

# Das Gesundheitsmagazin der SKD<sub>BKK</sub>

[www.skd-bkk.de](http://www.skd-bkk.de)

AUSGABE FRÜHJAHR 2019

## **Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes!**

Tipps für einen rücken-  
freundlichen Alltag

## **PädAssist® und PädHome®**

Telemedizin  
für kranke Kids

## **Tinnitracks**

Die Therapie-App für  
Tinnitus-Patienten

**MEINE GESUNDHEIT.  
MEINE ENTSCHEIDUNG.  
MEINE KRANKENKASSE.**

**SKD<sub>BKK</sub>**

*für Ihre Gesundheit*



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Vielleicht haben Sie folgende Situation auch schon erlebt: ein guter Freund, ein Arbeitskollege oder sogar ein Familienmitglied wird mit einer sehr ernsten Diagnose konfrontiert: Krebs.

In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen unsere neue Leistung für Menschen, bei denen ein Tumor entdeckt wurde, vorstellen: ein geregeltes, schnelles ZWEITMEINUNGSVERFAHREN BEI KREBS. Seit dem 01.10.2018 gibt es einen Kooperationsvertrag mit dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg. Und dieser Vertrag macht es möglich, dass sich Betroffene schnell und kostenlos den zusätzlichen Rat von ausgewiesenen Experten einholen können.

Außerdem wurde unser STARKE Kids-Programm zum Januar um weitere telemedizinische Leistungen für chronisch kranke Kinder erweitert. – Und auch für Tinnitus-Patienten haben wir eine neue Extra-Leistung: „Tinnitracks“, eine innovative Medizin-App.

Sie sehen also: Auch 2019 machen wir uns – getreu unserem Logo – **für Ihre Gesundheit** stark und sorgen mit immer neuen und besseren Leistungen dafür, dass Sie bei uns bestens versorgt sind.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre!

Ihr

Manfred Warmuth  
Vorstand der SKD BKK

# Inhalt

	Seite
<b>Editorial, Kontaktdaten, Impressum</b>	<b>2</b>
<b>Sozialversicherungsbeiträge 2019</b>	<b>3</b>
<b>Rückengesundheit</b>	<b>4</b>
<b>Werden Sie aktiv mit der SKD BKK</b>	<b>7</b>
<b>PädAssist® und PädHome®</b>	<b>8</b>
<b>Schweinfurt im Turnfieber</b>	<b>9</b>
<b>Tinnitracks – Therapie-App für Tinnitus-Patienten</b>	<b>10</b>
<b>Zweitmeinung bei Krebs</b>	<b>11</b>
<b>Lob oder Kritik – Beschwerdemanagement</b>	<b>12</b>

## Kontakt

SKD BKK Hauptverwaltung  
Schultesstr. 19 A  
97421 Schweinfurt  
Telefon: 09721 9449-0  
Telefax: 09721 9449-333

Servicezentrum Karlstadt  
Würzburger Str. 16  
97753 Karlstadt  
Telefon: 09353 98403-20  
Telefax: 09353 98403-10

Servicezentrum Arnstein  
Marktstr. 14  
97450 Arnstein  
Telefon: 09363 997707-0  
Telefax: 09363 997707-77

Servicezentrum Laufach  
Hauptstr. 39 - 41  
63846 Laufach  
Telefon: 06093 87-224

Servicezentrum Coburg  
Bamberger Str. 15  
96450 Coburg  
Telefon: 09561 21-2133  
Telefax: 09561 21-1167

Servicezentrum Lüchow  
Seerauer Str. 27  
29439 Lüchow  
Telefon: 05841 121-5233  
Telefax: 09721 9449-233

E-Mail: [gesund@skd-bkk.de](mailto:gesund@skd-bkk.de)  
Web: [www.skd-bkk.de](http://www.skd-bkk.de)  
Social Media:  
[www.facebook.com/skdbkk](https://www.facebook.com/skdbkk)  
[www.twitter.com/skdbkk](https://www.twitter.com/skdbkk)

**Impressum** Das Kundenmagazin der SKD BKK erscheint mehrmals jährlich im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

**Herausgeber:** SKD BKK / Schultesstr. 19 A / 97421 Schweinfurt  
Tel.: 09721 9449-0 / [www.skd-bkk.de](http://www.skd-bkk.de) / [gesund@skd-bkk.de](mailto:gesund@skd-bkk.de)

**Redaktion:** Nicole Mauder (V.i.S.d.P.), SKD BKK

**Graphische Gestaltung:** Riegg & Partner Werbeagentur, [www.riegg.com](http://www.riegg.com)  
**Druck:** Bavaria Direktmarketing & Full-Service GmbH, Industriestraße 1, 82140 Olching/Geiselbullach

**Bildnachweise:** [istockphoto.com](http://istockphoto.com) / eigene Bilder

# Sozialversicherungsbeiträge 2019



**Zum Jahreswechsel sind einige neue Gesetze und Regelungen in Kraft getreten, die unter anderem auch Einfluss auf die Höhe der Sozialversicherungsbeiträge haben. Die wichtigsten Änderungen haben wir hier für Sie zusammengestellt:**

## Krankenversicherung

Der allgemeine Beitragssatz zur Gesetzlichen Krankenversicherung liegt 2019 unverändert bei 14,6 Prozent. Hinzu kommt noch der kassenindividuelle Zusatzbeitrag, den jede Krankenkasse entsprechend ihres Finanzbedarfs selbst festlegt.

