

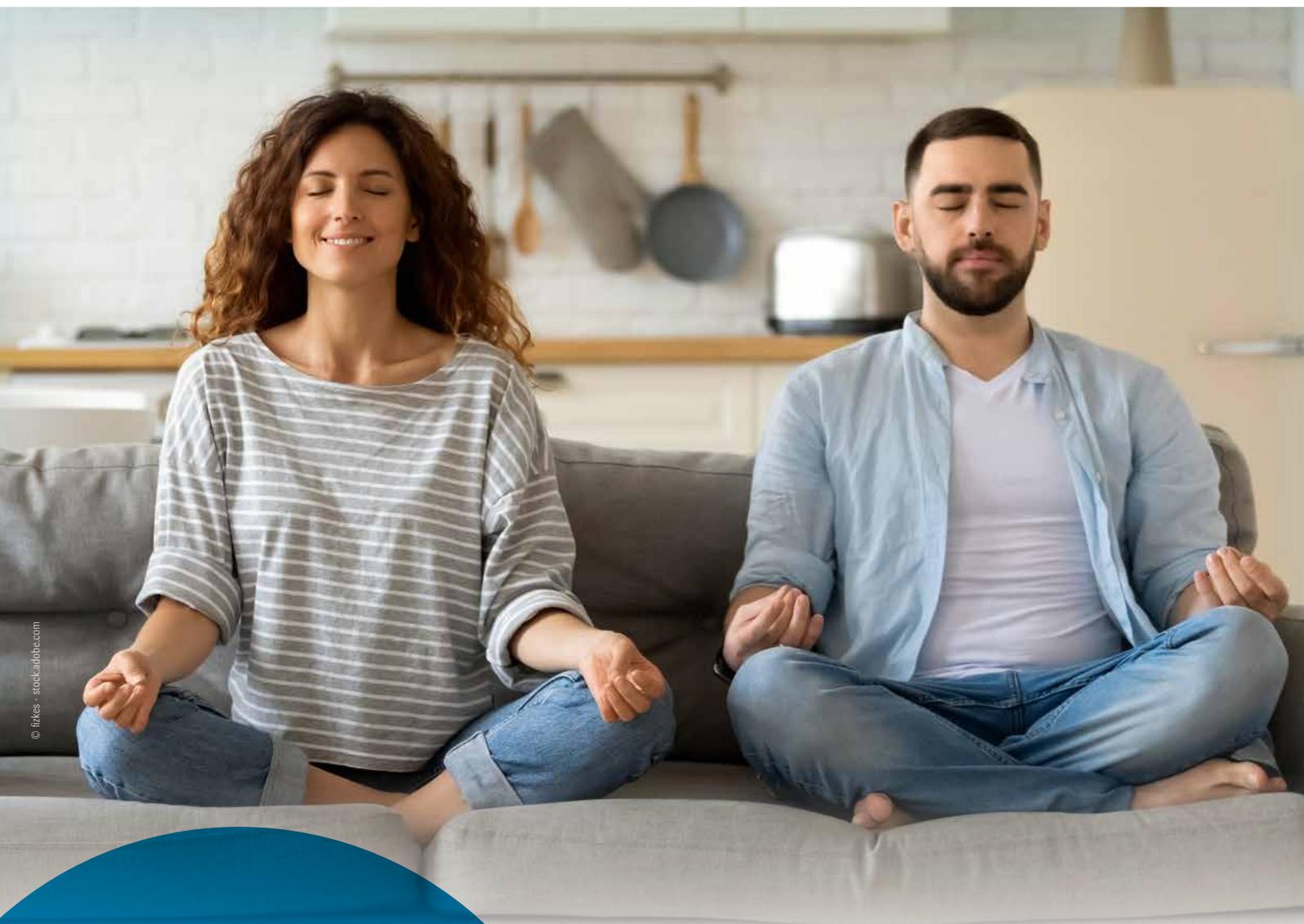
Das Kundenmagazin der IKK gesund plus

2020

gesund plus



IKK-Gesundheitstelegramm



© fizkes - stock.adobe.com

Starke Nerven

Mehr Gelassenheit,
weniger Anspannung

Digitaler Wandel

Wir erweitern unser
Onlineangebot!



Mehr Leistung. Mehr Service.

editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

viele Jahre lang erschien das IKK-Gesundheitstelegramm mit jeweils vier Ausgaben. Doch aufgrund der zahlreichen unabsehbaren Ereignisse, der personellen Schwerpunktverlagerung ins Homeoffice und der ungewissen gesundheitspolitischen Zukunft, pausierte unsere Zeitschrift in diesem Jahr erstmalig seit ihrem Erscheinen. Auch die IKK gesund plus musste sich an die Gegebenheiten in der Corona-Krise anpassen und bestehende Strukturen neu denken.

Dies haben wir unter anderem zum Anlass genommen, unsere Bemühungen im Bereich der digitalen Information noch zu verstärken. Neben der Erweiterung unseres Online-Serviceangebotes punktet unser monatlich erscheinender Newsletter mit aktuellen Meldungen rund um die Themen Gesundheit, Familie und Sozialversicherung.

Zum Jahresausklang freuen wir uns, Ihnen schließlich eine Ausgabe unserer Kundenzeitschrift präsentieren zu können. Auch hier soll der digitale Aspekt nicht zu kurz kommen. In unserem Top-Thema erfahren Sie, was in Zukunft alles online möglich sein wird oder bereits ist: Vom Dokumenten-Upload in unserer Kunden-App bis hin zur elektronischen Patientenakte.

Den neuen Erscheinungsrhythmus werden wir auch im Jahr 2021 fortführen – Dann halten Sie das IKK-Gesundheitstelegramm, vollgepackt mit vielen Informationen und spannenden Artikeln, einmal jährlich in den Händen.

Blieben Sie auch in dieser schwierigen Situation auf dem Laufenden und vor allem gesund!

Ihre IKK gesund plus



4-5



14



8-9

inhalt

3 in eigener Sache
Geschäftszahlen für das Jahr 2019

4-5 mehr Service
Digitaler Wandel: Wir erweitern unser Onlineangebot!

6-7 regional aktiv
Aktuelle Berichte und Infos zu Aktionen sowie Veranstaltungen in den Regionen

8-9 gesund bleiben
Starke Nerven: Mehr Gelassenheit, weniger Anspannung

10 auf einen Blick
Selbstbestimmung; Pflege; Fehlverhalten im Gesundheitswesen

11 selbst verwaltet
Verwaltungsrat der IKK gesund plus lehnt Finanzierungspläne des BMG ab

12 winterliches
Gut gerüstet in den Winter: Denken Sie an Ihre Gesundheit!

13 rätseln & gewinnen
Zahlenrätsel: Gewinnen Sie tolle IKK-Pakete 2021 der IKK gesund plus

14 online informiert
Arbeiten 4.0: Homeoffice als Arbeitsplatzmodell der Zukunft?

15 Leben retten
Organspende: Organtransplantationen retten Leben!

ikk service plus: ☎ 0800 8579840 🌐 www.ikk-gesundplus.de ✉ info@ikk-gesundplus.de 💬 skype: [ikk.gesundplus](https://www.skype.com/partner/ikk-gesundplus)
Sie möchten in der Familie nur noch ein IKK-Gesundheitstelegramm erhalten? Nutzen Sie unseren QR-Code oder rufen Sie uns an!





