

3/2018

CSS MAGAZIN

Gesund und gut versichert – 27 Fragen und Antworten

Hightech-Schiene
statt Gipsbein?

FRAGE 15

Unentgeltliche
Rechtsberatung?

FRAGE 19

Nie mehr Medika-
mente sortieren?

FRAGE 23

DOSSIER

**Wird mit dem Alter
alles besser?**



Liebe Leserin, lieber Leser

Der morgendliche Blick in den Spiegel ist meist unerbittlich. Er zeigt die blanke Wahrheit: hier eine Falte, da ein Augenlid, das weniger straff ist als erwünscht, dort eine kahle Stelle im Haarschopf, die grösser scheint als auch schon. Das Alter fordert langsam seinen Tribut. Zu beschönigen gibt's da nur noch wenig. Die Strategien, wie damit umzugehen ist, sind so vielfältig wie die Alterserscheinungen, die es im Spiegel zu entdecken gibt. Die einen verfallen in Panik und versuchen mit allen – gesunden und ungesunden – Mitteln, den Prozess zu stoppen. Sehr zur Freude der ästhetischen Chirurgie. Die andern verfallen in Schwermut, weil die körperliche Frische langsam schwindet. Wiederum andere nehmen das Schicksal an und lassen ihren Körper in Würde altern. Ich habe mich für Letzteres entschieden. Weshalb denn sollte man mir nicht ansehen, dass ich kein knackiger Jungspund mehr bin (wobei wir auf dem Bild ordentlich nachgeholfen haben)? Wenn Sie sich auch mit dem Thema Alter befassen möchten, finden Sie in diesem Magazin zahlreiche Fakten rund um das schier unerschöpfliche Thema.

Roland Hügi
Chefredaktor

FRAGE
01
Wie kann ich
die CSS
erreichen?

Fragen zu den Produkten

Die Mitarbeitenden in den Agenturen unterstützen Sie gerne persönlich und sind telefonisch täglich zwischen 8 und 18 Uhr erreichbar.
www.css.ch/agentur

Fragen zu Leistungen und Rechnungen

Das Contact Center hilft Ihnen von Montag bis Freitag,

8–18 Uhr, weiter: **0844 277 277**
(Lokaltarif Festnetz Schweiz),
info@css.ch

24h Notfall und medizinische Beratung

Die CSS ist für Sie da in Notfallsituationen und bei medizinischen Fragen während 24 Stunden an 7 Tagen die Woche: **+41 (0)58 277 77 77**

Adressänderungen

Adressänderungen können per Mail oder per Telefon dem Contact Center der CSS mitgeteilt werden:
www.css.ch/adressaenderung
oder **0844 277 277**

Abbestellung

Erhalten Sie das Magazin – zum Beispiel als Familie – mehrfach und möchten bloss noch ein Exemplar im Briefkasten haben? Teilen Sie uns dies mit:
www.css.ch/abbestellung



Kennen Sie schon unseren Blog?
blog.css.ch



Was steckt drin?

LEISTUNGEN & ANGEBOTE

- 01 Wie kann ich die CSS erreichen?
- 02 Was nützen Befragungen?
- 13 Welche Geräte sind bei myStep akzeptiert?
- 14 Was ändert sich ab 1. Januar 2019?
- 16 Zweitmeinung – wieso denn nicht?
- 17 Soll ich zum Arzt?
- 18 Was haben Sie bei der CSS erlebt?
- 19 Unentgeltliche Rechtsberatung?
- 21 Eine einfachere Leistungsabrechnung?
- 27 Wissen Sie es?

Profitieren Sie von den attraktiven Angeboten unseres Kundenclubs CSS Exklusiv

CSS EXKLUSIV
Meine Vorteile

DOSSIER: ALTER



- 04 Können wir uns das noch leisten?
- 05 Schweiz im «Schönheits»-Wahn?
- 06 Gesund alt werden – haben wir es selber in der Hand?
- 07 Demenzrisiko massiv reduzieren?
- 08 Was lernen Junge von den Alten?
- 09 Alternativen zum Altersheim?
- 10 Ein weiter Weg ins hohe Alter?
- 11 Was alles beeinflusst das Altern?
- 12 Wie lässt sich das Alter austricksen?

ERNÄHRUNG & BEWEGUNG

- 03 Biker vs. Wanderer?
- 24 Stürze vermeiden?

POLITIK & WIRTSCHAFT

- 20 Gute Beratung?
- 25 Für den Mitgliederrat kandidieren?

GESUNDHEIT & VORSORGE

- 15 Hightech-Schiene statt Gipsbein?
- 22 Mit der Krankheit besser umgehen?



- 23 Nie mehr Medikamente sortieren?
- 26 Die Generationen managen?

Wer hat's gemacht?

Das CSS Magazin ist das Kundenmagazin der CSS Gruppe für die Versicherten von CSS, INTRAS und Arcosana. Es erscheint viermal jährlich in Deutsch, Französisch und Italienisch.

Unternehmen der CSS Gruppe: CSS Kranken-Versicherung AG, CSS Versicherung AG, INTRAS Kranken-Versicherung AG, INTRAS Versicherung AG und Arcosana AG
Herausgeberin, Redaktionsadresse: CSS Versicherung, Tribschenstrasse 21, Postfach 2568, 6002 Luzern

Telefon 058 277 11 11, Fax 058 277 12 12, css.magazin@css.ch
Redaktion: Roland Hügi (Chefredaktor)
Redaktionskommission: Samuel Copt, Judith Dissler, Roland Gisler, Franziska Guggisberg, Esther Hashimoto, Nadja Heggin, Bruno Schmid
Redaktion CSS Exklusiv: Diana Bruggmann
Ständige Mitarbeit: Vera Sohmer
Konzept: Infel Corporate Media, Zürich
Gestaltung, Produktion: Niki Bossert, Silvia Tschümperlin

Gesamtauflage: 740 000 Exemplare
Druck: swissprinters AG, Zofingen
Papier: Novapress Silk, FSC® Mixed Sources
CSS Magazin online: blog.css.ch
Copyright: Nachdruck nur mit Quellenangabe
Hinweis: Bei redaktionellen Beiträgen über Versicherungsprodukte gelten jeweils ausschliesslich die Allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB). Nur Texte, die als offizielle Mitteilung gekennzeichnet sind, haben rechtsverbindlichen Charakter.

FRAGE 02 Was nützen Befragungen?

Zufriedene Versicherte und eine Spitalqualität, die diesen Namen auch verdient: Diese beiden Ziele verfolgt die CSS mit regelmässig durchgeführten Patientenzufriedenheitsbefragungen.

Text: Roland Hügi



Antje Höhler,
Fachspezialistin
im Bereich
«Qualität Leistungserbringung»

Was 2014 mit einem Pilotversuch begann, hat sich bei der CSS mittlerweile als fixes Instrument etabliert: die Befragung von Versicherten, die einen Spital- oder Rehaklinikaufenthalt hinter sich haben. Jährlich werden rund 10 000 Fragebogen verschickt. Der Rücklauf beträgt bis zu 50 Prozent. «Dies zeigt, dass das Thema nicht nur uns als Versicherung, sondern eben auch unseren Kunden ein grosses

Anliegen ist», sagt dazu Antje Höhler, Fachspezialistin im Bereich «Qualität Leistungserbringung». Die Befragungen geben beispielsweise Aufschluss darüber, wie zufrieden die Versicherten mit der Behandlung und dem Aufenthalt im Spital waren. Zudem werden diverse Fragen zur Ärzteschaft sowie zu den Pflegefachpersonen gestellt, unter anderem zur Betreuung, zum respektvollen Umgang oder dazu, inwiefern Fragen verständlich beantwortet wurden. Ausgewertet werden die anonymisierten Fragebogen von einem unabhängigen Unternehmen.

«Weder die auswertende Firma noch die Spitäler oder die CSS können irgendwelche Rückschlüsse auf die Versicherten ziehen», so Antje Höhler.

Verbesserungspotenziale aufzeigen

Die Resultate zeigen in den meisten Fällen eine hohe Zufriedenheit der Versicherten mit ihrem Spitalaufenthalt. «Gleichwohl ermöglichen die Rückmeldungen, Verbesserungspotenziale aufzuzeigen und Schwachstellen in Spitälern anzugehen», sagt Antje Höhler. So konnten verschiedene Spitäler aufgrund der Umfrageresultate bereits Verbesserungen vornehmen. Als Beispiele nennt die CSS-Fachfrau die Bereiche Kommunikation der Ärzte, Sauberkeit oder Funktionsfähigkeit von Therapiegeräten. Somit sind die umfassenden Patientenzufriedenheitsbefragungen für alle Beteiligten ein Gewinn. Die Spitäler erhalten – zusätzlich zu ihren eigenen Befragungen – eine Standortbestimmung: Wo sind die Stärken, wo die Schwächen? Die Patienten profitieren von einer besseren Qualität und die CSS gewinnt wertvolle Informationen, die für den Spitalvergleich QualiCheck verwendet werden (siehe Kasten).

QualiCheck

Die Resultate der Patientenzufriedenheitsbefragungen werden in QualiCheck, dem Spitalvergleich der CSS, publiziert. QualiCheck ermöglicht es, die Qualität der Akutspitäler in der Schweiz miteinander zu vergleichen. So lässt sich innert Kürze herausfinden, in welcher Klinik zum Beispiel am meisten Hüftprothesen eingesetzt werden und wie zufrieden die Patienten mit der Klinik waren. Oder QualiCheck zeigt auf, welches Spital auf Lungenkrankheiten oder andere spezifische Eingriffe spezialisiert ist. Auf diese Weise bietet der Spitalvergleich eine wertvolle Hilfestellung, welches Spital sich für einen geplanten Eingriff eignet.

www.css.ch/qualicheck



Die Resultate der Patientenzufriedenheitsbefragungen fliessen auch in QualiCheck, den Spitalvergleich der CSS, ein.

FRAGE

03

Biker vs. Wanderer?

Gerade im Herbst kommt es häufig zu Konflikten zwischen Wanderern und Bikern. Denn oft ist unklar, welche Regeln genau gelten.

Text: Roland Hügi

Es ist müssig, darüber zu diskutieren, ob es denn nun mehr rücksichtslose Biker auf Wanderwegen gibt oder mehr Wanderer, die grundsätzlich kein Verständnis für Zweiradfahrer in freier Natur haben. Tatsache ist, dass Konflikte häufig vorprogrammiert sind, wenn die beiden Spezies aufeinandertreffen. Grund dafür ist nicht zuletzt die individuelle Auslegung des gesetzlichen Rahmens. Gemäss Strassenverkehrsgesetz (SVG) dürfen «Wege, die sich für den Verkehr mit Motorfahrzeugen oder Fahrrädern nicht eignen oder offensichtlich nicht dafür bestimmt sind, wie Fuss- und Wanderwege, mit solchen Fahrzeugen nicht befahren werden». Während viele Wanderer zur restriktiven Auslegung tendieren und den Bikern auf Wanderwegen die Daseinsberechtigung absprechen, sehen es ebenso viele Biker um 180 Grad anders: Für sie ist auch der steilste und schmalste Wanderweg noch «genügend geeignet», um ihn mit dem Zweirad zu benutzen. Verschärft hat sich die Situation insofern, weil auch immer mehr stark motorisierte E-Bikes – mit einer Tretunterstützung über 25 km/h – abseits der Strassen unterwegs sind.

Gemäss der Website der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) wird «im Rechtsalltag wohl weitgehend so entschieden, dass die Nutzung von Wanderwegen durch Mountainbikes zugelassen wird, wenn nicht ausdrückliche Verbote signalisiert sind. In Zweifelsfällen muss ein entsprechendes Fahrverbot signalisiert werden, ansonsten darf der Weg befahren werden».