Während der allgemeine Beitragssatz seit jeher von Arbeitgebern und Arbeitnehmern paritätisch (d.h. je zur Hälfte) getragen wurde und wird, musste der Zusatzbeitrag bisher alleine vom Versicherten finanziert werden. Ab dem 01.01.2019 aber wird auch der Zusatzbeitrag zu gleichen Teilen von Arbeitgeber- und Arbeitnehmerseite getragen. Und auch für Rentner gilt: Ab sofort beteiligt sich der Rentenversicherungsträger zur Hälfte an der Tragung des Zusatzbeitrages. Damit werden Arbeitnehmer und Rentner finanziell deutlich entlastet.

Außerdem hat der Gesetzgeber für Selbständige mit geringem Einkommen die monatliche Mindestbemessungsgrundlage für die Beitragsberechnung von 2.283,75 Euro (2018) auf 1.038,33 Euro (2019) abgesenkt. Auch das bedeutet deutlich niedrigere Beiträge für diesen Personenkreis.

Der kassenindividuelle Zusatzbeitrag der SKD BKK ist zum Jahreswechsel konstant geblieben. Er beträgt seit seiner Einführung im Jahr 2015 unverändert 0,7 Prozent – und das bedeutet, dass er von Anfang an (zum Teil sogar deutlich!) unter dem durchschnittlichen Zusatzbeitrag lag und noch liegt. Dies konnte allerdings nur durch einen kontinuierlichen Vermögensabbau erreicht werden, so dass angesichts der aktuellen Ausgabenentwicklung erstmals mit einem Anstieg des Zusatzbeitrages zu rechnen ist.

## Pflegeversicherung

Der Beitrag zur Pflegeversicherung ist zum 01.01.2019 um 0,5 Prozentpunkte auf 3,05 Prozent gestiegen (Kinderlose zahlen – wie schon zuvor – noch 0,25 Prozent zusätzlich). Der Gesetzgeber begründet die Mehrbelastung damit, dass die Leistungsverbesserungen der letzten Jahre stärker als erwartet in Anspruch genommen werden. Außerdem sollen in den nächsten Jahren weitere Verbesserungen hinzukommen, die mit dieser Beitragssatzanhebung finanziert werden können.

## Arbeitslosenversicherung

Der Beitrag zur Arbeitsförderung (Arbeitslosenversicherung) ist zum Jahreswechsel um insgesamt 0,5 Prozentpunkte auf jetzt 2,5 Prozent gesunken. Davon ist allerdings nur eine Absenkung von 0,4 Prozentpunkten im Gesetz festgeschrieben. Per Verordnung wird der Beitragssatz aber zusätzlich – befristet bis Ende 2022 – um weitere 0,1 Punkte gesenkt. Vor dem Auslaufen der Verordnung soll dann entschieden werden, ob die Kassenlage der Bundesagentur es erlaubt, die Senkung um 0,1 Prozentpunkte beizubehalten oder nicht.

## Rentenversicherung

Der Beitragssatz der gesetzlichen Rentenversicherung bleibt stabil und beträgt auch 2019 18,6 Prozent. Der neue „Rentenpakt“ (also das „Gesetz über Leistungsverbesserungen und Stabilisierung in der gesetzlichen Rentenversicherung“ vom 28.11.2018) sieht für die Zeit bis 2025 eine doppelte Haltelinie vor: Dadurch soll sichergestellt werden, dass das Rentenniveau bis dahin nicht unter 48 Prozent sinkt und der Beitragssatz gleichzeitig nicht über 20 Prozent steigt.



# Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes!

## Tipps für einen rückenfreundlichen Alltag



**Viele Menschen hierzulande leiden – zumindest hin und wieder – an Rückenschmerzen. Und zunehmend sind auch junge Menschen davon betroffen. Der Grund dafür ist meist mangelnde Bewegung! Dabei ist Bewegung so wichtig für unseren Rücken. Schließlich ist unser Körper – menschenaltersgemäß betrachtet – ganz auf Bewegung ausgerichtet.**

Unser moderner Arbeitsalltag sieht jedoch oft anders aus: Zwangshaltungen sind in fast keinem Beruf vermeidbar – ganz gleich, ob es sich um einen Bürojob handelt oder um einen, in dem man eigentlich den ganzen Tag „auf den Beinen“ ist. Denn was das Dauersitzen vor dem Bildschirm in dem einen, ist das lange Stehen an Verkaufstresen oder an Werkbänken und Maschinen in dem anderen.

Spätestens dann, wenn Bewegungsmangel dazu führt, dass unser Rücken sich bemerkbar macht, sollten wir reagieren – besser aber ist es, vorzubeugen. Deshalb möchten wir Ihnen hier einige Tipps geben, wie Sie Ihren Alltag etwas bewegter gestalten können. Denn schon Kleinigkeiten können eine ganze Menge bewirken.

### Anatomie

**Wirbel** – Die Wirbelsäule wird aus einer „Kette“ von 24 knöchernen Wirbeln gebildet. Die einzelnen Wirbel sind nicht starr miteinander verbunden, sondern über je zwei seitliche Gelenke. Am unteren Ende der Wirbelsäule befinden sich das Kreuzbein (das sind fünf miteinander verwachsene Wirbel) und das Steißbein (drei bis fünf fest verwachsene Wirbel). Von Vorne betrachtet, sieht die Wirbelsäule wie ein senkrechter Stab aus. Von der Seite gesehen weist Sie eine doppelte S-Form auf.