Transparenz Geschäftszahlen für das Jahr 2019

Zum Jahr 2019 griff erstmalig das GKV-Versichertenentlastungsgesetz (GKV-VEG), mit dem der von den Krankenkassen festzusetzende Zusatzbeitrag zur Krankenversicherung zu gleichen Teilen von Arbeitnehmern und Arbeitgebern bzw. von Rentnerinnen und Rentnern und der Rentenversicherung getragen wird. Ebenso sollten Überschüsse und Finanzreserven der Krankenkassen für Entlastungen der Beitragszahler sorgen. Für die IKK gesund plus stand hierbei die Aufrechterhaltung ihres günstigen Zusatzbeitrages auf der Agenda.

Unser Haushaltsergebnis

Im Jahr 2019 standen Einnahmen von 1.348.242.438,46 Euro Ausgaben von 1.395.270.152,53 Euro gegenüber. Dies bedeutet, dass wir dem gesetzlichen Auftrag mit einem Ergebnis von -47.027.714,07 Euro nachgekommen sind. Bei den Einnahmen bildeten die Zahlungen aus dem Gesundheitsfonds mit 1.281.697.372,13 Euro den größten Bilanzposten. Ausgabenseitig standen die Leistungsausgaben mit 1.342.566.098,79 Euro als höchster Kostenfaktor dagegen.

Leistungsausgaben im Überblick

Je Versicherten gab die IKK gesund plus 2.957,13 Euro für die Gesundheitsleistungen in 2019 aus. Hiervon wurden 412.342.000 Euro für Krankenhausbehandlungen sowie 229.952.000 Euro für ärztliche Behandlungen verwendet. Auch Kosten für Arzneimittel sowie Krankengeldzahlungen bilden mit 235.219.000 Euro bzw. 123.657.000 Euro einen Großteil der Leistungsausgaben.

Verwaltungskosten

Seit vielen Jahren gelingt es uns, die Verwaltungskosten niedrig und unter dem Durchschnitt aller Krankenkassen in der gesetzlichen Krankenversicherung zu halten. Wir freuen uns, dass auch im Jahr 2019 mit Ausgaben von 45.207.591,92 Euro ein positives Ergebnis gelungen ist. Je Versicherten entspricht dies einem Verwaltungskostenanteil von 99,57 Euro. Diesem Ergebnis steht der Mittelwert aller Krankenkassen von ca. 150 Euro gegenüber.

Wir bedanken uns herzlich für Ihr entgegengebrachtes Vertrauen!

Ihr gutes Recht: Der Widerspruch

Unser wichtigstes Anliegen ist es, Sie rundum gut versorgt zu wissen. Dies gewährleisten wir mit unserem umfangreichen Leistungsspektrum. Die IKK gesund plus ist bei Ihren Entscheidungen jedoch an die gesetzlichen Vorgaben gebunden. Daher können wir nicht jedem Kundenwunsch entsprechen. Bei einer ablehnenden Entscheidung haben Versicherte und Arbeitgeber die Möglichkeit, Widerspruch zu erheben. Dieser muss schriftlich erfolgen und innerhalb eines Monats nach Erhalt der ablehnenden Entscheidung bei der IKK gesund plus eingehen.

Positive Mitgliederentwicklung

Versicherte am 01.01.2019	450.649
Versicherte am 01.01.2020	453.431
Versicherte am 01.07.2020	456.796

Ausgewählte Leistungsausgaben

▶ Ärztliche Behandlung

Ausgaben gesamt	229.952.000 Euro
je Versicherten	506,49 Euro

▶ Zahnärzte/Zahnersatz

Ausgaben gesamt	93.929.000 Euro
je Versicherten	206,89 Euro

▶ Arzneimittel

Ausgaben gesamt	235.219.000 Euro
je Versicherten	470,51 Euro

▶ Krankenhausbehandlung

Ausgaben gesamt	412.342.000 Euro
je Versicherten	908,22 Euro

▶ Krankengeld

Ausgaben gesamt	123.657.000 Euro
je Versicherten	272,37 Euro

▶ Sonstige Leistungen

Ausgaben gesamt	16.728.000 Euro
je Versicherten	36,85 Euro

▶ Leistungsausgaben gesamt

Ausgaben gesamt	1.342.556.000 Euro
je Versicherten	2.957,13 Euro

Transparenz: Zahlen & Fakten im Internet

Auf unseren Internetseiten finden Sie interessante Zahlen und Fakten über die IKK gesund plus. So veröffentlichen wir neben Geschäftsberichten & Quartalszahlen auch die Anzahl und die Ergebnisse unserer Widersprüche.

www.ikk-gesundplus.de



Digitaler Wandel

Wir erweitern unser Onlineangebot!

Täglich schreitet die Digitalisierung in allen Bereichen unseres Lebens voran- viele Erledigungen können nun kontaktlos erfolgen oder online abgewickelt werden. Die Corona-Pandemie gilt zudem als Beschleuniger dieses Prozesses, denn die Notwendigkeit hat viele neue Impulse erst möglich gemacht. All das gilt sowohl für den privaten als auch geschäftlichen Bereich.

Auch die IKK gesund plus steht den Möglichkeiten der Digitalisierung offen gegenüber und sieht darin eine Chance, Leistungen und Service für ihre Versicherten weiter zu verbessern. Bereits heute bieten wir Ihnen zahlreiche Angebote und bauen diese stetig aus. Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen einen kurzen Überblick geben, in welchen Bereichen wir den digitalen Wandel bereits vollzogen haben – und was für Sie in Zukunft noch möglich sein wird!

Digital und aktuell informiert

Stets aktuell, regelmäßig und speziell auf Ihre persönlichen Interessen ausgerichtet, informieren wir Sie per eMail mit unseren Online-Newslettern: Jugendliche unterstützen wir mit „spleens“ bei der Vorbereitung des Berufslebens, aktive Familien halten sich mit dem Muntermacher-Newsletter auf dem Laufenden. Und während Arbeitgeber von den umfangreichen Sozialversicherungsthemen in der Onlineausgabe der „Profil NEWS“ profitieren, erhalten alle, die sich besonders für Gesundheits- und Lifestyle-Themen interessieren, regelmäßige Meldungen im monatlichen IKK-Gesundheitsnewsletter. Der Vorteil liegt auf der Hand: papierlos und themenspezifisch bieten sie einen Mehrwert für Mensch und Umwelt!

Verbesserter Online-Service

Eines unserer Ziele ist es, Ihre Versicherung bei der IKK gesund plus so einfach wie möglich zu gestalten.

Dies belegen unsere zahlreichen Kontakt- und Servicekanäle, die teils rund um die Uhr und ohne großen Aufwand für Sie erreichbar sind. Neben dem IKK-WebCenter bietet seit Kurzem auch unsere Kunden-App, mit der Sie ganz einfach AU-Bescheinigungen und Bonusschecks hochladen können, diesen Nutzen.