Gemeinsames Positionspapier

Das Wanderer-Biker-Dilemma haben auch die Schweizer Wanderwege, Schweiz Tourismus, bfu, Schweizer Alpen-Club, Seilbahnen Schweiz und Swiss Cycling erkannt. Sie haben ein gemeinsames Positionspapier veröffentlicht, in dem sie «für ein rücksichtsvolles Mit- und Nebeneinander von Wandernden und Velo-/Mountainbikefahrern» eintreten. Wo möglich und sinnvoll, soll zudem eine Entflechtung der Wegnetze angestrebt werden. Deziidiert äussern sich die Organisationen zu starken E-Bikes: «Die Nutzung von Weginfrastrukturen abseits von öffentlichen Strassen durch Elektro-Motorfahrräder mit einer Tretunterstützung über 25 km/h, einer Motorenleistung über 500 Watt und/oder der Möglichkeit, ohne aktives Treten zu fahren, wird grundsätzlich abgelehnt.»

Klar ist aufgrund obiger Ausführungen bloss eines: dass die Rechtslage – wenn es um die Benutzung von Wanderwegen geht – eher zugunsten der Biker ausgelegt wird. Umso mehr Bedeutung kommt der von allen Seiten propagierten Rücksichtnahme zu. Nur wenn sie gelebt wird, kann sich die Situation entschärfen. Ein Positionspapier allein nützt nichts.

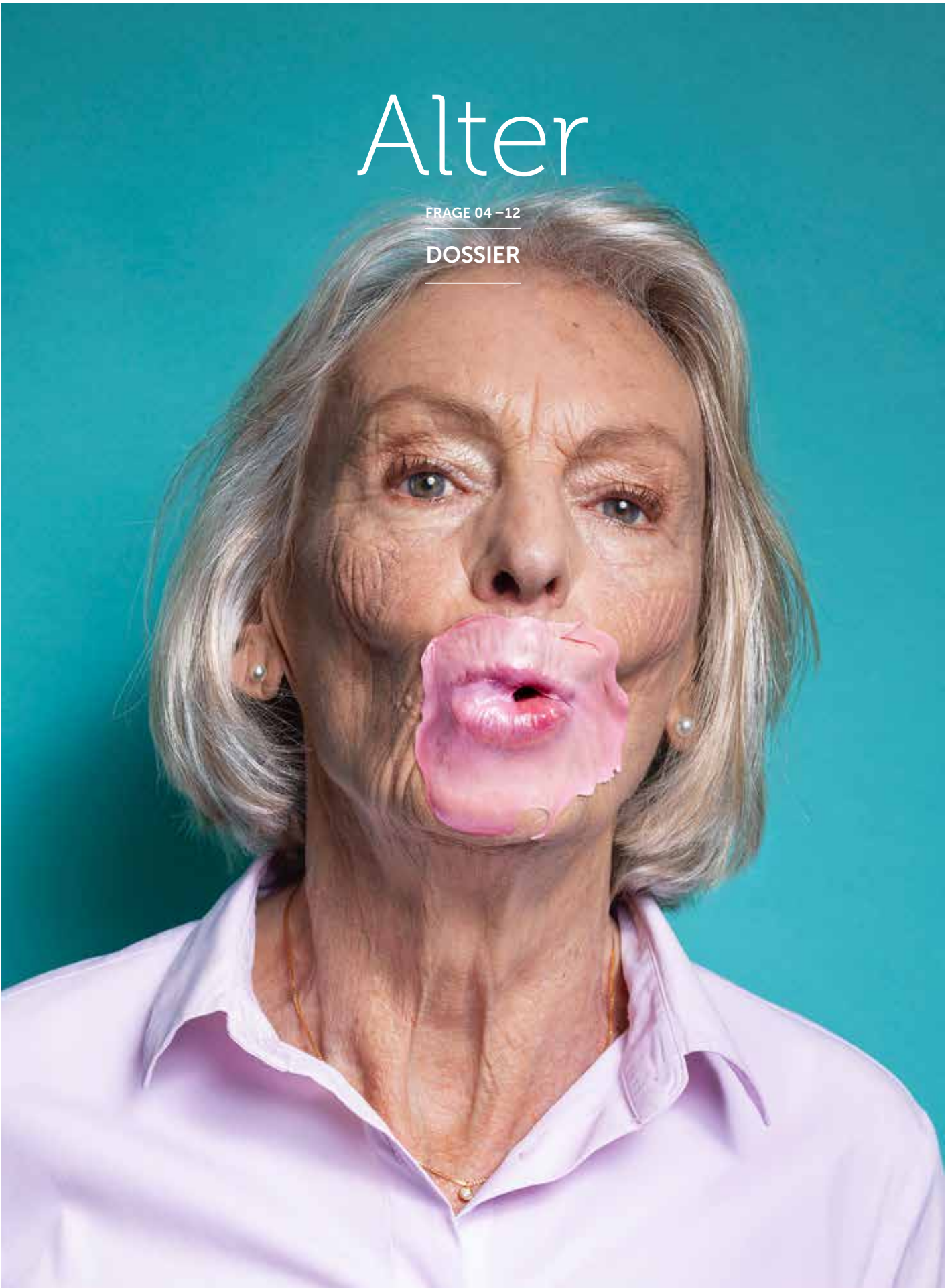
Stark motorisierte E-Bikes haben die Situation noch verschärft.

Das Recht wird eher zugunsten der Biker ausgelegt.

Alter

FRAGE 04 -12

DOSSIER



Können wir uns das noch leisten?

Die älter werdende Gesellschaft steht vor Herkulesaufgaben. Explodierende Pflegekosten und fehlendes Pflegepersonal sind zwei davon.

Text: Vera Sohmer

Die Schweiz altert massiv: Nach Angaben des Thinktanks Avenir Suisse nimmt die Zahl der über 80-Jährigen in den nächsten zwanzig Jahren um mehr als 80 Prozent zu – während die Zahl der Erwerbstätigen nur um 7 Prozent steigt. Viele Hochbetagte leiden an einer schweren Krankheit wie Krebs oder Demenz. Auf längere Pflege wird schätzungsweise jeder Dritte angewiesen sein. Die Ausgaben dafür werden um ein Vielfaches steigen – bis 2030 auf bis zu 20 Milliarden Franken jährlich, schätzt das Gesundheitsobservatorium Obsan.

Eine obligatorische Pflegeversicherung?

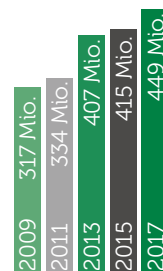
Um damit fertigzuwerden, sind neue Finanzierungsmodelle gefragt, denn das heutige – getragen von Patient, Krankenkasse und Staat – wird auf längere Sicht nicht aufgehen. Bereits jetzt kann jeder zweite Pflegeheimbewohner die Kosten nicht mehr bezahlen und ist auf Ergänzungsleistungen angewiesen. Diese werden aus Steuergeldern finanziert – rund zwei Milliarden Franken pro Jahr. Eine seit Jahren immer wieder diskutierte Alternative ist die obligatorische Pflegeversicherung ab 50. Sie würde die Finanzierung längerfristig sichern und wäre eine sozialverträgliche Lösung, sagen Befürworter.

Ein vererbbares Pflegekapital schwebt hingegen Avenir Suisse vor. Dafür soll jeder ab Mitte 50 rund 135 000 Franken ansparen, was die durchschnittlichen Pflege- und Betreuungskosten deckt. Die Monatsprämie dafür wird auf rund 280 Franken beziffert. Zu hoch, sagen Kritiker, denn das könnten sich nur Besserverdienende leisten. Ob Krankenversicherungen die vollen Pflegekosten übernehmen sollen – auch dies wird diskutiert. Bislang sind deren Beiträge an stationäre und ambulante Pflege nach oben begrenzt. Würden die Versicherungen alles übernehmen, so die Kritik an diesem Vorschlag, hätte es massiv höhere Prämien zur Folge.

40 000 zusätzliche Fachkräfte

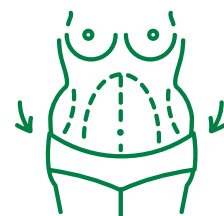
Tragbare Lösungen werden auch fürs Pflegepersonal gesucht. Allein in den nächsten neun Jahren wird es rund 40 000 zusätzliche Fachkräfte für Spitex und Pflegeheime brauchen. Schon heute wird Personal aus dem Ausland rekrutiert, aber dies reicht nicht. Berufsverbände fordern deshalb, mehr inländischen Nachwuchs auszubilden, und tatsächlich ist die Zahl der Abschlüsse in Pflege und Betreuung in den letzten Jahren gestiegen. Dennoch ist nicht einmal die Hälfte des Bedarfs gedeckt.

Ein zusätzliches Problem: Die Aussteigerquote ist hoch. Fast jede zweite Pflegefachkraft gibt auf. Als einer der häufigsten Gründe wird Personal- und Zeitmangel genannt. Er führe dazu, sich nicht so um Pflegebedürftige kümmern zu können, wie es gut und richtig wäre – und man es in der Ausbildung gelernt hat.



In den vergangenen Jahren sind die Kosten für Pflegeheime und Spitexleistungen stark gestiegen.

Schweiz im «Schönheits»-Wahn?



Falten straffen, Nase korrigieren, Brüste vergrössern, Fett absaugen: Schönheitsoperationen boomen. 2016 wurden in der Schweiz rund 55 000 Eingriffe vorgenommen. Laut Schätzungen werden es jährlich 5 bis 10 Prozent mehr. Die Klientel ist zum Grossteil weiblich. Doch Männer holen auf, ihr Anteil beträgt schon jetzt 20 Prozent. Gemachte Schönheit scheint immer mehr zum Alltag zu werden – und sorgt doch für Diskussionsstoff: Warum stehen wir nicht dazu, dass die Lebensjahre sichtbare Spuren hinterlassen? Experten sind indessen überzeugt: Attraktivität hat nichts damit zu tun, Gesicht und Körper auf jung und genormt zu trimmen.

Mehr zum Thema auf blog.css.ch/schoenheit

Gesund alt werden – haben wir es selber in der Hand?

Ob wir im Alter gesund bleiben, haben wir zum Grossteil selbst in der Hand, sagt Altersforscherin Pasqualina Perrig-Chiello. Dabei darf es durchaus nach dem eigenen Kopf gehen.

Interview: Vera Sohmer

Frau Perrig-Chiello, freuen Sie sich aufs Älterwerden?

Nun, ich befinde mich ja schon länger in diesem Prozess – und als emeritierte Professorin gelte ich streng genommen jetzt schon als alt. Im Ernst: Das Älterwerden hat mich nie sonderlich beschäftigt oder gar belastet, ich habe es immer als etwas Normales betrachtet. Ans hohe Alter denke ich allerdings mit einem gewissen Respekt.

Warum?

Aus Forschung und Praxis wissen wir, dass bei vielen Menschen über 80 Jahren demenzielle Erkrankungen stark zunehmen. Auch Multimorbidität, das gleichzeitige Bestehen mehrerer Krankheiten, ist ein häufiges Problem. Es kann dann schwierig werden, den Alltag zu meistern und selbstständig zu leben. Irgendwann auf fremde Hilfe angewiesen zu sein, mit diesem Gedanken habe ich Mühe.

Also stimmt es, dass wir immer älter, aber auch immer kränker werden?

So pauschal kann man das nicht sagen. Eher, dass wir immer länger leben und viele Jahre in guter Gesundheit verbringen können. Die Phase der kranken Jahre hat sich nachweislich verkürzt. Und selbst wer eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder Diabetes hat, muss nicht zwangsläufig unter schlechter Lebensqualität leiden. Einiges lässt sich heute über Jahre hinweg mit Medikamenten eindämmen und auffangen.

Laut aktuellen Studien soll bis 2030 die Lebenserwartung 90 Jahre überschreiten. Woran liegt das?

Es liegt an der doppelten Alterung. Zum einen sterben immer weniger Kleinkinder. Zum anderen sprengen wir immer mehr die Grenze «80 plus», was an der modernen Medizin, aber auch an den Sozialsystemen und dem funktionierenden Gesundheitswesen liegt. Allerdings gibt es grosse Unterschiede, selbst innerhalb Europas. Während Menschen in der Schweiz, Italien oder Spanien im Schnitt heute weit über 80 werden, liegt die Lebenserwartung in osteuropäischen Ländern bei nicht einmal Mitte 70.

Wird es dort, wo die Versorgung stimmt, bald keine Grenze mehr nach oben geben?

