

Das Gesundheitsmagazin der SKD_{BKK}

www.skd-bkk.de

AUSGABE HERBST 2018

Erkältung, Grippe oder grippaler Infekt?

Woran erkennt man,
um was es sich handelt?

Kinderturnen macht „löwenSTARK“

Die SKD BKK ist Sponso-
ring-Partner für das neue
Bayerische Turnabzeichen

Wie pflege ich einen Angehörigen richtig?

Pflegekurse vermitteln
Wissen und Hilfe

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

SKD_{BKK}

für Ihre Gesundheit



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Thema „Pflege“ ist zu einem der wichtigsten gesundheitspolitischen Themen in dieser Legislaturperiode geworden. Mit zahlreichen Maßnahmen soll – fast möchte man sagen: „nun endlich“ – dem eklatanten Mangel an Pflegekräften in Krankenhäusern und Pflegeheimen abgeholfen werden.

So hat Gesundheitsminister Jens Spahn mit den Ministern Franziska Giffey und Hubertus Heil im Juli dieses Jahres eine „Konzertierte Aktion Pflege“ ausgerufen. Ziel: mehr Wertschätzung, bessere Arbeitsbedingungen und gerechte Bezahlung für Pflegekräfte. Bereits im Mai hatte Spahn ein Sofortprogramm auf den Weg gebracht, das mit 13 000 Stellen aus Mitteln der Krankenversicherung für eine Entschärfung des Pflegenotstands in den Pflegeheimen hierzulande sorgen soll.

Mit den gestarteten Maßnahmen werden von der Politik wichtige erste Schritte in die richtige Richtung getan. Wir möchten in dieser Ausgabe aber auch auf eine wichtige und schon jetzt nutzbare Maßnahme hinweisen, welche „die Beschäftigten von Deutschlands größtem Pflegedienst“ unterstützt – nämlich die Angehörigen, die sich Tag für Tag um fast drei Viertel der Pflegebedürftigen kümmern. Schauen Sie doch mal auf Seite 9 – dort finden Sie alles zum Thema „Pflegekurs“.

Was es sonst noch Neues gibt bei der SKD BKK? Blättern Sie doch einfach mal durch diese Ausgabe. Bestimmt ist einiges Wissenswerte für Sie dabei.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr

Manfred Warmuth
Vorstand der SKD BKK

Inhalt

	Seite
Editorial, Kontaktdaten, Impressum	2
Erkältung, Grippe oder grippaler Infekt?	3
Kinderturnen macht „löwenSTARK“	6
PädExpert® – Expertenrat für kranke Kids	7
Ab Januar gilt: „halbe-halbe!“ beim Zusatzbeitrag	8
Datenschutz bei der SKD BKK	8
Wie pflege ich einen Angehörigen richtig?	9
Das Service-Team der SKD BKK in Schweinfurt ist jetzt noch bequemer für Sie erreichbar!	10
Traum Beruf Sofa	11
UFRA 2018	12

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
Web: www.skd-bkk.de
Social Media:
www.facebook.com/skdbkk
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 / gesund@skd-bkk.de

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

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

Bildnachweise: istockphoto.com / eigene Bilder

Erkältung, Grippe oder grippaler Infekt?



Der Herbst ist wieder da – und nicht mehr lange, dann haben Grippe und Erkältung wieder Hochkonjunktur. Ob zu Hause, bei der Arbeit oder unterwegs: überall begegnen einem Menschen, die es „erwischt“ hat. Aber woran erkennt man, ob es sich um eine Grippe oder eine Erkältung handelt? Was genau verbirgt sich eigentlich hinter diesen Begriffen und was sind die genauen Unterscheidungsmerkmale? Wie behandelt man die jeweilige Erkrankung? Und vor allem: Wie kann man sich wirksam davor schützen? Wir möchten Ihnen helfen, etwas Licht ins Dunkel zu bringen.

Begriffliche Abgrenzung

Im täglichen Sprachgebrauch machen die meisten Menschen keinen Unterschied zwischen „Grippe“ und „Erkältung“.

Aber: Auch wenn die Symptome ähnlich sind, gibt es gravierende Unterschiede. Während eine Erkältung zwar lästig ist, zumeist jedoch problemlos ausheilt, kann eine Grippe mit schwerwiegenden Komplikationen einhergehen.

Bei der **Grippe** handelt es sich um eine Infektion der oberen Atemwege, die durch eine ganz bestimmte Virenart ausgelöst wird – die sogenannten Influenzaviren. Diese Grippeviren sind wahre Verwandlungskünstler und deshalb gelingt es ihnen immer wieder, das menschliche Immunsystem auszutricksen. Einmal im Körper angekommen vermehren sich die Grippeviren rasend schnell. Sie sind dann in der Lage, das Immunsystem so stark zu schwächen, dass auch andere Krankheitserreger leicht in den Körper eindringen können. Dies vor allem macht die Grippe so gefährlich, dass jedes Jahr bundesweit Tausende Menschen daran erkranken und auch heute noch – trotz aller Fortschritte in der Medizin – viele an ihren Folgen sterben.