Beide Onlineangebote werden in Zukunft eng zusammenarbeiten: So wird es perspektivisch sowohl für die App als auch für das WebCenter nur noch eine Benutzeranmeldung geben. Schätzenswerte Prozesse, bei denen Sozialversicherungsdaten ausgetauscht werden, sind dann durch eine Zwei-Faktor-Authentifizierung noch besser geschützt. Ähnlich wie beim Online-Banking müssen Sie sich eindeutig mit Ihrem Smartphone identifizieren, um den Service nutzen zu können.

Dann stehen Ihnen im WebCenter, neben der Möglichkeit zur Änderung Ihrer persönlichen Daten, zahlreiche Anträge und ein persönliches Postfach mit Ihren Dokumenten zur Verfügung. Die Kunden-App erfährt eine stetige Weiterentwicklung und soll mit zukünftigen neuen Features der direkte Kontaktkanal zwischen Ihnen und der IKK gesund plus sein. In einem nächsten Schritt wartet diese mit einer noch besseren Fotofunktion für alle Smartphone-Modelle auf.

Interaktive Leistungsangebote

Auch das Angebot an Gesundheitsleistungen wird zunehmend digital. Im Fokus stehen dabei Leistungen,



die medizinische und therapeutische Prozesse unterstützen sowie begleiten. Dies führt zu einem nachhaltigen Therapieerfolg, weniger Lücken im Behandlungsverlauf und einem gut strukturierten Betreuungsnetzwerk für den Patienten.

neolexon - Artikulations-App

Eine solche digitale Erweiterung der herkömmlichen Behandlung ist die Artikulations-App „neolexon“. Kinder im Alter zwischen drei und sieben Jahren, die an einer Lautbildungsstörung leiden, können diese ergänzend zur Logopädie für sechs Monate nutzen. Die Anwendung erfolgt im Rahmen eines Eigentrainings mit fünf Übungsmodulen, in denen das Heraushören von Lauten und deren Position im Wort sowie die Produktion von Lauten in Wörtern und Sätzen geübt werden. Das Training wird durch den Logopäden individuell für Ihr Kind eingerichtet und kann durch ihn ausgewertet werden. Im Rahmen des Projektes „Innovation, Versorgungspartner, Patient“ der IKK gesund plus ist darüber hinaus eine Nutzung der App für Erwachsene mit einem Akutereignis, wie einem Schlaganfall, möglich.



Tinnitracks - Neuro-Therapie

Eine weitere App wendet sich speziell an Patienten, deren Lebensqualität durch einen Tinnitus eingeschränkt wird: Mit der Tinnitracks - Neuro-Therapie können die Betroffenen die Störgeräusche im Ohr nachhaltig verringern - einfach durch das Hören ihrer eigenen Lieblingsmusik. Diese wird in der App speziell für die individuelle Tinnitus-Frequenz analysiert, gefiltert und optimiert. Dadurch kommt es zur Entlastung der entsprechenden Nervenareale, während die umliegenden Bereiche gefordert sind. Begleitend erfolgen regelmäßige Kontrolluntersuchungen durch den teilnehmenden HNO-Arzt. Dies sind nur zwei Beispiele für digitale Anwendungen, von denen Versicherte der IKK gesund plus bereits jetzt profitieren können - weitere sind geplant!

Ihre elektronische Patientenakte

Ab 2021 soll die elektronische Patientenakte (ePA) Prozesse und die Dokumentation im Gesundheitswesen vereinfachen. Mit der digitalen Archivierung wichtiger Gesundheitsdaten

wird ein transparenter Überblick über die bisherige Krankengeschichte und Behandlungsverläufe gegeben. Das bedeutet für Sie mehr Einsicht und Selbstbestimmung über Ihre Daten und einen optimierten Behandlungsverlauf, bei dem allen Akteuren die notwendigen Informationen auf einen Blick vorliegen.

Die Nutzung der elektronischen Patientenakte ist freiwillig. Über eine Anbindung per App wird es für alle Versicherten der IKK gesund plus möglich sein, nach der Aktivierung ihre persönlichen Daten zu überblicken und zu verwalten. Mit einem PIN-gesicherten Zugang, dessen Code nur Sie kennen, sind Ihre persönlichen Informationen optimal geschützt.

Neue Gesundheitskarte ab sofort mit NFC*

Mit einer neuen Version Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK), welche die kontaktlose Nutzung möglich macht, können Sie sich künftig unter anderem bei der ePA anmelden. Ab Dezember 2020 bieten alle neu ausgegebenen Gesundheitskarten der IKK gesund plus die notwendige NFC-Funktion*. (* NFC: dt. Nahfeldkommunikation)

Bonusprogramm 2021

Auch unter den besonderen Umständen im Jahr 2020 blieb das Interesse an unserem Bonusprogramm ungebrochen. Ein Grund dafür ist mitunter, dass der eigenen Gesundheit im Zuge der Corona-Pandemie ein höherer Stellenwert beigemessen wird. Ein bewussterer Umgang zeigt sich dabei nicht nur in der Einhaltung von bestimmten Hygiene- und Abstandsregeln - vielmehr rücken auch wieder Vorsorgeuntersuchungen und gesundheitsfördernde Maßnahmen in den Mittelpunkt.

Aufgrund gesetzlicher Änderungen sind die Krankenkassen nun verpflichtet, ihre Bonusmodelle gemäß § 65a SGB V zum 1. Januar 2021 zu überarbeiten. Grundlage bildet dabei eine vom Gesetzgeber vorgenommene Aufteilung in Vorsorgemaßnahmen und verhaltensbezogene Präventionsaktivitäten. Wir arbeiten derzeit intensiv an der Ausgestaltung für 2021 und sind uns sicher, Ihnen auch im neuen Jahr ein attraktives Programm anbieten zu können. Darüber informieren wir Sie ab Mitte Dezember ausführlich auf unserer Homepage. Die bisher getätigten Bestellungen der Bonushefte behalten unverändert ihre Gültigkeit.

www.ikk-gesundplus.de/bonus

Vor 10 Jahren starteten die ersten Gesundheitskarten mit Bild!

Aus diesem Grund möchten wir Sie bitten, Ihr Lichtbild auf Ihrer Karte zu prüfen und uns im Bedarfsfall ein aktuelles zukommen zu lassen. Auch hier bieten wir seit vielen Jahren eine Online-Fotokabine auf unserer Internetseite an, mit der Sie intuitiv und mit wenigen Klicks Bilder für Ihre neue eGK erstellen können. Auch bereits vorhandene Bilddateien können Sie schnell und sicher hochladen.

Fotokabine im Internet

Passbild aufnehmen oder ein vorhandenes Bild schnell und sicher versenden:

www.ikk-gesundplus.de/fotokabine
Webcode 12910



Gesunde Frühstückspause

Unternehmen starten gesund in den Arbeitstag

Gemeinsam mit den Kooperationspartnern radio SAW und ENERGY Bremen besuchte die IKK gesund plus im Sommer dieses Jahres Firmen in Sachsen-Anhalt, Bremen und Umzu und startete mit ihnen gesund in den Tag. Unternehmen konnten sich nach dem Aufruf bei der Radiosender für die Aktion bewerben und so für ihr Team ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Frühstück gewinnen. Mit ausreichend Abstand und allen gebotenen Maßnahmen versorgten wir die Firmen vor Ort mit einem eigens zubereiteten Frühstück, das



Bild: Gesundes Frühstück beim Gartenreich Dessau-Wörlitz, Hofgärtnerei Wörlitzer Park

von den Mitarbeitern gemeinsam eingenommen wurde. Dazu konnten Fragen gestellt werden und unsere Gesundheits- und Ernährungsberater aus den Regionen gaben viele Tipps rund um das Thema gesunde Ernährung.