Das wage ich zu bezweifeln. 120 Jahre gelten heute als Obergrenze. Dann verfallen die Zellen immer mehr und können sich nicht mehr regenerieren. Es gibt Versuche, diesen Prozess hinauszuzögern oder gar zu stoppen. Ob dies gelingen wird, ist schwer zu sagen. Zumal es von verschiedenen Faktoren abhängt, wie alt wir werden und wie wir altern. Und hier zeichnet sich eine bedenkliche Entwicklung ab: Viele junge Menschen ernähren sich kalorienreich und bewegen sich wenig. Weltweit steigt die Zahl fettleibiger Kinder und Jugendlicher. Wie diese die späten Jahre erleben werden, ist offen.

Welche Faktoren bestimmen, ob wir lange gesund bleiben?

Eine Metastudie des Rostocker Max-Planck-Instituts für Demographie hat ge-

Pasqualina Perrig-Chiello

66, ist emeritierte Professorin für Entwicklungspsychologie an der Universität Bern. Generationenbeziehungen, biografische Übergänge und kritische Lebensereignisse sowie die menschliche Entwicklung im mittleren und höheren Lebensalter sind ein paar ihrer Forschungsschwerpunkte.

«Ob wir lange gesund bleiben, hängt in erster Linie vom Lebensstil und der Lebensführung ab.»

Pasqualina Perrig-Chiello

—>



«Alles, was Kopf und Körper stimuliert, ist gut für die Gesundheit.»

«Der Mensch ist bis ins hohe Alter lernfähig. Diese Ressource sollte er nutzen.»

Pasqualina Perrig-Chiello



Die emeritierte Professorin Pasqualina Perrig-Chiello befasst sich unter anderem mit der menschlichen Entwicklung im mittleren und höheren Lebensalter.

zeigt: Wie wir altern, ist zu circa 25 Prozent von genetischen Faktoren abhängig. Zu rund 10 Prozent von frühkindlichen Begebenheiten, beispielsweise, wie stark die emotionale Bindung zu den Eltern, die Ernährung und die hygienischen Bedingungen waren. Zu mehr als zwei Dritteln jedoch ist der Lebensstil und die Lebensführung ausschlaggebend.

Den Grossteil haben wir also selbst in der Hand?

Absolut. Von Vorteil ist alles, was Kopf und Körper stimuliert, und dafür können wir selbst sorgen.

Womit zum Beispiel?

Indem wir offen bleiben für Neues. Das Erfreuliche ist ja, dass wir bis ins hohe Alter lernfähig sind; diese Ressource sollten wir nutzen. Oder gehen Sie tanzen! Es wirkt äusserst anregend und gilt darüber hinaus als eines der besten Mittel gegen Stürze, weil wir dabei auch Balance und Koordination trainieren. Und zentral sind soziale Beziehungen. Sie wirken ebenfalls stimulierend, abgesehen davon, dass sie ein Gefühl von Zugehörigkeit und Geborgenheit vermitteln. Einsamkeit ist – neben Demenz und Multimorbidität – eines der grössten Probleme im hohen Alter.

Wie aufgeklärt sind ältere Menschen darüber, was sie aktiv tun können?

Die «jungen Alten», also die 60- bis 75-Jährigen, in der Regel gut. Sie wissen mit neuen Medien umzugehen und holen das entsprechende Wissen ab. Wichtig dabei ist Folgendes: Die Weichen für Gesundheit und Wohlbefinden werden früh gestellt, spätestens aber im mittleren Lebensalter. Ab 40 festigt sich die Persönlichkeit. Wir haben bestimmte Gewohnheiten und Vorlieben entwickelt, etwa, was wir gerne essen und trinken, wie wir die Freizeit verbringen, welche Gesellschaft wir bevorzugen. Dies alles hat direkte Auswirkungen auf die späteren Jahre. Es zahlt sich also aus, rechtzeitig einen gesundheitsfördernden Lebensstil aufzulegen.

Inwieweit spielt die Einstellung zum Leben eine Rolle?

Das ist ein wesentlicher Aspekt und ich habe dies insbesondere bei Menschen festgestellt, die über 90 wurden und noch fit waren. Sie alle verfügten über eine ausgeprägte Selbstverantwortung. Ihnen wäre nicht in den Sinn gekommen, Entscheidungen anderen zu überlassen oder andere für die eigene Befindlichkeit verantwortlich zu machen.

Sehr alten Menschen sagt man eine gewisse Eigensinnigkeit nach.

Ja, eine Tatsache, die ich als sehr positiv erachte. Meinen Beobachtungen nach haben sehr alte Menschen oft eine grosse psychische Kraft. Sie tun das, was sie für richtig halten und was ihnen guttut – das kann auch das Quäntchen Gift mit dem täglichen Gläschen Portwein sein. Eigene Standards setzen und nach seinem Rhythmus leben zu können, ist wichtig, um gesund zu bleiben.

Dennoch wird das Alter mit Unattraktivität und Hinfälligkeit gleichgesetzt. Wann wird sich dieses schlechte Image ändern?

Das braucht noch ein bisschen Geduld. Früher haben Menschen gar nicht erwartet, sehr alt zu werden. Die hohe Lebenserwartung ist noch recht neu. Ältere sind gerade dabei, sich neu zu definieren. Die Babyboomer, die jetzt nachkommen, tun dies fordernder – und lassen auch bei der Diskussion um selbstbestimmtes Sterben nicht locker. Sie werden zeigen, dass es ein buntes Bild des Alters gibt, und nicht zulassen, dass man alle alten Menschen in einen Topf wirft und sämtliche Ängste der Gesellschaft in sie hineinprojiziert. Diesen Gegenwind spüren wir schon jetzt. Und das ist gut so!

Demenzrisiko massiv reduzieren?

Niemals an Demenz zu erkranken, dafür gibt es keine Garantie. Es lässt sich aber einiges tun, das Risiko zu minimieren.

Text: Vera Sohmer

«Je früher die Diagnose erfolgt, desto besser lässt sich der Krankheitsverlauf verlangsamen.»

Reto W. Kressig,
Felix Platter-Spital für
Altersmedizin, Basel

Demenz – unter dem Begriff werden 50 verschiedene Krankheiten zusammengefasst, die eines gemeinsam haben: Hirnfunktionen wie Denken, Sprechen, Erinnern oder Orientieren sind gestört. Schon heute leben in der Schweiz rund 135 000 Menschen damit. Die Zahl dürfte sich bis 2050 verdreifachen. Gross ist die Hoffnung, die Erkrankungen bald mit Medikamenten heilen zu können. Noch aber ist dies ein Wunschscenario.

Hilflos ausgeliefert ist dem Schicksal aber niemand. Eine grosse skandinavische Studie mit mehr als 1200 Menschen hat ge-

zeigt: Sogar Senioren mit hohem Demenzrisiko können ihre kognitiven Fähigkeiten länger erhalten. Ein veränderter Lebensstil und die Behandlung von Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Diabetes tragen dazu bei. Erste Anzeichen rechtzeitig zu erkennen, ist wichtig. «Je früher die Diagnose erfolgt, desto besser und länger lässt sich der Krankheitsverlauf verlangsamen», sagt Reto W. Kressig, Geriatrie-Professor und Ärztlicher Direktor des Felix-Platter-Spitals für Altersmedizin in Basel. Eingesetzt werden dafür bereits heute spezielle Medikamente.

Vorbeugende Massnahmen

Sich mit vorbeugenden Massnahmen vor Demenz schützen – auch dies ist in gewissem Umfang möglich. Eine Garantie, nicht zu erkranken, hat man damit zwar nicht, sagt Reto W. Kressig. Aber: «Das Risiko lässt sich je nach Massnahme um weit über 50 Prozent reduzieren.»

Was Sie gegen Demenz tun können

- Bewegen Sie sich regelmässig.
- Auch das Gehirn benötigt Training. Tun Sie alles, was die grauen Zellen fit hält: Fremdsprachen lernen, musizieren, jassen.
- Rauchen Sie nicht, vermeiden Sie Übergewicht und Bluthochdruck. Was das Herz gefährdet, erhöht das Risiko für Demenzerkrankungen ebenfalls.
- Soziale Aktivitäten halten den Geist jung. Nehmen Sie sich Zeit für Familie und Freunde.
- Eine ausgewogene Ernährung nach mediterranem Vorbild tut Kopf und Körper gut.

Welche Warnsignale Sie ernst nehmen sollten

- Wenn es Mühe bereitet, sich neue Dinge zu merken.
- Wenn der Alltag beeinträchtigt ist durch Gedächtnis- und/oder Konzentrationschwierigkeiten.
- Wenn Angehörige oder Freunde einen aufs schlechter gewordene Gedächtnis ansprechen.

Quelle und weitere Tipps:

www.prosenectute.ch

www.memo-info.ch



Tanzen eignet sich sehr gut als Vorbeugung gegen eine Demenzerkrankung.

Was lernen Junge von den Alten?

Hier der Grufti, dort der Grünschnabel: Alt und Jung begegnen sich oft mit Vorurteilen. Dabei können sie einiges voneinander lernen.

Text: Vera Sohmer

Familienfeste sind dann besonders bereichernd, wenn mehrere Generationen am Tisch sitzen. Das kann überraschende An- und Einsichten eröffnen, ungekannte Werthaltungen aufzeigen und Anlass geben, den eigenen Standpunkt zu überdenken. Von diesem Austausch können Alt und Jung auch über die Familie hinaus profitieren. Warum nicht von den Jungen lernen, wie man digitale Techniken nutzt, um in dieser turboschnellen Welt besser klarzukommen? Warum nicht von Älteren hören, wie sie nach der Diagnose einer schweren Krankheit neuen Lebensmut fassten?

Wie gut das Miteinander funktioniert, zeigt das Mentoring-Projekt www.munterwegs.eu. Die Idee: Ältere Menschen schenken Kindern und Jugendlichen das, was diese sich oft sehnlichst wünschen: dass jemand ohne Stress für sie da ist. Sich für junge Menschen interessieren und sie begleiten, aber sich nicht in ihr Leben einmischen, dies zeichnet laut Altersforscher François Höpflinger gute Mentorinnen und Mentoren aus.

Den Dialog zwischen den Generationen fördern will auch die – von jungen Leuten initiierte – multimediale Plattform www.generationentandem.ch.

Frei nach dem Motto: sich auf Augenhöhe begegnen, «alle Aspekte des Lebens diskutieren, einander auch mal die Meinung geigen, um dann gemeinsam nach Lösungen

zu suchen». Denn: Die demografische Entwicklung fordere die Generationensolidarität heraus. Miteinander reden sei das verbindende Element.

Zeitzeugen in den Schulen

Zeitzeugen-Projekte in Schulen erweisen sich ebenfalls als gutes Mittel: Kinder und Jugendliche lernen, mit älteren oder sehr alten Menschen umzugehen, und erfahren, wie es früher war. Wichtig dabei ist der Brückenschlag zu heute, etwa zur aktuellen Flüchtlingssituation. Erst dann werden die Erfahrungsberichte für die Jüngeren relevant.

Sich gegenseitig akzeptieren und ernst nehmen – im Idealfall klappt dies auch in altersgemischten Teams am Arbeitsplatz. Junge Mitarbeitende können dann von langjährigen Fachleuten lernen, komplexe Projekte besonnen anzugehen. Ältere hingegen besser nachvollziehen, dass heute ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Job, Familie und Freizeit wichtiger ist. Und klug sind laut François Höpflinger jene älteren Semester, die einsehen, dass Erfahrungswissen in vielen Berufen heute schnell an Grenzen stösst und man damit bei Jungen nur noch bedingt punktet.

Mehr Generationenprojekte unter www.intergeneration.ch



Der Austausch unter Generationen kann überraschende Einsichten eröffnen.



Mehrgenerationenhäuser ermöglichen einen engen Austausch zwischen (ganz) jungen und älteren Menschen.

Privatsphäre ist wichtig

Neue Wohn- und Lebensformen – ein grosses Thema, wenn es ums Alter geht. Allerdings variieren die Bedürfnisse stark, je nachdem, in welcher Lebensphase jemand steht, welche Umgebung einen geprägt hat – und freilich, was finanziell möglich ist. Umfragen zeigen: Während es sich die wenigstens älteren Menschen vorstellen können, bei den eigenen Kindern einzuziehen, wäre für einige eine Haus- oder Wohngemeinschaft mit Altersgenossen durchaus denkbar. Vorausgesetzt, es hätte genügend Privatsphäre.

