

MEHR LEISTUNGEN, MEHR NÄHE, MEHR GESUNDHEIT

FÜR MICH

DAS KUNDENMAGAZIN DER IKK SÜDWEST. 02 2018

ikk Südwest



#mirgehtslike

Auch digital
für Sie nah.



INHALT



3 EDITORIAL

4 „GESUNDHEIT GEHT AM BESTEN PERSÖNLICH!“

5 KURZMELDUNGEN Rund um Ihre IKK Südwest

6 PERSÖNLICHES ARZTGE- SPRÄCH ODER TELEMEDIZIN Eine zweite Meinung gibt Sicherheit

8 VIVY – Gesundheit aktiv selbst gestalten

10 DAS IKK DIGITALKONTO Digitale Medizinprodukte auf Rezept

12 VORMACHEN STATT VERBIETEN Damit Kinder digitale Medien gesund nutzen

14 „AUF JEDEN FALL PROFESSI- ONELLE HILFE SUCHEN“ Dr. Klaus Wölfling über Online- Sucht

15 ALLE JAHRE WIEDER Fragebogen zur Familienver- sicherung

16 FUSSBALL, STARS, BBQ und jede Menge gute Laune!

17 FAMILIENABENTEUER MIT FRED Spaß für die ganze Familie mit dem Bewegungsspiel der IKK Südwest

18 HANDWERK ZUM ANFASSEN

19 DAS SPORTLICHE PLUS

IMPRESSUM

„Für mich“, Das Kundenmagazin der IKK Südwest
Regelmäßige Gesundheitstipps und Service-
Informationen der IKK Südwest für ihre Kunden

Herausgeber: IKK Südwest,
Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken

Verantwortliche: Mike Dargel (Red.), Martin Reinicke
(Red.), Torsten Nenko (Red.),
Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken

Text und Gestaltung: FBO GmbH • Marketing und
Digitales Business
Heinrich-Barth-Straße 27, 66115 Saarbrücken

Redaktion: IKK Südwest, FBO GmbH

Grafik: FBO GmbH • Marketing und Digitales Business

Druck: pva Druck und Medien-Dienstleistungen AG,
Industriestraße 15, 76829 Landau/Pfalz

Auflage: 420.000

Bildnachweis:

Titel: ©istockphoto.com/VLADGRIN
S. 3 Vorstände IKK Südwest: IKK Südwest, Gruppenbild:
Handwerkskammer Rheinhessen/Andreas Schröder;
S. 4 IKK Südwest; S. 5 IKK Südwest; S. 6/7 ©istockpho-
to.com/Neustockimages, Arzt: ©istockphoto.com/No-
mad, Dr. Jan Gödeke; S. 8 Vivy; S. 9 IKK Südwest; S. 10
©istockphoto.com/Thomas_EyeDesign; S. 12 Auerbach
Stiftung; S. 13 ©istockphoto.com/pixdeluxe; S. 14 Peter
Pulkowski; S. 15 ©istockphoto.com/MangoStar_Studio;
S. 16 Peter Kerkrath – Business- & Werbefotograf,
www.kerkrath.de, Instagram: PeterKerkrathPhotography;

S. 17 IKK Südwest; Muuvit; S. 18 IKK Südwest; S. 19 IKK
Südwest

Hinweis:

Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine
Gewähr übernommen werden. Das Magazin „Für
mich“ wird zur gesundheitlichen Aufklärung und Bera-
tung, zur Gesundheitserziehung sowie zur Aufklärung
über die Inanspruchnahme von Maßnahmen
zur Früherkennung von Krankheiten (§§ 13 ff. SGB I)
herausgegeben. Den Mitgliedern der IKK Südwest
wird die Zeitschrift ohne Erhebung einer besonderen
Bezugsgebühr zugeschiedt.

Prof. Dr. Jörg Loth

Roland Engehausen

EDITORIAL

01010010 01100101 01100111 01101001 01101111
01101110 01100001 01101100 00100000 01100001
01101010 01100011 01101000 00100000 01100100
01101001 01100111 01101001 01101100 01100001
01101100.

Genau so soll Digitalisierung nicht aussehen – unverständlich, kompliziert, abschreckend. Digitalisierung sollte im Alltag helfen und dabei unterstützen, mit Herausforderungen umzugehen. Natürlich auch, wenn es um das Thema Gesundheit geht.