Herbstspiele 2020

Verschoben bis zum Restart



gpointstudio - stock.adobe.com

Die für November 2020 geplanten Herbstspiele mit dem Sender radio SAW mussten wir aufgrund der Corona-Pandemie leider verschieben. Die zahlreichen Bewerber-Vereine bleiben im Lostopf und erhalten eine zweite Chance mitzumachen, wenn es die gesundheitspolitische Lage wieder erlaubt. Dann werden unsere beliebten Spiele wie der heiße Draht, Tonnentennis, Torwandschießen und Dosenwerfen erneut zum Einsatz kommen. Der Verein mit den meisten erzielten Punkten erhält, neben dem Besuch des SAW-Showtrucks, einen nagelneuen Satz Trikots für eine Nachwuchsmannschaft.

„Mission: Ausbildung“

Ausbildungsinitiative vermittelt auch 2021 an Schulabgänger

Unter dem Motto „Mission: Ausbildung“ können Schulabgänger vom 18.01. bis 28.02.2021 ihren Traumjob suchen. Gemeinsam mit radio SAW und ENERGY Bremen bietet die IKK gesund plus auch im neuen Jahr eine gemeinsame Ausbildungsplattform an.

Dazu rufen wir Unternehmen auf, ihre freien Ausbildungsplätze zu melden und stellen diese dann auf unseren Plattformen übersichtlich zur Verfügung. Mit Hilfe der Filter kann der perfekte Ausbildungsplatz ganz in der Nähe gefunden und eine Bewerbung direkt an das Unternehmen geschickt werden. Ob im Handel, Handwerk oder der Pflege – hunderte Arbeitgeber sorgen dafür, dass hier jeder Bewerber seinen Interessen und Neigungen entsprechend fündig wird.



© VadimGuzhva - stock.adobe.com

Alles Wissenswerte zu den Themen Bewerbung und Ausbildung finden Sie übrigens auch in unserer passenden Broschüre „Berufsstart perfekt“.

www.ikk-gesundplus.de

IKK-Muntermacher

Mit der IKK gesund plus munter gewinnen!

Das war und ist auf unserer Familienseite www.ikk-muntermacher.de möglich. Mitmachen können alle Kindermannschaften und sich für die beliebten Muntermacher-Trikots bewerben. Egal ob Handball, Basketball, Fußball oder jede weitere Mannschaftssportart – alle sind herzlich eingeladen am Gewinnspiel teilzunehmen. Einzige Voraussetzung ist, dass die Spieler zwischen sieben und zwölf Jahren (Altersklasse F bis D) alt sind. Hierbei ist die Anzahl der Trikots auf max. 14 Spieler und, je nach Sportart, zwei Torhüter begrenzt. Sie erhalten jeweils einen Aufdruck mit dem Mannschaftsnamen, der Spielernummer sowie dem Muntermacher-Aktionsbutton.

In diesem Jahr haben wieder zahlreiche Kindermannschaften mitgemacht und fast alle Gewinnermannschaften konnten wir bereits besuchen und ihnen die neue Mannschaftskleidung überreichen. Aufgrund des erneut großen Ansturms haben wir uns dazu entschieden, die Aktion auch in 2021 fortzuführen und monatlich eine Nachwuchsmannschaft in Sachsen-Anhalt und Bremen und Umzu zu fördern. Also machen Sie mit! Als Trainer, AG-Leiter oder engagierte Eltern können Sie Ihre Kindermannschaft für die Gewinn-Aktion ganz einfach online anmelden.

Wir drücken weiterhin die Daumen!

 www.ikk-muntermacher.de
QR-Code zum Gewinnspielformular:



Unsere Gewinner des Jahres 2020

Januar	TSG Calbe/Saale e.V.
Februar	ZSG Kickers Seehausen e.V.
März	SV Fortuna Brücken e.V.
April	Möckeraner TV e.V.
Mai	FSV Eintracht Badersleben e.V.
Juni	SV Traktor Tucheim e.V.
Juli	TSG Ritterhude e.V.
August	SG Empor Waldersee e.V.
September	LSV Rot-Weiß Reichardtswerben e.V.
Oktober	TuS Blau-Weiß Kakerbeck e.V.
November	FC Halle Neustadt e.V.

Die Fotos unserer Gewinnermannschaften finden Sie online auf www.ikk-muntermacher.de.

Bleiben Sie gesund!

Unser Team wünscht Ihnen ein frohes Fest und ein gesundes neues Jahr.

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der IKK gesund plus wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein gesundes Weihnachtsfest sowie einen hoffnungsvollen Start in das neue Jahr! Auf diesem Wege möchten wir uns auch für das Vertrauen und das Verständnis bedanken, das Sie der IKK gesund plus im Laufe des Jahres 2020 entgegengebracht haben.

Für Ihre Fragen und Anliegen stehen Ihnen die MitarbeiterInnen in unseren 39 Geschäftsstellen zwischen den Feiertagen zu veränderten Öffnungszeiten zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass unsere Geschäftsstellen am 24. und 31. Dezember geschlossen sind. In den KundenCentern, die regulär bis 18 Uhr geöffnet hätten, sind wir am 23. und am 30. Dezember 2020 bis 15 Uhr für Sie da.



Starke Nerven

Mehr Gelassenheit, weniger Anspannung

„Du hast aber starke Nerven“ sagen wir, wenn jemand auch in stressigen Situationen gelassen bleibt – „Meine Nerven liegen blank“, wenn uns etwas zu sehr unter Druck setzt. Tatsächlich sind sowohl starke als auch schwache Nerven keine medizinische Diagnose. Die Formulierung beschreibt eher, wie gut oder schlecht jemand mit anstrengenden, fordernden Ereignissen oder Lebensphasen umgehen kann. Auch Sie fühlen sich mitunter nervlich überreizt? Lesen Sie unsere Tipps.

Wie äußern sich schwache Nerven?

Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen manchmal alles zu viel wird? Wenn unsere Sinne überlastet sind, weil Ihnen stets neue, anstrengende Eindrücke vermittelt werden und das Gehirn ständig andere Situationen handhaben muss, ist dies Dauerstress für Körper und Psyche. Wird dieser dann als negativ empfunden und wachsen uns die Herausforderungen über den Kopf, verlieren wir die Nerven: Je nach Persönlichkeit neigen die Betroffenen dazu, schnell zu weinen oder aggressiv zu werden. Sie geraten leicht aus der Fassung und werden von einem andauernden Gefühl der Überforderung begleitet. Mitmenschen beschreiben sie oft als nervös, gereizt und angespannt. Auch Kraftlosigkeit und innere Unruhe sind Zeichen von schwachen Nerven. In einigen Fällen können Sie auch Vorboten von Depressionen oder Burn-out sein.