Die **Erkältung** ist ebenfalls ein durch Viren ausgelöster Infekt der oberen Atemwege, der Krankheitsverlauf ist aber bedeutend harmloser. Oft wird die Erkältung auch als grippaler Infekt bezeichnet, beide Begriffe bezeichnen also die gleiche Krankheit. Als Auslöser kann eine Vielzahl von Viren in Betracht kommen; insgesamt sind über 200 verschiedene Erreger bekannt.

Symptomatik und Verlauf

Die Beschwerden bei Grippe und Erkältung sind zum Teil ähnlich: Husten, Halsschmerzen, erhöhte Temperatur. Aber schon nach kurzer Zeit zeigen sich deutliche Unterschiede im Verlauf und in der Schwere des Krankheitsbildes, so dass eine eindeutige Diagnose möglich ist.

Typisch für die **Grippe** ist ein heftiger und plötzlicher Beginn. Mehrere Symptome treten gleichzeitig und viel intensiver auf, als man es von einer Erkältung gewohnt ist. Neben dem akuten Beginn sind ein trockener, unproduktiver Husten und hohes Fieber deutliche Anzeichen für das Vorliegen einer echten Influenza-Grippe; Schnupfen – der besonders typisch für die Erkältung ist – tritt bei der Grippe eher selten auf. Darüber hinaus wird eine Grippe oft von Schüttelfrost sowie heftigen Kopf-, Glieder-, Gelenk und Muskelschmerzen begleitet. Insgesamt empfindet der Betroffene ein ausgeprägtes Krankheits- und Schwächegefühl im ganzen Körper. Die Krankheitsdauer beträgt in der Regel 7 bis 14 Tage.

Nicht selten kommt es bei der echten Grippe aufgrund des geschwächten Immunsystems zu ernsthaften **Komplikationen**. Zu den Viren gesellen sich Bakterien, für die die geschädigte Atemwegsschleimhaut ein idealer Nährboden ist. Die Folge sind sogenannte Super- bzw. Sekundärinfektionen, die häufig sehr viel schwerer verlaufen als die eigentliche Influenza. Die häufigsten Komplikationen sind Lungenentzündungen, Herzmuskelentzündungen oder auch Hirnhautentzündungen – diese sind allesamt geeignet, Babys und Kleinkindern, älteren Menschen oder Menschen, deren Gesundheit bereits geschwächt ist, gefährlich zu werden.

Eine **Erkältung** beginnt wesentlich unspektakulärer. Typischerweise treten die Symptome nacheinander beziehungsweise phasenweise auf. So kann zuerst der Hals kratzen, dann beginnt die Nase zu laufen und schließlich folgt der Husten. Hohes Fieber tritt bei der Erkältung selten auf, meist ist lediglich ein leichter Temperaturanstieg zu verzeichnen, der innerhalb weniger Tage wieder zurückgeht. Im Gegensatz zur Grippe verspürt der Betroffene bei einer Erkältung nach wie vor Appetit. In der Regel sind alle Symptome nach etwa einer Woche ausgestanden.

Grippe oder Erkältung?

Beschwerden	Grippe	Erkältung
Husten	stark	mäßig
Schnupfen	selten	häufig
Halsschmerz	selten	häufig
Fieber	meist hoch	meist mäßig
Muskel-, Rücken- und Gliederschmerzen	häufig stark	mäßig
Kopfschmerz	häufig stark	selten stark
Müdigkeit und Abgeschlagenheit	ausgeprägt	mäßig

Wird eine Erkältung wirklich durch Kälte verursacht?

Der Name und das vermehrte Auftreten im Winterhalbjahr scheinen zwar einen direkten Zusammenhang zwischen der Erkrankung und kalter Witterung nahelegen, aber tatsächlich sehen die Experten nur einen indirekten Zusammenhang. Bei Kälte halten wir uns vermehrt in geschlossenen Räumen auf und kommen dabei auch häufig in engen Kontakt mit vielen anderen Menschen. Die Erkältungsviren können daher viel leichter übertragen werden. Außerdem trocknet die Luft in beheizten und weniger gut belüfteten Räumen unsere Schleimhäute aus und schwächt so die erste Barriere für Krankheitserreger.

Behandlung

Wenn Sie bei sich die ersten Anzeichen einer Grippe feststellen, dann sollten Sie umgehend zum Arzt gehen. Denn eine wirksame Behandlung mit speziellen Anti-Grippe-Medikamenten, die eine lange Krankheitsdauer und mögliche Komplikationen weitestgehend verhindert, kann nur innerhalb der ersten 48 Stunden eingeleitet werden.

Übrigens: Da die Grippe – wie auch die Erkältung – durch Viren ausgelöst wird, ist die alleinige Einnahme von Antibiotika keine geeignete Therapie. Wenn Ihr Arzt Ihnen bei einer Grippe oder Erkältung dennoch Antibiotika verschreibt, dann ist der Grund dafür die Gefahr oder das Vorhandensein einer Sekundärinfektion mit Bakterien.