**Bandscheiben** – Die Bandscheiben liegen wie Stoßdämpfer zwischen den 24 beweglichen Wirbeln und halten diese auf Abstand. Sie bestehen aus einer äußeren Knorpelschicht, innen befindet sich ein weicher Gallertkern. Die Bandscheiben werden nicht über Blutgefäße versorgt, sondern über einen Wechsel aus Be- und Entlas-

tung. Bei Belastung wird die verbrauchte Flüssigkeit aus der Bandscheibe herausgepresst. Bei Entlastung saugt sie sich erneut mit nährstoffreicher Flüssigkeit voll. – Die Bandscheiben sind also für eine optimale Versorgung auf ausreichend Bewegung angewiesen!

**Muskeln und Bänder** – Die Wirbelsäule wird durch ein komplexes Muskel- und Bändergeflecht zugleich stabil und beweglich gehalten. Die einzelnen Wirbel haben jeweils einen Quer- und einen Dornfortsatz. Hier setzen die Bänder und Muskeln an. Man unterscheidet die tiefe Rückenmuskulatur (die vorwiegend stabilisiert) und die oberflächlichen Rückenmuskeln (welche die Bewegungen von Rumpf, Armen und Beinen ermöglicht).

### Rückenbeschwerden – Arten und Ursachen

Rückenschmerzen können bisweilen auf eine ganz spezifische Ursache – beispielsweise auf Abnutzung oder Verformung der Wirbelsäule oder auf einen Bandscheibenvorfall – zurückgeführt werden. Aber weitaus häufiger ist trotz eingehender Diagnostik keine eindeutige Ursache für die Schmerzen auszumachen. Diese sogenannten unspezifischen Rückenschmerzen sind sehr oft die Folge einer zu schwachen Rücken- bzw. Rumpfmuskulatur. Denn ein schwacher Rücken neigt zu Verspannung und Fehlhaltungen.

Achtung Teufelskreis! Wenn die Rückenmuskulatur erst einmal verspannt ist, dann nehmen Betroffene automatisch eine Schonhaltung ein. Das führt dann zu noch mehr Verspannungen.

#### „Erste-Hilfe“ bei Rückenschmerzattacken

- ▶ Stufenlagerung: auf den Rücken legen, die Beine 90 Grad anwinkeln und auf Stuhl oder Sofa ablegen
- ▶ Wärme in jeder Form: z.B. warmes Wannenbad, Wärmflasche oder Heilerdewickel
- ▶ Mischung aus Bewegung und Entspannung

### Rücken & Psyche

Rückenschmerzen haben nicht selten auch in der Seele ihren Ursprung: Stress, Sorgen und Angst, Über- und Unterforderung (im Job wie im Leben) können im wahrsten Sinne des Wortes „auf unseren Schultern lasten“. Denn all diese psychischen Belastungen führen zu körperlichen Reaktionen. So lassen wir z.B. traurig

den Kopf hängen, ziehen ängstlich die Schultern hoch, sind bei Stress „angespannt“ ... und das führt dann zu Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich oder im gesamten Rücken. Wenn Sie also vermehrt an Rückenschmerzen leiden, sollten Sie auch diesen Aspekt ins Auge fassen – sowohl bei der Ursachenforschung als auch bei der Behandlung der Rückenschmerzen.

## Bewegung, Bewegung, Bewegung ... im (Arbeits-)Alltag

Wer seinen normalen Tagesablauf beweglich gestaltet, tut seinem Rücken schon viel Gutes.

### 1. Starten Sie mit einem bewegteren Weg zur Arbeit

Wenn die Strecke für Sie machbar ist, dann gehen Sie doch zu Fuß zur Arbeit oder nehmen Sie das Fahrrad. Im öffentlichen Verkehrsmittel mal stehenbleiben, das sorgt gerade bei Büroangestellten für ein bisschen Abwechslung in der Körperhaltung. Oder steigen Sie ein, zwei Stationen früher aus dem Bus aus und gehen Sie den Rest zu Fuß. Wenn Sie mit dem Auto zur Arbeit fahren, dann parken Sie Ihren Wagen doch mal etwas weiter weg oder stellen Sie ihn regelmäßig in der letzten Parkreihe ab.

### 2. „Gehen“ Sie in (der) Mittagspause

Verbringen Sie Ihre Mittagspause nicht direkt an Ihrem Arbeitsplatz. „Gehen“ Sie stattdessen lieber mit den Kollegen auf einen Plausch in die Kantine oder mal eine Runde durch den Park oder die Stadt.