Die Symptome sind mitunter sogar körperlich zu spüren. Menschen, die psychisch angeschlagen sind und unter starkem Stress leiden, neigen infolge eines geschwächten Immunsystems öfter zu Erkältungen. Die ständige Anspannung begünstigt erhöhten Blutdruck sowie Nacken-, Kopf- und Kieferschmerzen. Sollten die Auswirkungen Ihres schwachen Nervenkostüms Ausmaße annehmen, in denen Sie gesundheitliche Probleme verspüren oder die Ihren Alltag belasten, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Hausarzt. Da viele dieser Beschwerden auch andere Ursachen haben können, muss er eine Erkrankung ausschließen.

Ursachen können tief verwurzelt sein

Manche Personen sind nur temporär etwas dünnhäutiger: Etwa in Zeiten besonderer Belastung, wie zum Beispiel vor Prüfungen, nach Trennung oder dem Verlust einer geliebten Person sowie in Folge von persönlichen Sorgen und beruflichen Herausforderungen. Sind Nervosität und Gereiztheit auch in objektiv guten Zeiten ein ständiger Begleiter, liegen die Ursachen meist tiefer. Wer eine schwierige Kindheit hatte, konnte oft nicht lernen, angemessen mit Konflikten und Problemen umzugehen. Die Betroffenen greifen in Folge dessen vermehrt zu Alkohol sowie Drogen oder neigen zu anderen Süchten, um Ihre Sorgen zu bewältigen. Auch die eigene Persönlichkeit spielt eine Rolle: Menschen mit einer positiven Grundeinstellung sind eher nervenstark. Wer ständig mit etwas Negativem rechnet, neigt meist dazu, schneller die Fassung zu verlieren.

Tipp 1: Ernährung und Lebensweise

Wenn Sie zurzeit stark gefordert sind, benötigen Sie dringend die richtige „Nervennahrung“. Besonders eignen sich Lebensmittel mit Omega3-Fettsäuren – dazu gehören beispielsweise Fisch, Rapsöl und Nüsse. Nicht umsonst hat das Studentenfutter seinen Namen! Versorgen Sie Ihren Körper statt mit Süßigkeiten und Koffein lieber mit Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders die B-Vitamine werden auch als „Nervenvitamine“ bezeichnet, denn Sie hemmen Stresshormone und liefern Energie. Binden Sie deshalb unbedingt Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte in Ihren Speiseplan ein. Vitamin C wird für ein gesundes Immunsystem benötigt. Sie finden es in allen Obst- und Gemüsesorten. Proteine unterstützen den erhöhten Energiebedarf des Körpers. Neben Fleisch sind diese auch in Fisch, Eiern oder Milchprodukten enthalten.

Als Hausmittel zur Nervenberuhigung eignen sich verschiedene Kräuter. Baldrian, Melisse, Hopfen oder Lavendel wirken wohltuend – als Tee oder Zusatz in der Badewanne. Auch die Darreichungsform als Dragee ist möglich, Sie erhalten diese in der Apotheke. Greifen Sie auch in Stresssituationen nicht zu Nikotin und Alkohol!





Der vermeintlich entspannende Effekt trügt: Zum einen besteht die Gefahr, diese auch zukünftig als Problemlöser zu sehen und Abhängigkeiten zu entwickeln. Zum anderen bewirken Zigaretten und alkoholhaltige Getränke auf Dauer eher das Gegenteil – fehlt der Stoff, an den sich der Körper gewöhnt hat, führt dies zu Nervosität und Unruhezuständen.

Tipp 2: Soziales Umfeld

Wer ein sicheres soziales Netz hat, das ihn auch in schwierigen Lebensphasen auffängt, der kann mit diesen besser umgehen. Dazu gehören die Familie, aber natürlich auch Freunde, Bekannte und Kollegen. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen gut tun und Kraft geben. Im Zuge der Corona-Pandemie und der damit verbundenen Kontaktsperre sowie des gebotenen Sicherheitsabstandes, scheint es schwer, Freundschaften und Familienbande aufrecht zu erhalten. Wer ohnehin schon unter der beklemmenden Situation leidet, für den verschlimmert sich dadurch die gegenwärtige persönliche Lage enorm. Versuchen Sie sich deshalb trotz der Umstände so nah wie möglich zu sein. Videotelefonie, Textnachrichten oder – etwas aus der Mode gekommen aber sehr persönlich – handschriftliche Grüße sind nicht dasselbe wie ein persönlicher Kontakt. Aber sie können helfen, die Zeit bis dahin zu überbrücken.

Tipp 3: Selbstfürsorge

Der Schlüssel zur Nervenberuhigung lautet „Kümmern Sie sich gut um sich selbst.“ Gönnen Sie sich genug Zeit zum Auftanken – nur, wenn Anspannung und Entspannung in einem gesunden Gleichgewicht sind, fühlen wir uns wohl. Dabei können schon kleine Maßnahmen Großes

bewirken! Eine Ruhezeit am Abend, bei der Sie beispielsweise ab 20 Uhr Handy und Laptop ausschalten, sorgt für ein gemächliches Ausklingen des Tages.

Die gewonnene Zeit können Sie für ein Entspannungsbad, autogenes Training oder ein Hobby, das Ihnen einen Ausgleich bietet, ohne Sie zu sehr zu fordern, nutzen. Läuten Sie rechtzeitig die Nachtruhe ein, denn nur mit ausreichend Schlaf sind Sie den Anforderungen des Tages gewachsen.

Nicht zuletzt sollten Sie klar Ihre Grenzen ziehen, um sich vor einer Überforderung zu schützen. Bürden Sie sich selbst nicht zu viel auf und sagen Sie es auch anderen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen eine Aufgabe über den Kopf wächst.

Das heißt natürlich nicht, dass Sie allen Schwierigkeiten aus dem Weg gehen sollten. Im Gegenteil: Lösungen zu finden, stärkt das Selbstvertrauen. Es ist jedoch eine positive Grundeinstellung notwendig, um nicht nur das Problem, sondern auch mögliche Auswege daraus zu sehen. Diese können Sie sich aneignen – es bedarf nur etwas Übung.



Broschüre

Gesund leben:
Stress bewältigen
bestellen:

☎ 0800 8579840
(24/7 Nulltarif)
herunterladen:

📄 www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 12905

Pflege

Veränderte Fristen für Beratungsbesuche

Um das Infektionsrisiko für Pflegebedürftige und Beratungspersonen zu minimieren und Letztere zu entlasten, wurden die Beratungsbesuche bis zum 30.09.2020 ausgesetzt. Seit dem 01.10.2020 können diese grundlegend wieder durchgeführt werden.

Wie im Falle aktuell steigender Corona-Fallzahlen wird jedoch berücksichtigt, dass Pflegebedürftige zur Minimierung des Infektionsrisikos gegebenenfalls auf den Kontakt fremder Personen in ihrer häuslichen Umgebung verzichten möchten. Sanktionen, wie die Kürzung oder Entziehung des Pflegegeldes, werden somit nicht durchgeführt, wenn der Beratungsbesuch nicht bis zum 31.12.2020 abgerufen wird.

Wichtig für Bezieher von Pflegegeld: Pflegebedürftige der Pflegegrade 4 und 5 haben den Beratungsbesuch bis zum 31.03.2021 abzurufen und nachzuweisen. Für Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 und 3 ist der Beratungsbesuch bis zum 30.06.2021 abzurufen und nachzuweisen.

