

DAS KOMMT 2021.

Corona und die BKK Diakonie: Rückblick auf ein Ausnahme-Jahr • So gelingt gesundes Arbeiten im Homeoffice • Schub für digitale Angebote, von Gesundheits-Apps bis zur Online-Allergieberatung



»

ES GIBT SO WUNDERWEISSE NÄCHTE

ES GIBT SO WUNDERWEISSE NÄCHTE,
DRIN ALLE DINGE SILBER SIND.
DA SCHIMMERT MANCHER STERN SO LIND,
ALS OB ER FROMME HIRTEN BRÄCHTE
ZU EINEM NEUEN JESUSKIND.

WEIT WIE MIT DICHTEM DIAMANTSTAUBE
BESTREUT, ERSCHEINEN FLUR UND FLUT,
UND IN DIE HERZEN, TRAUMGEMUT,
STEIGT EIN KAPELLENLOSER GLAUBE,
DER LEISE SEINE WUNDER TUT.

RAINER MARIA RILKE (1875–1926)

Inhalt

01 Editorial



02 Interview

BKK Diakonie Vorstand Andreas Flöttmann:
„Rückblick auf ein außergewöhnliches Jahr“



06 Gesund arbeiten im Homeoffice



08 Heuschnupfen

Pollenflugsaison beginnt immer früher



10 Zweitmeinung vor orthopädischen Operationen

Mehr Sicherheit bei schwierigen Entscheidungen



11 Gesundheits-Apps auf Rezept



12 Digitale Hebammenberatung „Kinderheldin“

Jetzt mit Videokursen zur Geburtsvorbereitung und zum Stillen



14 Die elektronische Patientenakte

Wichtige Daten an einem Ort



16 Rezept

Erdnussbutter-Chocolate-Chips-Nicecream



17 Jahresrechnungsergebnisse 2019



18 Gesundheitscampus der BKK Diakonie



19 Nationales Gesundheitsportal

Verlässliche Informationen rund um Gesundheit und Pflege



20 Meldungen



21 Gesundheitsquiz

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

BKK Diakonie, Königsweg 8, 33617 Bielefeld
Telefon 0521.329876-120

REDAKTIONSTEAM

Silke Tornede, Lucas Redecker, Frank Großheimann
Verantwortlich: Andreas Flöttmann (BKK Diakonie)

KONZEPTION UND DESIGN

sue* – Agentur für schöne Kommunikation mit Erfolg
www.schoenunderfolgreich.de

FOTOS

Katrin Biller: Seite 01, 03 und 05
istockphoto.de

DRUCK UND VERSAND

KKF-Verlag
Martin-Moser-Straße 23
84503 Altötting
Telefon 08671 5065-10
www.kkf-verlag.de

Nachdrucke sind auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers oder der Verlagsleitung gestattet und honorarpflichtig. Für mit Namen oder Namenszeichen gekennzeichnete Beiträge nur Übernahme der pressegesetzlichen Verantwortung.



Ihr
Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

Liebe Leserin,
lieber Leser,

als wir vor zwölf Monaten hoffnungsvoll das neue Jahr begrüßt haben, ahnte wohl kaum jemand, was auf uns zukommen sollte. Doch schon bald war klar: 2020 ist ein Ausnahmejahr, das uns alle fordert und vor allem den Beschäftigten in medizinischen und pflegerischen Berufen viel abverlangt. Gleichzeitig sind viele in der Gesellschaft dankbar, sich in Deutschland auf ein so starkes und robustes Gesundheitssystem verlassen zu können. Zum Jahreswechsel beleuchten wir in dieser MENSCH, was die Corona-Pandemie speziell für Krankenkassen als Teil dieses Systems bedeutet, was sich für Versicherte ändert und welche Themen die BKK Diakonie 2020 ebenfalls meistern musste.

Bei all den Einschnitten und Sorgen, die die Pandemie mit sich bringt, ist es für mich immer wieder bemerkenswert, wie flexibel und anpassungsfähig wir Menschen doch sind. Wir stellen Lebensgewohnheiten und Arbeitsabläufe um, gewöhnen uns an neue Regeln, arbeiten vielleicht im Homeoffice und finden Wege, um das Infektionsrisiko zu minimieren. Vor allem die Digitalisierung hat durch Corona einen Schub bekommen, auch im Gesundheitsbereich. In dieser MENSCH stellen wir Ihnen eine ganze Reihe neuer digitaler Angebote vor, die Sie als Versicherte nutzen können. Außerdem gehen wir ausführlich auf das Thema Homeoffice ein und geben Tipps, wie gesundes Arbeiten in den eigenen vier Wänden gelingt.

Nach jahrelanger Vorbereitung startet 2021 auch die elektronische Patientenakte, kurz ePA – von Bundesgesundheitsminister Jens Spahn selbst als „Berliner Flughafen des Gesundheitswesens“ bezeichnet. Zugegeben, auch die erste Version der ePA ist noch nicht perfekt. Die Funktionen werden erst schrittweise ausgebaut, aber ein Anfang ist gemacht. Die BKK Diakonie stellt Versicherten die ePA als freiwilliges und kostenloses Angebot zur Verfügung und sieht darin einen Fortschritt. Patientinnen und Patienten haben mit der ePA die Möglichkeit, eigene Daten selbst zu verwalten und können so besser über ihre Gesundheit mitentscheiden.

Bleibt zu guter Letzt noch der Hinweis auf unser beliebtes Gesundheitsquiz. Wenn Sie die fünf Fragen richtig beantworten, können Sie wieder einen attraktiven Hotel-Gutschein für eine Wochenend-Reise zu zweit gewinnen. Ich wünsche viel Glück bei der Teilnahme und allen Versicherten ein gesegnetes 2021.

Mit den besten Wünschen für das neue Jahr grüßt Sie

Ihr

Andreas Flöttmann
Vorstand der BKK Diakonie

***Krankschreibung ohne Praxisbesuch**

Zum Infektionsschutz ist es möglich, bei Erkältungskrankheiten telefonisch eine Krankschreibung zu bekommen, ohne Praxisbesuch. Diese Regelung gilt vorerst bis Ende März 2021. Aktuelle Informationen zum Corona-Virus finden Sie auf unserer Website. Dort werden auch viele Fragen beantwortet, zum Beispiel, wann die Krankenkasse die Kosten für Corona-Tests übernimmt und was Sie bei einem Verdacht auf Covid-19 tun sollten.

» www.bkk-diakonie.de



2020

***Arbeitsunfähigkeit per Video feststellen**

Vertragsärzte und -ärztinnen können die Arbeitsunfähigkeit von Versicherten unter bestimmten Voraussetzungen auch per Videosprechstunde feststellen. Als Voraussetzung gilt, dass die oder der Versicherte der Arztpraxis bekannt ist und die Erkrankung eine Untersuchung per Videosprechstunde zulässt. Dabei ist die erstmalige Feststellung der Arbeitsunfähigkeit auf einen Zeitraum von sieben Kalendertagen begrenzt. Eine Folgekrankschreibung per Videosprechstunde ist nur zulässig, wenn die vorherige Krankschreibung aufgrund unmittelbarer persönlicher Untersuchung ausgestellt wurde. Ein Anspruch der Versicherten auf Krankschreibung per Videosprechstunde besteht nicht.

Interview: BKK Diakonie Vorstand Andreas Flöttmann

Rückblick auf ein außergewöhnliches Jahr

Seit fast einem Jahr beherrscht das Corona-Geschehen unseren Alltag und fordert uns heraus. Im Interview erklärt Vorstand Andreas Flöttmann, was die Pandemie speziell für die BKK Diakonie und Versicherte bedeutet.

Wenn Sie auf das Jahr 2020 zurückblicken ...

... dann hat sich dieses Jahr ganz anders entwickelt, als wir es ursprünglich angenommen haben. 2019 kannte niemand Corona, jetzt ist das Thema allgegenwärtig und unsere Welt ist nicht mehr so, wie sie war. Auch nicht für Krankenkassen.