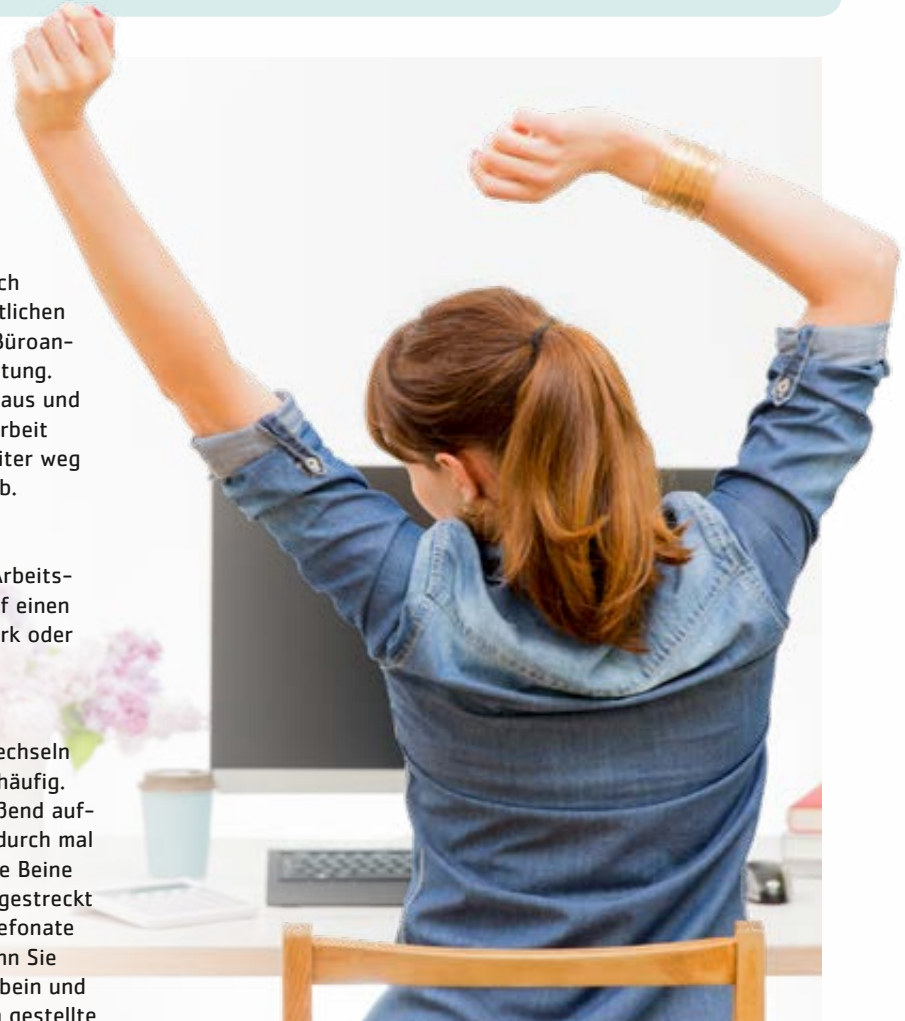
### 3. Sitzen und Stehen Sie „dynamisch“

Starres Dauersitzen ist eine Strapaze für den Rücken. Wechseln Sie deshalb Ihre Sitzposition oder Sitzhaltung möglichst häufig. Sitzen Sie abwechselnd mal nach vorne geneigt, anschließend aufrecht, dann wieder zurückgelehnt. Spannen Sie zwischendurch mal die Schultern an und lassen Sie sie wieder fallen. Auch die Beine sollten unterschiedlich belastet und zwischenzeitlich ausgestreckt werden. Und stehen Sie zwischendurch auch mal auf! Telefonate zum Beispiel kann man oft auch im Stehen erledigen. Wenn Sie länger stehen müssen, dann wechseln Sie öfter Ihr Standbein und verlagern Sie Ihr Gewicht jeweils auf das leicht nach vorn gestellte Bein. Gut ist auch die so genannte Tresenhaltung: Sie stellen einen Fuß auf eine kleine Kiste oder einen niedrigen Hocker

### 4. Entspannen Sie AKTIV in der Freizeit

Zum verdienten Feierabend gehört für viele alles, aber meist kein täglicher Sport. Denn Sport wird gedanklich mit Anstrengung und vielleicht sogar mit Leistungsdruck verbunden, für die wir nach einem anstrengenden Arbeitstag nicht mehr zu haben sind. Es soll hier auch nicht darum gehen, Sie von einem Tag auf den anderen zum Leistungssportler zu machen.

Allerdings sollten Sie Ihrem Rücken zuliebe auch in der Freizeit in Bewegung bleiben. So können Sie beispielsweise in einen gemütlichen Fernsehabend ganz leicht ein paar „Bewegungshäppchen“ zwischendurch einbauen. Nutzen Sie einfach jede Werbepause für ein bisschen Bewegung – die Möglichkeiten sind hier nahezu unbegrenzt: sie reichen von einem kurzen Gang in die Küche (zum Beispiel um ein Glas Wasser zu holen) bis hin zu „Mini-Workouts“ (bestehend aus Liegestützen, Kniebeugen und Sit-Ups). Ein anderer Tipp: „shoppen“ statt „surfen“!



Zugegeben: es ist schon sehr bequem, auf der Couch liegend das Internet zu durchstöbern und sich die Sachen dann direkt an die Haustüre bringen zu lassen. Aber gehen Sie doch zur Abwechslung mal wieder „richtig“ einkaufen. Dabei kommen nicht nur Sie unter die Leute, sondern Ihr Kreislauf auch ordentlich in Schwung – von den vielen zurückgelegten Metern mal abgesehen. Und bitte denken Sie daran, die Einkaufstüten rückenfreundlich nach Hause zu tragen.

### TIPP: Richtiges Heben und Tragen

- ▶ Heben Sie Lasten aus der Hocke mit aufrechtem Rücken und halten Sie die Last nahe an den Körper.
- ▶ Spannen Sie beim Heben und Tragen Ihre Bauchmuskeln an. Das stabilisiert den Oberkörper und entlastet die Wirbelsäule.
- ▶ Verteilen Sie die Last gleichmäßig auf beide Hände bzw. Körperseiten und verdrehen Sie nicht Ihre Wirbelsäule.