Dass sich ein alter Baum nicht verpflanzen lässt, stimmt nicht für alle. Ein Wechsel in spezielle Alterswohnungen wird zwar spät ins Auge gefasst. Aber: «Ältere Menschen schätzen es durchaus, in einen gut gelegenen Neubau mit moderatem Mietzins ziehen zu können», sagt Antonia Jann von der Age-Stiftung, die innovative Wohnprojekte fördert. Beliebt ist das «Service-Wohnen» in speziellen Siedlungen, die in immer mehr Städten und Gemeinden entstehen. Einige Hilfsangebote wie ein durchgehend erreichbarer Notruf sind im Mietzins inbegriffen. Anderes wie Verpflegung oder Fahrdienste lässt sich, je nach Bedarf, zusätzlich einkaufen.

Häuser und Siedlungen, die für mehrere Generationen konzipiert sind – darauf werden jene vermehrt Wert legen, die bald ins Alter kommen. Das «Novellas Generationenhaus» in Vilters-Wangs SG macht es schon einmal vor. Hier gibt es im Attikageschoss hindernisfreie Mietwohnungen. Auf zwei Etagen werden Menschen mit Demenz gepflegt. Das öffentliche Restaurant im Erdgeschoss ist nicht nur Speisesaal für die Bewohnerinnen und Bewohner, sondern wird von externen Gästen ebenfalls gerne frequentiert. Und in der Kindertagesstätte basteln, malen und spielen Kinder gemeinsam mit den Hausbewohnern. Das Konzept scheint auch Eltern zu überzeugen: Die Kita-Plätze sind begehrt.

Weitere Wohnprojekte
www.age-stiftung.ch
www.wohnform50plus.ch

DOSSIER
FRAGE

09

Alternativen zum Altersheim?

Altersheim oder Seniorenresidenz – daran denken viele, wenn es um Wohnformen für später geht. Doch es gibt innovative Alternativen.

Text: Vera Sohmer

Die Gemeinde Horgen am Zürichsee erfüllt einen der Herzenswünsche vieler älterer Menschen: daheim und im gewohnten Umfeld bleiben zu können, auch wenn es vorübergehend oder zunehmend schwierig wird. Ein dreiköpfiges Frauen-Team der neuen Siedlungs- und Wohnassistenz hilft

und berät bei sämtlichen Gesundheitsfragen, Alltäglichem, Administrativem. Und fördert mit diversen Aktionen das soziale Miteinander. Das Angebot gilt nicht nur in den gemeindeeigenen Alterssiedlungen, sondern kann in allen Quartieren der Gemeinde in Anspruch genommen werden.

10

Ein weiter Weg bis ins hohe Alter?

Der Weg bis ins hohe Alter ist in der Schweiz lang. Gemäss Statistik genau 83,4 Jahre pro Person. So hoch ist die durchschnittliche Lebenserwartung. Auf diesem Weg liegen viele Meilensteine, die unser Leben prägen.

Text: Roland Hügi, Illustration: Cornelia Gann

Das Ende

Vergangenes Jahr starben in der Schweiz 66 971 Menschen. 41 528 davon waren älter als 80 Jahre, 300 waren Kleinkinder unter einem Jahr.

Der erste Schrei

Mit der Geburt beginnt der lange Lebensweg von durchschnittlich 83,4 Jahren. 2017 für 42 508 Mädchen und 44 873 Knaben.

Die Schule ruft

Mit der Einschulung beginnt der – vermeintliche – Ernst des Lebens. In der Schweiz erfolgt der Eintritt in den Kindergarten in der Regel nach dem erfüllten 4. Altersjahr.

Die Erfolge

Schule fertig, Lehre oder Studium abgeschlossen, Tritt im Berufsleben gefasst: Spätestens mit 30 sind die meisten von uns beruflich etabliert und streben nach weiteren Karriereschritten.

Das Altersheim

Für viele Menschen stellt sich um das 80. Lebensjahr die Frage nach dem Altersheim. Das durchschnittliche Eintrittsalter beträgt im Kanton Obwalden 79,8 Jahre, im Kanton Tessin liegt es mit 83,5 Jahren am höchsten.

Ab in die Pension

Mit 65 Jahren beginnt für viele Menschen die vermeintlich grosse Freiheit. Wer heute dieses Alter erreicht, darf sich statistisch gesehen noch auf 22,6 (Frauen) respektive 19,8 (Männer) Lebensjahre freuen.

(Ewige) Liebe

Bei der Erstheirat sind die Männer in der Schweiz knapp 32 und die Frauen knapp 30 Jahre alt. Die Scheidungsrate ist in den vergangenen Jahren auf rund 40 Prozent gesunken.

Midlife Crisis

Wen zwischen 40 und 50 die Midlife-Crisis trifft, für den oder die bricht nicht selten eine ganze Welt zusammen. Verlässliche Zahlen für das Phänomen, das eher Männer trifft, gibt's keine.

DOSSIER
FRAGE

11

Was alles beeinflusst das Altern?

Wir altern, so viel steht fest. Warum, ist noch nicht in allen Punkten geklärt. Gene und Zellen liefern nur einen Teil der Antworten.

Text: Vera Sohmer



Hans Rudolf Schelling, Zentrum für Gerontologie, Uni Zürich

Das Altern hängt nur zum Teil von den Zellen und den eigenen Genen ab.

«Das Altern ist ein fortschreitender, nicht umkehrbarer biologischer Prozess der meisten Organismen, der mit dem Tod endet.» Lexika-Einträge können sehr nüchtern sein. Hans Rudolf Schelling vom Zentrum für Gerontologie der Uni Zürich steht eher staunend vor diesem Phänomen. Weniger vor dem Alterungsprozess, vielmehr davor, wie lange wir jung bleiben. Also wie lange es unser Organismus schafft, tadellos zu funktionieren. Schliesslich sei der Mensch eines der langlebigsten Säugetiere. Einen wesentlichen Beitrag dazu leisten körpereigene Mechanismen, die Zellen reproduzieren und reparieren, was Grundlage jeglichen Lebens ist. «Im Laufe der Zeit erhöht sich aber die Wahrscheinlichkeit, dass dabei Fehler auftreten», sagt Schelling weiter. Dysfunktionen der Organe und Krankheiten können die Folge sein. Und freilich sterben wir irgendwann daran.

Wie diese Mechanismen im Körper genau ablaufen und ob sie sich beeinflussen lassen, ist Gegenstand intensiver Forschung. In den Fokus sind dabei unter anderem die Telomere gerückt. Die Enden der Chro-

mosomen sind wichtig für die Zellteilung und verkürzen sich im Laufe des Lebens. Je kürzer die Telomere, desto geringer die Lebenserwartung und desto höher das Risiko für schwere Krankheiten? Forscher sind sich uneinig, ob man es auf einen derart einfachen Nenner bringen kann. Zumal weitere Ursachen vermutet werden, weshalb Zellen «vergreisen». Deren Kraftwerke, die Mitochondrien, werden mit den Jahren möglicherweise schwächer und weniger, dies ist ein weiterer Erklärungsansatz.

Äussere Einflüsse

Sicher indessen ist: Menschen altern unterschiedlich, was nur zum Teil von den Zellen und den eigenen Genen abhängt. Stärker wiegen äussere Einflüsse und von denen wirken viele positiv, zumindest in unseren Breitengraden. Im Gegensatz zu früher ist Arbeit körperlich weniger belastend, Bildung steht jedem offen, ebenso präventive und therapeutische Angebote sowie eine reiche Auswahl an ausgewogenen Nahrungsmitteln.

Kein Wunder, bleiben heute viele Menschen länger jung. Sie sind auch im fortgeschrittenen Alter geistig sowie körperlich fit und pflegen einen aktiven Lebensstil. Dass sie es ausserhalb des Erwerbslebens und familiärer Verpflichtungen tun, ist nach Schellings Beobachtung gesellschaftlich stärker akzeptiert als in früheren Jahrzehnten. Die «jungen Alten» haben sich die Freiheit genommen, das Leben noch einmal richtig zu geniessen.

Wie lässt sich das Alter austricksen?

Ernst Imholz (82) aus Unterschächen UR ist immer in Bewegung und pflegt das gesellige Beisammensein. Das hält ihn in jeder Hinsicht jung.

Text: Manuela Specker

DOSSIER FRAGE

12

Wer Ernst Imholz auf den Wanderpfaden im Urnerland folgen will, muss fit sein. Keine Steigung ist dem 82-Jährigen zu steil, keine Strecke zu lang. Das hat auch mit seiner über 60-jährigen Erfahrung als Jäger zu tun. Jeden Herbst geht er auf die Pirsch. Und jedes Jahr sagt er, es sei dies nun sein letztes Mal. Aber auch diesen Herbst wird er wieder mit seinen Jagdkollegen unterwegs sein. «Es geht mir eben nie nur um die körperliche Bewegung, sondern auch um die Pflege der Kameradschaft», so Ernst Imholz. Er ist überzeugt: Der soziale Zusammenhalt, verbunden mit regelmässiger körperlicher Bewegung, halten ihn jung. Erkenntnisse aus der Altersforschung bestätigen seine Vermutung: Ein aktives Leben erhöht die Wahrscheinlichkeit, sowohl physisch als auch psychisch länger bei guter Gesundheit zu sein.

Auf den Körper hören

Das aktive Leben ist nicht mit Hyperaktivität zu verwechseln. Der Urner betont, sehr auf seinen Körper zu hören – «ich will nie etwas erzwingen.» Im Winter ist er oft auf den Skiern anzutreffen, aber auf Skitouren verzichtet er mittlerweile, «das braucht zu viel Kraft». Denn darin liegt

ein weiteres Geheimnis seines glücklichen Älterwerdens: haushälterisch mit den Kräften umgehen. Und sie vor allem dort investieren, wo man mit dem Herzen bei der Sache ist. Zum Beispiel in langjährige Freundschaften.

Einsamkeit kann im Alter besonders belastend sein. «Manche Menschen verausgaben sich beruflich und fallen nach der Pensionierung in ein Loch, weil sie nicht wissen, was sie mit der freien Zeit anfangen sollen», so Ernst Imholz. Er hat ein Leben lang

sehr viel Wert auf geselliges Beisammensein gelegt und viel Halt in sozialen Strukturen gefunden – gerade auch mit seiner Ehefrau Paula und dank seiner vielfältigen ehrenamtlichen Tätigkeiten. Er war Gründungsmitglied und einer der Mitinitianten des Musikvereins Unterschächen, er engagierte sich in der lokalen Politik, er präsidierte den Rad- und Motorfahrerverein Klausen – das ist nur eine kleine Auswahl seiner Engagements.



Immer im Herbst geht Ernst Imholz mit seinen Jägerkollegen auf Pirsch.



Auch mit 82 ist Ernst Imholz in den Bergen keine Steigung zu steil, keine Strecke zu lang.

Auch das ist wissenschaftlich erwiesen: Freiwilligenarbeit trägt viel zu einer höheren Zufriedenheit bei. Mehr jedenfalls als die blinde Jagd nach dem Geld, die losgelöst ist von Fragen der Sinnhaftigkeit und Freude an der Tätigkeit. «Dabei weiss es doch jedes Kind: Geld alleine macht nicht glücklich», so der 82-Jährige, der sich gerne auch um seinen eigenen kleinen Garten kümmert und beim Unterhalt der Wanderwege im Schächental mitarbeitet.

Sich nicht abschotten
82. Das ist ein Alter, in dem manche Menschen Mühe haben, sich fortzubewegen oder eine Einkaufstasche zu tragen. Aber das ist nicht immer eine Frage des Lebensstils, sondern auch der Veranlagung. Oder einfach des Schicksals. Wer aber so wie Ernst Imholz ein geistig und körperlich aktives Leben führt, erhöht zweifellos die Chance, auch im hohen Alter auf eigenen Beinen zu stehen. «Es ist wichtig, sich nicht abzuschotten und stattdessen unter die Leute zu gehen.»

Welche Geräte sind bei myStep akzeptiert?