Was bedeutet die Pandemie für die BKK Diakonie?

Als Dienstleister ist unser wichtigstes Ziel, arbeitsfähig zu bleiben und verlässlich für Versicherte da zu sein, die unsere Hilfe brauchen. Wir haben einen Pandemieplan entwickelt, den wir immer wieder anpassen. Im Herbst mussten wir unsere Geschäftsstelle erneut zeitweise für den Publikumsverkehr schließen und das einschränken, was unsere Stärke ist, nämlich Kundennähe. Aber der Infektionsschutz geht vor, und wir bleiben natürlich per Telefon oder Internet immer erreichbar. Ein Vorteil ist, dass wir an unserem Sitz in Bielefeld in zwei Häusern arbeiten. Wir haben uns so aufgeteilt, dass an jedem Standort alle Bereiche vertreten sind. Falls ein Haus geschlossen werden muss, kann die andere Mannschaft weiterarbeiten, damit Versicherte nicht auf Leistungen warten müssen.

Viele Menschen nutzen jetzt verstärkt digitale Kanäle, gibt es diesen Schub auch bei der BKK Diakonie?*

Auch wir beobachten ein steigendes Interesse an unseren digitalen Angeboten. Zum Glück hat die BKK Diakonie die Digitalisierung schon in den vergangenen Jahren vorangetrieben. Seit 2018 bieten wir mit der Online-Geschäftsstelle „Meine BKK Diakonie“ die Möglichkeit, viele Angelegenheiten rund um die Krankenkasse vom Computer zu Hause oder per Smartphone zu erledigen. Das wurde schon vor Corona gut angenommen. 2020 sind die Nutzerzahlen noch einmal sprunghaft angestiegen und haben sich in wenigen Monaten verdoppelt. Auch unsere Arbeitsweise hat sich deutlich verändert. Ein Großteil der Kommunikation mit Kunden, Verbänden, Partnern läuft inzwischen digital. Das hat Vorteile, spart Zeit und Wege, darum denken wir darüber nach, künftig auch für Versicherte Beratungen per Videochat als Service anzubieten.

Was hat sich in der Corona-Zeit für Versicherte noch geändert?*

Zum Teil waren plötzlich ganz pragmatische Regelungen möglich, die vor Corona undenkbar gewesen wären, etwa Krankschreibungen per Telefon. Anhand unserer Statistik merken wir, dass das keineswegs ausgenutzt wird. Wir sollten darüber nachdenken, ob solche Regelungen nicht dauerhaft eingerichtet werden können. So muss man nicht mit jeder Erkältung zum Arzt und hält Ansteckungsgefahren aus den Praxen fern.

Was lässt sich aus den Statistiken noch ablesen?

Wir sehen, dass planbare Leistungen und Operationen extrem zurückgegangen sind. Ausgaben für Zahnersatz sind zum Beispiel um 10 Prozent gesunken. Auch Vorsorgemaßnahmen sind weniger in Anspruch genommen worden, zum Beispiel die Zahnprophylaxe. Das deutet darauf hin, dass Menschen aus Angst vor Corona Praxen und Krankenhäuser meiden und Behandlungen aufschieben, solange es eben geht. Auf der anderen Seite haben wir einen enormen Anstieg bei den Leistungsausgaben durch Rettungsschirme für Reha-Kliniken, Hebammen, Heil- und Hilfsmittelerbringer und Krankenhäuser, die Intensivbetten vorhalten.

Was heißt das finanziell für die BKK Diakonie?

Was das Jahr 2020 gekostet hat, lässt sich erst im Frühjahr 2021 genau sagen. Schätzungen gehen davon aus, dass der gesetzlichen Krankenversicherung im kommenden Jahr 16 Milliarden Euro fehlen werden. Davon entfallen 3,5 Milliarden Euro auf Pandemie-Kosten, der größte Teil aber, rund 11 Milliarden Euro, sind ungedeckte Kosten für die vielen neuen Reformgesetze, die Bundesgesundheitsminister Jens Spahn auf den Weg gebracht hat. Wir Krankenkassen haben immer wieder gefragt, wie das alles finanziert werden soll. Diese Frage ist offen geblieben und wird jetzt in der Pandemie gar nicht mehr differenziert betrachtet.





Wozu führt das?

Unter anderem werden die Kassenbeiträge steigen. Um das Defizit auszugleichen, sollen 3,5 Milliarden durch höhere Zusatzbeiträge der Krankenkassen eingenommen werden. Die Bundesregierung hat außerdem einen Zuschuss von 5 Milliarden Euro aus Steuermitteln beschlossen. Darüber hinaus sollen Krankenkassen mit hohen Rücklagen weitere 8 Milliarden Euro aus ihrem Vermögen in den Gesundheitsfonds überweisen. Das heißt: Zur Erfüllung der staatlichen Daseinsvorsorge wird Vermögen der Krankenkassen entnommen. Das ist ein einmaliger Vorgang und kommt einer kalten Enteignung gleich.

Was bedeutet das konkret für BKK Diakonie?

Uns werden 2 Millionen Euro entzogen. Das sind Rücklagen, die durch Versicherte und diakonische Betriebe erwirtschaftet wurden. Es steht außer Frage, dass Mittel refinanziert werden müssen, um die Corona-Krise zu bewältigen. Aber das mit einem pauschalen Griff in die Vermögen von Krankenkassen zu machen, ist hochdramatisch. Das ist ein Eingriff in unsere Finanzautonomie und Selbstverwaltung und es wird als Signal gewertet, dass die gesetzlichen Krankenkassen weiter vereinheitlicht werden sollen. Die gesetzliche Krankenversicherung geht keinen rosigen Zeiten entgegen. Durch den Vermögensabfluss wird es deutlich schwieriger werden, Zusatzleistungen zu gestalten. Und noch ein Punkt: Es gibt bis heute keine Beteiligung der privaten Krankenversicherung an den Kosten der allgemeinen Pandemie-Bewältigung. Immerhin haben wir rund 10 Prozent privat Versicherte in Deutschland. Das ist eine völlige Schräglage.

Neuer Beitragssatz, stabiles Leistungspaket

In den vergangenen fünf Jahren ist es der BKK Diakonie gelungen, durch ein nachhaltiges Kostenmanagement den Beitragssatz stabil zu halten. Im Jahr 2021 ist das wegen zahlreicher neuer Gesetzesvorhaben und Mehrbelastungen nicht mehr möglich. Der Verwaltungsrat der BKK Diakonie hat darum zum 1. Januar 2021 eine Erhöhung des Beitragssatzes um 0,3 % auf 16,0 % beschlossen. Gut für Versicherte: Das bewährte Paket an Zusatzleistungen bleibt unverändert und wird sogar noch ausgebaut.

„Ein pauschaler Griff in die Vermögen von Krankenkassen ist hochdramatisch.“

Spinale Muskelatrophie (SMA) und Zolgensma

SMA ist eine seltene, genetisch bedingte, neuromuskuläre Erkrankung bei Säuglingen und Kleinkindern. Auslöser ist ein Gendefekt, der dazu führt, dass die Nerven im Rückenmark die Muskeln nicht ausreichend versorgen. Zolgensma ist eine Gentherapie, die entwickelt wurde, um die genetische Grundursache der Krankheit zu beheben. Das Medikament der Firma Novartis wird als Einmal-Spritze verabreicht und ist seit dem 1. Juli auf dem deutschen Markt. Nach Angaben von Novartis werden in Deutschland pro Jahr etwa 50 Kinder mit der schwersten Form der Erkrankung (SMA Typ 1) geboren.

Für die BKK Diakonie gab es 2020 noch ein großes Thema.

Ja, wir haben im Sommer als eine der ersten Krankenkassen in Deutschland eine Therapie für einen Säugling finanziert, bei dem die seltene Erbkrankheit SMA festgestellt wurde. Zur Behandlung ist seit dem 1. Juli das Medikament Zolgensma auf dem Markt, das rund zwei Millionen Euro kostet. Ende Juli hat der Junge diese Einmal-Spritze bekommen und die Eltern sind zuversichtlich, dass er durch die Behandlung eine gute Perspektive hat. Wir haben die Familie besucht und uns erkundigt, wie die Therapie bewältigt wurde. Der persönliche Kontakt war uns von Anfang an wichtig und wir sind froh, dass wir der Familie mit dieser innovativen Therapie helfen konnten.