Die Behandlung einer Erkältung kann sich weniger aufwendig gestalten, wenngleich Sie auch hier einen Arzt aufsuchen sollten. Manchmal helfen schon altbewährte Hausmittel, wie z. B. „Oma's Hühnersuppe“, Zwiebelsaft oder Kartoffelwickel. Wichtig ist vor allem, dass Sie sich Ruhe gönnen und möglichst viel trinken, um die Schleimlösung zu fördern und um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Zur gezielten Bekämpfung und Linderung der verschiedenen erkältungstypischen Symptome wie Schnupfen, Husten und Halsschmerzen können Sie zudem das breite Angebot an freiverkäuflichen Arzneimitteln nutzen. Statt Kombi-Präparaten sollten Sie dabei lieber gezielt Mittel gegen die vorhandenen Beschwerden nehmen.



Prävention

Ein wirksamer Schutz gegen die Infektion mit Influenzaviren ist die Grippeimpfung. Da aber die Influenzaviren zu den am schnellsten mutierenden Arten gehören, bietet die Impfung jeweils nur für eine Grippesaison Schutz und muss jedes Jahr wiederholt werden.

Jedes Jahr wird der Impfstoff gegen die Influenza neu kombiniert, weil verschiedene Viren zirkulieren, die sich ständig verändern. Am verbreitetsten sind die Viren der sogenannten A- und B-Stämme (jeweils mit vielen verschiedenen Unterarten). Die Forscher der Weltgesundheitsorganisation WHO sprechen jedes Jahr im Frühling eine Prognose aus, welche Grippeviren wohl zu erwarten sind – und dann werden die entsprechenden Impfstoffe produziert. Genau kann aber niemand voraussagen, welche Viren sich dann im Winter tatsächlich am weitesten verbreiten. Die Impfung wirkt deshalb leider nicht jedes Jahr gleich gut. In der vergangenen Impfsaison war ein Virus, das besonders stark kursierte, gar nicht im Standardimpfstoff enthalten. Für die kommende Impfsaison hat die Ständige Impfkommission, die bisher den sogenannten Dreifachimpfstoff für ausreichend hielt, deshalb die Empfehlung für den Vierfachimpfstoff ausgesprochen. Dieser wird vor zwei Virusvarianten vom Typ A sowie zwei Virusvarianten vom Typ B schützen. Der Schutz kann so etwas breiter ausfallen – vorausgesetzt, der zusätzliche Typ kursiert überhaupt.

extra Die SKD BKK übernimmt für alle Versicherten die Kosten für die Grippeimpfung mit dem Vierfachimpfstoff. Lassen Sie sich durch Ihren Arzt beraten und entscheiden Sie gemeinsam, ob diese Impfung für Sie sinnvoll ist.

Gegen Erkältungen gibt es aufgrund der Vielzahl der möglichen Erreger und wegen der relativen Harmlosigkeit der Krankheit keine Impfung. Aber sie können bereits viel erreichen durch die Stärkung und Aktivierung Ihres Immunsystems. Dazu tragen vor allem eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf und Erholung, der Abbau von Stress sowie der Verzicht auf Alkohol und Nikotin bei.

Wichtig zur Vorbeugung von Erkältung und Grippe ist eine ausgiebige Händehygiene!



FAQs zur Grippeimpfung

Wie wirkt die Gripeschutzimpfung?

Der Grippeimpfstoff enthält abgetötete Virenbestandteile („Totimpfstoffe“) oder abgeschwächte Grippeviren („Lebendwirkstoffe“). Bei der Impfung wird das Immunsystem also gewissermaßen mit dem Erreger bekannt gemacht. Das Abwehrsystem produziert daraufhin Antikörper, die dann auch bei einer echten Infektion mit Influenzaviren schnell aktiv werden. Die Influenzaimpfung bietet keinen 100%igen Schutz, deshalb kann es durchaus sein, dass Sie trotz Impfung eine Grippe bekommen. Aber die Wahrscheinlichkeit dafür sinkt erheblich. Außerdem verläuft die Erkrankung wesentlich milder als dies ohne Impfung der Fall wäre.

Muss man sich jedes Jahr impfen lassen?

Ja, denn die Grippeviren verändern sich sehr schnell. Der Impfstoff muss deshalb jedes Jahr neu an die zu erwartenden Grippeviren angepasst werden.

Wann ist die beste Zeit, sich impfen zu lassen?

Die übliche Zeit für die Gripeschutzimpfung ist von Herbstbeginn bis Jahresende, denn die Grippewelle erreicht ihren Höhepunkt erfahrungsgemäß im Januar und Februar. Bedenken Sie aber, dass es 10 bis 14 Tage dauert, bis der Impfschutz vollständig aufgebaut ist. Deshalb ist es ratsam, sich möglichst frühzeitig – am besten also jetzt – impfen zu lassen.

Für wen ist eine Gripeschutzimpfung sinnvoll?

Besonders Menschen mit einem geschwächten Immunsystem, chronisch Kranke und ältere Menschen ab 60 Jahren sollten sich impfen lassen. Das gilt auch für Menschen, die viel Kontakt mit Anderen haben – etwa medizinisches Personal oder Lehrer.