Die Teilnahme beim Schrittprogramm myStep ist mit immer mehr Geräten möglich. Neu auch mit denjenigen der Firma Polar.

Text: Roland Hügi

FRAGE

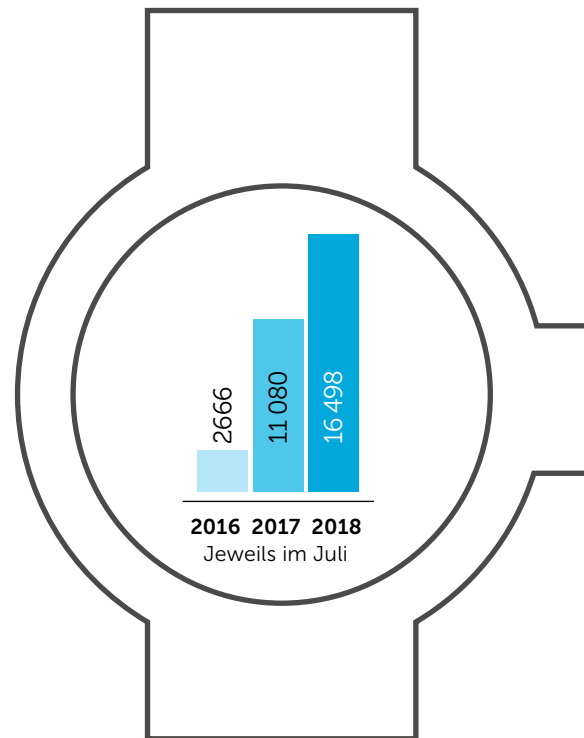
13

Rund 16 000 Personen machen bereits bei myStep mit, der Schrittschädigung der CSS. Für jeden Tag, an dem 10 000 Schritte und mehr auf das persönliche myStep-Konto übermittelt werden, erfolgt eine Gutschrift von 40 Rappen. Bei 7 500 bis 9 999 Schritten pro Tag gibt's 20 Rappen. Pro Kalenderjahr kann also eine Schrittschädigung von maximal 146 Franken erreicht werden. Nebst den Schrittzählern von Fitbit und Garmin können neu auch Geräte von Polar eingesetzt werden. Die CSS prüft laufend, ob auch weitere Hersteller und Gerätetypen wie

zum Beispiel Smartwatches für myStep genutzt werden können. Bei der Auswahl der Schrittzähler-Hersteller sind für die CSS verschiedene Faktoren massgebend wie Kundenbedürfnisse, betriebliche Standards und Voraussetzungen

Für 10 000 Schritte gibt's eine Gutschrift von 40 Rappen pro Tag.

sowie Kriterien hinsichtlich Datenqualität, Datenschutz, Verlässlichkeit und Sicherheit. Da zudem beim myStep-Schrittschädigungsangebot der effektive Fitness-Aspekt im Vordergrund liegt, haben insbesondere Kriterien



Die Zahl der Teilnehmenden an myStep hat seit Beginn kontinuierlich zugenommen.

wie Datenqualität und Verlässlichkeit einen hohen Stellenwert. Um all diese Anforderungen gewährleisten zu können, hat die CSS mit den vier erwähnten Anbietern entsprechende Vereinbarungen unterzeichnet.

Informationen über anerkannte Anbieter finden sich unter:

www.css.ch/mystep

Was ändert sich ab 1. Januar 2019?

FRAGE

14

Die CSS bietet in der Grund- und Zusatzversicherung zahlreiche Versicherungsmodelle für jede Lebenslage an. In der obligatorischen Grundversicherung kann so zum Beispiel aus verschiedenen

Modellen ausgewählt werden.

Bei den Modellen Gesundheitspraxisversicherung und Hausarztversicherung wenden sich die versicherten Personen zuerst an den ausgewählten Hausarzt und profitieren so von einer koordinierten Behandlung.

Ab 1. Januar wird die CSS die Anzahl der Ärztenetze erweitern. Einen Überblick über diese und andere Veränderungen erhalten Sie unter

www.css.ch/anpassungen

Hightech-Schiene statt Gipsbein?

Geht es um lädierte Gelenke, profitieren immer mehr Patienten von Orthesen. Was leisten diese modernen Kunststoff-Konstruktionen?

Text: Vera Sohmer

FRAGE

15

Kurz umgeknickt, ein deutliches Knacken, ein stechender Schmerz: Beim Joggen im Gelände hatte sich der junge Mann das Sprunggelenk gebrochen. Im Spital fixierten die Chirurgen das Gelenk operativ und verordneten anschliessend zur Überraschung des Patienten keine Gipsschiene: Er erhielt eine kniehohe, einem Skischuh ähnliche Kunststoffkonstruktion – eine Orthese. Sie wird als Hilfsmittel eingestuft und daher auf Kassenrezept verschrieben. Orthesen gibt es vor allem für Fuss-, Knie-, Hand- und Schultergelenke.

Gelenk wird ruhig gestellt

Diese modernen Produkte erfüllen im Prinzip die Aufgaben, die auch eine klassische Gipsschiene hat. Sie stellen das verletzte Gelenk ruhig und stabilisieren es. Aber sie können zusätzlich eine frühere Belastung und eine schnellere Mobilisierung des Pati-

enten ermöglichen und sind angenehmer zu tragen als Gips.

Bei der Nachbehandlung von Sprunggelenksverletzungen und Achil-

lessehnenrupturen haben die leichten und dennoch stabilen Hightech-Orthesen die herkömmlichen Gipsschienen schon oft verdrängt. Sie punkten zusätzlich mit ihren individuellen Anpassungsmöglichkeiten, was nicht nur das Tragen angenehmer macht. Auch das Bewegungsprogramm

lässt sich genau so exakt dosieren, wie es der Heilungsverlauf erfordert. Nützlicher Nebeneffekt: Weil die Patienten schon bald normal auftreten können, schwindet – anders als mit klobigem Gipsbein – die Muskulatur deutlich weniger dramatisch.

Orthese wird wiederverwertet

Wenige Wochen nach seinem Malheur brauchte der Patient seine Orthese nicht mehr. Behalten durfte er das Produkt allerdings nicht: Er schickte es im Originalkarton an den Hersteller zurück. Dort wurde es zerlegt, geprüft, penibel gereinigt und wieder zusammengesetzt. Bestandteile mit direktem Haut- oder Wundkontakt wurden ersetzt. Kurze Zeit später trug ein anderer Patient die wiederaufbereitete Orthese – dieses Mal ein Tennisspieler mit einem Achillessehnenriss.

www.css.ch/hilfsmittel

Hier zusammengefasst die Vorteile einer Orthese:

- Unkompliziertes Anlegen und Abnehmen
- Angenehme Hygienebedingungen
- Hoher Tragekomfort auch durch Vakuumkissen
- Schnellere Mobilisierung, weniger Muskelschwund
- Ausgeprägter Nachhaltigkeitsfaktor (Wiederverwendung)

Die Orthese erfüllt die gleiche Aufgabe wie eine klassische Gipsschiene.

Orthesen ermöglichen eine frühere Belastung und eine schnellere Mobilisierung des Patienten.



FRAGE
16Zweitmeinung –
wieso denn nicht?

Eine ärztliche Zweitmeinung kann mithelfen, Alternativen zu einer geplanten Operation zu finden. Denn nicht immer stellt eine Operation die beste aller möglichen Lösungen dar.

Text: Roland Hügi



Andreas Oberholzer, Orthopäde, Klinik Pyramide am See

Niemand legt sich gerne auf den Operationstisch. Doch gerade bei Knie- oder Hüftgelenkproblemen scheint die Hemmschwelle, sich ein Ersatzgelenk «einbauen» zu lassen, kontinuierlich zu sinken. Das zeigt ein Blick auf die Zahlen der vergangenen Jahre. 2016 wurden gemäss Bundesamt für Statistik 25 129 Personen für die Implantation einer Hüftgelenkprothese hospitalisiert, was aber bis zu einem gewissen Grad auch an der Überalterung liegt. Das sind 66 Prozent mehr als noch im Jahr 2002. Und auch bei den Kniegelenken zeigen die Zahlen kontinuierlich nach oben. Eine wirkungsvolle Möglichkeit, diesen Trend zu brechen, stellt eine ärztliche Zweitmeinung dar. «Gerade bei Knie- und Hüftgelenken macht es Sinn, zuerst Alternativen zu einer Operation zu prüfen», sagt der Orthopäde Andreas Oberholzer von der Klinik

Pyramide am See in Zürich. Denn nicht immer sei der sofortige Gelenkersatz die beste aller Möglichkeiten. «Je grösser die Zweifel vor einer Operation sind, desto eher empfehle ich eine neutrale Zweitmeinung.»

Umfassende Beurteilung

Wichtig sei, dass eine neutrale Beurteilung möglichst umfassend erfolge. Andreas Oberholzer sucht deshalb bei einer Zweitmeinung – die er auch für Versicherte der CSS vornimmt – wenn immer möglich das persönliche Gespräch mit den Patienten. «Nur wenn ich nebst einer genauen Diagnose auch die Bedürfnisse und Vorbehalte einer Patientin oder eines Patienten kenne, bin ich auch imstande, eine klare Empfehlung für oder gegen eine Operation abzugeben.» Ist Letzteres der Fall, kommt in der Regel eine klassische Behandlung zur Anwendung, zum Beispiel eine Physiotherapie, Medikamente oder auch Methoden aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). So sinnvoll eine Zweitmeinung ist, so hoch scheint vielen Versicherten oft die Hürde, überhaupt eine solche einzuholen. «Ich treffe immer wieder auf Personen, die aus Respekt vor ihrem Arzt oder ihrer Ärztin Bedenken haben, ihre Akten einzufordern, um an einem anderen Ort nach einer zusätzlichen Meinung zu fragen.» Hier spiele sicher eine Hemmung mit, die unnötigerweise verhindere, dass nicht mehr Personen in der Schweiz eine Zweitmeinung einholen.

Für CSS-Versicherte kostenlos

Personen, die bei der CSS über eine Heilungskosten-Zusatzversicherung verfügen, profitieren vor einem geplanten operativen Eingriff von einer kostenlosen Zweitmeinung. Ein neutraler, bisher nicht beteiligter Spezialist beurteilt dabei die medizinische Situation. Falls möglich, zeigt er Alternativen auf und hilft bei der Entscheidungsfindung für oder gegen eine Operation. Informationen unter: 0844 277 277; zweitmeinung@css.ch; www.css.ch/zweitmeinung



Eine Zweitmeinung hilft mit, sich besser für oder gegen eine Operation entscheiden zu können.

FRAGE

17

Soll ich zum Arzt?

myGuide – der neue digitale Ratgeber der CSS – prüft Krankheitssymptome und liefert innert Kürze eine Empfehlung.

Text: Vera Sohmer

Bei ersten Krankheitsanzeichen suchen viele Menschen im Internet nach einer Lösung. Sind die Kopfschmerzen eine Migräne oder ist ein Arztbesuch notwendig? Die Suchresultate im Internet werfen jedoch meist mehr Fragen auf, als dass sie Antworten geben. Während auf einer Website der sofortige Spitalbesuch empfohlen wird, schätzen Mitglieder in einem anderen Forum dasselbe Krankheits-symptom als weniger gefährlich ein. So hilfreich das World Wide Web mit seiner grossen Datenmenge in vielen Fällen ist, kann es bei Fragen zur Gesundheit aber auch für Verwirrung sorgen.

myGuide erteilt bei gesundheitlichen Beschwerden einen ersten Rat.

Ein erster Rat

Deshalb lanciert die CSS myGuide, einen digitalen Ratgeber bei Krankheitssymptomen. Von Fachärzten und Medizininformatikern entwickelt, wird myGuide in ähnlicher Form bereits in verschiedenen Gesundheitsinstitutionen, wie beispielsweise Arztpraxen und Apotheken, eingesetzt. Die CSS

hat in Zusammenarbeit mit der in4medicine AG* den Service so weiterentwickelt, dass er von ihren Kunden genutzt werden kann und ihnen bei gesundheitlichen Beschwerden einen ersten Rat erteilt.

