

SLKK

*vernünftig versichert: die
ehemalige Schweizerische
Lehrerkrankenkasse*



SLKK Fokus

20'000
*Versicherte
bei der SLKK*

Seite 5

*Dave Dollé
ehemaliger
Spitzensportler
im Interview*

Seite 2

SLKK-Magazin

19/17

**KRANKENKASSE SLKK
SLKK VERSICHERUNGEN**
Hofwiesenstrasse 370
Postfach
CH-8050 Zürich

T +41 (0)44 368 70 30
F +41 (0)44 368 70 37
info@slkk.ch
www.slkk.ch

*Case
Management
ein Erfahrungs-
bericht*

Seite 4

Dave Dollé ist ein ehemaliger Spitzensportler, der im Jahr 1969 in Kalifornien, USA geboren wurde. Mit neun Jahren kam er mit seinen Eltern und seiner Schwester in die Schweiz. 1995 holte er sich den Schweizer Rekord im 100-Meter-Lauf. Seit 2002 betreibt er sein eigenes Fitness-Unternehmen und lässt so die Kilos seiner Kunden schmelzen. Wir durften Herr Dollé treffen und näheres über seine Leidenschaft herausfinden.

Mit 17 haben Sie sich dem Leichtathletik-Club angeschlossen und so startete Ihre Karriere. Weshalb Leichtathletik und nicht eine andere Sportart?

Ich war in einem polysportiven Turnverein mit einem breitgefächerten Angebot. Und dann gab es natürlich die Jugi-Wettkämpfe mit Sprinten, Sprung oder Wurf. Seit diesen Jugi Tagen hat sich meine Leidenschaft Richtung Leichtathletik entwickelt und von dort zum Sprint. Parallel hab ich noch Fussball gespielt bis ich mich ganz auf Leichtathletik konzentriert habe. Beides zusammen ging nicht, da beides die Beine zu stark belastete.

Für viele Menschen ist der Gang ins Fitness-Center nicht mit Spass verbunden, da das Training oftmals hart ist und Ausdauer voraussetzt. Welche Tipps haben Sie für unsere Leser, damit ihnen das Fitnesstraining leichter fällt?

Als Erstes muss man den Grund kennen, weshalb man ins Fitnesscenter will. Wenn man das nicht weiss, dann fehlt die Motivation. Das ist wie bei der Arbeit, wenn man keinen Grund hat am Morgen aufzustehen und zur Arbeit zu gehen, dann geht man nicht. Zusätzlich sollte das zu erreichende Ziel realistisch sein mit dem Wissen, dass es nicht von heute auf morgen erreichbar ist. Wichtig ist natürlich auch etwas zu finden, das Spass macht. Es gibt immer Übungen die mehr Spass machen als andere.

Wie lange und vor allem womit (Geräte, Powerplate, besondere Kurse, etc.) muss man trainieren bis man ein Resultat sieht?

Das ist unterschiedlich, aber es kommt immer auf den Aufwand an. Jemand, der jede Woche 1x trainiert und nicht auf die Ernährung, Gesundheit, Schlaf oder Stress achtet, hat weniger Resultate als jemand der 1x in der Woche trainiert und auf alles andere achtet. Ernährung, Schlaf, Stress und die Regeneration haben Einfluss auf den Körper um die Fettzellen zu reduzieren. Wenn man sich daran hält, dann kann man innert einer Woche ein Kilo Körperfett verlieren.

Heutzutage sieht man sehr viele Jugendliche in den Fitness-Studios. Wann ist es altersmässig empfehlenswert mit Krafttraining zu beginnen?

Je früher desto besser. Krafttraining ist nicht das gleiche wie Muskelaufbautraining. Muskelaufbautraining machen beispielsweise Bodybuilder, da geht es um die Ästhetik, um Symmetrie oder Definition. Die Muskelmasse wird vergrössert.