Was ist mit Nebenwirkungen?

Der Grippeimpfstoff ist meist sehr gut verträglich, es kann aber – wie bei anderen Impfungen auch – gelegentlich im Bereich der Einstichstelle zu leichten Muskelschmerzen oder Hautrötungen kommen. Ab und zu können auch Kopfschmerzen, eine Erhöhung der Temperatur oder ein allgemeines Unwohlsein auftreten. Diese Symptome halten aber in der Regel nicht länger als ein bis zwei Tage an.

Impfen in der Schwangerschaft – geht das?

Die Grippeimpfung für Schwangere wird von der Ständigen Impfkommission ab der 13. Schwangerschaftswoche empfohlen, in manchen Fällen (z.B. bei einer Diabeteserkrankung) auch schon früher. Sprechen Sie am besten mit Ihrem Frauenarzt. Dieser wird die Risiken einer Impfung und das Risiko an einer Grippe zu erkranken sorgfältig abwägen.

Kinderturnen macht „löwenSTARK“

Die SKD BKK ist Sponsoring-Partner für das neue Bayerische Turnabzeichen



Organisatoren, Sponsoren und Ehrengäste der Premiere des neuen Bayerischen Turnabzeichens löwenSTARK.

Zusammen mit dem Bayerischen Turnverband engagieren wir uns dafür, dass Kinder gesund, bewegt und (löwen-)stark aufwachsen. Deshalb haben wir gemeinsam das neue Bayerische Turnabzeichen ins Leben gerufen: löwenSTARK.

löwenSTARK bereichert den Übungsalltag in Verein, Kindergarten und Schule. Denn abgesehen davon, dass Kinderturnen ohnehin Spaß macht, erhalten die Kids mit dem Abzeichen und der Urkunde eine tolle Anerkennung – und damit eine zusätzliche Motivation mitzuturnen.

Am 15.05.2018 feierte das neue Turnabzeichen Premiere.

Rund 100 Schüler der Grund- und Mittelschule Sennfeld durften sich in der Sennfelder Frankenhalle an den löwenSTARKen Übungen versuchen – und dabei punkten, punkten, punkten! Denn ab neun Punkten gab es das bronzene, ab 18 Punkten das silberne und ab 27 Punkten das goldene löwenSTARK-Abzeichen. Insgesamt waren in der Halle zwölf Stationen mit den verschiedensten Herausforderungen aufgebaut. Zum Beispiel: Ballgefühl, Reaktion, Pendeln oder Sprung. Jede dieser Stationen konnte in drei Schwierigkeitsgraden bewältigt werden, so dass es insgesamt maximal 36 Punkte zu erreichen gab.

Durch die drei Schwierigkeitsgrade ist sichergestellt, dass schon die Kleinsten die Chance auf eine löwenSTARK-Urkunde haben – und es wird zugleich ein Ansporn geschaffen, sich von Mal zu Mal zu verbessern. So ist das Turnabzeichen für drei bis zwölfjährig gleichermaßen interessant und geeignet.

Und so zeigten die kleinen Sportler in der Sennfelder Frankenhalle auch mit viel Spaß, was sie so drauf haben: Körperspannung beim Spinnengang durch einen Tunnel, Gleichgewicht beim Balancieren über eine umgekehrte Bank oder Kraft beim Springen über Medizinbälle und Reifen. Und auch ein bisschen Mut war gefragt, zum Beispiel wenn es darum ging, sich an einem Tau von Bank zu Bank zu schwingen.

Am Ende konnte sich dann auch jedes der „Premieren-Kinder“ über seine löwenSTARK-Urkunde freuen – je nach Alter und Fähigkeiten in Bronze, Silber oder Gold.

Das ist löwenSTARK:

- löwenSTARK ist für Kinder ab 3 Jahren geeignet, orientiert sich an den Kernzielen des Kinderturnens zur motorischen Grundlagenausbildung und macht vor allem eines: Spaß!
- Mit insgesamt 36 verschiedenen Übungsformen (zwölf „Herausforderungen“ in je drei Schwierigkeitsgraden) können die Kids zeigen, was sie können. Und dafür erhalten sie dann eine tolle Urkunde.
- Das Kinderturnabzeichen dürfen alle Übungsleiter, Lehrer, Erzieher und Vereinsmitarbeiter mit vergleichbarer Qualifikation abnehmen.
- Das Abzeichen kann im normalen Übungsbetrieb der Vereine und Kindergärten oder im Schulsportunterricht abgenommen werden. Es eignet sich aber auch für Aktionen oder Großveranstaltungen wie Kinderturnfeste, Schul- oder Vereinsfeste.
- Möglich ist außerdem, dass das löwenSTARK-Abzeichen im Anschluss an ein gezieltes, dreiteiliges „Training“ abgenommen wird, in dem die Kinder auf die geforderten Übungen vorbereitet werden.

eXtra Übungsleiter, Erzieher und Lehrer erhalten hierfür umfangreiche Medien zur Vorbereitung des Trainings oder können an einer speziellen Schulung teilnehmen.