Mit dieser Ausgabe der „Für mich“ wollen wir zeigen, dass es auch anders geht – regional, persönlich und einfach eben. Wir sehen uns im Feld der digitalen Gesundheit um und betrachten dabei unterschiedliche Gesichtspunkte. Was ist bei der Nutzung von digitalen Medien,

insbesondere bei Kindern, zu beachten? Was genau ist Online-Sucht und wie geht man damit um? Und natürlich: Wie können wir von der Digitalisierung profitieren? Hier stellen wir einige unserer Angebote vor, unter anderem unsere digitale Gesundheitsassistentin Vivy (Seite 8/9) sowie unser Digitalkonto (Seite 10/11), mit dem wir Ihnen – als eine der ersten Krankenkassen Deutschlands – Zugriff auf digitale Medizinprodukte ermöglichen.

Wichtigstes Ziel ist dabei immer, einfach und verständlich zu kommunizieren. Denn die besten Angebote helfen nicht, wenn sie nicht verständlich dargestellt werden. Aus diesem Grund werden Sie Sätze wie den aus Nullen und Einsen bei uns auch nicht finden – wir reden lieber persönlich mit Ihnen, von Mensch zu Mensch, und nicht wie ein Computer, mit Nullen und Einsen.

Trotzdem nimmt in unserer Welt die Bedeutung des Digitalen immer weiter zu, weshalb wir unsere digitalen Angebote auch immer weiter ausbauen. Gemäß unserem Leitsatz: Regional auch digital – was übrigens auch die Übersetzung des Satzes aus Nullen und Einsen ist.

Denn für uns ist klar: Wir wollen digital sein, ohne das Persönliche zu vernachlässigen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen Ihres Mitgliedermagazins „Für mich“.

Herzlichst,

Roland Engehausen

Prof. Dr. Jörg Loth

Vorstände der IKK Südwest

HARTELIJK WELKOM IN MAINZ

HERZLICH WILLKOMMEN IN MAINZ



Besuch aus dem Ausland ist immer etwas Besonderes, vor allem, wenn sich ein Königspaar die Ehre gibt. Im Rahmen des Besuchs seiner Majestät König Willem-Alexander und ihrer Majestät Königin Máxima in Rheinland-Pfalz und dem Saarland präsentierte die IKK Südwest stolz ihre neue Gesundheitsmanufaktur in Mainz. Hier informierten wir den niederländischen Gesundheitsminister Hugo de Jonge und eine 50-köpfige Business Delegation

über die Themen Altenpflege und eHealth, also die Nutzung digitaler Technologien im Gesundheitswesen. Beispielhaft für unser Angebot wurden die digitalen Messtower, mit denen Gesundheitsdaten erfasst werden können, vorgestellt. Von besonderem Interesse dabei: die Schnittstelle zu Vivy, unserer neuen digitalen Gesundheitsakte. In den Niederlanden gestaltet sich die Gesundheitsvorsorge insbesondere auch in den abgelegenen Landstrichen schwierig, sodass auch hier zukünftig verstärkt auf eHealth gesetzt werden soll. Wir sind sehr stolz darauf, dass wir als IKK Südwest unsere niederländischen Nachbarn dahingehend inspirieren durften, wie man Versorgung für die Patienten noch besser machen kann.

„GESUNDHEIT GEHT AM BESTEN PERSÖNLICH!“

Rainer Lunk

Verwaltungsratsvorsitzender
der Arbeitgeberseite



Ralf Reinstädler

Verwaltungsratsvorsitzender
der Versichertenseite



Auf dem Markt der Krankenkassen gibt es viel Bewegung. Digitale Angebote werden immer allgegenwärtiger, viel zu oft auf Kosten der Kundennähe. Die IKK Südwest setzt hier ein Zeichen und erweitert ihren Service in der Region gegen den bundesweiten Trend.

