag eigentlich nie. Buchen Sie darum eines der tollen Themenhotels mit dem RailAway-Angebot!

Als Hotelgast profitieren Sie von zahlreichen Vorzügen

VIP-Einlass: Der Europa-Park steht Ihnen bereits 30 Minuten vor offizieller Parköffnung mit einigen Attraktionen zur Verfügung, direkter Zugang über die Hotels. Abendprogramm mit Kinderanimation oder Abendkino im «Magic Cinema» wie auch kostenlose Nutzung von Pool- und Saunalandschaften sowie des Fitnessclubs.

Frühstück mit der Euromaus und ihren Freunden, Kinderspielflächen, Kinderdisco und Zirkus-Workshop nach Parkschluss. Gegen Gebühr stehen auch Massagen und Beautyanwendungen in den Wellness- und Spa-Bereichen zur Verfügung.

Mit RailAway profitieren Sie nicht nur von den attraktiven Übernachtungsmöglichkeiten zum Spezialpreis, sondern auch von speziellen Tagesangeboten. Buchen Sie jetzt Ihre Übernachtung inklusive Eintritten in Ihrem SBB-Reisebüro, unter der Nummer 031 378 01 01 oder online.

[+ Link www.sbb.ch/europa-park-hotel](http://www.sbb.ch/europa-park-hotel)

WAS KÖNNEN WIR FÜR SIE TUN?

Bei Fragen zu Ihrer Versicherung oder anderen Atupri Produkten wenden Sie sich an Ihr Service Center. Rechnungen schicken Sie bitte an das Leistungszentrum in Ihrer Nähe.



LAUSANNE

Atupri Caisse-maladie
Avenue Benjamin-Constant 1
Case postale 5075
1002 Lausanne
Tel. 021 555 06 11
Fax 021 555 06 12
lausanne@atupri.ch

LUGANO

Atupri Cassa malati
Piazza Cioccaro 7
6900 Lugano
Tel. 091 922 00 22
Fax 091 924 26 44
lugano@atupri.ch

BERN

Atupri Krankenkasse
Zieglerstrasse 29, 1. Stock
Postfach 8721
3001 Bern
Tel. 031 555 08 11
Fax 031 555 08 12
bern@atupri.ch

LUZERN

Atupri Krankenkasse
Töpferstrasse 5
Postfach 2064
6002 Luzern
Tel. 041 555 07 11
Fax 041 555 07 12
luzern@atupri.ch

ZÜRICH

Atupri Krankenkasse
Andreasstrasse 15
Postfach 5245
8050 Zürich
Tel. 044 556 54 11
Fax 044 556 54 12
zuerich@atupri.ch



Senden Sie Ihre Rechnungen bitte an Ihr Leistungszentrum.

Deutschschweiz/Tessin:

ZÜRICH

Atupri Krankenkasse
Leistungszentrum
Andreasstrasse 15
Postfach
8050 Zürich

Westschweiz:

FRIBOURG

Atupri Caisse-maladie
Centre de prestations
Bd de Pérolles 55
Case postale 32
1701 Fribourg

Impressum

a+ Atupri Kundenmagazin – eine Publikation der Atupri Krankenkasse. Erscheint 2-mal jährlich. **Redaktionsadresse:** Atupri Krankenkasse, Kommunikation, Zieglerstrasse 29, 3000 Bern 65, redaktion@atupri.ch **Redaktionsleitung:** André Zangger **Redaktionelle Mitarbeit:** Dr. phil. Jürg Freudiger, Biel **Übersetzung:** Rolf Lüthi AG, Bern **Konzept und Gestaltung:** Numéro10 AG, Bern **Druck:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen **Fotos:** Atupri Seite 2, 4, 8/Getty Images Seite 3, 5/Hotel Bellevue Seite 18/iStockphoto Seite 1, 3, 14, 16/Keystone Seite 6 Shutterstock Seite 7, 8/Numéro10 Seite 12 **Adressänderungen:** Falls die Adresse auf Ihrem a+ Kundenmagazin falsch ist, melden Sie dies bitte bei Ihrem Service Center **Internet:** www.atupri.ch. **Copyright:** Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung. **Erscheinungsweise:** 2-mal jährlich D, F, I **Gesamtauflage:** 115 000 Ex.