## Noch mehr Bewegung ... beim Sport

**Neben einem bewegten Alltag sollten Sie auch etwas Sport treiben, um den Rücken zu kräftigen.**

Idealerweise beginnen Sie mit dem (Rücken-)Training, wenn Sie noch keine Beschwerden haben – und möchten, dass das so bleibt. Wenn Sie bereits ein Rückenproblem haben, dann sollten Sie zunächst zum Arzt zu gehen, um die Ursachen abzuklären. Und dann empfiehlt es sich, mit dem Rückentraining unter professioneller Anleitung (z.B. eines Physiotherapeuten) zu beginnen.

### Geeignete Sportarten – (nicht nur) für Einsteiger

**Nordic Walking** – Dass Gehen in jeder Form immer gut für den Rücken ist, wurde bereits mehrfach erwähnt. Beim Nordic Walking werden zusätzlich Stöcke benutzt, durch die die Schultergürtel-, Arm- und Rumpfmuskulatur noch mehr gefordert wird. Dadurch können Verspannungen im gesamten Schulter-Nackebereich gelöst werden. Allerdings kommt es dabei auf die richtige Technik an – und die können Sie in einem speziellen Kurs lernen, welcher von der SKD BKK bezuschusst werden kann.

Verteilen Sie Ihr Sportpensum auf mehrere Tage in der Woche (z.B. 20 bis 30 Minuten, zwei bis dreimal wöchentlich). Und wenn Sie erst mit dem Sport anfangen, dann gehen Sie es bitte langsam an. Achten Sie immer darauf, sich nicht zu überfordern. Denn nur dann erreichen Sie auf Dauer das gewünschte Ziel.



**Schwimmen und Aqua-Fitness** – Bewegung im Wasser ist eine schonende, aber dennoch sehr effektive Trainingsmethode. Denn der Auftrieb im Wasser entlastet die Gelenke, zugleich wird die Muskulatur gekräftigt. Besonders rückenfreundlich sind Rückenschwimmen und Kraulen. Brustschwimmen kann (wegen des erhöhten Kopfes) zu Verspannungen der Nackenmuskulatur führen. Alternativ können Sie auch ein Gymnastik- oder Fitnessprogramm im Wasser unter Anleitung durchführen. Es gibt eine Vielzahl an Aqua-Fitness-Angeboten, welche von der SKD BKK bezuschusst werden.

**Yoga** – Auch zahlreiche Yoga-Übungen kräftigen die Rücken- und Bauchmuskulatur. Außerdem ist Yoga auch eine bewährte Entspannungstechnik, die zum Stressabbau hervorragend geeignet ist – und ein niedriger Stresspegel kommt auch dem Rücken zugute. Um zu lernen, welche Übungen für den Rücken gut sind und wie sie richtig ausgeführt werden, empfiehlt sich hier zunächst der Einstieg unter fachkundiger Anleitung. Die Teilnahme an einem Yoga-Kurs sorgt außerdem für mehr Motivation: Denn gemeinsam macht es mehr Spaß.



**>>> Lesen Sie mehr zur Förderung von Gesundheitskursen auf Seite 7**



# Werden Sie aktiv mit der SKD BKK

## ... für Ihren Rücken und für Ihr gesamtes Wohlbefinden

Es gibt viele Möglichkeiten, um Rückenbeschwerden und anderen Krankheiten vorzubeugen. Wir möchten Ihnen hier zwei unserer EXTRA-Leistungen vorstellen, die Ihnen dabei helfen, fit und gesund zu bleiben:

### eXtra **Gesundheitskurse**

**Wir zahlen Ihnen bis zu 250 Euro im Jahr für Ihre Teilnahme**

Egal ob Nordic Walking, Aqua-Fitness, Yoga oder ein klassischer Rückenkurs – Gesundheitskurse sind bestens dazu geeignet, Stress abzubauen und Krankheiten vorzubeugen. **Wir übernehmen deshalb die Kosten für zwei zertifizierte Gesundheitskurse im Jahr zu 90 Prozent (maximal 125 Euro je Kurs).** Voraussetzung ist, dass Sie regelmäßig, d.h. an mindestens 80 Prozent der Kursstunden teilnehmen.

Damit wir einen Gesundheitskurs bezuschussen können, muss er bestimmte Qualitätsanforderungen erfüllen. Ob der von Ihnen gewählte Gesundheitskurs diese Anforderungen erfüllt, sagt Ihnen gerne Ihr Kursleiter. Und wenn Sie erst noch suchen müssen, welche qualitätsgesicherten Kurse in Ihrer Nähe stattfinden, dann können wir Ihnen helfen: Schauen Sie doch einfach unter [www.skd-bkk.de/gesundheitskurse](http://www.skd-bkk.de/gesundheitskurse) in unserer Datenbank nach. Oder fragen Sie uns direkt!

### eXtra **Aktivurlaub – Aktivwoche/Well-Aktiv**

Möchten Sie, anstatt zuhause einen Gesundheitskurs zu besuchen, lieber im Urlaub etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann buchen Sie doch einfach einen unserer Aktivurlaube. Sie zahlen lediglich die Kosten für die Unterbringung und Anreise. Und von uns erhalten Sie – je nach gewähltem Programm – ein entsprechendes Aktivpaket im Wert von rund 160 Euro kostenlos dazu.

Bei der Aktivwoche können Sie sich unter 60 wunderschönen Ferienorten in ganz Deutschland Ihr Traumziel auswählen – ob an der Küste, in den Bergen oder irgendwo dazwischen. Das besondere an der Aktivwoche ist, dass Sie unter professioneller Leitung ein intensives Gesundheitsprogramm absolvieren. Und auch hier haben Sie die Wahl: Es gibt beispielsweise Extraprogramme für Frauen, Männer, Familien und „best ager“. Oder Spezialprogramme für den Rücken, für die Ausdauer, gegen Stress. Und vieles mehr.