Im Gegensatz zu vielen anderen Krankenkassen baut die IKK Südwest ihr Netz an Kundencentern weiter aus. Bestes Beispiel dafür ist das neue Kundencenter in Hanau, das in einem feierlichen Akt mit einem Grußwort von Oberbürgermeister Claus Kaminsky am 10. September eröffnet wurde. „Für die IKK Südwest ist die Eröffnung eines weiteren Kundencenters ein klares Bekenntnis für die Region“, freut sich Rainer Lunk, Verwaltungsratsvorsitzender der Arbeitgeberseite. Auch für die von uns betreuten Unternehmen bauen wir unseren Service weiter aus und haben mit den beiden Gesundheitsmanufakturen in Mainz und Koblenz – erstere wurde schon vor einigen Monaten eröffnet, letztere Ende September – zwei regionale Kompetenzzentren für Betriebliches Gesundheitsmanagement geschaffen.

Regionalität ist für die IKK Südwest als Krankenkasse in Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland äußerst wichtig – denn wir wollen dort anzutreffen sein, wo die Menschen leben und uns brauchen. Mit seinen Planungen unterstützt der Verwaltungsrat daher den Leitsatz, der sich im Laufe der letzten Jahre herausgebildet hat: Regional auch digital.

Denn auch wenn Regionalität den Schlüssel für eine gute Kundenkommunikation darstellt, sind

wir uns der Tatsache bewusst, dass die Welt immer digitaler wird. Und auch hier will die IKK Südwest ihren Kunden diejenigen Leistungen und den Service bieten, der auf dem aktuellsten Stand ist. „Mit der Online-Geschäftsstelle ‚Meine IKK Südwest‘, unseren vielen Chat-Funktionen und der Video-Telefonie haben wir in den vergangenen Jahren bereits einige neue Kontaktmöglichkeiten eingeführt. Dieses Angebot werden wir kontinuierlich ausbauen“, erläutert Ralf Reinstädler, Verwaltungsratsvorsitzender der Versichertenseite.

Im Zentrum stehen dabei die persönliche Beratung in unseren Kundencentern vor Ort sowie der persönliche Kundenberater, der einfach per Telefon zu erreichen ist. „Aber egal, auf welchem Kanal unsere Versicherten sich bei der IKK Südwest melden: Der persönliche Austausch hat für uns höchste Priorität“, sind sich Lunk und Reinstädler einig. „Denn Gesundheit geht am besten persönlich!“

Mehr zum Verwaltungsrat, seinen Aufgaben und Mitgliedern finden Interessierte auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de unter dem Webcode 0667.



ELEKTRONISCHE GESUNDHEITS- KARTE

IMMER AUF DEM
NEUESTEN STAND

Neuer Name, neue Adresse oder die alte Karte verloren – das sind nur einige der Fälle, in denen wir Ihnen eine neue elektronische Gesundheitskarte zur Verfügung stellen. Und zwar ganz unkompliziert per Post.

Ganz wichtig dabei: Sobald Sie die neue Karte in Händen halten, verliert die alte Karte ihre Gültigkeit. Aus diesem Grund darf die alte Karte nach Erhalt der neuen elektronischen Gesundheitskarte nicht mehr verwendet werden. Wir bitten Sie daher, immer unbedingt die letzte – und somit aktuelle – durch uns bereitgestellte Gesundheitskarte zu nutzen.

BANKVERBINDUNG & JAHRESERGEBNIS

Aktuelle Bankverbindung

Um unseren Kunden einen noch besseren Service zu bieten, haben wir unsere Zahlungsabläufe optimiert. Wir nutzen nur noch ein Konto, über das wir alle Zahlungen abwickeln – wir möchten deshalb darauf hinweisen, dass in Zukunft der gesamte Zahlungsverkehr über das folgende Konto bei der Commerzbank AG abgewickelt werden soll:

IBAN: DE77 5904 0000 0515 3432 00
BIC: COBADEFFXXX

Jahresrechnungsergebnisse veröffentlicht

Auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de finden Sie ab sofort die aktuellen Jahresrechnungsergebnisse für das Jahr 2017. Unter dem Webcode 4463 finden Sie unseren aktuellen Geschäftsbericht, in dem wir Sie ausführlich über das Jahr 2017 informieren. Die Jahresrechnungsergebnisse werden zudem auf der Webseite des Bundesanzeigers www.bundesanzeiger.de veröffentlicht. Dort können sie spätestens ab dem 30. November online eingesehen werden.