Wie sehen Sie insgesamt die Entwicklung solch innovativer, aber auch teurer Arzneimittel?

Für Betroffene ist das ein Segen. Gleichzeitig erleben wir, dass Pharmaunternehmen die freie Preisgestaltungsmöglichkeit im ersten Jahr nach Markteintritt bis an die Grenzen nutzen. Wir brauchen in Deutschland eine Debatte darüber, ob wir das weiter so wollen oder ob sich das ändern soll. Medikamentenpreise in Millionenhöhe sind eine neue Dimension und es stellt sich die Frage: Sind wir als Solidargemeinschaft künftig überhaupt noch in der Lage, solche Arzneimittel zu zahlen? Auch die Preiskalkulation muss offengelegt werden. Die Pharmaindustrie betont immer wieder, dass sie viel Geld in die Forschung und Entwicklung neuer Medikamente investieren muss. Tatsächlich werden dafür aber auch Drittmittel eingeworben. Die Vermutung liegt nahe, dass die Preise genommen werden, die eine Gesellschaft gerade noch tragen kann. Die Firma Novartis hat jedenfalls geäußert, dass sie mit Zolgensma in jedem einzelnen EU-Land austesten werde, was der Gesellschaft ein Menschenleben wert ist. Dieses Thema müssen wir angehen.

Was stimmt positiv beim Blick auf 2021?

Mir macht Hoffnung, dass die Entwicklung von Impfstoffen vorangeht. Ich freue mich auf die Zeit, wo sie uns helfen, die Pandemie einzudämmen und ich bin zuversichtlich, dass wir schon bald als Krankenkasse Impfstoffe bezahlen werden und Bürgerinnen und Bürger sie nutzen können. Bis dahin dient uns die Pandemie als Brennglas. Sie wirft Schrecken auf und ruft Schäden hervor, aber sie schweißt uns auch als Gesellschaft zusammen und zeigt uns unsere Stärken und Schwächen. Wir haben in Deutschland ein hervorragendes Gesundheitssystem, und es ist ein gutes Gefühl, als Krankenkasse mitzuhelfen, diese Krise zu bewältigen.

„Die Welt ist nicht mehr so, wie sie war.
Auch nicht für Krankenkassen.“

Andreas Flöttmann, BKK Diakonie Vorstand





Gesund arbeiten im home OFFICE

In der Corona-Zeit sind viele Beschäftigte ins Homeoffice gewechselt, und auch in Zukunft wird mobiles Arbeiten mehr an Bedeutung gewinnen. Das hat Vorteile, aber auch Tücken, denn nicht immer ist es einfach, zu Hause eine gesunde Balance zwischen Job und Freizeit zu finden.

Mehr Flexibilität, kein zeitraubendes Pendeln, keine Ablenkung im Büro – das sind positive Seiten der Heimarbeit. Auch Job und Familie lassen sich besser vereinbaren, wenn immer jemand zu Hause ist. Die Kehrseite der Medaille: Beruf und Privatleben vermischen sich zunehmend. „Entgrenzung ist eine große Gefahr“, sagt Tim Hagemann, Professor für Arbeits- und Gesundheitspsychologie an der Fachhochschule der Diakonie in Bielefeld-Bethel. Vielen Beschäftigten falle es zu Hause schwerer, eine klare Arbeitsstruktur zu etablieren und einzuhalten. Schnell werden nach Feierabend oder am Wochenende noch ein paar E-Mails beantwortet oder Dinge erledigt, die vorher nicht geschafft wurden, schließlich kann man sich die Zeit ja frei einteilen. Doch irgendwie nimmt die Arbeit kein Ende mehr, richtig vom Job abschalten fällt schwer – auf Dauer wird das zum Gesundheitsrisiko. Mobiles Arbeiten, für Tim Hagemann ist es ein „Drahtseilakt zwischen Selbstbestimmung, Entgrenzung und Selbstausbeutung“.

Selbstfürsorge im Homeoffice

Wer ins Homeoffice wechselt, braucht darum Strategien, um nicht in die Überlastungsfalle zu tappen. Dazu gehört es, feste Arbeitszeiten und Pausen einzuplanen und einen klar definierten Arbeitsbereich zu schaffen. „Im Idealfall ist das ein eigenes Arbeitszimmer mit ergonomischen Möbeln, einem Diensthandy und Dienst-PC“, sagt Hagemann, der weiß, dass nicht jeder diese Möglichkeiten hat. „Hier wird es spannend, wie weit Arbeitgeber Beschäftigte im Homeoffice auch finanziell unterstützen.“ Den Laptop einfach am Küchentisch oder auf dem Sofa aufzuklappen, davor warnt der Psychologe eindringlich. „Auf Dauer verbinde ich diese Orte mit dem Job und bleibe unbewusst im Arbeitsmodus.“

Rituale, die den Arbeitsbeginn oder das Ende markieren, können ebenfalls helfen, besser zwischen Beruf und Freizeit zu trennen. Das kann eine bestimmte Kleidung sein, die wir anziehen, oder ein Spaziergang, der den Feierabend einläutet. Bewegung baut zudem Stresshormone ab und hilft, den Kopf freizumachen. Diesen Effekt können Beschäftigte auch in den Pausen nutzen, auf die nicht verzichtet werden sollte. Regelmäßige Erholungszeiten, weg vom Schreibtisch, um in Ruhe zu essen oder ein paar Körperübungen zu machen, fördern Leistungsfähigkeit und Konzentration.

Austausch mit Kolleginnen und Kollegen fehlt

Unterschätzt wird häufig auch, wie wichtig der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen und die Unterstützung im Team sind. „Wir Menschen brauchen dieses Miteinander, das trägt zu unserem Wohlbefinden bei“, betont Hagemann. So entlastet es zum Beispiel, nach einem schwierigen Kundengespräch kurz mit einer Kollegin oder einem Kollegen zu sprechen und „Dampf abzulassen“. Anteilnahme, Bestätigung, jemanden um Rat fragen können – „vor allem jüngere Mitarbeitende vermissen das im Homeoffice, das haben Umfragen gezeigt“, sagt Hagemann. Telefonate und digitale Kontakte können dieses persönliche Miteinander nicht vollständig ersetzen, weiß der Professor, der aktuell selbst viele Online-Vorlesungen hält. Seine Erfahrung: „Die Wissensvermittlung klappt gut, aber es wird weniger gelacht. Die Kommunikation wird flacher. Das ist qualitativ ein großer Unterschied.“

Mehr Videokonferenzen und Absprachen

Ebenso warnt der Psychologe vor dem sogenannten „Rebound-Effekt“, zu Deutsch Rückschlag-Effekt. Das heißt: Dinge, die unser Leben eigentlich erleichtern sollen, bewirken das Gegenteil. Ein Beispiel sind E-Mails, die so schnell verschickt sind, dass sich unsere schriftliche Kommunikation vervielfacht hat. „Einen ähnlichen Effekt gibt es bei Videokonferenzen. Es ist ja so einfach geworden, selbst über große Distanzen hinweg Meetings einzuberufen“, sagt Hagemann. Doch immer mehr Telefon- und Videoschalten belasten, die eigentliche Arbeit muss ja auch noch erledigt werden.

Wenn es der Beruf erlaubt, kann eine Mischung aus Homeoffice und Präsenz im Betrieb die Arbeitszufriedenheit erhöhen, zieht Tim Hagemann ein Fazit. Es setzt aber voraus, dass Beschäftigte und Arbeitgeber neue, flexible Arbeitsformen gesund gestalten.