Beim Krafttraining geht es um die Verbesserung der Kraftentwicklung. Ein Velofahrer trainiert beim Fahren die Kraft. Ein Baby das aufstehen will, trainiert auch die Kraft in den Beinen. Daher ist es wichtig, dass Kinder und Ju-

gendliche schon früh mit Krafttraining beginnen, um beispielsweise allgemein die physische Entwicklung zu unterstützen.

Im Internet werden verschiedene Produkte und Nahrungsmittel mit vielversprechenden Resultaten für den Muskelaufbau angeboten. Was halten Sie davon?

Vorausgesetzt der Inhalt wird auf der Verpackung richtig deklariert, gibt es sehr viele gute Pro-

«Ernährung ist die Basis der Gesundheit. Unser Körper braucht die Mineralstoffe und die Vitamine.»

dukte. Diese Produkte sind jedoch eher zweitrangig. In erster Linie geht es immer um das Training und um die gesunde Ernährung, danach kommt die Supplementierung. Mineralstoffe und Multivitamine sind hierbei am wichtigsten, da diese immer weniger in der Natur vorhanden sind und somit nicht durch Lebensmittel aufgenommen werden können.

Wie sollten Frauen in der Schwangerschaft trainieren? Was ist wichtig?

Frauen, die bereits vor der Schwangerschaft trainiert haben, können ihr Training wie bis an-

dann geht auch die Muskulatur zurück, dadurch fehlt die aktive Masse im Körper. Diese aktive Masse muss als erstes wieder aufgebaut werden, damit die passive Masse abgebaut werden kann. Durch das aktive Training wird der Muskelabbau und auch Gelenksschmerzen verhindert.

Wie sollen ältere Menschen trainieren?

Wichtig ist, dass alle Disziplinen der Fitness wie Qualität des Gewebes, Beweglichkeit, Stabilisation, Kräftigung usw. miteinbezogen werden.

Das heisst: Die Qualität des Gewebes muss beurteilt werden. Ist das Gewebe hart, entzündet oder



hing fortsetzen. Generell gilt, dass man nur so lange trainiert wie man sich auch wohlfühlt. Es gibt auch Frauen, die einen Marathon laufen können und nichts passiert. Natürlich muss man immer auf den eigenen Körper hören und nichts überstürzen. Vorsicht ist geboten für Frauen, welche erst während der Schwangerschaft mit dem Training begonnen haben.

Im Alter ist es schwerer Muskeln aufzubauen und abzunehmen, weshalb? Kann ein altersbedingter Muskelabbau mit Trainingsmassnahmen verhindert werden?

Interessanterweise hat die ETH Zürich vor Jahren eine Studie bei Senioren gemacht, wobei herausgefunden wurde, dass der Steigerungswert genau der gleiche war wie bei jungen Menschen. Bei Älteren ist nur die Ausgangslage eine andere. Wenn über mehrere Jahre nichts gemacht wurde,

gereizt und ohne jeglicher Bewegung, dann muss die Ernährung und die Mineralstoffzufuhr geändert werden. Bei der Beweglichkeit kommen die Dehnung und die Mobilisation der Gelenke hinzu. Danach Stabilisationsübungen und Kräftigungsübungen. Diese Reihenfolge sollte eingehalten werden, sonst wird an einer Stelle die Kraft gestärkt, aber gleichzeitig an der gleichen Stelle die Unbeweglichkeit gefördert, was zu Schmerzen führt.

Haben Sie heute noch Träume die Sie erreichen möchten?

Ja, ganz viele, wie zum Beispiel unternehmerische Träume oder auch das Reisen nach Fernostasien.

