

fit!

Das Gesundheits-Magazin

fit! auch online lesen
auf magazin.dak.de

Gesundheit für Klein und Groß

Erstklassige Versorgung bei Deutschlands
bester Familienkasse - so halten Sie Ihre
Liebsten rundum gesund

Neue Idee für die Pflege

Wie regionale Kompetenzzentren die
Pflege vor Ort verbessern können

Aus Omas Kräuterküche

Wir verraten Ihnen die zehn besten
Hausmittel gegen Schnupfen

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



Beratung & Service

18 News

Initiative: Gesundes Miteinander – Generationswechsel: Die neue Gesundheitskarte – Versorgungsreport: Diabetes vermeiden – Service: Zuzahlungs-Befreiung – Ratgeber: Geld zurück für Rentner mit Job

20 Leben retten nach dem Tod

Die Zahl der Organspender ist seit Jahren rückläufig. Ein neues Gesetz soll jetzt den Abwärtstrend stoppen

22 Alles auf einen Blick

Mit unserer neuen Gesundheitsakte Vivy haben Sie Ihre Daten immer im Blick. Wir haben nachgefragt, was Sie davon halten

24 Chroniker bestens versorgt

Wer chronisch krank ist, braucht eine besondere medizinische Versorgung. Dafür gibt es die DAK-Behandlungsprogramme

26 Neue Ideen für die Pflege

Die DAK-Gesundheit will mit regionalen Zentren die Pflege in ländlichen Gegenden verbessern. fit! hat sich vor Ort umgesehen

28 Neues aus der Selbstverwaltung

Was steht 2019 gesundheitspolitisch auf der Agenda? Wie die Selbstverwalter die Beitragsparität zurück erkämpft haben

32 Das ändert sich im neuen Jahr

Unsere Beitragstabelle mit den Beitragssätzen und Rechengrößen für das Jahr 2019 sowie alle Änderungen im Überblick



Familie & Freizeit

36 News

DAK-Events: Auch 2019 mitmachen beim Dance Contest! – Termine für DAK-Schlaf- und Koch-Shows – 116117: Bei Anruf Arzt – Coaching: Wieder wohlfühlen

37 Impressum

38 Die neue Art zu fasten

Sie lieben Herausforderungen? Dann ist Intervallfasten vielleicht etwas für Sie!

40 E-Sport erobert die Welt

Daddeln war gestern: Heute ist Computerspielen ein Sport. Lesen Sie dazu unser Experten-Interview

42 GesundAktiv Reisen 2019

Unsere GesundAktiv Reisen zählen seit Jahren zu den beliebtesten Extras. Jetzt ist der neue Katalog da

44 fit4kids

Was macht die Jugendfeuerwehr? Und warum kriegen wir Gänsehaut? fit4kids gibt Antworten

46 Die letzte Seite

Was ist aktuell angesagt? Und welche spannenden Themen gibt es demnächst bei fit!-Online?



10



22



40

Bilder: DAK-Gesundheit; Shutterstock | Roman Kosolapov | Andrew Rybalko | OndroMi; Konstantin Vollmer für fit4future



+ DAK-SERVICE

Coaching gegen Demenz

Die DAK-Gesundheit hat den ersten Alexa Skill zum Thema Demenz entwickelt. Er richtet sich an Menschen mit leichter oder beginnender Demenz und aktiviert spielerisch das Gedächtnis. Ein Skill ist eine digitale Anwendung für sprachgesteuerte Geräte.

Der **DAK Erinnerungs-Coach** enthält Ratespiele in drei Varianten: Sprichwörter vervollständigen, Märchen raten und Geräusche erkennen, alles im direkten Dialog mit der Sprachsoftware Alexa. Der Coach spricht die kognitiven Fähigkeiten an, indem er Erinnerungen aus dem Langzeitgedächtnis aktiviert. Gleichzeitig hilft der **DAK Erinnerungs-Coach** auch pflegenden Angehörigen: Der oft fordernde Alltag mit Menschen mit Demenz wird aufgelockert, das Raten schafft positive gemeinsame Erlebnisse.

Der Coach ist für Versicherte aller Kassen kostenlos. Technische Voraussetzung ist ein Gerät mit Sprachsteuerung wie der Amazon Echo oder Amazon Dot, das mit der Sprachsoftware Alexa ausgestattet ist. Wer einen Alexa Account bei Amazon hat, kann den Skill einfach über den Amazon Skill Shop aktivieren und mit dem Sprachbefehl „Alexa, starte Erinnerungscoach“ starten. Mehr Informationen dazu gibt es online unter:

www.dak.de/erinnerungs-coach

Neue Idee für die Pflege

Die DAK-Gesundheit will mit regionalen Zentren die Pflege in ländlichen Gegenden verbessern. In Niedersachsen entsteht nun das erste Pflegekompetenzzentrum

Der Altbau ist 90 Jahre alt, doch innen ist alles neu: Die Wände sind strahlend weiß, durch eine große Glasfront fällt der Blick auf den Arbeitsplatz der Pflegekräfte. Paul Leidner ist sichtlich stolz darauf, was aus dem alten Marienkrankenhaus in Nordhorn geworden ist. Die Caritas hat alle Anbauten entfernt und aus dem ursprünglichen Gebäude von 1927 ein Pflegeheim gemacht. Leidner führt die Geschäfte. „Wir treten ein Erbe an“, sagt er. Jeder in Nordhorn sei schon hier gewesen, wurde hier geboren, hat Kinder bekommen, Sterbende verabschiedet. Er tritt in die großen Fußstapfen eines etablierten Hauses, weiß Leidner: „Daran werden wir gemessen.“

Er hat den guten Ruf halten können. Anfang September sind die ersten Bewohner eingezogen. Anfang 2019 rechnet Leidner schon mit kompletter Auslastung. Die Cafeteria ist nicht nur bei den Bewohnern des Pflegeheims beliebt, auch die Menschen aus den altengerechten Wohnungen nebenan kommen oft hierher. Die Gottesdienste in der kleinen Kapelle sind gut besucht und bald soll es hier auch Konzerte geben. Eine Kamera überträgt alle Ver-

anstaltungen auch in die Zimmer – so kann jeder daran teilhaben.