Mehr Freiheiten, aber auch mehr psychische Beschwerden

Eine Befragung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK ergab schon vor der Corona-Zeit, dass viele Tele-Arbeiterinnen und Tele-Arbeiter die Freiheiten des mobilen Arbeitens schätzen und oft auch eine hohe Arbeitszufriedenheit haben, gleichzeitig aber häufiger unter psychischen Beschwerden leiden als Kolleginnen und Kollegen in der Firma vor Ort. Zu den Problemen gehören etwa Erschöpfung, Nervosität und Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen oder Selbstzweifel.



Online-Allergieberatung

Heuschnupfen: Pollenflugsaison beginnt immer früher

Volkskrankheit Allergie

Die Zahl der Allergikerinnen und Allergiker ist in Deutschland steigend. Konservative Schätzungen gehen davon aus, dass mindestens 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung betroffen sind. Viele Allergikerinnen und Allergiker leiden nicht nur an einer Allergie, sondern entwickeln gleichzeitig oder im Verlauf des Lebens mehrere allergische Erkrankungen. Vor einigen Jahren ergab eine Studie der wissenschaftlichen Fachgesellschaften in Deutschland, dass trotz großer Fortschritte in der Forschung nur rund 10 Prozent der betroffenen Patientinnen und Patienten eine angemessene Therapie erhielten. Dabei sind Allergien, wenn sie frühzeitig diagnostiziert und adäquat behandelt werden, zum großen Teil heilbar.*

*Quelle: Weißbuch Allergie in Deutschland 2018

Die Augen jucken, die Nase läuft und kribbelt, das sind typische Begleitscheinungen eines Heuschnupfens. Etwa jeder 6. Deutsche reagiert allergisch auf Pollen, und das nicht nur im Frühling. Durch Klimaveränderungen schwirrt Blütenstaub von Bäumen oder Gräsern fast das ganze Jahr über durch die Luft. Je nach Region und Wetterlage kann es mit Frühblühern wie Hasel und Purpurerle manchmal schon im Dezember losgehen, zum Leidwesen vieler Allergikerinnen und Allergiker.

Eine allergische Rhinitis – so der wissenschaftliche Begriff für Heuschnupfen – kann aber nicht nur durch Pollen, sondern auch durch andere inhalative Allergieauslöser wie Hausstaubmilben oder Tiere ausgelöst werden. Auch wer bislang keine Beschwerden hatte, ist nicht gefeit: Allergien können in jedem Alter erstmals auftreten und sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden. „Unbehandelt kann sich ein Heuschnupfen verstärken. Zudem kann ein allergisches Asthma entstehen“, informiert der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB). Experten sprechen vom „Etagenwechsel“.

Medikamente lindern zwar die Symptome, die einzige Therapie, die die Ursache bekämpft, ist jedoch eine sogenannte Hyposensibilisierung. Nach einer genauen Allergiediagnostik erhalten Betroffene auf gängige Auslöser wie Frühblüher, Gräser oder Hausstaubmilben das jeweilige Therapiepräparat mit den allergieauslösenden Substanzen. Die Behandlung ist in Form von Spritzen, Tabletten oder Tropfen möglich, eine Therapiedauer von drei Jahren wird empfohlen. Ziel ist es, das Immunsystem gegen die allergieauslösenden Substanzen unempfindlicher zu machen, also die Beschwerden zu lindern, den Medikamentenverbrauch und auch das Risiko für die Entstehung eines allergischen Asthmas zu senken.

Im Alltag können Allergikerinnen und Allergiker ebenfalls einiges tun, um Beschwerden zu lindern, zum Beispiel bei starkem Pollenflug vor dem Zubettgehen die Haare waschen und Kleidung außerhalb des Schlafzimmers ablegen. Der Deutsche Allergie- und Asthmabund empfiehlt zudem Nasenspülungen mit isotoner Salzlösung. Das befreit die Nase und Betroffene müssen nachweislich weniger Medikamente nehmen.

TRÄNENDE AUGEN?
STÄNDIGER JUCKREIZ?
HUSTEN? ATEMNOT?
UND ASTHMA?

Online-Allergieberatung – ein Angebot für Versicherte der Diakonie

Neurodermitis, Nahrungsmittelallergien, Heuschnupfen oder Asthma – es gibt viele allergische Reaktionsformen. Zu dem Thema bietet die BKK Diakonie zusammen mit dem Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB) seit Jahren Beratungen für diakonische Einrichtungen und Dienste an. Bislang reiste dazu ein AllergieMobil als rol-lende Beratungsstelle durch Deutschland. Wegen der Corona-Pandemie findet die Allergieberatung in diesem Jahr erstmals online statt, und zwar am 24. Februar 2021 von 9 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr. An diesem Tag können Versicherte der BKK Diakonie kostenfrei ein Zeitfenster buchen und sich Tipps holen, um mit Allergien und Asthma im Alltag gut umzugehen.

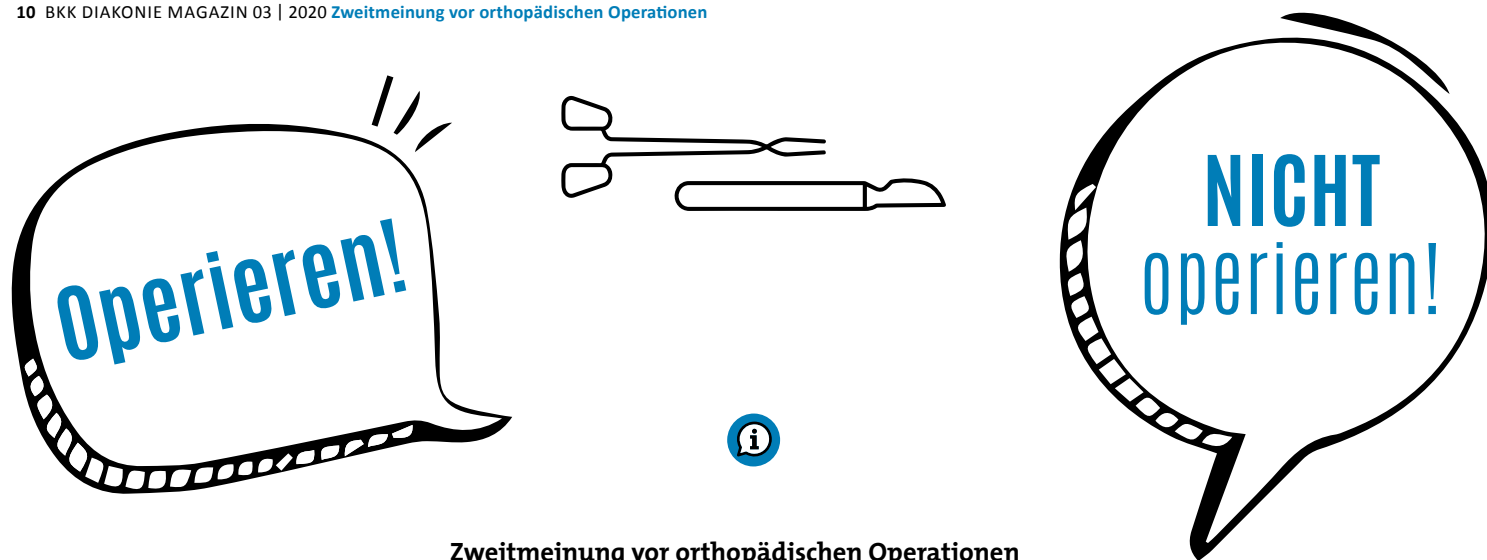
Sie haben Interesse?

Dann setzen Sie sich gerne mit der BKK Diakonie in Verbindung und teilen Sie uns Ihren Wunschtermin mit. Die Expertinnen und Experten des DAAB beraten per Videochat – individuell, neutral und schulmedizinisch orientiert. Für jede/-n Teilnehmer/-in sind 15 Minuten Online-Beratung über Zoom vorgesehen.