Herr Dollé wir danken Ihnen herzlich für das informative Interview und wünschen Ihnen viel Erfolg mit Ihrem Unternehmen info@dollegym.com

Case Management

Die Zeit vergeht und mittlerweile ist das erste Jahr vergangen seit dem die SLKK die kostenlose Dienstleistung Case Management anbietet. Versicherte, welche mit unvorhersehbaren Situationen konfrontiert wurden, ausgelöst durch eine schwere Krankheit oder durch einen Unfall, konnten wie z. B. Herr Meier bereits vom Case Management profitieren.

Herr Meier (Name der Redaktion bekannt), ein 80-jähriger rüstiger Rentner, lebte selbstständig in seinem Zuhause als er am 1. Mai einen Hirnschlag erlitt. Er wurde notfallmässig ins Kantonsspital eingeliefert und dort sofort behandelt. Im Spital bestätigten die Ärzte die Diagnose eines Hirninfarkts und als Folge davon eine Halbseitenlähmung und Sprechstörung. In der Fachsprache wird dies Hemiparese und Dysarthrie genannt.

Damit Herr Meier baldmöglichst wieder seine ursprüngliche Selbstständigkeit zurückerhält und nach Hause kann, wurde eine stationäre Neurorehabilitation verordnet. Am 11. Mai hat die SLKK das Kostengutsprachege such erhalten und aufgrund der Diagnose wurde das Case Management involviert. Um die aktuelle Situation aber besser einschätzen zu können, nahm die Case Managerin mit dem Sozialdienst des Spitals Kontakt auf.

Wichtig war zu erfahren, ob es möglich ist mit Herr Meier persönlich zu sprechen oder ob dies aufgrund der Sprechstörung nicht gehe. Leider war Herr Meier noch nicht in der Lage selbst zu kommunizieren, jedoch erhielt die zuständige Case Managerin die Information, dass der Sohn als erste Bezugsperson angegeben wurde.

In einem ersten Telefongespräch wurde der Sohn über das Case Management-Angebot der SLKK informiert und das Handlungskonzept vorgestellt. Der Sohn, selbst gelernter Pflegefachmann, war trotz medizinischem Fachwissen froh um Unterstützung und nahm das Angebot der SLKK gerne an.

Gleich zu Beginn machte sich die Case



Managerin nun ein Bild über die soziale Situation von Herrn Meier. Das hiess konkret; wie lebte er bis zum Ereignis? War er alleinstehend? Wohnte er in einem Haus oder einer Wohnung? Waren Treppen zu bewältigen? Benötigte er bisher Unterstützung der Spitex? Oder war er in den

Aktivitäten des täglichen Lebens selbstständig? Zudem informierte sie sich, ob Herr Meier bereits in einem Pflegeheim vorangemeldet war oder ob er sich diesbezüglich schon einmal geäussert hatte.

Als schliesslich für beide Seiten klar war, dass ein Case Management Fall er-

öffnet wird, hat die Case Managerin die notwendigen Unterlagen dem Sohn zugestellt. Damit wir in Absprache mit dem Kunden die notwendigen und relevanten medizinischen Informationen erhalten, benötigen wir zwingend dessen Vollmacht. Ausserdem bevollmächtigte der Versicherte die Case Managerin mit den involvierten Akteuren in Kontakt zu treten und Einsicht in die entsprechenden Akten zu nehmen. Somit kann sie eine optimale und umfassende Betreuung gewährleisten. Die im Rahmen des Case Management gesammelten Daten werden gemäss den Bestimmungen des Datenschutzgesetzes bearbeitet und aufbewahrt.

Ein paar Tage nach dem Erstkontakt waren die administrativen Aufgaben erledigt und die Case Managerin konnte vor Ort einen persönlichen Termin mit allen Beteiligten vereinbaren. Dieses Treffen fand am 25. Mai direkt im Spital statt und Herr Meier lernte seine Case Managerin nun auch persönlich kennen. Im Weiteren waren der zuständige Arzt, die Mitarbeiterin des Sozialdienstes und beide Söhne von Herrn Meier anwesend. Dieses Gespräch war ein wesentlicher Meilenstein im ganzen Behandlungsprozess, denn so konnte die Situation vor Ort beurteilt und die nächsten Schritte besprochen werden ohne dass es zu Doppelspurigkeiten kommt.