Wenn Sie mehr über löwenSTARK erfahren möchten, informieren wir Sie gerne. Schreiben Sie uns doch einfach eine Mail an: gesund@skd-bkk.de.



PädExpert® – Expertenrat für kranke Kids

Wenn bei einem Kind eine seltene oder chronische Erkrankung diagnostiziert wird oder wenn das Kind plötzlich Krankheits Symptome zeigt, die sich zunächst einer sicheren Einordnung entziehen, dann ... ja was dann? Für Eltern bedeutet das: Sorgen, (Zukunfts-)Ängste und viele, viele Fragen.

Schon bald stellt sich dann auch eine ganz praktische Fragen ein, wie: Wo finde ich einen geeigneten Spezialisten, der sich sowohl auf die Krankheit als auch auf die speziellen Bedürfnisse von Kindern versteht?

Fachärzte für Kinder oder Schwerpunktpraxen für seltene und chronische Erkrankungen bei Kindern sind häufig nur in Ballungsgebieten zu finden. Auf dem Land sind sie selten. Deshalb müssen die kleinen Patienten und deren Eltern oft lange Anfahrtswege und Wartezeiten in Kauf nehmen, um einen pädiatrischen Facharzt konsultieren zu können.

Eine mögliche Alternative dazu lautet: **Telemedizin**. In Zeiten der Digitalisierung ist das Know-How der Spezialisten nicht mehr an den Standort der Praxis oder Klinik gebunden. Die notwendigen Informationen können per Internet zwischen Kinder- und Jugendarzt und Pädiatrie-Experte ausgetauscht werden, dieser kann die Daten auswerten und Hinweise für die Diagnosestellung oder das weitere Vorgehen in der Therapie geben. **Und genau das ist das Konzept von PädExpert®.**

PädExpert® vernetzt haus- und fachärztlich tätige Kinderärzte flächendeckend in ganz Deutschland miteinander. Und das funktioniert so: Der „Hausarzt“ des Kindes erhebt wichtige und notwendige Daten zur Erkrankung des Kindes und sendet sie online, auf datensicherem Weg an einen besonders qualifizierten Pädiater (z.B. an einen Kinder-Kardiologen oder an einen Kinder-Rheumatologen etc.). Nach Durchsicht der Informationen wird der Experte dem Kinder-Hausarzt eine erste Rückmeldung geben – das können Vorschläge für weitere Untersuchungen oder eine erste Einschätzung sein. Dies erfolgt stets innerhalb von 24 Stunden! Innerhalb von rund acht Tagen liegt dann erfahrungsgemäß eine verbindliche Diagnosestellung und/oder ein Therapieversuch vor.

PädExpert® hilft (derzeit*) bei folgenden Krankheitsbildern:

- Gerinnungsstörung unklarer Genese
- Anämie
- Gelenkschmerzen
- systemische Immuntherapie
- instabiles und schweres Asthma Bronchiale
- Autoimmunthyreoiditis Hashimoto
- Zöliakie
- Kuhmilchproteinintoleranz
- Dermatologie
- Pubertas Praecox
- unklares EKG im Kindesalter
- Depression
- unklarer chronischer Kopfschmerz
- besondere Impffragen

* Ziel ist es, die Zahl der Indikationen auf alle relevanten Fragestellungen in der ambulanten Pädiatrie auszuweiten.

Die Vorteile auf einen Blick:

- ▶ Die Behandlung findet weiterhin in der vertrauten Kinderarztpraxis beim ambulant tätigen Kinder- und Jugendarzt statt.
- ▶ Das Expertenwissen der Spezialisten wird über das Telemedizin-Konsil in die Praxis des „Kinder-Hausarztes“ gebracht.
- ▶ Kürzere Wartezeiten auf einen „Facharzt-Termin“ und Wegfall von langen Anfahrtswegen für die kleinen Patienten.
- ▶ Schnellere Diagnosestellung und dadurch früherer Beginn von geeigneten Therapiemaßnahmen.

Für die Nutzung von PädExpert® 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). Wenn Ihr Kinderarzt ein telemedizinisches Experten-Konsil für erforderlich hält, wird er Sie darauf ansprechen. Sie können dann frei entscheiden, ob Sie PädExpert® nutzen möchten.

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).

PädExpert® ist seit Juli 2018 Baustein des STARKE-Kids-Programms.

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.skd-bkk.de/starkekids



Ab Januar gilt: „halbe-halbe!“ beim Zusatzbeitrag

Ab dem 01.01.2019 wird auch der kassenindividuelle Zusatzbeitrag, den die Krankenkassen-Mitglieder bisher alleine zahlen mussten, je zur Hälfte von Arbeitgebern und Arbeitnehmern getragen. Bei pflichtversicherten Rentnern übernimmt die gesetzliche Rentenversicherung die Hälfte des Zusatzbeitrages.

Zum Hintergrund: Über Jahrzehnte hinweg war der Beitrag zur Krankenversicherung paritätisch (d.h. hälftig) von Arbeitnehmern und Arbeitgebern* getragen worden. Das änderte sich aber ab dem 01.07.2005: Ab da zahlten die Arbeitnehmer einen um 0,9 Prozent (= „Sonderbeitrag“) höheren Anteil der Beiträge, die im Übrigen von Kasse zu Kasse unterschiedlich hoch waren.