Anmeldung unter:

» bkk-diakonie.de/online-allergieberatung

Weitere Informationen zum Thema Allergien und Asthma finden Sie auf der Internetseite des DAAB: www.daab.de



Zweitmeinung vor orthopädischen Operationen

Mehr Sicherheit bei schwierigen Entscheidungen

In kaum einem Land wird so viel – und manchmal auch unnötigerweise – operiert wie in Deutschland. Doch wann ist eine Operation sinnvoll und wann nicht? Welche alternativen Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Versicherte der BKK Diakonie haben jetzt kostenfrei die Möglichkeit, sich vor einem geplanten orthopädischen Eingriff an Knie, Hüfte, Rücken, Schulter und Fuß eine Zweitmeinung von einem unabhängigen Spezialisten einzuholen, und zwar über das Portal www.zweitmeinung-arzt.de. Mit dem Angebot möchte die BKK Diakonie Versicherten mehr Sicherheit

bei einer Entscheidung geben und dazu beitragen, unnötige Eingriffe zu vermeiden, denn jede Operation ist mit Risiken verbunden und sollte die letzte Behandlungsoption darstellen. Das Expertengutachten wird ganz ohne persönlichen Kontakt erstellt, in der Pandemie ist das ein großer Vorteil.

So holen Sie sich eine zweite Meinung

Wenn Sie unsicher sind, ob der vorgeschlagene orthopädische Eingriff wirklich notwendig ist, oder wenn Sie befürchten, dass nicht alle konservativen Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind, kann eine Zweitmeinung hilfreich sein. Betroffene schicken dafür Behandlungsunterlagen und einen Fragebogen zur Krankheitsgeschichte an das Portal www.zweitmeinung-arzt.de. Auf Wunsch fordert das Zweitmeinungs-Team diese Unterlagen auch für Sie von dem behandelnden Ärztinnen und Ärzten an. Anerkannte und unabhängige Spezialistinnen und Spezialisten prüfen dann, ob eine Operation wirklich notwendig ist und welche alternativen Behandlungsmethoden gegebenenfalls sinnvoll wären. Innerhalb von sieben Werktagen erhalten Sie eine fundierte, schriftliche Zweitmeinung mit Empfehlungen. Eine persönliche Untersuchung gibt es nicht. Selbstverständlich gilt die Schweigepflicht. Weder die Krankenkasse noch Ihre Ärztinnen und Ärzte werden über das Ergebnis der Zweitmeinung informiert.

Sie können die Zweitmeinung telefonisch, per Post oder online direkt auf der Internetseite beauftragen. Dort werden auch sämtliche Medizinerinnen und Mediziner des Zweitmeinungsportals vorgestellt.

» Tel.: 03871 665816

» info@zweitmeinung-arzt.de

» www.zweitmeinung-arzt.de

Unnötige Operationen vermeiden: Ein Fallbeispiel

Ein 57-Jähriger hat seit längerem stechende Schmerzen in seinem linken Fuß im Fersenbereich. Zehn Besuche bei der Röntgentiefenbestrahlung führen zu keiner Besserung. Der Orthopäde rät zu einer Operation.

Bevor der Patient diesen Schritt wagt, möchte er wissen, ob es Alternativen gibt, und nutzt das Angebot zur Zweitmeinung. Dafür schickt er einen Fragebogen zu seiner Krankheitsgeschichte und seine Behandlungsunterlagen an das Portal www.zweitmeinung-arzt.de.

Wenige Tage später hat er das Zweitmeinungsschreiben im Briefkasten. Der Facharzt des Gutachtens macht dem Mann Hoffnung, dass konservative Methoden erfolgreich sein können. Er empfiehlt für sechs bis zwölf Wochen ein im Gutachten detailliert beschriebenes exzentrisches Krafttraining sowie lokale Anwendungen und eine weiche Fersenkappe für die Schuhe.

Aufgrund des Zweitgutachtens lehnt der 57-Jährige zunächst die Operation ab und probiert erst die Empfehlungen im Zweitgutachten aus.

Gesundheits-Apps auf Rezept

Die Gesundheitsversorgung wird immer digitaler. Seit Oktober können Ärztinnen und Ärzte auch Rezepte für bestimmte Gesundheits-Apps ausstellen.

Die Kosten übernehmen die Krankenkassen.

Auch bei psychischen Problemen können Online-Programme eine Therapie unterstützen oder die Wartezeit für einen Therapieplatz überbrücken. Allerdings sind auf dem Gebiet noch viele Fragen offen. Ärztinnen und Ärzte betreten in den meisten Fällen Neuland und brauchen Erfahrungen und verlässliche Informationen, um Gesundheits-Apps sinnvoll verschreiben zu können. Auch für Patientinnen und Patienten kann es eine Herausforderung sein, eigene Gesundheitsdaten per Handy zu erfassen und damit umzugehen.

So funktioniert die App auf Rezept

Falls Sie eine App aus dem DiGA-Verzeichnis verordnet bekommen haben, reichen Sie das Rezept einfach bei der BKK Diakonie ein. Sie erhalten dann einen Code, mit dem Sie die App freischalten und kostenfrei nutzen können.

(DiGA)

Verzeichnis verschreibungsfähiger Apps

Zu den ersten digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA), die in das Verzeichnis erstattungsfähiger Angebote aufgenommen wurden, gehören:

- ein Übungsprogramm für Tinnituspatientinnen und -patienten
- ein Programm zur Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen
- eine App, die Patientinnen und Patienten mit Angststörungen unterstützen soll
- eine App, die bei der langfristigen Gewichtsreduktion helfen soll
- bewegungstherapeutisches Angebot von Rücken-, Knie- und Hüftschmerzen

Die Liste wird fortwährend erweitert. Einen Überblick über verschreibungsfähige Gesundheits-Apps liefert das DiGA-Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel.

» www.diga.bfarm.de/de/verzeichnisarzt.de

Digitale Gesundheitsanwendungen, sogenannte DiGA, erinnern Patientinnen und Patienten zum Beispiel an die Einnahme von Medikamenten, unterstützen Therapien und erlauben ein kontinuierliches Monitoring einer Behandlung. Der Markt für Gesundheits-Apps boomt derzeit, das Angebot reicht vom Kalorienzähler bis zur Fitness-App, doch längst nicht jedes Programm ist sinnvoll und erprobt. Wichtig ist, dass nur geprüfte Anwendungen vom Arzt verschrieben oder bei entsprechender Diagnose direkt von den Krankenkassen erstattet werden können. Diese Prüfung erfolgt beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, Kriterien sind zum Beispiel Datensicherheit und Funktionalität.

Aus Sicht der BKK Diakonie haben digitale Anwendungen großes Potenzial und können vor allem bei chronischen und längeren Krankheiten eine Behandlung sinnvoll unterstützen. Apps sind ein Baustein, um die medizinische Versorgung zu verbessern und helfen Patientinnen und Patienten im Idealfall, die eigene Krankheit besser zu verstehen und zu managen. Zudem können behandelnde Ärztinnen und Ärzte den Krankheitsverlauf mit einer entsprechenden Praxissoftware fortwährend im Blick behalten und rechtzeitig eingreifen, wenn sich eine Verschlechterung abzeichnet.

» WWW.KINDERHELDIN.DE

Zeit für Familie

Die digitale Hebammenberatung „Kinderheldin“ ergänzt unsere vielfältigen Angebote für Familien. Zusammen mit Programmen wie „Hallo Baby“ und „BKK starke Kids“ sind Eltern und Kinder bei der BKK Diakonie von der Schwangerschaft bis zur Volljährigkeit rundum gut versorgt. Eine Übersicht über alle Leistungen finden Sie in der Broschüre „Zeit für Familie“.

Mehr erfahren Sie unter: bkk-diakonie.de/schwangerschaft-und-kinder

**Digitale Hebammenberatung „Kinderheldin“**

JETZT MIT VIDEOKURSEN ZUR GEBURTSVORBEREITUNG UND ZUM STILLEN

Die digitale Hebammenberatung „Kinderheldin“ unterstützt bei Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und während der ersten Monate mit dem Baby. Jetzt ist das Online-Angebot um zwei Videokurse zur Geburtsvorbereitung und zum Stillen erweitert worden. Für Versicherte der BKK Diakonie ist der Service kostenlos.