Well-Aktiv ist die kompakte Alternative zu den Aktivwochen. Dabei können Sie Ihr Gesundheitsprogramm in nur vier oder fünf Tagen absolvieren (statt in sieben Tagen wie bei der Aktivwoche).

Das Aktivpaket der Aktivwochen beinhaltet immer zwei kompakte Gesundheitskurse. Eine zusätzliche Beteiligung an den Kosten für einen Kurs zuhause ist dann ausgeschlossen. Wenn Sie sich für Well-Aktiv entscheiden, dann können Sie auch Angebote mit nur einem Gesundheitskurs wählen. Das bedeutet, dass Sie am Urlaubsort mehr Zeit für individuelle Freizeitgestaltung haben. Und darüber hinaus können wir noch die Kosten für einen Gesundheitskurs am Wohnort übernehmen.

**Die Kataloge für die Aktivwoche und Well-Aktiv erhalten Sie in unseren Service-Zentren. Kommen Sie doch einfach mal vorbei. – Oder schicken Sie uns eine E-Mail an [service@skd-bkk.de](mailto:service@skd-bkk.de). Wir senden Ihnen dann gerne Ihr persönliches Exemplar zu.**



# PädAssist® und PädHome®

(Noch mehr) Telemedizin für kranke Kids



**Erst in der letzten Ausgabe unseres Kundenmagazins konnten wir über die Erweiterung unseres Kinder- und Jugendvorsorgeprogramms STARKE Kids um einen telemedizinischen Baustein berichtet. – Nun sind zum Jahreswechsel erneut zwei Extras für chronisch kranke Kinder hinzugekommen! Und auch diese beiden Angebote setzen auf die neuen Möglichkeiten der Digitalisierung.**

**PädAssist®** ist ein Langzeitmonitoring via App. Damit können wichtige krankheitsbedingte Werte der kleinen Patienten direkt in das Smartphone eingegeben und an den behandelnden Kinder- und Jugendarzt übermittelt werden. Der Arzt analysiert die Gesundheits-Tagebücher dann online und kann bei Bedarf sofort eingreifen. – Und zwar am besten via **PädHome®**: Das ist eine Online-Sprechstunde mit dem Kinder- und Jugendarzt.

Ziel von **PädAssist®** und **PädHome®** ist es, Anfahrtswege und Wartezeiten der kleinen Patienten zu reduzieren und wenn möglich zu vermeiden. Dies hilft insbesondere chronisch kranken Kindern, die ansonsten regelmäßig weite Wege und Wartezeiten zu und in der Praxis auf sich nehmen müssten.

**Die neuen telemedizinischen Angebote können aktuell bei folgenden Erkrankungen genutzt werden:**

- ▶ Rheuma
- ▶ Asthma
- ▶ Kopf- und Bauchschmerzen sowie
- ▶ Schreikinder.

Für die Nutzung von **PädAssist®** und **PädHome®** müssen Sie nichts zahlen. Voraussetzung ist nur, dass Ihr Kind in das – ebenfalls kostenlose – **STARKE Kids-Vorsorgeprogramm** eingeschrieben ist (Teilnahmeerklärungen dafür gibt es beim Kinderarzt).

**Sie kennen STARKE Kids noch nicht?**

**STARKE Kids** ist ein exklusives Vorsorgeprogramm für Kinder, mit dem die gesetzlich vorgesehenen Vorsorgeuntersuchungen – d.h. die U1 bis U9 und die J1 – sinnvoll ergänzt und zeitliche Lücken zwischen diesen Untersuchungen geschlossen werden.

Weiterer Bestandteil des **STARKE-Kids-Programms** ist – bei bestimmten Verhaltens- und Entwicklungsauffälligkeiten – ein individuelles Gesundheitscoaching (d.h. ein ausführliches und intensives Gespräch, in welchem die Auffälligkeiten besprochen, mögliche Lösungen gesucht und hilfreiche Selbstmanagement-Kompetenzen vermittelt werden).

Seit Juli 2018 ist das telemedizinische Expertenkonil PädExpert® Baustein des STARKE-Kids-Programms. Dabei kann der Kinder- und Jugendarzt bei seltenen und chronischen Erkrankungen virtuell einen speziellen Facharzt zur Unterstützung von Diagnostik, Therapie und Verlaufskontrolle hinzuziehen.

**PädAssist®** und **PädHome®** sind seit Januar 2019 mit im Programm.

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.skd-bkk.de/starkekids](http://www.skd-bkk.de/starkekids).



# Schweinfurt im Turnfieber

## Die SKD BKK ist Premiumpartner des Bayerischen Landesturnfestes 2019

**Vom 30. Mai bis 2. Juni 2019 findet in Schweinfurt das 32. Bayerische Landesturnfest statt und die Vorbereitungen auf dieses sportliche Großereignis laufen bereits auf Hochtouren. Die SKD BKK ist auch schon im Turnfieber, denn wir unterstützen das Landesturnfest als Premiumpartner – d.h. die SKD BKK ist nicht nur Sponsoring-Partner für das Event, sondern sie wird auch tatkräftige Unterstützung bei der Organisation und Durchführung des Landesturnfestes leisten.**

Das sportliche Programm, das beim Landesturnfest geboten ist, wird eine Mischung aus Hochleistungssport und Wettkämpfen „just for fun“ sein. In über 20 Sportarten und Einzeldisziplinen, mit vielen Wettbewerben, darunter auch zahlreichen Bayerische Meisterschaften und Qualifikationen für nationale Titelkämpfe, messen sich die Athleten.