Zum Zeitpunkt, als der vereinbarte Termin stattfand, in der Fachsprache auch «Roundtable» genannt, ging es Herr Meier bereits besser und er war in die Frührehabilitation übergetreten. Deshalb war während des Gesprächs das Rehabilitationspotential ein zentrales Thema. Dabei stellte sich heraus, dass der Patient schon Fortschritte gemacht hatte und das Weiterführen der Therapien sinnvoll war. Um den administrativen Ablauf zu vereinfachen und effizient zu halten, vereinbarte die Case Managerin mit dem behandelnden Arzt, dass Verlängerungsgesuche für weitere Behandlungsmassnahmen telefonisch besprochen werden können. Dadurch, dass sich die Case Managerin ein Bild vor Ort gemacht hatte, genügte für zukünftige Schritte ein fachlicher Austausch am Telefon. Dieses

Vorgehen wird von allen Beteiligten sehr geschätzt, denn so kann die Behandlung zeitnah fortgesetzt werden und vor allem profitiert der Patient.

Nach dem Termin im Spital fand im Abstand von ca. 1½ Wochen ein telefonischer Austausch zwischen dem Arzt und der Case Managerin statt. Es wurden die aktuelle Situation mit den Fortschritten sowie das weitere Vorgehen mit konkreten Zielen besprochen. Herr Meier wurde jeweils durch seinen Sohn vertreten, welcher weiterhin in Kontakt mit der Case Managerin stand. Diese informierte ihn laufend über die Entwicklungen und Ergebnisse und bezog ihn in Entscheidungen mit ein.

Herr Meier konnte inzwischen von der Frührehabilitation in die «normale» Rehabilitationsklinik verlegt werden.

Als sich nach fünf Wochen Reha heraus kristallisierte, dass trotz aller Bemühungen die erforderliche Selbstständigkeit, um wieder alleine im Haus zu wohnen, nicht erreicht werden konnte, war das ein grosser Rückschlag für Herr Meier. Zusammen mit den beiden Söhnen wurde nun entschieden, dass ein Eintritt ins Pflegeheim unumgänglich wurde. Da die Case Managerin schon vorgängig Informationen eingeholt und Abklärungen getroffen hatte, verlief der Übertritt schnell und unkompliziert. Herr Meier wurde am 20. Juli ins Pflegeheim verlegt. Es war kein leichter Schritt für ihn, aber die Unterstützung seiner beiden Söhne und die sehr gute Vorbereitungen durch die Case Managerin hatte ihm die Situation etwas erleichtert.

Unser 20'000ster Versicherter!

Immer mehr Versicherte vertrauen der SLKK

Die SLKK konnte im letzten Jahr ein tolles Versichertenwachstum in der Grundversicherung verzeichnen. Im 2017 haben wir erstmals in der SLKK-Geschichte die 20'000-er Marke deutlich überschritten.

Unser 20'000ster Versicherter heisst Liam und wurde in Zürich geboren. Seine Eltern, welche auch bei der SLKK ver-

sichert sind, haben ihr Kind schon vor der Geburt angemeldet. Somit war ihr Sohn schon vom ersten Tag an gut versichert und kann vertrauensvoll in die Zukunft blicken. Wir gratulieren der ganzen Familie herzlich und wünschen Ihnen alles Gute und viel Freude für die gemeinsame Zeit.



Heuschnupfen

In der Schweiz sind rund 1,2 Millionen Menschen, also ca. 20% der Bevölkerung, von Pollenallergien betroffen. Die Pollenallergie ist die häufigste allergische Erkrankung unserer Gesellschaft. Die typischen Symptome sind tränende Augen, Niesattacken und Fliessschnupfen.