Frage um Frage zu einer Empfehlung

Der digitale Service myGuide hilft, medizinische Alarmzeichen zu erkennen. CSS-Kunden können ihre Krankheitssymptome eingeben und myGuide führt sie Frage um Frage zu einer Empfehlung. myGuide sagt, ob man zum Arzt, in die Apotheke oder ins Spital gehen sollte oder nicht. Und wenn nicht, erhält man Tipps, wie Beschwerden behandelt werden können.

Kostenlos und überall verfügbar

myGuide kann von CSS-Kunden und ihren Familienmitgliedern kostenlos benutzt werden. Der Ratgeber kann zu jeder Tages- und Nachtzeit sowie im In- und Ausland genutzt werden. Zugänglich ist myGuide über das Kundenportal myCSS oder über www.css.ch/myguide. Bei myGuide sind Ihre Daten sicher. Die CSS legt grossen Wert auf den Schutz Ihrer Privatsphäre. Darum erfüllt myGuide die höchsten Standards im Bereich Sicherheit und Datenschutz.

* myGuide basiert auf einer Softwarelösung der in4medicine AG. Die in4medicine AG ist für die Korrektheit der medizinischen Inhalte von myGuide verantwortlich. Die Bestimmungen der CSS-Versicherungsprodukte finden unabhängig der Empfehlung von myGuide unverändert Anwendung.

Die Vorteile von myGuide auf einen Blick:

- myGuide ...
- ... prüft Ihre Krankheitssymptome innert Kürze;
- ... erteilt Rat, ob Sie zum Arzt, in die Apotheke oder ins Spital gehen sollen oder nicht;
- ... hilft medizinische Alarmzeichen zu erkennen;
- ... kann überall und jederzeit verwendet werden;
- ... kann von CSS-Kunden und ihren Familienmitgliedern kostenlos benutzt werden;
- ... wurde von Fachärzten und Medizininformatikern entwickelt;
- ... erfüllt die höchsten Standards im Bereich Sicherheit und Datenschutz.



Der digitale Service myGuide hilft, medizinische Alarmzeichen zu erkennen.

FRAGE

18

Was haben Sie bei der CSS erlebt?

Eine der schönsten Fähigkeiten des Menschen ist sein Einfühlungsvermögen. Genau deshalb ist uns Ihre Meinung sehr wichtig. Im CSS Magazin berichten wir regelmässig über Ihre Erfahrungen: Diesmal wird ein Abenteuer im Dschungel plötzlich zum Albtraum.

Text: Luc-Etienne Fauquex



Guillaume Fumeaux, CSS-Kunde

«Ich muss verhindern, dass mich ein Jaguar mitten in der Nacht wecken kommt.» Die Luft ist feucht, eine drückende Hitze liegt zwischen den Lianen und den Palmen. Mitten im bolivianischen Dschungel des Amazonas bereitet sich der 26-jährige Guillaume Fumeaux auf die Nacht vor. Den Ratschlägen des Reiseführers folgend, richtet sich der junge Walliser drei Meter über dem Boden auf einem Baum eine winzige Hütte ein. Plötzlich ein Knacken: Der Ast gibt nach, Guillaume Fumeaux stürzt ins Leere. Für einen Moment spürt er nichts mehr. Doch dann schiesst ein fürchterlicher Schmerz durch seinen linken Knöchel. «Auch nur schon einen Schritt zu machen, war praktisch unmöglich.» Doch er schleppt sich mit einem Ast als Krücke in das nächste Camp, das einige Kilometer entfernt liegt.

Das lange Warten

«Ob ich erleichtert war, als ich angekommen war? Nicht wirklich.» Spät am Abend und ohne jegliche Telefonverbindung versucht Guillaume Fumeaux in seinem Zelt vergeblich, Schlaf zu finden. Am kommenden Tag hat er Glück: Ein Boot bringt ihn in die Stadt Rurrenabaque. Endlich kann er die Notfallzentrale der CSS anrufen und

einen Flug in die Hauptstadt La Paz buchen, wo er in einer Klinik untersucht wird. Die Diagnose: Die Bänder in seinem linken Knöchel sind gerissen. «Zum Glück war es nichts noch Schlimmeres. Allerdings erklärte mir der Arzt, dass ich meine Reise nicht fortsetzen könne.» In diesem Moment sagte sich Guillaume Fumeaux, dass dank der CSS bald schon alles geregelt sein würde. Doch sein Leidensweg hatte gerade erst begonnen.

Keine Repatriierung am Wochenende

Die Zeit verstrich. Guillaume Fumeaux musste sich anstrengen, ruhig zu bleiben – in der Hoffnung, schon bald die Bestätigung der CSS zu erhalten, in die Schweiz zurückkehren zu können. Da es sich nicht um einen Notfall handelte, war der Rückflug nur mit einer Kostengutsprache der Versicherung möglich. Doch es herrscht Funkstille. Am Samstag ruft er deshalb um zwei Uhr morgens Ortszeit die CSS an. «Es tut uns wirklich leid. Wir können Ihnen erst am Montag mitteilen, ob wir sämtliche Kosten übernehmen können», lautet die Antwort. Die Frustration von Guillaume Fumeaux ist auf dem Höhepunkt. «Wo bleibt denn hier der Service? Bin ich denn nur zu den Bürozeiten der CSS versichert?»



«Auch nur schon einen Schritt zu machen, war praktisch unmöglich.»

«Ich finde, die CSS müsste in Zukunft rascher und effizienter reagieren.»

Guillaume Fumeaux



Um eine Begegnung mit Jaguar mitten in der Nacht zu vermeiden, wollte CSS-Kunde Guillaume Fumeaux in dieser Hütte übernachten.

Zurück in die Schweiz

Am Montagmorgen sucht seine Mutter die CSS-Agentur auf: Sie will Erklärungen. Nun geht alles plötzlich sehr schnell. Denn für Generalagent Cédric Donnet ist klar, dass hier rasch gehandelt werden muss. Einige Stunden später erhält Guillaume Fumeaux die Bestätigung, dass die CSS sämtliche Kosten übernehmen wird: medizinische Betreuung, Unterkunft, Flug. Und wenig später hebt das Flugzeug in Südamerika ab. In Genf dann die schöne Überraschung: Die Eltern nehmen den Unglücksraben am Flughafen in Empfang und schliessen ihn in ihre Arme. «Welche Erleichterung!» Gleichwohl fügt Guillaume Fumeaux hinzu: «Ich finde, die CSS müsste in Zukunft rascher und effizienter reagieren.»

Feedbacks sind der CSS wichtig. Entdecken Sie alle Geschichten auf

blog.css.ch/kundenzufriedenheit

Die CSS hat dazu-gelernt

Ein Bänderriss mitten im Dschungel – was Guillaume Fumeaux durchmachen musste, passiert hoffentlich den wenigsten. Wir sind erleichtert, dass unser Kunde die CSS per Telefon erreichte. Schnell stellte sich heraus: Guillaume Fumeaux war nicht in einem lebensbedrohlichen Zustand und konnte sich in eine Klinik begeben. Ein sofortiger Rücktransport in die Schweiz, zum Beispiel mit einem Ambulanzjet, ist für Notfälle vorgesehen, wenn keine medizinische Versorgung vor Ort möglich ist.

Feedbacks sind uns wichtig

Wir können nachvollziehen, dass Guillaume Fumeaux schnellstmöglich in die Schweiz fliegen wollte. Gleichzeitig musste die CSS überprüfen, ob die Kosten des Rückflugs gedeckt waren. Für die lange Wartezeit entschuldigt sich die CSS aufrichtig bei Guillaume Fumeaux. Wir haben Mass-

nahmen getroffen, um solche Vorfälle in Zukunft zu verhindern.

Was ist neu?

Auf Wunsch erhalten Sie, unter Vorbehalt einer gültigen Versicherungsdeckung, sofort ein Flugticket für eine Repatriierung – rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr. Die CSS klärt nach der Rückkehr in die Schweiz, für welche Leistungen die Versicherung aufkommt. Und im Notfall gilt weiterhin: Die Personen-Assistance der CSS, etwa bei einer Reiseversicherung oder der Ambulanzversicherung myFlex, übernimmt weltweit alle Kosten für Rettungsaktionen (bis max. 100 000 Franken) und Rücktransporte, wenn diese durch die CSS-Notrufzentrale organisiert werden.

FRAGE

19

Unentgeltliche Rechtsberatung?



Mit Rechtsfragen konfrontiert zu werden, ist oft keine angenehme Sache. Aus diesem Grund lanciert die CSS die kostenlose telefonische Rechtsberatung. Wer bei der CSS eine Haushaltversicherung abgeschlossen hat, profitiert neu von dieser juristischen Dienstleistung. Die Beratung umfasst eine erste Einschätzung zu einer Fragestellung oder einer Sachlage

in allen rechtlichen Belangen des schweizerischen Rechts. Ein Anruf auf die Telefonnummer 0844 277 888 wird direkt an die juristische Auskunftsstelle weitergeleitet. Werktags wird der neue Service zwischen 8 und 17 Uhr in Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch angeboten. Die Beratung erfolgt ausschliesslich telefonisch. Die Sichtung und Bearbeitung von fallrelevanten Dokumenten ist ebenso ausgeschlossen wie die Erteilung von schriftlichen Rechtsauskünften. Reicht die Beratung nicht aus oder benötigt

die Hilfe suchende Person weitere Unterstützung, können weitere juristische Dienstleistungen zu einem Vorzugspreis bezogen werden. Einen umfassenden und weltweiten Schutz bietet die CSS durch die Privat- und Verkehrsrechtsschutzversicherung an. Die Versicherung bezahlt bei einem versicherten Fall die Gerichts- und Anwaltskosten, Expertisen sowie allfällige Prozessentschädigungen an die Gegenpartei.

Weitere Informationen unter www.css.ch/haushalt, www.css.ch/rechtsschutz

FRAGE 20 Gute Beratung?



Versicherungsberatungen sind Vertrauenssache. Deshalb unterstützt die CSS die Qualitätsoffensive «Cicero – Certified Insurance Competence» des Schweizerischen Versicherungsverbandes (SVV). Diesem sind die meisten Schweizer Versicherungen angeschlossen.

«Cicero» trägt massgeblich dazu bei, die Beratungskompetenz in der Krankenversicherung zu stärken. Die kontinuierliche Weiterbildung von Vermittlerinnen und Vermittlern steht denn auch im Mittelpunkt des Projekts. Wer das «Cicero»-Gütesiegel erhalten und in das entsprechende Register eingetragen werden möchte, muss einerseits eine fundierte Aus- und Weiterbildung als Versicherungsvermittler abgeschlossen haben. Darüber hinaus müssen jährlich

drei bis vier Weiterbildungstage absolviert werden. Ist dies nicht der Fall, werden die Vermittlerinnen und Vermittler aus dem Register gestrichen und verlieren ihr Gütesiegel. Allein bei der CSS verfügen derzeit rund 110 Mitarbeitende über das «Cicero»-Label. Weitere Informationen zum Thema Vermittlerqualität sowie sämtliche Namen der zertifizierten Vermittlerinnen und Vermittler finden sich auf

www.cicero.ch

FRAGE 21

Eine einfachere Leistungsabrechnung?

Einfach, verständlich und kundenfreundlich: So präsentiert sich die neue Leistungsabrechnung der CSS. In die Überarbeitung sind die Bedürfnisse der Versicherten eingeflossen.

Text: Roland Hügi



Die neue Leistungsabrechnung der CSS präsentiert sich einfach, verständlich und kundenfreundlich.

Die Leistungsabrechnung bietet einen kompakten Überblick über alle verarbeiteten Rechnungen und beantwortet zentrale Fragen, wenn Sie eine Leistung bezogen haben. Aus der Leistungsabrechnung erfahren Sie beispielsweise:

- für welchen Leistungserbringer oder welche Dienstleistung eine Rechnung bei der CSS eingegangen ist,
- welchen Betrag die CSS aus der Grund- bzw. aus der Zusatzversicherung übernimmt,
- wie sich die Rechnung, die Franchise und der Selbstbehalt aufschlüsseln und Sie erhalten eine Übersicht über die Kostenbeteiligung.