Zum 01.01.2009 wurde der Gesundheitsfonds eingeführt. Ab da legte der Gesetzgeber einen einheitlichen, von Arbeitgeber und Arbeitnehmer hälftig zu tragenden Beitragssatz für alle gesetzlichen Krankenkassen fest.

Allerdings blieb der Sonderbeitrag von 0,9 Prozent unverändert bestehen. Hinzu konnte außerdem noch ein einkommensunabhängiger Zusatzbeitrag kommen, den ebenfalls allein das Mitglied finanzieren musste.

Seit Anfang 2015 gibt es statt des für alle Kassen gleich hohen Sonderbeitrags einen kassenindividuellen Zusatzbeitrag. Dieser kassenindividuelle Zusatzbeitrag wurde und wird von jeder Krankenkasse selbst in Form eines Prozentsatzes festgesetzt. Auch der kassenindividuelle Zusatzbeitrag war – wie der Sonderbeitrag – bisher allein vom Arbeitnehmer zu tragen. Das wird nun durch das Versichertenentlastungsgesetz (kurz: VEG) geändert: Nach über 13 Jahren wird die Parität bei der Beitragszahlung zur gesetzlichen Krankenversicherung wieder vollständig hergestellt. Der Gesetzgeber geht davon aus, dass die Arbeitnehmer und Rentner dadurch um 6,9 Milliarden Euro jährlich entlastet werden.

* Analog: Rentner und gesetzliche Rentenversicherung

Datenschutz bei der SKD BKK

Information nach der EU-DSGVO

Unser Anspruch und unsere gesetzliche Aufgabe als Krankenkasse ist es, Ihre Gesundheit zu erhalten, wieder herzustellen oder Ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Als Pflegekasse leisten wir Pflegebedürftigen Hilfe. Damit wir dieser (Selbst-)Verpflichtung nachkommen können, ist es erforderlich, dass wir bestimmte Daten von Ihnen erheben und verarbeiten. Zu diesen Daten gehören beispielsweise:

- persönliche Daten wie Adresse, Geburtsdatum u. Ähnliches;
- Arbeitgeber, Höhe des Einkommens;
- Krankschreibungen und Abrechnungsdaten: Diagnosen, Krankheitsdauer, Arztbesuche, verschriebene Arzneimittel, Krankenhausaufenthalte.

Alle diese Daten werden als Sozialdaten bezeichnet.

Ihre Sozialdaten sind bei uns in sicherer Hand. Sie unterliegen den datenschutzrechtlichen Vorgaben des Sozialgesetzbuches, Teil X (SGB X), dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) und **seit dem 25. Mai 2018 zusätzlich der Datenschutz-Grundverordnung der Europäischen Union (EU-DSGVO)**. Die SKD BKK trägt dafür Sorge, dass das Sozialgeheimnis nach § 35 SGB I gewahrt wird.

Konkret bedeutet das, dass Ihre Daten durch eine spezielle Software zuverlässig gegen unberechtigte Zugriffe geschützt sind. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen (z.B. an den Rentenversicherungsträger oder die Unfallversicherung). Und unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterliegen alle der gesetzlichen Schweigepflicht.

Unser Datenschutzbeauftragter kontrolliert regelmäßig die Einhaltung des Datenschutzes und legt darüber Rechenschaft gegenüber unserer Aufsichtsbehörde (dem Bundesversicherungsamt in Bonn) ab.

Wenn Sie mehr über die Datenverarbeitung bei der SKD BKK und über Ihre Rechte nach der EU-DSGVO erfahren möchten, dann schauen Sie doch mal auf unsere Homepage.

Unter www.skd-bkk.de/datenschutz finden Sie die aktuellen „Informationen nach Art. 13 EU-DSGVO zur Datenverarbeitung durch die SKD BKK“. Und wenn Sie keine Möglichkeit haben, das Internet zu nutzen, dann rufen Sie uns einfach unter der **09721 9449-0** an. Wir schicken Ihnen die Informationen dann gerne per Post zu.

Kontaktinformationen des Datenschutzbeauftragten der SKD BKK:

SKD BKK
Datenschutzbeauftragter
Christian Müller
Schultesstr. 19 A
97421 Schweinfurt
Telefon: 09721 9449 319
E-Mail: christian.mueller@skd-bkk.de



Wie pflege ich einen Angehörigen richtig?

Pflegekurse vermitteln Wissen und Hilfe



Der Wunsch fast aller Menschen ist es, auch im Pflegefall zuhause, bei der eigenen Familie und in den eigenen vier Wänden bleiben zu können. Und das ist dank des enormen Engagements von Familienangehörigen und Freunden – auch mit Unterstützung von professionellen ambulanten Pflegediensten – für fast drei Viertel aller Pflegebedürftigen möglich.