Die Kreisstadt Nordhorn liegt im Landkreis Grafschaft Bentheim. Das St. Marien Haus ist ein hochmodernes Heim, das alle Pflegeformen anbietet: auch Tagespflege in schönen, offenen Räumen. Das Personal arbeitet digital. Die Dokumentation – notwendig, aber ein echter Zeitfresser in der Pflege – wird mit Tablets erledigt.

Ein ehrgeiziges Ziel. Beste Voraussetzungen also für ein ehrgeiziges Projekt der DAK-Gesundheit: Regionale Pflegekompetenzzentren sollen die Pflege verbessern, vor allem in ländlichen Regionen, wo die Wege weit und die Maschen der Versorgungsnetze oft groß sind. Hier in Niedersachsen in der Modellregion der Landkreise Grafschaft Bentheim und Emsland entsteht jetzt das Pilotprojekt mit zehn Millionen Euro Fördergeldern. Das Geld kommt vom Innovationsfonds, mit dem die Bundesregierung neue, vielversprechende Versorgungsformen unterstützt.

Digitaler Schwerpunkt. Ein Kompetenzzentrum bündelt alles, was für gute



Pflege wichtig ist: Arztpraxen, Apotheken, Beratungsstellen, Betten für Tages-, Nacht- und Kurzzeitpflege, betreute Wohngemeinschaften und vieles mehr bis hin zu Räumen für Konzerte und Lesungen. Das meiste davon gibt es in Nordhorn bereits. Mit der Förderung schafft die DAK-Gesundheit jetzt den Rahmen, der alles optimal zusammenführt. Einerseits soll das sogenannte Case Management, also die Organisation der verschiedenen Elemente der Pflege, jedem Einzelnen die bestmögliche Versorgung sichern. Andererseits sollen digitale Anwendungen die Pflege erleichtern, indem zum Beispiel Patientendaten

schneller zwischen Ärzten und Pflegediensten ausgetauscht werden. Der technische Rahmen dafür kann mit der Förderung nun aufgebaut werden – auch, um neue digitale Ideen im Kompetenzzentrum auszuprobieren. „Wir wollen den Menschen das Leben mit Pflegebedürftigkeit möglichst einfach machen“, sagt DAK-Chef Andreas Storm. „Digitale Angebote sind ein Hauptbestandteil davon. Im regionalen Pflegekompetenzzentrum wollen wir mit technischen Innovationen vorangehen.“

Partner vor Ort. Der Startschuss fällt dank der Förderung nun in Niedersachsen. Die DAK-Gesundheit hat vor Ort mit der Gesundheitsregion Euregio e.V. einen starken Partner für das Projekt gefunden: ein Zusammenschluss der örtlichen Gesundheitswirtschaft zur Stärkung der Region. Die Universität Osnabrück und die Philosophisch-Theologische Universität Vallendar übernehmen die wissenschaftliche Auswertung. Euregio-Geschäftsführer Thomas Nerlinger freut sich auf das Projekt: „Ich bin mir sicher, dass das regionale Pflegekompetenzzentrum die Lebensqualität für die Menschen in unserer Region verbessern wird.“ Helge Dickau



Die erste Bewohnerin Maria Schleper ist im Herbst eingezogen.

Beratung & Service



+ DAK-SERVICE

Pflege: zu teuer!

Pflege ist eine finanzielle Belastung für Familien: Dieser Ansicht sind die meisten Deutschen. Das zeigt der aktuelle **DAK-Pflegereport**, in dem die Kasse einen genauen Blick auf die Regionen und die Pflege vor Ort wirft. Neun von zehn Personen halten demnach Pflegeheime für teuer, sieben von zehn denken sogar, dass sich viele Familien weder Pflegeheime noch Pflegedienste leisten können. Fast zwei Drittel sagen, dass viele Pflegeheim-Bewohner wegen der hohen Kosten zum Sozialfall werden.

DAK-Chef Andreas Storm fordert daher, die Pflegefinanzierung grundlegend umzukehren. Sein Modell: gedeckelte Eigenanteile für Pflegebedürftige. Alle weiteren Kosten trägt die Pflegeversicherung. Bislang ist es umgekehrt, sodass Betroffene auf schwer kalkulierbaren Kosten sitzen bleiben und oftmals auf Sozialhilfe angewiesen sind.

Der Report zeigt außerdem, dass die Qualität pflegerischer Versorgung zwischen den Bundesländern stark schwankt. So müssen Pflegebedürftige in Ostdeutschland beispielsweise öfter ins Krankenhaus als in westdeutschen Ländern. Storm fordert daher, dass ein Minimum an Pflegeinfrastruktur in allen Regionen Deutschlands gewährleistet sein muss, um die Qualität zu verbessern. Ein Ansatz dafür sind die regionalen Pflegekompetenzzentren.

Bilder: Sebastian Hamel/Caritas; Shutterstock | levymmt