Die Videokurse sind jederzeit auf der Internetseite www.kinderheldin.de abrufbar. Sollten danach noch Fragen offen sein, können diese in einer Einzelberatung mit einer der Hebammen aus dem Kinderheldin-Team geklärt werden: direkt, flexibel und online. Mit dem erweiterten Angebot möchte die BKK Diakonie junge Familien unterstützen und ihnen ein Stück Sicherheit geben. Die Online-Beratung kann und soll den persönlichen Kontakt zu einer Geburtshelferin, einem Entbindungshelfer oder den Ärztinnen und Ärzten nicht ersetzen. Sie kann die bereits bestehende Versorgung jedoch sinnvoll ergänzen. Auch vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie gewinnt solch eine digitale Unterstützung an Bedeutung.

Das bieten die Videokurse

Der Geburtsvorbereitungskurs beinhaltet insgesamt 14 Stunden Videomaterial mit umfassenden Informationen zur Geburt, zum Wochenbett und zum Baby sowie Übungen zur körperlichen und mentalen Geburtsvorbereitung. Für MehrgGebärende gibt es spezielle Inhalte zu Geburt und Wochenbett sowie zum Umgang mit Geschwisterkindern. Daneben stehen ein Skript mit Informationen zum Nachlesen sowie Checklisten zur Nutzung und Planung von Geburt und Wochenbett zum Download bereit.

Der Stillkurs erläutert in elf kurzen Video-Tutorials, was Bonding bedeutet und was Mütter über den Start des Stillens wissen sollten. Außerdem wird erklärt, wie Stillschwierigkeiten vorgebeugt werden kann oder wie sie gelöst werden können. Informationen zu diesen Themen sowie Tipps zur Steigerung der Milchmenge stehen ebenfalls zum Download bereit. Teilnehmerinnen berichten, dass sie durch den Kurs mehr Selbstsicherheit beim Stillen bekommen haben. Da Schwangerschaft, Geburt und das Stillen sehr individuell sind, haben Versicherte zudem die Möglichkeit, Fragen jederzeit in persönlichen Chats oder Telefonaten mit einer Hebamme zu klären.

**So einfach geht's:**

Das Angebot richtet sich an Schwangere und Mütter mit Kindern im ersten Lebensjahr. Versicherte können per E-Mail an info@bkk-diakonie.de oder Telefon 0521.329876-120 einen Gutscheincode anfordern. Dann den Browser auf dem Smartphone oder PC öffnen und auf www.kinderheldin.de/bkk den Code eingeben. Nach der Registrierung einfach Telefonat oder Chat auswählen, sich direkt mit einer Hebamme austauschen oder einen Videokurs anschauen. Teilnahmevoraussetzungen: Sie sind bei der BKK Diakonie versichert und es liegt eine ärztlich festgestellte Schwangerschaft vor. Versicherte können das Angebot bis zu einem Jahr nach der Entbindung nutzen.

KINDER  HELDIN



Die elektronische Patientenakte

WICHTIGE DATEN AN EINEM ORT

Im Laufe des Jahres 2021 wird die elektronische Patientenakte (ePA) an den Start gehen. Zukünftig können Versicherte eigene Gesundheitsdaten verwalten und haben wichtige Unterlagen jederzeit digital parat, etwa bei einem Arztbesuch.

Die Krankenkassen werden ihren Versicherten die ePA als freiwilliges und kostenloses Angebot zur Verfügung stellen. Allerdings sind auch kurz vor Jahreswechsel noch viele Fragen offen und werden kontrovers diskutiert. **Klar ist, dass nicht alle Möglichkeiten gleich beim Start zur Verfügung stehen, die Funktionen werden vielmehr schrittweise ausgebaut.** In der ersten Phase sollen in der elektronischen Patientenakte zum Beispiel Arztberichte, Befunde oder Röntgenbilder gespeichert werden können. Ab 2022 sollen auch Impfausweis, Mutterpass, das Zahn-Bonusheft und das gelbe Vorsorgeheft für Kinder Bestandteil werden. Ebenso ist ab 2022 geplant, dass sich Patientinnen und Patienten elektronische Rezepte per App auf das Smartphone laden und dann in der Apotheke einlösen können. Auch Überweisungen zum Facharzt sollen zukünftig digital übermittelt werden können.

Wichtig ist: Jede und jeder Versicherte entscheidet zukünftig selbst, was in der eigenen ePA gespeichert wird und wer die Daten einsehen kann. Allerdings werden auch die Zugriffsrechte erst schrittweise differenziert. Im ersten Jahr sollen Nutzerinnen und Nutzer nur alle oder gar keine Daten freigeben können. Ab Januar 2022 ist dann die Möglichkeit vorgesehen, für jedes Dokument einzeln festzulegen, welcher Arzt und welche Ärztin es sehen kann. Wir haben keinen Zugriff auf die Daten in der Akte!

Versicherte der BKK Diakonie werden die ePA in den gängigen App Stores herunterladen können. Über das genaue Prozedere informieren wir Sie auf unserer Website, wenn weitere Details abschließend geklärt und der Anmeldeprozess klar definiert ist. Wenn Sie Fragen zur ePA haben, können Sie sich auch gerne persönlich an die BKK Diakonie wenden. Wir helfen Ihnen weiter.

» bkk-diakonie.de/elektronische-patientenakte

Die neue ePA wird Vivy ablösen

Bereits seit September 2018 bietet die BKK Diakonie Versicherten die Möglichkeit, die digitale Gesundheitsakte Vivy zu nutzen. Die neue ePA wird dieses Angebot ablösen. Natürlich können Sie Vivy auch weiterhin nutzen, allerdings müssen Versicherte die Kosten dafür dann selbst tragen.



Vorteile für Versicherte in der Zukunft

Die elektronische Patientenakte soll die Digitalisierung im Gesundheitswesen zukünftig beschleunigen und Abläufe effizienter machen. Mit der ePA werden Versicherte ihre Gesundheitsdaten gebündelt an einem Ort haben und können sie bei Bedarf Ärztinnen und Ärzten oder Gesundheitspartnerinnen und Gesundheitspartnern zur Verfügung stellen. Voraussetzung dafür wird sein, dass die Leistungserbringenden entsprechend an die Infrastruktur angebunden sind. Das wird helfen, zum Beispiel Doppeluntersuchungen zu vermeiden, Therapien zielgerichteter zu planen oder in Notfällen wichtige Entscheidungen zu treffen, etwa weil Informationen zu Allergien oder Arzneimittel-Unverträglichkeiten vorliegen. Auch Patientinnen und Patienten werden genauer über die eigene Krankheitsgeschichte informiert sein und können zukünftig besser über ihre Gesundheit mitentscheiden.

Nährwerte pro Portion
Energie: 250 kcal
Kohlenhydrate: 27 g
Eiweiß: 8 g
Fett: 14 g

Zutaten für 4 Personen:

- 60 g Erdnussbutter
- 40 g Datteln
- 40 g vegane Schokolade (mind. 60 % Kakaoanteil)
- 30 g Erdnüsse, geröstet & gesalzen
- 2 Bananen (gefroren)



Zubereitungszeit: 5 Minuten

Schnell gemacht, lecker, vegan und noch dazu gesund:

Die Nicecream besteht unter anderem aus gefrorenen Bananen, die für die Süße sorgen.

Zubereitung:

Schokolade und Erdnüsse klein hacken. Gefrorene Bananen, Datteln und Erdnussbutter pürieren. Gehackte Schokolade unterheben und die Creme für 15 Minuten ins Gefrierfach geben. Das Eis mit den Erdnüssen bestreuen und genießen.

Variation:

Alternativ können andere Nüsse und Mus verwendet werden, z.B. Mandeln mit Mandelmus.

