

Ausgabe 1|2011



Gesund in den zweiten Frühling



ganz nah

Gesund leben mit der IKK Brandenburg und Berlin

Telematik Die elektronische
Gesundheitskarte (eGK) kommt bald

IKK-Modellprojekt

Physiotherapeuten erproben neue Wege

Gewusst wie, mit der IKK

Selbstbewusst, fit und gut informiert älter werden

Früher prägten Krückstock und Pillendose das Bild vom Alter. Heute altern Menschen aktiver und gesünder. Mehr Wissen über Alterungsprozesse und Gesundheitsthemen fördern die eigenständige Lebensgestaltung, fordern aber auch viel Eigenverantwortung. Darin unterstützt die IKK ihre Versicherten mit Rat und Tat.

Altern beginnt mit der Geburt. Doch *wie* wir altern, können wir beeinflussen. Vorausgesetzt, wir sind gut informiert über normale Veränderungen des Körpers und über Gesundheitsfragen im Laufe unseres Lebens. Altsein ist keine Krankheit. Doch wenn Körper und Geist in die Jahre kommen, zeigt sich das eben nicht nur an Falten oder grauen Haaren. Gesund zu bleiben und möglichst lange selbst über das eigene Wohl zu bestimmen, steht für alternde Menschen ganz oben. Ob es gelingt, ist auch eine Frage der persönlichen Einstellung. Ist man bereit, sich altersgerecht zu ernähren und zu bewegen, als perfektes Gespann für Wohlbefinden? Auch Wissen und kritisches Urteilsvermögen in altersgemäßen Gesundheitsfragen sind unverzichtbar – als

wichtige Voraussetzung, damit Patienten gegenüber Ärzten und Pflegepersonal selbstbewusst und eigenverantwortlich auftreten. Versicherte finden zu diesen Fragen bei der IKK ein breites Beratungsangebot und vielfältige Unterstützung!

Essen und Trinken im Seniorenalter

Ernährung beeinflusst Leib und Seele in jedem Alter. Richtig ist sie immer dann, wenn sie so viel Energie liefert wie der Körper verbraucht und dabei genug Vitalstoffe enthält. Ein Leben lang fit bleiben heißt, persönliche Ess- und Trinkgewohnheiten jeweils veränderten körperlichen Bedürfnissen und Lebenssituationen anzupassen. Wer weiß, dass sich mit zunehmendem Alter der Energieumsatz verlangsamt, lebt

gesünder mit dem Umstieg von wenigen großen auf mehrere kleinere Mahlzeiten. Das gilt auch nach dem Ausscheiden aus körperlich anstrengenden Berufen. Der tägliche Energiebedarf sinkt erheblich. Appetit und Durst ändern sich bei älteren Menschen oft ebenfalls. Unveränderte Ernährungsgewohnheiten führen dann leicht zu Übergewicht, Mangelerscheinungen, Unverträglichkeiten oder Krankheiten. Mit einem altersgerecht kombinierten Speisezettel lässt sich vieles vermeiden. Bewusste Ernährung wirkt sogar manchen Alterserscheinungen noch einige Zeit entgegen.

Bewegung geht immer

Ausreichend Bewegung gehört zu den unverzichtbaren Zutaten für Fitness und



© fotolia.com

langes Leben. Niemand sollte das Wort »Ruhestand« allzu wörtlich nehmen. Wer rastet, der rostet! Bewegung hingegen lässt sich in praktisch jede Lebenssituation einbauen. Und es gibt kein Lebensalter, in dem sie nicht Gutes für den Allgemeinzustand bewirkt! Forscher sind sich inzwischen einig, dass Bewegung speziell der Gesundheit älterer Menschen gut tut und sogar die Heilung von Erkrankten fördern kann. Wählen Sie eine Bewegungsart, die Ihnen am meisten liegt. Da bringt am meisten und macht vor allem mehr Vergnügen, auch in einer Gruppe oder unter kundiger Anleitung. IKK-Versicherte können aus einem reichhaltigen Angebot wählen, darunter »Tai Chi im Grünen«, gefördertes Krafttraining oder Wandern in Gruppen mit Kooperationspartnern der IKK!