Selbstbestimmung

Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung

Niemand denkt in gesunden Zeiten gern darüber nach, was zum Ende des eigenen Lebens oder im Fall einer Erkrankung passiert. Doch mit einer Vorsorgevollmacht, einer Patienten- sowie einer Betreuungsverfügung formulieren Sie Ihre Wünsche und wahren Ihre Selbstbestimmung in Gesundheitsfragen auch, wenn Sie diese durch die Folgen eines Unfalls oder einer Erkrankung nicht direkt mitteilen können.

Eine **Vorsorgevollmacht** legt fest, wer in Ihrem Namen agieren soll, wenn Sie dazu nicht in der Lage sein sollten. Dies kann für bestimmte Bereiche des Lebens oder für alle Angelegenheiten, in denen Entscheidungen getroffen werden müssen, gelten.

Die **Betreuungsverfügung** wiederum regelt, wer Sie im Krankheits- oder Pflegefall rechtlich betreut. Auch kann darin verankert werden, welche Person auf keinen Fall die Betreuung übernehmen soll.

Eine **Patientenverfügung** hält Ihre Wünsche zur medizinischen Behandlung im Krankheitsfall fest.

Welchen Weg Sie wählen, um ein solches Dokument zu verfassen, bleibt Ihre alleinige Entscheidung. Um die Rechtskräftigkeit sicherzustellen, lassen Sie sich bei der Erstellung bitte von Ihrem Arzt oder einem Notar beraten und unterschreiben Sie die Unterlagen handschriftlich mit Ihrem Namen. Erst dann besteht ihre Gültigkeit. Sollten sich Ihre Wünsche geändert haben, vernichten Sie vorangegangene Dokumente. So vermeiden Sie Unklarheiten, welche Verfügungen aktuell sind. Informieren Sie nahe Angehörige sowie den bevollmächtigten Personenkreis darüber, wo die Schriftstücke im Bedarfsfall zu finden sind.

Des Weiteren besteht die Möglichkeit, Ihre Entscheidung beim Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer registrieren zu lassen.

Ausführliche Infos und wertvolle Tipps finden Sie auf den Internetseiten des Bundesministeriums für Justiz und Verbraucherschutz (BMJV).

www.bmjv.de

Fehlverhalten

Abrechnungsbetrug und Korruption im Gesundheitswesen

Abrechnungsbetrug, Untreue und Korruption fügen der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung sehr große finanzielle Schäden zu.

Die IKK gesund plus hat eine Stelle zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen eingerichtet, damit diese Fälle effektiv verfolgt und geahndet werden können. Hierzu zählen viele verschiedene Handlungen, wie z. B.:

- Abrechnung von nicht erbrachten oder nicht mit der notwendigen Qualifikation erbrachten Leistungen
- Rezept- oder Verordnungsfälschung
- unzulässige Zusammenarbeit von Leistungserbringern und Vertragsärzten

Aktuell werden über 200 laufende Fälle aus allen Bereichen des Gesundheitswesens verfolgt.

Bei Anzeichen für Unregelmäßigkeiten kann sich jede Person an uns wenden.

✉ IKK gesund plus
Fehlverhalten
39092 Magdeburg

☎ 0391 2806-1520 📠 -1519

✉ fehlverhalten@ikk-gesundplus.de

Selbstverwaltung informiert

Verwaltungsrat der IKK gesund plus lehnt Finanzierungspläne des BMG ab

Die Selbstverwaltung der IKK gesund plus lehnt die Pläne des Bundesgesundheitsministeriums (BMG) zur Finanzierung einer Milliardenlücke im Gesundheitsfonds entschieden ab. Nach den Vorstellungen der Politik soll die pandemiebedingte Lücke von über 16 Mrd. Euro im Gesundheitsfonds mit 8 Mrd. Euro aus den Rücklagen der finanzstärkeren Kassen finanziert werden. Mit den zusätzlichen 3 Mrd. Euro – resultierend aus der Anhebung des durchschnittlichen Zusatzbeitrages – wird ein hoher Anteil dieser Mittel allein durch die Beitragszahler aufgebracht, da nur 5 Mrd. Euro aus dem Steuertopf einfließen! Damit werden sorgfältig und solide wirtschaftende Krankenkassen und deren Versicherte und Arbeitgeber abgestraft. Vorausschauende, langfristige Fi-

nanzplanungen werden ad absurdum geführt und es werden gefährliche Fehlanreize für künftiges Kassenhandeln vermittelt. Darüber hinaus ist dies ein massiver staatlicher Eingriff in die Autonomie der Selbstverwaltung und eine unverhältnismäßige Belastung für Sie als Beitragszahler.

Der Verwaltungsrat der IKK gesund plus ist sich einig, dass die Höhe des Bundeszuschusses deutlich zu niedrig ist. Wir halten die Steuerfinanzierung der gesamten Summe für notwendig. Die pandemiebedingten Mehrausgaben sind schließlich eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Es kann nicht sein, dass die selbstverwalteten gesetzlichen Krankenkassen während der Pandemie jederzeit unbürokratisch finanziell unterstützt haben, um das Gesundheitssystem



Bild (v.l.): Herr Hans-Jürgen Müller und Herr Peter Wadenbach, die Verwaltungsratsvorsitzenden der IKK gesund plus

leistungsfähig zu halten, nun aber unverhältnismäßig zur Kasse gebeten werden. Zu den pandemieverursachten Kosten kommen schließlich auch die Mehrbelastungen aus den zahlreichen teuren Gesetzen dieser und der letzten Legislaturperiode. Als Dank, dass die gesetzliche Krankenversicherung auch gesamtgesellschaftliche Kosten vorfinanziert hat, werden diese Mehraufwendungen nun auf die Versicherten und Arbeitgeber übertragen. Das lehnen wir als verantwortungsbewusste Selbstverwaltung entschieden ab!

Hilfsmittelversorgung

Mehrkosten oder Zuzahlung?

Im Krankheitsfall oder nach einer Operation können Sie auf verschiedene Hilfsmittel wie beispielsweise Geh- und Inkontinenzhilfen, Bandagen oder Kompressionsstrümpfe angewiesen sein. Damit eine gesetzliche Krankenkasse wie die IKK gesund plus die Kosten der Leistung übernimmt, muss sie laut SGB V „ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich sein“. Dabei fallen für den Versicherten so genannte Zuzahlungen an: In der Regel sind dies 10 Prozent der Kosten, mindestens aber fünf und maximal 10 Euro. Unter bestimmten Bedingungen können Sie sich auch von den Zuzahlungen befreien lassen.

Entscheiden Sie sich jedoch für ein Hilfsmittel, das über das Maß des medizinisch Notwendigen hinausgeht (z. B. Wunschfarbe bei einer Bandage), müssen Sie diese Mehrkosten und dadurch bedingte höhere Folgekosten (z. B. für Reparaturen) selbst tragen. Dafür ist eine schriftliche Bestätigung von Ihnen notwendig.

Unsere Vertragspartner sind verpflichtet, Ihnen mindestens ein Hilfsmittel anzubieten, für das die IKK gesund plus, abzüglich der gesetzlich vorgeschriebenen Zuzahlung, die vollständigen Kosten übernimmt. Die Zahlung von Mehrkosten ist jedoch freiwillig und muss nur von Ihnen entrichtet werden, wenn Sie eine Hilfsmittelversorgung wünschen, die über das Maß des medizinisch Notwendigen hinausgeht. Sie haben Fragen zum Thema?