Dazu gibt es ein tolles Rahmen- und Mitmachangebot: Ob Trendsportpark, KinderWelt, die Vitalzone oder das große City-Turnfest – es ist für jeden Geschmack und für jede Altersklasse etwas dabei.

Das Team der SKD BKK wird beim Landesturnfest im Bereich KinderWelt aktiv sein. Dabei geht es darum, Kinder zu bewegen und ihnen spielerisch den Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Unter anderem haben die Kids die Möglichkeit, an den Ständen der SKD BKK das Kinderturnabzeichen löwenSTARK abzulegen. Diese Abzeichen wurde 2018 vom Bayerischen Turnverband – mit der SKD BKK als Sponsoring-Partner – ganz neu entwickelt.

Wir freuen uns schon sehr auf alle Kids, die sich den turnerischen Herausforderungen stellen möchten.

**Das Bayerische Landesturnfest** findet nur alle vier Jahre statt. Unterfranken war letztmals 1976 mit dem Landkreis Miltenberg Gastgeber gewesen. Für 2019 rechnen die Organisatoren mit 8.000 Teilnehmern und weit über 30.000 Besuchern, die den Weg in die Turnfeststadt Schweinfurt finden werden. **Sie möchten beim Landesturnfest (als Sportler oder Helfer) mitmachen? Oder Sie wollen mehr Informationen zu allem, was geboten ist?** Dann schauen Sie einfach unter [www.turnfest19.de](http://www.turnfest19.de) – der offiziellen Homepage des Bayerischen Landesturnfestes 2019.



# Tinnitracks

## Die Therapie-App für Tinnitus-Patienten



**Menschen, die an einem chronischen Tinnitus erkrankt sind hören ständig ein Geräusch, für das es keine feststellbare Geräuschquelle gibt. Der lästige bis quälende Dauerton kann als Rauschen oder Summen, Pfeifen oder Piepen wahrgenommen werden. Gemeinsam ist den vielen Erscheinungsformen aber, dass dadurch die Lebensqualität der Betroffenen deutlich beeinträchtigt ist. – Hier kann eine innovative Medizin-App helfen: Tinnitracks.**

### Wie funktioniert die Tinnitustherapie mit Tinnitracks?

Tinnitus entsteht durch überaktive Nervenzellen im Hörzentrum des Gehirns. Die Tinnitracks-App filtert die vom HNO-Arzt ermittelte, individuelle Tinnitus-Frequenz aus den Lieblingssongs der Nutzer heraus. Durch das regelmäßige Hören der speziell gefilterten Musik können sich die überaktiven Nervenzellen beruhigen. Und auf diese Weise kann die Lautstärke des störenden Ohrgeräusches deutlich und nachhaltig verringert werden.

### Für wen ist Tinnitracks geeignet?

Es gibt verschiedene Arten von Tinnitus. Die Tinnitracks-App ist für Personen geeignet, die unter einem

- chronischen (d.h. länger als drei Monate andauernd)
- subjektiven (d.h. es ist keine Geräuschquelle innerhalb des Körpers feststellbar)
- tonalen (d.h. der Tinnitus liegt als Ton vor, nicht als Zischen, Rauschen o.ä.)

Tinnitus leiden. Der Tinnitus muss eine stabile Frequenz haben und der Hörverlust darf nicht unter 60 dBHL liegen, damit die Tinnitracks-App als Therapiemöglichkeit in Frage kommt.

Ob diese Voraussetzungen bei Ihnen erfüllt sind, stellt der HNO-Arzt in der Eingangsuntersuchung fest.

### Leistungen der Tinnitracks-Therapie

Die SKD BKK übernimmt für Sie – ganz unkompliziert über die Gesundheitskarte – die Kosten für

- eine HNO-ärztliche Eingangs- und Abschlussuntersuchung,
- eine Tinnitracks-Jahreslizenz,
- die präzise Frequenzbestimmung Ihres Tinnitus und
- regelmäßige Kontrolltermine zur Überprüfung der Tinnitus-Frequenz durch den HNO-Arzt.

**Wichtig:** Nur HNO-Ärzte, die an dem Tinnitracks-Versorgungsvertrag teilnehmen, können Ihnen die App verordnen.

### Was brauchen Sie, um Tinnitracks nutzen zu können?

- ein Smartphone (ab Android 4.0/ iOS 7.0) sowie einen Kopfhörer mit linearem Frequenzgang,
- die Zeit und die Bereitschaft, um 12 Monate lang täglich mindestens 90 Minuten frequenz-gefilterte Musik in ruhiger Umgebung zu hören,
- eine eigene digitale Musiksammlung (Streaming-Dienste werden nicht unterstützt).

**Interesse?** Dann schauen Sie doch einfach unter

[www.tinnitracks.com/de/skdbkk](http://www.tinnitracks.com/de/skdbkk)

Dort finden Sie weitere Informationen zu Tinnitracks und auch ein Verzeichnis der teilnehmenden Ärzte.