Zuhause bleiben ohne Hindernisse

Menschen, die behindert sind oder im Alter pflegebedürftig werden, stehen in

ihrer Wohnung oft vor unüberwindlichen Hindernissen. In der Vergangenheit war das häufig Grund für den Umzug in ein Heim. Inzwischen wird stattdessen gezielt, geschickt und barrierefrei umgebaut. Betroffene können so weiter in ihrem vertrauten Zuhause leben. Alles, was zur Barriere werden kann, kommt dabei auf den Prüfstand: Treppen, Absätze, Küchen- und Badausstattung und Weiteres. Am Ende sind aber meist nur wenige bauliche Änderungen nötig für veränderte Wohnbedürfnisse. Das Anbringen eines stützenden Haltegriffs, einer Badewanneneinstiegshilfe, der Einbau eines Treppenlifts, höhenverstellbare Küchenmöbel oder die Einebnung von Türschwellen beseitigen Barrieren und erleichtern anstrengende Bewegungen. Die Chance, so bis ins hohe Alter und trotz Pflegebedürftigkeit selbstbestimmt zu leben, steigt damit oft entscheidend. Die IKK-Pflegekasse bezuschusst barrierefreie Umbauten im persönlichen Wohnbereich finanziell. Durch die Kooperation mit dem Handwerk empfiehlt die IKK gern auch zum Gesundheitsdienstleister geschulte Fachbetriebe, die beraten, Baumaßnahmen ausführen und mit den Kostenträgern abrechnen.

Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) – erst prüfen, dann kaufen

Zwei von drei Arztpraxen bieten sie inzwischen an, einer von vier Patienten kauft sie und zahlt aus eigener Tasche dafür: sogenannte individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL)! Bekannte Beispiele sind zusätzliche Ultraschalluntersuchungen zur Krebsvorsorge oder Testangebote beim Augenarzt auf Grünen Star. Als mündiger Patient sollte man genau hinschauen und wissen: Der Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen enthält alles, was für eine lückenlose medizinische Versorgung nötig ist. Es muss also niemand um seine Gesundheit fürchten, der auf solche zusätzlichen Angebote verzichtet. Wer dennoch individuelle, privat abzurechnende Leistungen wünscht, sollte sich in jedem Fall vorher gut informieren und mit Bedacht wählen. Verbraucherzentralen raten, im Zweifel zunächst eine zweite ärztliche Meinung einzuholen oder auch die Krankenkasse zu fragen, ob die angebotene IGeL-Leistung im Einzelfall sinnvoll sein könnte und ggf. sogar erstattungsfähig wäre.

Gut beraten

Ernährung

Tipps zu altersgerechter Ernährung gibt Ihnen gern die IKK-Ernährungsberatung: Andrea Willgeroth
Telefon (0331) 64 63 209

Bewegung

Die aktuellen Frühlingkurse der IKK finden Sie als Beihefter in diesem Heft oder unter **www.ikkbb.de**

Barrierefreies Wohnen

Nähere Informationen dazu erhalten Sie unter **(0800) 88 33 2 44**

Unabhängige Patientenberatung

Kompetenten, kostenlosen und neutralen Rat rund um alle Gesundheitsfragen bietet die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD). Sie erreichen sie unter **(0800) 0 11 7722** oder im Internet unter **www.upd-online.de**

Mit Humor und Tipps in den Ruhestand

»In Rente gehen« ist für viele Menschen ein tiefer Einschnitt in die bisherige Lebensführung. Da wird mitunter gründlich in Frage gestellt, worauf wir bisher vertrauen konnten: die eigene Tatkraft, die reibungslose Organisation eines turbulenten Alltags, das harmonische Eheleben und anderes mehr. Selbstkritische Betrachtung mit einem gesunden Schuss Humor hilft da oft weiter. Oder einer der liebevoll humorigen Vorträge von Annemarie von Gradowski. Als Beraterin für Menschen in »Wechsel-Jahren« bietet sie Männern, Frauen, gern auch Gruppen Rat mit Pfiff. Wer gut zuhört, bekommt praktische Lebenshilfe mit Witz und Verstand und viele praktische Ratschläge, um den Übergang in den Ruhestand gelassener zu meistern und der neuen Lebensphase das Beste abzugewinnen.

Interessiert? Dann wenden Sie sich direkt an Annemarie von Gradowski, unter **Tel. (030) 22 49 56 44** oder online: **www.von-gradowski.de**