Tipps und Tricks

- Vor dem Schlafengehen die Haare und Hände gut waschen.
- Die Wäsche nicht im Freien trocknen.
- Indoor-Sport treiben und Antihistaminika rund 1 Stunde vor sportlichen Aktivitäten einnehmen.
- Pollenfilter im Auto montieren.
- Während der Pollensaison nur kurz stosslüften. Bei längeren Regenphasen oder wenn Pollengitter an den Fenstern montiert sind, kann ausgiebiger gelüftet werden.

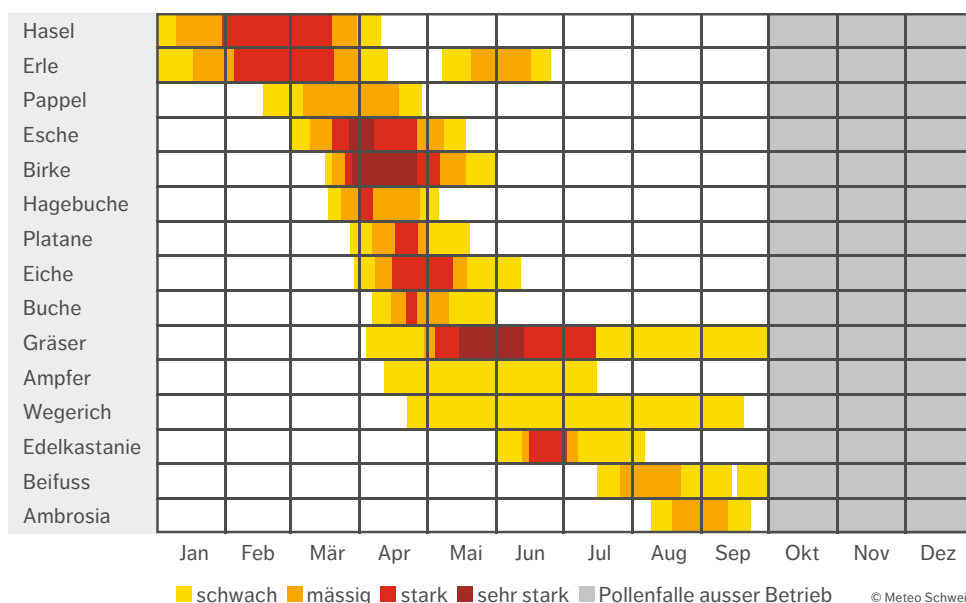
Die Beschwerden beginnen in der Regel im Schulalter, können aber auch erst im Alter erscheinen. Meist ist die Veranlagung vererbt und die Reaktion ist auf mehr als eine Pollenart. Auslöser dafür sind die harmlosen Eiweisse der Pollen auf die unser Immunsystem reagiert. Durch das Einatmen oder den direkten Kontakt mit den Pollen wird das allergie-betroffene Histamin ausgeschüttet, das zu einer Entzündung der Bindehaut der Augen und der Nasenschleimhaut führt. Zu den oben erwähnten Symptomen kommen noch andere hinzu, wie zum Beispiel Juckreiz im Gaumen, juckende Augen usw. Wenn die Pollenallergie über eine längere Zeit unbehandelt bleibt, kann sich ein allergisches Asthma entwickeln, dem sogenannten Etagewechsel.

Zur Behandlung der Symptome können Medikamente wie Nasensprays, Tabletten oder Augentropfen eingesetzt

werden. Bis heute ist die wirksamste Behandlung eine Desensibilisierung, diese bedingt aber eine allergologische Abklärung durch einen Facharzt¹.