Die Pflege eines alten und gebrechlichen Menschen ist aber nicht leicht. Es ist eine große Verantwortung und viele Dinge müssen von den Pflegenden ganz einfach „neu gelernt“ werden: „Wie kann ich dafür sorgen, dass Vater in der Wohnung nicht stolpert und fällt? Und wie helfe ich ihm aus dem Bett oder in die Badewanne, ohne die Gefahr eines Sturzes? Auf was muss ich beim Kochen achten? Trinkt Mutter auch wirklich genug? Und wie merke ich, wenn ein gefährlicher Flüssigkeitsmangel vorliegt?“ Das sind nur einige Beispiele für die vielen, vielen Fragen, die Ihnen begegnen könnten, wenn Sie sich dazu entschlossen haben, sich um einen pflegebedürftigen Menschen zu kümmern.

Um Pflegepersonen sicherer im Umgang mit Pflegebedürftigen zu machen, gibt es spezielle Kurse und Pflegeschulungen.

Dabei werden unter anderem folgende Themen vermittelt:

- ▶ Grundkenntnisse für die Pflege zuhause (z.B. richtige Unterstützung beim Gehen und Vermeidung von Stürzen, wichtige Handgriffe bei der Körperpflege oder beim An- und Auskleiden, Vermeidung von Mangelernährung)
- ▶ Strategien zur Bewältigung des Pflegealltags und zur Entlastung des Pflegenden (z.B. rücken- und gelenkschonende Techniken in der Pflege, Selbstbeobachtung, Vermeidung von Stress und Überforderung)
- ▶ Tipps und Informationen zu finanziellen und rechtlichen Fragen

Wenn Sie an einem solchen Kurs teilnehmen möchten, übernehmen wir die Kosten dafür. Sprechen Sie uns doch einfach an! Gerne vermitteln wir Ihnen entsprechende Kontaktadressen von Veranstaltern bei Ihnen in der Nähe.

Oder besuchen Sie unseren Online-Pflegekurs

Pflegekurse finden entweder kompakt, zum Beispiel über ein ganzes Wochenende, oder über mehrere Wochen hinweg zu einem bestimmten Zeitpunkt an einem bestimmten Wochentag statt. Was aber tun, wenn man nicht die Möglichkeit hat, sich genau das vorgesehene Wochenende oder immer die gleiche Zeit in der Woche für den Besuch des Kurses freizuschaffen? Oder manchmal sind die Pflegekurse vor Ort auch einfach auf Monate hin ausgebucht.

Auch dann haben wir eine Lösung für Sie: Der Online-Pflegekurs „Grundlagen der häuslichen Pflege“ unseres Partners curendo vermittelt Ihnen alle Informationen, die auch sonst Inhalt eines Pflegekurses sind – mit folgenden Vorteilen:

- freie Zeiteinteilung und Themenwahl
- flexible Pflegehilfe vor Ort im Pflegehaushalt
- jederzeit abrufbar
- unbegrenzte Wiederholung möglich
- Austausch mit anderen Pflegenden und Pflegeexperten in der curendo-Gemeinschaft
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Illustrationen für die Praxis
- persönliche Auswertung durch Tests und Fragen
- interaktive, spielerische Anwendungen und Übungsaufgaben
- für PC, Laptop und Tablet

Für Menschen, die sich um einen dementen Pflegebedürftigen kümmern, gibt es außerdem den speziellen Pflegekurs „Alzheimer & Demenz“. Denn diese Krankheiten stellen die Pflegeperson vor ganz andere Herausforderungen als das bei körperlich eingeschränkten Pflegebedürftigen der Fall ist. Der besondere Online-Kurs eröffnet Verständnis für die Betroffenen und erleichtert den Umgang mit Alzheimer und anderen Formen der Demenz.

eXtra Beide Online-Pflegekurse sind für Sie kostenlos! Alles was Sie für die Registrierung benötigen, ist Ihre E-Mail-Adresse, ein von Ihnen frei gewähltes Passwort und die Kasenummer der SKD BKK (diese Nummer finden Sie links unten auf der Vorderseite Ihrer elektronischen Gesundheitskarte).

Den Link zum Online-Kurs finden Sie unter www.skd-bkk.de/pflege

Das Service-Team der SKD BKK in Schweinfurt ist jetzt noch bequemer für Sie erreichbar!



Noch immer im gleichen Gebäude, aber jetzt im Erdgeschoss – dort finden Sie ab sofort Ihren persönlichen Kundenberater vom Schweinfurter Service-Team der SKD BKK.

Die neuen Räume sind direkt von der Schultesstraße aus zugänglich (nicht mehr über den Hof) und selbstverständlich ebenso barrierefrei wie unser bisheriger Service-Bereich im dritten Stock.

Wir freuen uns, Sie in unseren neuen Räumen begrüßen zu dürfen!

Aktuell: Servicezentrum Mühlheim schließt

Wir möchten allen unseren Kunden immer den besten Service bieten, gleichzeitig aber auch wirtschaftlich mit Ihren Beiträgen umgehen.

In den letzten Jahren haben wir beobachtet, dass unser persönliches Beratungsangebot durch den Kunden anders genutzt wird als früher. Immer mehr Menschen lassen sich von uns telefonisch beraten oder nutzen die vielfältigen Online-Kontaktmöglichkeiten, während eine deutlich geringere Anzahl persönlich bei uns vorbeikommt.