Bedürfnisse sind eingeflossen

Rückmeldungen der Versicherten haben immer wieder gezeigt, dass Bedarf nach einer einfacheren, verständlichen und kundenfreundlichen Leistungsabrechnung besteht. Das hat die CSS bewogen, die bisherige Leistungsabrechnung grundsätzlich zu überarbeiten und die Bedürfnisse der Versicherten dabei einfließen zu lassen. Unter anderem werden die Leistungen ausführlicher aufgelistet und dank farbiger Darstellung werden die einzelnen Positionen klarer verständlich.

Weitere Informationen sowie eine Lesehilfe zur überarbeiteten Leistungsabrechnung finden sich auf der Website der CSS:

www.css.ch/leistungsabrechnung

Mit der Krankheit besser umgehen?

Wer seine chronische Krankheit besser managen kann, hat eine bessere Lebensqualität. Deshalb unterstützt die CSS das Chronic Care Management der Sanacare.

Text: Roland Hügi

Patientinnen und Patienten mit einer chronischen Erkrankung benötigen eine umfassende und kontinuierliche medizinische Versorgung. Allerdings wird es aufgrund der demografischen Veränderung und der Verknappung der Ressourcen im Gesundheitswesen immer schwieriger, die geforderte Betreuungsqualität sicherzustellen. Zudem zeigen Studien, dass informierte und in die Behandlung aktiv involvierte Patienten ein besseres Behandlungsergebnis erreichen. Deshalb hat Sanacare, die in der ganzen Schweiz 13 Gruppenpraxen betreibt, das Betreuungskonzept Chronic Care Management (CCM) für chronisch Kranke lanciert. «Das CCM ermöglicht eine interprofessionelle Betreuungsform der Patienten mit dem Ziel, dass diese besser mit ihrem chronischen Leiden umgehen können», erklärt der Arzt Marc Jungi, stellvertretender Geschäftsführer von Sanacare. Konkret heisst dies, dass eine enge Zusammenarbeit zwischen Patient, Arzt und einem professionellen Coach erfolgt. Bei den Coaches handelt es sich um Medizinische Praxisassistentinnen mit einer fundierten Weiterbildung.



Was bringt das Betreuungskonzept?

«Ziel ist es, dass die Patienten besser mit ihrem chronischen Leiden umgehen können.»

Marc Jungi

Das CCM ist in zwei Phasen gegliedert. «In einer ersten Phase werden die Patienten zum Selbstmanagement befähigt», so Marc Jungi. Dazu erarbeiten sie – stets in enger Zusammenarbeit mit Arzt und Coach – Grundlagenwissen über ihre Krankheit, Strategien für den Umgang damit und Anpassungen des Lebensstils. In der zweiten Phase geht es in erster Linie darum, das Erlernte richtig umzusetzen und zu erhalten. Rund die Hälfte der medizinischen Kontrollen wird in dieser Phase an den Coach delegiert. «Unsere Daten zeigen, dass die im Behandlungsteam mit weniger ärztlichen Ressourcen betreuten Patienten gleich gute bis bessere medizinische Untersuchungsergebnisse erzielen wie die Gruppe mit der üblichen Betreuung und eine hohe Zufriedenheit aufweisen», sagt Marc Jungi.

«Die Augen geöffnet»

Einer, der sich seit seiner Teilnahme am Chronic Care Management der Sanacare eines besseren Lebens erfreut, ist der 65-jährige Hanspeter Moser aus dem Kanton Bern. «Zwar wusste ich schon viel zum Thema arterielle Hypertonie (Bluthochdruck), unter der ich leide. Aber erst die Betreuung durch den professionellen Coach hat mir



Der 65-jährige Hanspeter Moser aus dem Kanton Bern erfreut sich dank der Teilnahme am Chronic Care Management eines besseren Lebens.

die Augen geöffnet. Die Beratungen durch meinen Coach waren inhaltlich sehr spannend und lehrreich. Ich konnte so mein Wissen zu den Themen Ernährung und Bewegung verbessern und die Empfehlungen im Alltag umsetzen.» Hanspeter Moser ernährt sich heute nicht nur viel bewusster. Er besucht auch regelmässig ein Fitnessstudio. Der Erfolg ist durchschlagend: Hanspeter Moser hat seit Programmbeginn sein Gewicht um 20 Kilogramm reduziert und seine Ziele für ein besseres und gesünderes Leben weitgehend erreicht.

Bei der CSS können Versicherte, die in der Grundversicherung über ein Hausarztmodell verfügen, vom Angebot der Sanacare profitieren.

Weitere Informationen unter

www.sanacare.ch

FRAGE

23

Nie mehr Medikamente sortieren?

Besser geht's nicht: Mit DAILYMED stehen Medikamente, die regelmässig eingenommen werden müssen, immer zur richtigen Zeit und in der richtigen Menge zur Verfügung.

Text: Roland Hügi



Fabian Widmer fühlt sich dank DAILYMED sicherer bei der Medikation.

Mehr als 1,5 Millionen Menschen in der Schweiz sind regelmässig auf Medikamente angewiesen. Aber lediglich die Hälfte davon nimmt sie auch wirklich richtig ein. «Oft haben auch sehr zuverlässige Patienten Schwierigkeiten mit der Therapietreue», so Dr. med. Katharina Schaub, Leitende Ärztin Rheumatologie und Rehabilitation an der Schulthess Klinik in Zürich. Hier setzt das individuelle Verblisterungssystem DAILYMED der Apotheke Zur Rose an: Die Medikamente kommen in der richtigen Reihenfolge sortiert in Beuteln aus der DAILYMED Box. Die Beutel enthalten genau die vom Arzt verordnete Medikation. Sobald die Medikamente zur Neige gehen, kommt per Post automatisch eine neue Box – diskret verpackt und portofrei.



Die DAILYMED Box enthält – in der richtigen Reihenfolge sortiert – alle Medikamente, die eingenommen werden müssen.

Versicherung übernimmt Kosten

Die korrekte Einnahme vereinfacht sich mit DAILYMED entscheidend und die Gefahr von Medikationsfehlern sinkt. Der Arzt verschreibt DAILYMED und entscheidet, wo es angezeigt ist. Bei Patienten mit mindestens drei verschiedenen Medikamenten übernimmt die Krankenversicherung die Kosten für den Service. Fabian Widmer aus Aarau hat DAILYMED seit einigen Monaten und ist hell begeistert: «Vorher habe ich die Medikamente morgens und abends mühsam aus den verschiedenen Blistern gedrückt, heute erhalte ich sie fertig abgepackt und beschriftet in nur einem Beutel. Zudem ist die Nachlieferung stets sichergestellt.» Seither verpasst er – im Gegensatz zu früher – kaum mehr eine Medikamenteneinnahme. «Seit ich DAILYMED beanspruche, fühle ich mich denn auch viel sicherer, was meine Medikation angeht.»

Interessiert?

Fragen Sie Ihren Arzt, ob DAILYMED für Sie geeignet ist. Er kann Ihnen beim nächsten Medikamentenbesuch in der Praxis Unterstützung anbieten oder empfehlen, auf DAILYMED zu wechseln. Bei allgemeinen Fragen können Sie gerne die Apotheke Zur Rose, 0800 488 011, info-dailymed@zurrose.ch kontaktieren.

Stürze vermeiden?

FRAGE

24

Gerade im fortgeschrittenen Alter fühlen sich viele Menschen manchmal unsicher beim Gehen, leiden an Schwindel oder sind schon mal gestürzt. Mit fachkundiger Hilfe lässt sich das Sturzrisiko ver-

mindern. Zu diesem Zweck bietet die Rheumaliga Schweiz selbstständig wohnenden Seniorinnen und Senioren eine persönliche Sturzprävention an. Fachleute aus der Physio- und Ergotherapie prüfen die Wohnverhältnisse der Teilnehmenden auf Stolperfallen und stellen ein individuelles Übungsprogramm zur Stärkung von Gleichgewicht

und Kraft zusammen. Die Kosten der persönlichen Sturzprävention werden vollumfänglich von der CSS Versicherung übernommen, sofern Sie bei der CSS oder INTRAS über eine Heilungskosten-Zusatzversicherung verfügen. Anmeldungen unter: +41 (0)44 487 40 00 www.css.ch/betreuungsprogramm

Für den Mitgliederrat kandidieren?

Im Mitgliederrat der CSS kommt es zu Ersatzwahlen. Vier Mitglieder treten per Ende Jahr aus Altersgründen zurück.

Text: Roland Hügi



Hans Bucher-Unternährer



Manuela Zimmermann-Hubli



Lisbeth Näpflin-Niederberger



Iwan Imholz

FRAGE
25

Die CSS ist seit ihrer Gründung im Jahr 1899 als Verein strukturiert (siehe auch Kasten). Repräsentiert wird dieser durch den Mitgliederrat, der vierzig Personen umfasst, wobei jeder Kanton Anrecht auf mindestens einen Sitz hat. Zu den Aufgaben des Mitgliederrats gehören die Abnahme der Jahresrechnung und des Jahresberichts sowie die Wahl von Verwaltungsrat, Verwaltungsratspräsidium und Revisionsstelle.

Vier altersbedingte Rücktritte

Aus Altersgründen (70. Altersjahr erreicht) müssen die folgenden vier Personen ihr Amt per Ende 2018 zur Verfügung stellen: Hans Bucher (Vertreter des Kantons Luzern), Elisabeth Gabriel-Blättler (Nidwalden), Walter Brücker (Uri) und Ursi Luginbühl-Wassmer (Zug).

Zur Wahl stellen sich folgende Personen:

Kanton Luzern: Hans Bucher-Unternährer (Jahrgang 1979), Wolhusen, verheiratet, Specialist Corporate Finance bei der Swissgrid AG.

Kanton Zug: Manuela Zimmermann-Hubli (1981), Rotkreuz, verheiratet, Med. Masseurin FA, dipl. Physiotherapeutin, Kinderphysiotherapeutin.

Kanton Nidwalden: Lisbeth Näpflin-Niederberger (1959), Wolfenschiessen, verheiratet, Geschäftsführerin und Mitinhaberin Haushalt & Eisenwaren Näpflin.

Kanton Uri: Iwan Imholz (1976), Unterschächen, verheiratet, Leiter Energievertrieb des Elektrizitätswerkes Altdorf.

Weitere Vorschläge möglich

Vereinsmitglieder haben die Möglichkeit, bis Mitte November 2018 weitere Personen zur Wahl vorzuschlagen. Dazu muss die vorgeschlagene Person einerseits Mitglied des CSS Vereins sein. Andererseits sind für die Einreichung der Kandidatur eine gewisse Anzahl Unterschriften von Vereinsmitgliedern aus dem jeweiligen Kanton notwendig: Luzern: 500 Unterschriften; Zug: 500 Unterschriften; Nidwalden: 300 Unterschriften; Uri: 270 Unterschriften. Für Wahlvorschläge steht ein offizielles Formular zur Verfügung. Dieses kann unter der Mailadresse generalsekretariat@css.ch bestellt werden. Sollten keine weiteren Kandidaturen eingehen, gelten die vier hier vorgestellten Kandidierenden als in stiller Wahl gewählt. Sämtliche Details zum Wahlverfahren finden sich in den Statuten und in der Geschäftsordnung des CSS Vereins (www.css.ch/verein).

CSS Verein

Derzeit zählt der CSS Verein rund 600 000 Mitglieder. CSS-Versicherte, die über eine Krankenpflege-Zusatzversicherung verfügen und neu Mitglied des CSS Vereins werden möchten, können die Mitgliedschaft mit wenigen Mausklicks beantragen. Die Informationen dazu finden sich unter www.css.ch/verein

Die Generationen managen?

In den meisten Firmen arbeiten verschiedene Generationen unter einem Dach. Diese Heterogenität birgt Chancen, die es zu nutzen gilt.

Text: Franziska Guggisberg

Wenn verschiedene Generationen im gleichen Unternehmen zusammenarbeiten, kann dies aufgrund der unterschiedlichen Mentalitäten (siehe Kasten) schon mal schwierig werden. Gleichwohl kann die Frage, ob die Repräsentantinnen und Repräsentanten Babyboomer und der Generationen X, Y und Z überhaupt produktiv miteinander arbeiten können, mit einem klaren Ja beantwortet werden. Entscheidend ist, dass es einem Unternehmen gelingt, einen Mehrwert aus der Heterogenität dieser Gruppen zu gewinnen.