Sie erreichen unsere Experten telefonisch und per eMail:

☎ 0391 2806-4320

✉ info@ikk-gesundplus.de



Broschüre

Zuzahlungen und
Belastungsgrenze:
bestellen:

☎ 0800 8579840

(24/7 Nulltarif)

herunterladen:

📄 www.ikk-gesundplus.de

WebCode: 12905

Gut gerüstet in den Winter

Denken Sie an Ihre Gesundheit!

Die Winterzeit, das sind Spaziergänge im frischen Schnee, gemütliche Abende im warmen Zuhause und eine besinnliche Weihnachtszeit. Die Kehrseiten dieser Jahreszeit sind jedoch Dunkelheit, Kälte und ein dauerhaft geschwächtes Immunsystem, das jeder Erkältung Tür und Tor öffnet. Konzentrieren Sie sich auf die positiven Aspekte und ergreifen Sie Maßnahmen gegen die unerfreulichen: Wir verraten Ihnen, wie Sie gut gerüstet durch den Winter kommen!

Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte

Zum Erhalt eines gesunden Immunsystems benötigt unser Körper vor allem Vitamine und Nährstoffe. Achten Sie deshalb besonders in der Wintersaison auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung: Dazu gehören neben frischem Obst und Gemüse auch Milchprodukte und ballaststoffreiche Lebensmittel, wie beispielsweise Hülsenfrüchte.

Moderater Sport regt die Durchblutung und somit auch das Herz-Kreislauf-System an. Dies stärkt die Abwehrkräfte und sorgt dafür, dass Sie fitter und widerstandsfähiger werden.

Auch regelmäßige Saunagänge haben diesen Effekt. Richten Sie sich dabei nach Ihrem persönlichen Wohlbefinden. Mehr als zwei Saunabesuche zu je dreimal 15 Minuten pro Woche sollten es jedoch nicht sein.

Auch an kalten Tagen: Raus ins Freie

Nicht nur über die Nahrung können Sie Ihren Vitaminhaushalt auffrischen: Das so genannte „Sonnenvitamin“ D bildet die Haut fast ausschließlich durch die Umwandlung von UV-Strahlung.

Das heißt für Sie: Raus an die frische Luft und dabei am besten bewegen. Auch bei scheinbar bedecktem Himmel kommt noch genug Sonnenlicht hindurch, um Ihren Vitamin-D-Speicher aufzufüllen. Der Weg nach draußen lohnt sich also immer.

Ein ausgedehnter Spaziergang fördert zudem die Durchblutung und sorgt für Glücksgefühle.

Achten Sie dabei vor allem auf die richtige Kleidung. Am besten eignet sich der „Zwiebellook“, bei dem Sie mehrere Lagen übereinander tragen. So können Sie Ihr Outfit je nach Wetterlage und persönlichem Empfinden anpassen.

Denken Sie unbedingt an eine Kopfbedeckung und tragen Sie bei kalten Wintertemperaturen Handschuhe sowie passendes Winterschuhwerk: Hände und Füße werden bei Minusgraden am wenigsten durchblutet und sind so am anfälligsten für die Kälte.

Für Entspannung und Gemütlichkeit sorgen

Sorgen Sie in Ihrem Zuhause für Wohlfühlstimmung, Behaglichkeit und Wärme - besonders, wenn es draußen stürmt und schneit. Entspannend wirken wohltuende Wannenbäder und kleine Wellness-Auszeiten. Selbstgemachte alkoholfreie Heißgetränke, wie Tee oder gewürzter Früchtepunsch, wärmen an kühlen Tagen Körper und Seele.

Um gesund zu bleiben, ist Schlaf von großer Bedeutung. Sorgen Sie für ausreichend Erholung in der Nacht, um sich am Tage ausgeruht zu fühlen und den Widrigkeiten der Jahreszeit zu trotzen.

Noch wichtiger als sonst: Ihr Gripeschutz

In den kalten Monaten hat auch die Grippe (Influenza) Hochsaison: Im Oktober steigen die Erkrankungszahlen in der Regel an und flachen erst mit Beginn des Frühjahrs wieder ab. Die Gripeschutzimpfung hilft, eine Ansteckung zu verhindern. Da sich der Influenzavirus stetig verändert, wird auch der Impfstoff fortlaufend angepasst. Aus diesem Grund ist es notwendig, den Schutz jährlich zu erneuern.

In der aktuellen Pandemiezeit ist eine Gripeschutzimpfung so wichtig wie nie: Jede Erkrankung weniger bedeutet eine Entlastung des Gesundheitssystems und schont Ressourcen, die zur Behandlung von Covid-19-Patienten dringend benötigt werden. Informieren Sie sich deshalb bei Ihrem Haus-, Fach- oder Betriebsarzt und nutzen Sie das Angebot zur Gripeschutzimpfung!

CRP-Schnelltest

Sollten Teilnehmer am Hausarztprogramm mit Symptomen eines grippalen Infekts ihren Hausarzt konsultieren, übernimmt die IKK gesund plus in Sachsen-Anhalt weiterhin die Kosten des CRP-Schnelltests, mit dem in kurzer Zeit festgestellt werden kann, ob es sich tatsächlich um eine Grippe (Virus) oder eine bakterielle Erkrankung handelt. Damit wird vermieden, dass unnötige Antibiotika verschrieben werden.

Weihnachts- Zahlenrätsel



Waagrecht

1. bekanntes Weihnachtsgebäck
2. brennt in fast jedem Haushalt
3. steht geschmückt in der Stube
4. Gefährt des Weihnachtsmannes
5. bekommt man an Heilig Abend
6. Himmelswesen mit Flügeln
7. bekanntes Gebäck mit Rosinen

Senkrecht

8. bäckt man in der Weihnachtszeit
9. Grünpflanze mit weißen Beeren
10. heißes rotes Getränk
11. Tiere mit Geweihen
12. wird an Weihnachtsbäume gehängt
13. rot-weiße, gebogene Süßigkeit



Tragen Sie hier bitte Ihr Lösungswort ein!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Gewinnen Sie eines von 5 exklusiven "IKK-Paketen" mit vielen Überraschungen!

Knobeln und gewinnen Sie einen unserer Preise.
Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Schicken Sie Ihre Lösungen an folgende Adresse:

 IKK gesund plus
Weihnachts-Zahlenrätsel
39092 Magdeburg

oder einfach per eMail an:
 redaktion@ikk-gesundplus.de



Arbeiten 4.0

Homeoffice als Arbeitsplatzmodell der Zukunft?

Steht die deutsche Bürowelt vor einem großen Umbruch? Das Arbeiten im Homeoffice ist in aller Munde und wird derzeit vielerorts in den Unternehmen genutzt. Doch ist es das Arbeitsplatzmodell, das auch über die Pandemiezeit hinaus bestehen bleiben wird? Ist es zukunftsfähig und hat das traditionelle Bürokonzept ausgedient?