Besonders in unserem Mühlheimer Servicezentrum verzeichneten wir immer weniger Besucher – und zwar so wenige, dass wir uns nach langen Überlegungen dazu entschlossen haben, unser Servicezentrum im Griesweg zum 30.09.2018 zu schließen.

Bitte wenden Sie sich künftig an das Service-Team in Schweinfurt. Die Kontaktdaten haben wir nebenstehend für Sie zusammengestellt.



Ihr Kontakt zum Service-Team Schweinfurt

SKD BKK
Schultesstraße 19 A
97421 Schweinfurt

Telefon: 09721 9449-0
Fax: 09721 9449-333

E-Mail: service@skd-bkk.de
Kontaktformular: www.skd-bkk.de

Telefonische Erreichbarkeit
Montag – Donnerstag: 8:00 bis 18:00 Uhr
Freitag: 8:00 bis 16:00 Uhr

Öffnungszeiten
Montag – Mittwoch: 8:00 bis 17:00 Uhr
Donnerstag: 8:00 bis 18:00 Uhr
Freitag: 8:00 bis 16:00 Uhr

TRAUMBERUF SOFA

JETZT BEWERBEN



Wir suchen für 2019 mehrere Auszubildende (m/w/d) für unsere Hauptverwaltung in Schweinfurt.

Krankenkasse ist langweilig? Du glaubst, da stempelt man nur Anträge und heftet Durchschläge in Ordnern ab? Nicht bei uns!

So unterschiedlich wie die Anliegen der Menschen sind, die sich an uns wenden, so abwechslungsreich ist unsere Arbeit hier. Und das lernen auch schon unsere Azubis von Anfang an kennen. Denn bei uns seid Ihr von Beginn an voll in das Team integriert, wo Ihr erst einmal durch Zusehen und Zuhören, aber dann schon bald durch Selbsterfahren die Praxis eines Sofas kennenlernt. Und dann dürft Ihr auch schnell schon eigene Verantwortung übernehmen – Kontakt zu vielen Leuten inklusive.

Den theoretischen Background für die tägliche Arbeit lernt Ihr in unserer BKK-Akademie. Achtmal heißt es da für zwei Wochen die Koffer packen und ab nach Rotenburg an der Fulda. Zusammen mit Azubis aus ganz Deutschland lernt Ihr in Workshops alles rund um's Thema Versicherung: von den rechtlichen Grundlagen bis hin zu Kommunikation und Marketing.

Spannender kann eine Ausbildung nicht sein!

Ach ja: Und der Geldbeutel freut sich auch, denn die tarifvertraglich geregelte Ausbildungsvergütung kann sich echt sehen lassen. Im ersten Lehrjahr sind das immerhin schon 990 Euro – und dann gibt's jährlich mehr.

Mehr Infos zur Ausbildung bei der SKD BKK gibt's bei unserem

Ausbildungsleiter Martin Breunig

Tel.: 09721 9449-384 • E-Mail: martin.breunig@skd-bkk.de

Bewerbungsschluss ist der 10.10.2018.

Übrigens: Auch nach Ende der Ausbildung gibt es bei der SKD BKK viele Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten und beste Aufstiegschancen in einem super Team.

Mehr Infos unter www.skd-bkk.de/jobstart

- ✓ 30 TAGE URLAUB
- ✓ URLAUBS- UND WEIHNACHTSGELD
- ✓ VERMÖGENSWIRKSAME LEISTUNGEN
- ✓ ÜBERNAHMEGARANTIE (BEI EIGNUNG)

UFRA 2018

Vom 29. September bis 7. Oktober 2018 findet auf dem Volksfestplatz in Schweinfurt wieder die UFRA statt.

ufra
2018

Unterfrankenschau Schweinfurt
vom 29.9. bis 7.10. 2018



Auf die Besucher wartet wie gewohnt ein spannendes und abwechslungsreiches Programm: Rund 400 Aussteller werden Ihre Produkte aus den verschiedensten Branchen präsentieren. Die Besucher können sich zum Beispiel auf Angebote und Neuigkeiten aus den Themenbereichen Bauen & Wohnen, Freizeit & Tourismus, Sport & Hobbies, Kulinarisches aus der Region & der ganzen Welt und auf vieles mehr freuen.

Wie immer sind auch die Themen Gesundheit & Wellness dabei.
Und auch die SKD BKK ist natürlich wieder mit einem Messestand Vor Ort.

Besuchen Sie uns in der neuen „Halle der Generationen“ (Halle 22) und informieren Sie sich über die aktuellen Trends und News aus dem Gesundheitsbereich oder nehmen Sie an einem unserer zahlreichen Mitmachangebote und Gesundheits-Checks teil.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Aktionsprogramm

Zusammen mit zahlreichen Partnern aus der Region stellen wir wieder ein abwechslungsreiches Programm für Sie auf die Beine. Das komplette Aktionsprogramm finden Sie ab Mitte September auf unser Homepage: www.skd-bkk.de