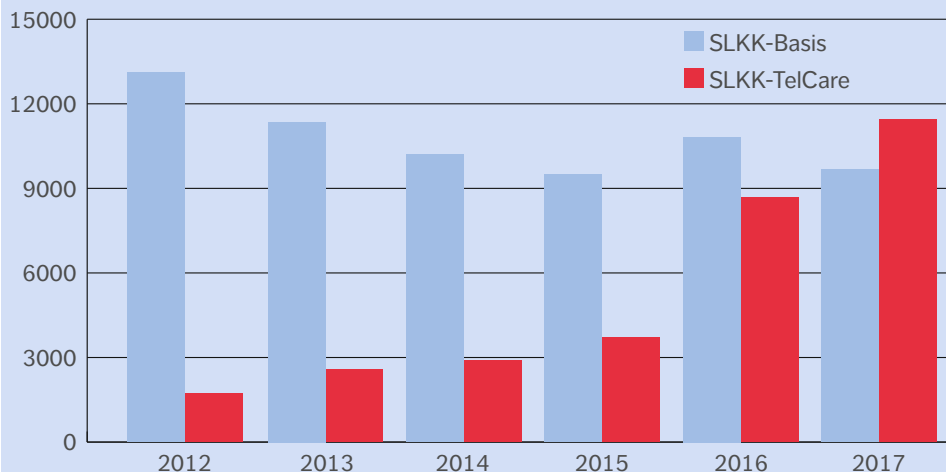
Mit «Pollen-News», einer App von aha! Allergiezentrum Schweiz und Meteo-Schweiz, wissen Pollenallergiker jederzeit und überall, was blüht und was sie tun können, damit der Ausflug ins Grüne nicht zur Qual wird. Diese App kann kostenlos im App-Store heruntergeladen werden².

^{1/2} aha! Allergiezentrum Schweiz / www.aha.ch.



Durchschnittlicher Versichertenbestand

Jahr	2012	2013	2014	2015	2016	2017
SLKK-Basis	13'110	11'355	10'196	9'494	10'824	9'680
SLKK-TelCare	1'734	2'567	2'893	3'723	8'680	11'430
Total	14'844	13'922	13'089	13'293	19'598	21'072



Neu haben über 50 % unserer Kunden das alternative Versicherungsmodell SLKK-TelCare gewählt. Damit lassen sich nicht nur Prämien sparen, sondern auch jederzeit und von überall her kann bei einem gesundheitlichen Problem medizinischer Rat eingeholt werden.

Doppelversicherung vermeiden

Wenn Sie angestellt sind oder eine separate private Unfalldeckung haben, dann können Sie bei der SLKK die Unfalldeckung ausschliessen.

Versichert sind alle in der Schweiz beschäftigten Arbeitnehmenden. Dazu gehören auch Volontärinnen und Volontäre, Schnupperlehrlinge und Angestellte im Privathaushalt. Wer mindestens acht Stunden pro Woche arbeitet, ist nicht nur gegen Berufsunfall und Berufskrankheit versichert, sondern auch gegen Nichtberufsunfall. Lehrerinnen und Lehrer sind im Kanton Zürich ab fünf Lektionen pro Woche versichert. Sie benötigen deshalb die Unfalldeckung bei der obligatorischen Grundversicherung nicht, weil die Unfallversicherung Ihres Arbeitgebers für die Behandlungskosten aufkommt.

Wer Arbeitslosengeld bezieht, ist bei der SUVA gegen Unfall versichert. Dies gilt auch während der Warte- und Einstelltage sowie während eines Beschäftigungsprogramms der Arbeitslosenversicherung.

Angestellte mit einem durchschnittlichen Pensum von weniger als acht Stunden pro Woche sind bei ihrem Arbeitgeber nur für Berufsunfälle versichert. Der Unfalleinschluss in der Grundversicherung ist in diesem Fall notwendig, damit auch Unfälle in der Freizeit versichert sind (Nichtberufsunfälle).

Wiedereinschluss nicht vergessen

Wenn Sie nicht mehr durch den Arbeitgeber unfallversichert sind, müssen Sie die Unfalldeckung in der obligatorischen Grundversicherung wieder einschliessen – beispielsweise wenn Sie das Arbeitsverhältnis auflösen oder das Arbeitspensum auf wöchentlich unter acht Stunden reduzieren.