Erdnussbutter-Chocolate-Chips-Nicecream



JAHRESRECHNUNGSERGEBNISSE 2019

Die Jahresrechnungsergebnisse für das Jahr 2019 (Nach § 305 b SGB V sind die Krankenkassen dazu verpflichtet, ihre Finanzergebnisse zu veröffentlichen.) Die unten stehende Tabelle gibt einen Überblick über die Mitglieder- und Versichertenentwicklung, Einnahmen, Ausgaben und das Vermögen.

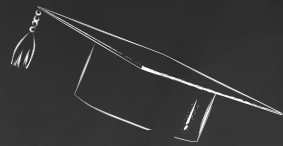
I. Mitglieder- und Versichertenentwicklung (in Anzahl)	2019	2018	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr (in %)
Mitglieder	25.171	24.001	4,87
Versicherte	32.167	30.791	4,47

II. Einnahmen (in Euro)	2019	je Versicherten
Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds	92.768.443,03	2.883,96
Zusatzbeiträge	7.176.707,23	223,11
sonstige Einnahmen	555.725,80	17,28
Einnahmen gesamt	100.500.876,06	3.124,35

III. Ausgaben (in Euro)	2019	2018	je Versicherten 2019	je Versicherten 2018	Veränderungsrate gegenüber dem Vorjahr (in %)
Ärztliche Behandlung	18.211.660,73	16.923.890,91	566,16	549,64	3,01
Zahnärztliche Behandlung ohne Zahnersatz	5.213.532,07	4.891.318,22	162,08	158,86	2,03
Zahnersatz	1.497.092,19	1.329.150,46	46,54	43,17	7,81
Arzneimittel	14.168.009,13	13.092.293,79	440,45	425,20	3,59
Hilfsmittel	4.184.155,72	3.748.137,30	130,08	121,73	6,86
Heilmittel	3.579.624,15	2.953.757,63	111,28	95,93	16,00
Krankenhausbehandlung	29.295.454,00	26.168.331,81	910,73	849,87	7,16
Krankengeld	8.335.623,85	6.926.069,78	259,14	224,94	15,20
Fahrtkosten	2.146.686,32	1.889.918,80	66,74	61,38	8,73
Vorsorge- und Reha-Leistungen	1.579.162,25	1.643.679,15	49,09	53,38	-8,04
Schutzimpfungen	788.504,96	624.473,48	24,51	20,28	20,86
Früherkennungsmaßnahmen	1.288.617,76	1.144.068,59	40,06	37,16	7,80
Schwangerschaft und Mutterschaft ohne stationäre Entbindung	934.964,13	817.124,94	29,07	26,54	9,53
Behandlungspflege und häusliche Krankenpflege	2.308.463,26	2.147.744,84	71,76	69,75	2,88
Dialyse	544.072,24	511.874,89	16,91	16,62	1,74
sonstige Leistungsausgaben	2.056.485,64	1.604.103,61	63,93	52,08	22,75
Leistungsausgaben (LA) insgesamt	96.132.108,40	86.415.938,20	2.988,53	2.806,53	6,48
Prävention (als Davonposition aus 5999)	3.573.462,88	3.173.051,67	111,09	103,05	7,80

Weitere Ausgaben (in Euro)	2019	je Versicherten
Verwaltungsausgaben	5.115.518,02	159,03
sonstige Ausgaben	1.175.502,88	36,55
Ausgaben gesamt	102.423.129,30	3.184,11

IV. Vermögen (in Euro)	2019	je Versicherten
Betriebsmittel	4.436.565,81	137,93
Rücklage	4.156.000,00	129,20
Verwaltungsvermögen	301.810,11	9,38
Vermögen gesamt	8.894.375,92	276,51



GESUNDHEITSCAMPUS DER BKK DIAKONIE

Sie möchten wissen, wie Schichtarbeit und gesunde Ernährung zu vereinbaren sind? Sie wollen mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen oder interessieren sich für unsere Ratgeber-Broschüren, etwa zu gesundem Schlaf oder zu Ölen und Fetten? Dann schauen Sie doch einfach mal auf unserem Gesundheitscampus vorbei. Mit der Online-Plattform www.gesund-sozial-arbeiten.de möchte die BKK Diakonie ebenfalls zuverlässige Informationen zu verschiedenen Gesundheitsthemen liefern und Menschen unterstützen, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

E-Learning-Einheiten und Körperübungen zum Nachmachen finden sich ebenfalls auf der Website. Passend zum Jahreswechsel ist dort auch ein neues Motivationsvideo von Christoph Schalk abrufbar. Der Psychologe und Motivationstrainer zeigt dabei, wie Sie Schritt für Schritt eigene Ziele verwirklichen und aus guten Vorsätzen echte Gewohnheiten machen. Grundsätzlich möchte die BKK Diakonie mit dem neuen Portal die Gesundheitskompetenz von Menschen stärken und Interessierte bei Gesundheitsfragen unterstützen.

Daneben bietet der Gesundheitscampus auch Themen und Angebote, die auf Unternehmen zugeschnitten sind. Als Krankenkasse für soziale Berufe unterstützt die BKK Diakonie seit Jahren Betriebe vor allem in der Pflege und im sozialen Bereich dabei, Arbeitsabläufe so gesundheitsförderlich wie möglich zu gestalten. Betriebliches Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung gehören zu unseren Kernthemen, und auch viele Firmen haben längst erkannt: Gute Arbeitsbedingungen stärken nicht nur die Gesundheit und Motivation der Beschäftigten, sie binden auch erfahrene Fachkräfte und erhöhen insgesamt die Qualität und Leistungsstärke eines Unternehmens.

WEITERE INFORMATIONEN UNTER » WWW.GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE



(IQWiG)
(RKI)
(DKFZ)



Nationales Gesundheitsportal

Verlässliche Informationen rund um Gesundheit und Pflege

Der Wunsch nach medizinischen Informationen ist größer denn je, doch die Recherche im Internet führt oft eher zu Verunsicherung. Das neue Gesundheitsportal www.gesund.bund.de des Bundesministeriums für Gesundheit soll Klarheit schaffen und verlässliche Informationen zu Gesundheits- und Pflegethemen bieten.

Husten, Kopfschmerzen oder Rückenbeschwerden: Der erste Weg bei Gesundheitsfragen und medizinischen Themen führt heute nicht zwangsläufig zuerst oder ausschließlich zum Arzt, sondern häufig auch ins Internet. Für Laien ist die verfügbare Flut an Informationen jedoch kaum zu bewältigen und vertrauenswürdige Quellen sind nur schwer von Fehlinformationen zu unterscheiden. In diesem Herbst ist deshalb ein nationales Gesundheitsportal an den Start gegangen, das verlässlich und verständlich über Themen rund um Gesundheit und Pflege aufklären soll. Betrieben wird das Portal vom Bundesministerium für Gesundheit mit Unterstützung weiterer Partner und Experten, darunter das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) und das Robert Koch-Institut (RKI).

Laut Bundesgesundheitsminister Jens Spahn hat die Corona-Pandemie besonders deutlich gemacht, wie entscheidend zuverlässige Informationsquellen sind: „Nur wer informiert ist, kann sich und andere schützen.“ Das Portal ist barrierefrei, übersichtlich gestaltet und liefert fundiertes Wissen zu diversen Erkrankungen, von A wie Asthma bis Z wie Zahnfleischentzündungen. Auch die Infektionskrankheit Covid-19 wird ausführlich beleuchtet. Hinzu kommen Themengebiete Pflege, Digitalisierung, „gesundleben“ mit Informationen rund um Ernährung, Bewegung, Arbeit oder Vorsorge sowie ein Servicebereich. Die Inhalte werden von Expertinnen und Experten auf fachliche Richtigkeit und Aktualität geprüft, Transparenz soll für zusätzliches Vertrauen sorgen. Aus welchen Quellen ein Beitrag seine Informationen bezieht und wer die Fakten geprüft hat, ist für Nutzerinnen und Nutzer klar erkennbar. Durch die Zusammenarbeit mit der „Weissen Liste“ ist das Portal außerdem bei der Suche nach einem passenden Arzt oder Krankenhaus eine hilfreiche Adresse.

gesund.bund.de
Verlässliche Informationen für Ihre Gesundheit





BKK Diakonie geht mit neuem Beitragssatz und bewährtem Leistungspaket in das Jahr 2021

Der Verwaltungsrat der BKK Diakonie hat in seiner Sitzung am 07.12.2020 die Entwicklung des Jahres 2020 in Blick genommen und die Weichen für das Jahr 2021 gestellt. Die absehbare Entwicklung gesteigerter Kosten aufgrund zahlreicher Gesetzesänderungen und der Corona-Pandemie machen eine Anpassung des Beitragssatzes zum 01.01.2021 notwendig. Daher geht die BKK Diakonie mit einem unverändert starken Leistungspaket und einem Beitragssatz von 16,0 % in das Jahr 2021.