# Zweitmeinung bei Krebs

## Neuer Kooperationsvertrag mit dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg



**Wenn jemand die Diagnose „Krebs“ erhält, dann folgen auf den ersten Schock oft Ratlosigkeit, Zweifel und Verunsicherung. Denn bei einer Krebserkrankung gibt es oft mehrere Behandlungswege. Es gilt also, wichtige medizinische Entscheidungen zu treffen, während die „Bedenkzeit“ nur knapp bemessen ist.**

**Hier kann eine zweite Meinung sehr hilfreich sein. – Und genau das ist unser neues Angebot, mit dem wir Betroffene in dieser Ausnahmesituation wirkungsvoll unterstützen möchten: ein geregeltes, schnelles ZWEITMEINUNGSVERFAHREN BEI KREBS.**

Die unkomplizierte und kostenfreie Inanspruchnahme dieses Angebots ist aufgrund eines Kooperationsvertrages mit dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg möglich. Das NCT Heidelberg ist eine gemeinsame Einrichtung des Universitätsklinikums Heidelberg (UKHD) und des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ).

### Und so funktioniert das Zweitmeinungsverfahren:

- ▶ Patienten, bei denen erstmals ein Tumor festgestellt wurde oder bei denen ein Tumorrezidiv aufgetreten ist, können direkt mit dem Patientenzentrum des NCT Heidelberg Kontakt aufnehmen. Dies ist telefonisch unter der Nummer **06221/56-5924** oder per E-Mail an [nct.patientenzentrum@med.uni-heidelberg.de](mailto:nct.patientenzentrum@med.uni-heidelberg.de) möglich. Dort ist das Anmeldeformular zum Zweitmeinungsverfahren erhältlich.
- ▶ Anschließend reicht der Patient alle vorliegenden Informationen/Unterlagen zu seiner Erkrankung beim Universitätsklinikum ein (z.B. Röntgen-/CT-/MRT-Bilder, Berichte über die pathologische Beurteilung des Tumors und Laborbefunde, Berichte der behandelnden Ärzte über die bisherige Therapie). Die Unterlagen werden dann durch einen NCT-Arzt geprüft und es wird ein Termin zur persönlichen Vorstellung vereinbart.
- ▶ Nach der persönlichen Vorstellung in einer Spezialsprechstunde am NCT Heidelberg werden die Befunde und Therapieoptionen in einem „Tumorboard“ beraten. Darunter ist eine Konferenz zu verstehen, bei der eine Reihe von Ärzten, die Experten in verschiedenen medizinischen Fachrichtungen sind, den medizinischen Zustand und die Behandlungsmöglichkeiten eines Patienten prüfen und diskutieren. Weil die teilnehmenden Ärzte verschiedenen Fachrichtungen (z.B. der Onkologie, Strahlentherapie, Chirurgie, Pathologie) angehören, spricht man hier auch von einer interdisziplinären Beratung.
- ▶ Daraufhin erhält der Patient dann per Post einen Ergebnisbericht mit einem individuellen Therapieplan, der fachübergreifend nach den neuesten medizinischen Erkenntnissen erstellt wurde. Wichtig: In das Zweitmeinungsverfahren sollten die Patienten möglichst ihre behandelnden Ärzte einbinden. Denn der Vertrag sieht vor, dass die Patienten nach Einholen der Zweitmeinung wieder wohnortnah von ihren heimischen Ärzten betreut werden – es sei denn, die Betroffenen benötigen eine spezielle Therapie, die nur in Heidelberg angeboten wird, oder es bietet sich im Einzelfall die Teilnahme an einer klinischen Studie an.

Das ZWEITMEINUNGSVERFAHREN BEI KREBS verschafft Krebspatienten also einen raschen und direkten Zugang zu ausgewiesenen Experten, die mit ihrem Rat und ihren Empfehlungen für mehr Sicherheit bei der Therapiewahl sorgen können.

### Ihr direkter Kontakt zum NCT:

Telefon: 06221/56-5924

E-Mail: [nct.patientenzentrum@med.uni-heidelberg.de](mailto:nct.patientenzentrum@med.uni-heidelberg.de)



## Lob oder Kritik?

Zögern Sie bitte nicht, sondern nehmen Sie mit uns Kontakt auf!



**Die SKD BKK nimmt die Kritik ihrer Kunden ernst und versteht entsprechende Hinweise und Anregungen immer als Chance, den Service zu verbessern. Denn wir möchten Sie stets schnell, kompetent und freundlich betreuen.**

Wenn einmal etwas nicht so funktioniert, wie Sie es sich wünschen, dann sagen Sie uns das bitte ganz offen. Sie können sich mit Kritik und Beschwerden gerne direkt an einen Mitarbeiter wenden, der dann dafür sorgt, dass für Ihr Anliegen unverzüglich eine Lösung gesucht wird.

Aber auch ein Lob nehmen wir gerne entgegen, denn so wissen wir, welche Leistungen und Serviceangebote Sie gut finden – und können das noch weiter ausbauen.

### **NEU: Schreiben Sie dem Vorstand direkt**

Beschwerden sind bei der SKD BKK immer (auch) Chefsache! Deshalb bieten wir Ihnen ab sofort Gelegenheit, sich mit Ihren Anliegen direkt an den Vorstand zu wenden. Sie können dies entweder per E-Mail an [beschwerde.vorstand@skd-bkk.de](mailto:beschwerde.vorstand@skd-bkk.de) tun. Bitte beachten Sie aber, dass bei einem Austausch via E-Mail keine 100prozentige Datenschutz-Garantie gegeben werden kann. Besser ist es daher, wenn Sie bei sensiblen Angelegenheiten das verschlüsselte Online-Kontaktformular zum Vorstand verwenden – zu finden unter [www.skd-bkk.de/beschwerdemanagement](http://www.skd-bkk.de/beschwerdemanagement)