Gut zu wissen

Falls Sie Ihre Arbeitsstelle aufgeben oder unbezahlten Urlaub beziehen, sind Sie noch 31 Tage ab dem letzten Arbeitstag gegen Nichtberufsunfälle versichert. Die gleiche Regel betrifft Personen, die keinen Anspruch mehr auf Arbeitslosenentschädigung haben.

Länger bei Unfällen versichert

Durch eine Abredeversicherung verlängern Sie die obligatorische Nichtberufsunfallversicherung: Wer vor Ablauf der einmonatigen Nachdeckungsfrist eine Abredeversicherung beim bisherigen Versicherer abschliesst, kann den Versicherungsschutz für Nichtberufsunfälle um bis zu 6 weitere Monate verlängern, dies bei unveränderten Leistungen nach dem Bundesgesetz über die Unfallversicherung UVG wie Heilbehandlung, Taggeld, Invalidenrente sowie Hinterlassenenrente.

Bestelltalon***Geschäftsbericht 2016***

Ich bestelle:

☐ Ex. Geschäftsbericht 2016 der KRANKENKASSE SLKK

☐ Ex. Geschäftsbericht 2016 der SLKK VERSICHERUNGEN

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Unterschrift

Einsenden an: SLKK, Hofwiesenstrasse 370, Postfach, 8050 Zürich, per Fax 044 368 70 37 oder online über unsere Homepage www.slkk.ch bestellen

«Die SLKK erbringt für ihre Versicherten hochstehende Dienstleistungen und qualitätsorientierte Produkte um sie vor den finanziellen Folgen von Krankheit, Unfall und Mutterschaft zu schützen.»

Editorial

Die Managed Care Versicherungsmodelle (Telemedizin und Hausarztssysteme) sind bei den Versicherten nach wie vor sehr beliebt. Die Versichertenstatistik unterstützt diese Aussage, sind doch 2017 mehr Kunden im SLKK-TelCare versichert als im traditionellen Basismodell. Anlässlich einer Kundenumfrage haben wir festgestellt, dass mit diesem alternativen Versicherungsmodell die monatliche Prämienlast gesenkt werden kann und SLKK-TelCare vorwiegend aus diesem Grund gewählt wird. Diese Aussage belegt, wie dringend ein umfassender Reformbedarf in der Krankenversicherung besteht, und wie rasch spürbare Verbesserungen notwendig wären. Ein wirksames Rezept besteht in der Konsolidierung und Überarbeitung des Leistungskataloges, der Neuausgestaltung der Prämienverbilligung und, last but not least, dem Rabattsystem für freiwillig übernommene Risiken wie z. B. wählbare höhere Franchisen oder Managed Care Modelle.

Gesund und bewusst leben gehört heute zum modernen Lebensstil. Wenn Sie sich bewusst ernähren, Ihren Körper und Geist mit Sport fit halten und sich regelmässig auch Pausen gönnen, tun Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes.

Bewegung gehört zum Grundbedürfnis unseres Körpers. Durch den modernen Lebensstil kommt die Bewegung oft ein bisschen zu kurz. Wir gehen wenig zu Fuss und verbringen viel Zeit im Sitzen, ob im Büro oder in der Freizeit. Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag – die warme Jahreszeit unterstützt Ihr Vorhaben mit oder ohne Fitness-Center.

Gerne senden wir Ihnen, wie jedes Jahr auf Bestellung den Geschäftsbericht nach der Delegiertenversammlung Ende Mai zu. Sie können den Bericht aber auch elektronisch auf unserer Homepage www.slkk.ch abrufen. Dort finden Sie weitere wichtige Informationen zur SLKK und unseren Produkten.



Herzlichst Ihr
Peter M. Sieber