Wir möchten Ihnen diese und andere Fragen beantworten und klären, was es mit dem Homeoffice-Hype auf sich hat und wie es gelingen kann, eine neue Arbeitskultur zu etablieren. Als erstes stellt sich natürlich die Frage, wie Homeoffice-Arbeit eigentlich definiert wird. Ist es ein eigenständiges Arbeitsplatzmodell oder doch ein Teil eines größeren Ganzen. Klar ist, dass die Art und Weise, wie wir arbeiten und zukünftig arbeiten

möchten, sich gerade in dieser pandemiebedingt schweren Zeit verändert. Ihre individuellen Bedürfnisse und die Gesundheit sowie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf sollen und wollen mehr berücksichtigt werden – und das vor dem Hintergrund der Unternehmensziele.

Antworten auf all diese Fragen und viele weitere Infos sowie Tipps für die wichtigsten gesundheitlichen

Aspekte als auch für ein erfolgreiches Gelingen Ihrer Aufgaben im Homeoffice finden Sie ab sofort online auf unseren Internetseiten. Klicken Sie rein!

www.ikk-gesundplus.de/homeofficetipps
Webcode: 13703



© sepy substock.com



In eigener Sache

Schutz Ihrer Daten

Wissen Sie, an wen Sie sich wenden können, wenn Sie Fragen zum Datenschutz haben oder sich einmal beschweren möchten? Bei allen datenschutzrechtlichen Fragen erreichen Sie unseren Datenschutzbeauftragten wie folgt:

IKK gesund plus
Datenschutzbeauftragter
Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Fax: 0391 2806-1499
eMail: datenschutz@ikk-gesundplus.de

Alle Informationen zum Datenschutz wie z. B. der betroffene Personenkreis, die Arten von Sozialdaten, die Rechtmäßigkeit der Datenverarbeitung, die Datenerhebung bei Dritten, der Zugriff auf Ihre Daten, die Datenübermittlung, deren Aufbewahrungsdauer und Ihre Rechte finden Sie ausführlich auf unserer Internetseite.

www.ikk-gesundplus.de/dsgvo



Krankenversicherung im Ausland

Brexit beendet Sozialversicherungsabkommen mit dem Vereinigten Königreich zum 31.12.2020

Das Vereinigte Königreich hat am 31.01.2020 den Austritt aus der Europäischen Union vollzogen (BREXIT). Bisher regelte ein Austrittsabkommen die weiteren Beziehungen, insbesondere auch in Bezug auf Angelegenheiten der Sozialversicherung. Das Austrittsabkommen endet zum 31.12.2020 und wird nicht verlängert. Somit bestehen ab 01.01.2021 keine besonderen Regelungen für die Sozialversicherung mehr. Das hat unter anderem Auswirkungen für vorübergehende Aufenthalte im Vereinigten Königreich, also z. B. für Touristen. Eine Inanspruchnahme medizinischer Leistungen zu Lasten der IKK gesund plus ist dann nicht mehr möglich.

Die Europäische Krankenversichertenkarte kann im Vereinigten Königreich nicht mehr genutzt werden. Auch können keine Kostenerstattungen für verauslagte Leistungen durch die IKK gesund plus erfolgen. Es ist somit zwingend die Absicherung über eine private Auslandsreisekrankenversicherung erforderlich. Nur darüber besteht dann noch die Möglichkeit der Kostenerstattung für im Vereinigten Königreich in Anspruch genommene medizinische Leistungen.

Wir weisen zudem darauf hin, dass bei vorübergehenden Auslandsaufenthalten generell eine Auslandsreisekrankenversicherung abzuschließen ist, da die Gesetzliche Krankenversicherung in Deutschland in der Regel nicht die vollständigen Kosten einer im Ausland notwendigen Behandlung übernehmen kann. Sofern Sie von Ihrem Arbeitgeber für eine Tätigkeit in das Vereinigte Königreich entsandt werden, gelten besondere Regelungen.

Weitere Informationen zur Krankenversicherung im Ausland finden Sie auf unserer Internetseite: www.ikk-gesundplus.de

Organtransplantationen retten Leben!

Faktencheck zur Organspende

Die Entscheidung für oder gegen eine Organspende sollte wohlüberlegt sein. Natürlich kommen in diesem Zusammenhang auch viele Fragen auf. In unserem Faktencheck erfahren Sie auf einen Blick alles, was Sie zum Thema Organspende wissen sollten.

1. Im Jahr 2019 gab es in Deutschland 932 Spenderinnen und Spender, welche nach ihrem Tod anderen Menschen mit einem Organ das Leben ermöglicht haben. Derzeit warten noch über 9.000 Menschen bundesweit auf ein Spenderorgan.
2. Pro Tag versterben etwa zwei bis drei Patienten, die auf der Warteliste für eine Organspende stehen, weil sich nicht rechtzeitig ein passender Spender findet.
3. Ab dem 16. Lebensjahr darf sich ein Jugendlicher eigenständig für eine Organspende entscheiden, ihr widersprechen bereits ab dem 14. Lebensjahr.
4. Auf dem Spenderausweis (für Sie zum Heraustrennen auf dieser Seite) können Sie Ihre Entscheidung für oder gegen eine Organspende festhalten. Diese kann auch auf bestimmte Organe beschränkt sein. Führen Sie den Ausweis bitte immer bei sich.
5. Die Befürchtung, als Organspender eine unzureichende medizinische Betreuung zu erhalten, ist unbegründet. Oberste Priorität hat immer die Erhaltung des Patientenlebens.
6. Eine Organspende kommt nur in Frage, wenn eine Lebensrettung des Organspenders nicht mehr möglich und der so genannte Hirntod vor dem Herztod eingetreten ist. Dies passiert nur bei etwa einem von 100 Sterbefällen.
7. Bei einer Lebendspende, zum Beispiel einer Niere, trägt die Krankenkasse des Organempfängers die entsprechenden Behandlungskosten des Organspenders.
8. Eine Altersbeschränkung für eine Organspende existiert nicht, allerdings wird von einer Entnahme bei einer akuten Krebserkrankung oder einer HIV-Infektion des Spenders abgesehen.
9. Sollten Sie Ihre Entscheidung noch einmal überdenken, können Sie Ihren vorhandenen Ausweis einfach vernichten und einen neuen ausfüllen.
10. Weitere Informationen sowie eine umfangreiche Beratung erhalten Sie über das Infotelefon Organspende der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sowie der Deutschen Stiftung Organtransplantation.
Die kostenlose Hotline erreichen Sie montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr unter der Nummer 0800 90 40 400.



© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Die bundesweite Informationskampagne zur Organ- und Gewebespende.

Die Botschaft: Egal, wie die persönliche Entscheidung ausfällt – jede und jeder sollte sie treffen und dokumentieren, am besten in einem Organspendeausweis.



Broschüre

Leben schenken:
Organ spende
bestellen:

☎ 0800 8579840
(24/7 Nulltarif)
herunterladen:

📄 www.ikk-gesundplus.de
WebCode: 12905



Organspende

Treffen Sie bitte Ihre Entscheidung!

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname

Telefon

Straße

PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

UNTERSCHRIFT

DATUM

Organspendeausweis
nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Organspende

Geburtsdatum

Name, Vorname

PLZ, Wohnort

Straße

Organspende
schenkt Leben

ikk gesund plus

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende der gebührenfreien Rufnummer 0800 / 90 40 400.