Änderungen Bonusprogramm

Aufgrund einer gesetzlichen Änderungen des Masernschutzgesetzes mussten die gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland ihre Bonusprogramme anpassen. Der Gesetzgeber möchte einen positiven Anreiz für die Inanspruchnahme der Leistungen zur Erfassung von gesundheitlichen Risiken und Früherkennung schaffen. Was das genau für unser Bonusprogramm bedeutet, erfahren Sie hier:

» bkk-diakonie.de/bonusprogramm



Krankenkassenwechsel wird vereinfacht

Zum 01.01.2021 treten umfassende gesetzliche Neuregelungen in Kraft.

Die wichtigsten Änderungen in Kurzform:

- **Neue Bindungsfrist:** Die Bindungsfrist an die Krankenkasse verringert sich von bisher 18 auf 12 Monate.
- **Kassenwechsel bei neuem Arbeitgeber:** Bei einer neuen Beschäftigung können versicherungspflichtige Mitglieder sofort die Kasse wechseln – ohne Kündigung bei der Vorkasse und ohne Einhaltung der Bindungsfrist.
- **Kündigung entfällt:** Wer seine Krankenkasse wechseln möchte, stellt einfach einen Neuaufnahmeantrag bei der neuen Kasse. Um die Kündigung bei der alten Krankenkasse kümmert sich dann die neue Krankenkasse.

Haben Sie Angehörige, Freunde oder Kolleg*innen, die noch nicht bei der BKK Diakonie versichert sind? Dann empfehlen Sie uns gerne aktiv, für jede Mitgliederwerbung erhalten Sie eine Prämie in Höhe von 20 €.

Der Weg des Wechsels ist denkbar einfach, einfach den folgenden QR-Code einscannen und über die Online-Beitrittserklärung zur BKK Diakonie wechseln.



Scan me

Foto-Update bei der elektronischen Gesundheitskarte

Vor zehn Jahren hat die BKK Diakonie Versicherte mit einer elektronischen Gesundheitskarte mit Lichtbild ausgestattet. Das Foto weist Sie eindeutig und schnell als Karteninhaber bzw. Karteninhaber aus und hilft so, Missbrauchsfälle zu vermeiden. Jetzt ist es an der Zeit, die Fotos zu aktualisieren. Wenn Ihr Foto bereits älter ist, bitten wir Sie, ein neues Bild hochzuladen. Das können Sie ganz einfach über die Website der BKK Diakonie im Mitgliederbereich unter der Rubrik „Service“. Dort erfahren Sie auch, was für Anforderungen an das Passbild gestellt werden. Versicherte unter 15 Jahren und Versicherte, denen eine Mitwirkung bei der Erstellung des Lichtbildes nicht möglich ist, brauchen nichts zu tun. Sie haben weiterhin eine Karte ohne Lichtbild.

» bkk-diakonie.de/lichtbildservice



Zuzahlungsbefreiung: Jetzt Antrag stellen

Versicherte der BKK Diakonie müssen Zuzahlungen für Arzneimittel, Krankenhaus- oder Fahrkosten nur bis zu ihrer persönlichen Belastungsgrenze leisten. Sie beträgt bei Erwachsenen 2 Prozent des jährlichen Bruttoeinkommens. Für Versicherte mit einer schwerwiegenden chronischen Erkrankung liegt sie bei 1 Prozent. Danach sind Versicherte von gesetzlichen Zuzahlungen befreit. Falls Sie diese Belastungsgrenze voraussichtlich innerhalb eines kurzen Zeitraums im neuen Jahr erreichen, können Sie eine Vorauszahlung der Eigenanteile für 2021 leisten. Wir stellen Ihnen dann eine Befreiungskarte für das Jahr zu Verfügung. Dieses Verfahren ist für Versicherte und Krankenkasse gleichermaßen vorteilhaft, da das Sammeln, Einreichen und Bearbeiten von Zuzahlungsbelegen entfällt. Das erspart beiden Seiten Zeit und Arbeit.

Bei Rückfragen erreichen Sie uns unter der Telefonnummer:

» 0521.329876-120



Die Antworten auf unsere fünf Fragen sollten für aufmerksame Leserinnen und Leser dieser MENSCH kein Problem sein. Mit ein bisschen Glück können Sie einen Aufenthalt im Hotel Townhouse Düsseldorf gewinnen. Schreiben Sie die richtigen Antworten auf eine Postkarte und schicken diese bis zum 31.03.2021 an:

**BKK Diakonie
Gesundheitsquiz
Königsweg 8
33617 Bielefeld**

oder per E-Mail an
(Betreff: Gesundheitsquiz):
mensch@bkk-diakonie.de

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im Hotel Townhouse in Düsseldorf. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hotellers (VCH) an.

» www.vch.de/hotels/townhouse-duesseldorf



DAS GESUNDHEITSQUIZ: MITMACHEN UND EINEN HOTEL-AUFENTHALT GEWINNEN

HIER BITTE ABSTRENNEN ✂

Absender:

Bitte
freimachen

VIEL GLÜCK!

BKK Diakonie
– Gesundheitsquiz –
Königsweg 8
33617 Bielefeld



REISE IN DIE LANDESHAUPTSTADT



Das Hotel Townhouse in Düsseldorf ist ein idealer Ausgangspunkt, um die Landeshauptstadt von Nordrhein-Westfalen zu erkunden. Die Rheinuferpromenade, die Altstadt oder die Flaniermeile Kö, die Königsallee, sind von dem VCH-Hotel (Verband Christlicher Hotellers) in nur wenigen Minuten zu Fuß zu erreichen. Düsseldorf bietet mondänes Flair, aber auch viele ruhige Orte. So gibt es in der Stadt um die 30 Parkanlagen, die zum Verweilen einladen, darunter der Japanische Garten oder der Hofgarten, Düsseldorfs grüne Lunge mitten in der City. Das Townhouse Düsseldorf hat 30 modern eingerichtete Zimmer. Weitere VCH-Hotels finden Sie unter:

» www.vch.de

BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld

Telefon 0521.329876-120 | Fax 0521.329876-190

E-Mail mensch@bkk-diakonie.de

@home

Jetzt
anmelden!



Bequem von zu Hause oder unterwegs Ihre Angelegenheiten mit uns regeln – das bietet unsere Online-Geschäftsstelle. Reichen Sie uns Krankmeldung, Rechnung oder sonstige Belege ein oder verwalten Sie unser Bonusprogramm. Wie Sie sich anmelden, erfahren Sie hier:

» www.bkk-diakonie.de/online-geschaeftsstelle



GESUNDHEITSQUIZ

1. Wie sind Krankschreibungen bei Erkältungen in der Corona-Pandemie auch möglich?

2. In Zusammenarbeit mit welcher Organisation bietet die BKK Diakonie im Februar eine Online-Allergieberatung an?

3. Wer prüft und stellt fest, ob eine Gesundheits-App verschreibungsfähig ist?

4. Was bietet die digitale Hebammenberatung „Kinderheldin“ seit Neuestem?

5. Wie heißt die Internetadresse des neuen, nationalen Gesundheitsportals?

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Aufenthalt im Hotel Townhouse in Düsseldorf. Der Gutschein beinhaltet zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Das Hotel gehört dem Verband christlicher Hoteliers (VCH) an.

Social Media