Stärken einbringen

Die Mitarbeitenden der verschiedenen Generationen sollten also so eingesetzt werden, dass sie ihre Stärken einbringen und gleichzeitig von den anderen Generationen lernen können. So können jüngere Mitarbeitende beispielsweise technologisches Know-how vermitteln, während sie in strategischen und organisatorischen Fragen vom Erfahrungsschatz älterer Kolleginnen und Kollegen profitieren. Gelingt es, die individuellen Fähigkeiten aller Mitarbeitenden zu erkennen und optimal zu kombinieren, können Unternehmen nur gewinnen.

Kein Selbstläufer

Allerdings ist eine generationengemischte Zusammenarbeit kein Selbstläufer. Vielmehr sollten Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen aller Teammitglieder gemeinsam diskutiert und allgemeingültige Regeln der Zusammenarbeit definiert werden. Zudem muss ein kontinuierlicher Wissens- und Erfahrungsaustausch angestrebt werden, etwa mit Innovationszirkeln und Austauschplattformen. Ein zentraler Aspekt ist schliesslich die Schaffung altersdurchmischter Teams. Dies ermöglicht überhaupt erst den angestrebten Wissenstransfer und Perspektivenwechsel.

vivit ist das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS Versicherung.

Wir unterstützen Sie bei der Umsetzung:

www.vivit.ch/generationenmanagement

Definition der Generationen

Bei der Generation bis Jahrgang 1965 spricht man von der Babyboomer-Generation. Es folgen – zwischen 1966 und 1980 – die Generation X, die Generation Y (Jahrgänge 1981 bis 2000) und schliesslich die «aktuelle» Generation Z. Während die Babyboomer vor allem als erfolgreich, prestigegetrieben, aber auch strebsam und loyal beschrieben werden, ist die Generation X zwar ebenfalls ambitioniert und ehrgeizig, gleichzeitig aber unabhängiger und selbstständiger. Die Generation Y zeigt sich eher ichbezogen, aber auch wissensdurstiger und weltoffener. Die Generation Z zeichnet sich durch die Selbstverständlichkeit aus, mit der sie der Vernetzung der Welt gegenübertritt.



In einem Unternehmen können die älteren Mitarbeitenden von den jüngeren profitieren – und umgekehrt.



Ihr Wellness-Paradies – direkt am Thunersee

Das BEATUS Wellness- & Spa-Hotel in Merligen am Thunersee verfügt über einen 12 000 m² grossen Hotel-Park mit eigenem Seestrand und Bootshafen. Die 2000 m² umfassende Wellness- und Spa-Landschaft mit Erlebnis-Frei-Solbad (35°C) lässt keine Wünsche offen wie auch die täglichen Sinnesfreuden aus Küche und Keller. Einfach ein ganz besonderer Ort, um sowohl zu sein als auch zu geniessen! Gewinnen Sie zwei Nächte für zwei Personen inklusive einer Vitalmassage (à 25 Minuten) und einer Kräuterpäckung (à 50 Minuten) pro Person in der Nebensaison mit Anreise Sonntag bis Donnerstag im Wert von 1000 Franken. www.beatus.ch

PREISFRAGE

27

Wissen Sie es?

Testen Sie Ihr Wissen und gewinnen Sie zwei Übernachtungen inklusive Spa-Anwendungen im BEATUS Wellness- & Spa-Hotel in Merligen am Thunersee.

schweizer. Mimet	schweizer. Rettungsgesellschaft (Abk.)	7. griech. Buchstabe	Vorort Luzerns	Annäherungsschlag beim Golf	künstliche Backzutat	Stadt in Texas	
Bauernhaus		Kontonummerart (Abk.)	engl. Titel ein. Grafen	nordische Göttin der ewigen Jugend		jetzt (englisch)	
schriftl. Machwerk		Ort im Aargau		Schwimmstil	Einheit der Stoffmenge		
Hauseingang		Ort in Graubünden		Wort d. Frz. Revolution	Rettungsflugwacht		1
	2		früher Gebetschlusswort			Ort an der Seez	
Anfang	tief pflügen, umgraben	Wochenteil		5	oberstes Rhonetal		
Bratwurstmasse		eh. Bezirk im Kt. Waadt	frz. Frauennrede		kathol. Gebetbuch		Dichtung, Dichtkunst
	Bürger in Vorderasien		Schweizer Autor f				
unbestimmtes Zahlwort	span. Insel	4			Bergweide		
		Radsportmehrkampf		7	Modetanz der 1950er-Jahre	Kantonsautokz. schwach, kraftlos	
		Zeitnot					Platzdeckchen
schweiz. Autor (Franz)			3	öffentl. Verkehrsmittel			
			Regelmässigkeit	ökon. Begriff (Abk.)			
			Tischtennis (Abk.)				
Hauptstadt von Osttimor	6				grosses Mönchskloster		8
Bonbon							
frz. Schriftsteller, † 1931 (Claude)				ballonförm. Druckpolster (med.)			2192821

So nehmen Sie an der Verlosung teil

Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und schicken Sie diese an folgende Adresse:

CSS Versicherung,
Kreuzworträtsel CSS Magazin,
Tribtschenstrasse 21, Postfach,
6002 Luzern.

Oder schicken Sie uns ein E-Mail an css.raetsel@css.ch. Der Gewinner oder die Gewinnerin wird ausgelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Einsendeschluss ist der 10. Oktober 2018.

Lösung des Kreuzworträtsels 2/2018: «Assugrin»

Wir gratulieren der Gewinnerin:

Cinzia Pellanda, Losone



Anfassen erwünscht

Das Technorama ist eines der grössten Science Center Europas und bietet mit seiner einzigartigen Vielfalt an Experimentierstationen nahezu unendliche Möglichkeiten, Wissenschaft spielerisch und lehrreich zu erleben. In den interaktiven Ausstellungen ist Anfassen ausdrücklich erwünscht!

www.technorama.ch
Winterthur ZH



2 für 1

Zwei Eintritte zum Preis von einem

- In Begleitung eines voll zahlenden Erwachsenen erhält eine weitere Person (Erwachsener oder Kind) einen **kostenlosen Eintritt** für denselben Tag
- Kauf an der Kasse vor Ort, CSS-Versicherungskarte vorweisen
- Pro CSS-Versicherungskarte max. ein Gratintritt erhältlich
- Nicht kumulierbar

Angebot gültig bis 31.12.2018



Ihre Gesundheit ist unsere Leidenschaft

Das qualitativ hochwertige Sortiment von Valife umfasst Produkte für Ihre Genesung sowie eine Auswahl an Artikeln im Gesundheitsbereich, welche von Kompressionssocken über Schuhe bis zu Kissen reichen. Valife steht für neue Lebensqualität und uneingeschränktes Wohlfühl.

www.css.ch/club/valife
Steinhausen ZG



20%

20% Rabatt auf das ganze Online-Sortiment von www.valife.ch

- Bestellen Sie unter www.css.ch/club/valife
- Erfassen Sie im Bestellablauf den **Gutscheincode «20CSS2018»**
- Keine Kumulation mit anderen Vergünstigungen

Angebot gültig bis 28.02.2019



51 Mal anders, 51 Mal besonders

Die Schweizer Jugendherbergen betreiben 51 Häuser, die vom romantischen Schloss über den städtischen Design-Betrieb bis zum Wellness-Hostel reichen. Situiert an bester Lage und ausgestattet mit preiswerten Familien- und Doppelzimmern, bieten die Jugendherbergen die perfekte Unterkunft für Ihre Ferien.

www.css.ch/club/youthhostel



15%

15% Rabatt auf Übernachtung und Frühstück in allen Zimmerkategorien

- Buchung online oder via 044 360 14 14 mittels **Promocode «CSS2018»**, Buchung vor Ort: CSS-Versicherungskarte vorweisen
- Buchung & Details zum Angebot unter www.css.ch/club/youthhostel

Angebot gültig bis 24.12.2018 bzw. Saisonende (ausgenommen vom Angebot sind die Jugendherbergen Château d'Ex, Engelberg, Fällanden, Fiesch, Sils)



Erlebniswelt Barryland

Erleben Sie die Bernhardiner vom Grossen Sankt Bernhard im Barryland in Martigny. Barrys Gartenanlage, das Barry-Museum, die Kinder-Entdeckungswelt «Barry Family» und das Restaurant «Le Collier d'Or» mit Terrasse laden ganzjährig zu einem Ausflug ein.

www.barryland.ch
Martigny VS



2 für 1

Zwei Eintritte zum Preis von einem in das Museum Barryland

- In Begleitung eines voll zahlenden Erwachsenen erhält eine weitere Person einen **Eintritt gratis**
- CSS-Versicherungskarte an der Kasse vorweisen
- Nicht kumulierbar

Angebot gültig bis 28.02.2019



Ihre Liebsten im richtigen Bild

Entdecken Sie den Online-Fotoservice smartphoto. Mit über 4 Millionen zufriedenen Kunden bietet smartphoto eine grosse Auswahl an Fotoprodukten wie Abzügen, Postern, Büchern, Leinwänden, Grusskarten, Kalendern und Geschenken. Kreieren Sie Ihre Fotoprodukte ohne Software-Download.

www.smartphoto.ch
Muttenz BL



40%

40% Rabatt auf alle Fotoprodukte

- Bestellen Sie unter www.smartphoto.ch die gewünschten Fotoprodukte
- Erfassen Sie im Warenkorb den **Aktionscode «CSS18KC»**
- Code einmal anwendbar
- Versandkosten exklusiv
- Nicht kumulierbar

Angebot gültig bis 28.02.2019



Auf die Plätze, fertig, los!

«Jungle Run» heisst die neuste und spektakulärste Wettrutschbahn im Alpamare. Mit ihren 440 Metern Länge, verteilt auf zwei Bahnen, ist sie zugleich die längste Racing-Rutschbahn der Schweiz. Stellen Sie Ihr Team zusammen und wetten Sie, wer der ultimative Wasserrutsch-Champion wird. Los geht's.

www.alpamare.ch
Pfäffikon SZ



25%

25% Rabatt auf den regulären Eintrittspreis (Tageskarte, Aufenthalt 4 Stunden)

- Max. 4 Personen pro CSS-Versicherungskarte, bitte an der Kasse vorweisen
- Angebot nicht gültig für den Tarif Kleinkind (0 bis 5 Jahre)
- Keine Kumulation mit anderen Vergünstigungen

Angebot gültig bis 21.12.2018



Kostenlos
Broschüre und Karte
bestellen!

Günstiger übernachten

Naturerlebnis, Ruhe, Entspannung und Bewegung an der frischen Luft – wandern ist gut für die Gesundheit, hält fit und macht glücklich!

Die CSS ist offizielle Haupt- und Gesundheitspartnerin des SAC. Eine langjährige Partnerschaft, die Gross und Klein für Ausflüge in die Berge motiviert und für einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper wie auch der Natur sensibilisiert. Denn Natur, Höhenluft und Bewegung sind beste Erholung und fördern den gesunden Lebensstil. Dank unserem Übernachtungsangebot geht's erst noch günstiger über Stock und Stein.

Planen Sie Ihren nächsten Ausflug mit den **kostenlosen Publikationen** der CSS und des SAC. «**Über alle Berge**» beinhaltet viele Tipps und Informationen rund ums Wandern und das Hüttenleben. «**Hütten der Schweizer Alpen**» verschafft schnell einen Überblick über die rund 250 Berghütten in der Schweiz.

Angebot

Übernachtung in rund hundert SAC-Hütten zu SAC-Mitgliederkonditionen

- CSS-Versicherungskarte bei Bezahlung in der Hütte vorweisen
- Hütten mit Übernachtungs-Vorzugs-konditionen sind auf der Karte «Hütten der Schweizer Alpen» markiert
- Mehr Informationen zum Angebot sowie **kostenlose** Bestellung der Broschüre «**Über alle Berge**» und der Karte «**Hütten der Schweizer Alpen**» unter www.css.ch/club/sac

Angebot gültig bis 31.12.2018



Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



CSS
Versicherung