HERZENSANGELEGENHEIT

CARDIODAY IN ORSCHOLZ

Im Rahmen der saarlandweiten Kampagne „HerzGesund“ und unter der Schirmherrschaft von Gesundheitsministerin Monika Bachmann informierten sich beim CardioDay im Cloef-Atrium in Orscholz zahlreiche Besucher über die Angebote engagierter Vereine und Dienstleister aus Mettlach und Umgebung. Neben der Durchführung kostenloser Herz- und Gesundheits-Checks konnten sich interessierte

Besucher Vorträge zum Thema „Herzgesundheit“ anhören. Gegen Ende der Veranstaltung bekamen die Teilnehmer die Möglichkeit, unter Anleitung Herz-Lungen-Wiederbelebung zu erlernen und durchzuführen.

Alle geplanten CardioDays finden Sie im Veranstaltungskalender auf www.herzgesund-saarland.de.

SAARLÄNDISCHER GESUNDHEITSPREIS



Gesundheitsförderung und Prävention – zwei zentrale Punkte in einer immer älter werdenden Gesellschaft. Um Projekte, die sich diesen beiden Zielen verschreiben, zu fördern, vergibt das saarländische Gesundheitsministerium 2019 den Saarländischen Gesundheitspreis – angekündigt wurde der Preis bei der Landespresskonferenz am 16. Oktober. Projekte können in einer von vier Kategorien ausgezeichnet werden, die IKK Südwest stiftet dabei den Preis in der Kategorie „IKK-Südwest-Preis für Innovation“.

IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth freut sich auf die Zusammenarbeit mit dem Ministerium: „Für uns als Krankenkasse sind Gesundheitsförderung und Prävention zentrale Aufträge, wenn es darum geht, die Gesundheit unserer Versicherten langfristig zu erhalten. Wir sind stolz, zusammen mit dem Ministerium Projekte auszuzeichnen und damit auch noch bekannter zu machen.“ Mehr Informationen zum Gesundheitspreis, die Bewerbungskriterien und vieles mehr finden Sie unter www.gesundheitspreis.saarland.de.

PERSÖNLICHES ARZTGESPRÄCH ODER TELEMEDIZIN

EINE ZWEITE MEINUNG GIBT SICHERHEIT

Wer unsicher ist, ob die Therapie, die der behandelnde Arzt aufgrund einer schwerwiegenden Diagnose vorschlägt, wirklich notwendig ist, sollte einen zweiten Experten zurate ziehen. Denn der kennt möglicherweise Behandlungsalternativen zu einer Operation oder einer belastenden Therapie.

Da es jedoch nicht einfach ist, einen passenden Spezialisten zu finden, unterstützt die IKK Südwest ihre Versicherten mit einem kostenfreien Zweitmeinungsservice – bei orthopädischen Eingriffen und schweren Erkrankungen. Im Bereich der Kinderchirurgie gibt es zudem ein spezielles digitales Beratungsangebot, bei dem der Arzt einen „Online-Hausbesuch“ macht – via Telemedizin.

Der Zweitmeinungsservice der IKK Südwest

Das orthopädische Zweitmeinungsverfahren greift, wenn lebensverändernde Eingriffe an Knie, Hüfte oder Wirbelsäule geplant sind. Neben einer fachärztlichen Untersuchung begutachtet ein interdisziplinäres Team alle Unterlagen und Befunde. Im Anschluss erhält der Patient eine fundierte Diagnose zum individuellen Krankheitsbild und eine schriftliche Therapieempfehlung.

Bei anderen schwerwiegenden Erkrankungen arbeitet die IKK Südwest mit dem Anbieter BetterDoc zusammen. Als Erstes findet hier ein

ausführliches Anamnesege spräch mit einem ärztlichen Mitarbeiter von BetterDoc statt, um die medizinische Situation und die individuellen Bedürfnisse des Patienten zu ermitteln. Anschließend erhält der Patient innerhalb von 48 Stunden die Empfehlung von zwei bis drei Ärzten, die für ihn am besten geeignet sind. Wenn bereits eine gesicherte Diagnose vorliegt, etwa bei onkologischen oder chronischen und seltenen Erkrankungen, nennt BetterDoc versierte Spezialisten, die die bestmöglichen Behandlungsergebnisse erzielen können.

Dazu greift BetterDoc auf eine umfassende Datenbank zurück. Um die Qualität der Empfehlungen immer weiter zu verbessern, werden ständig Patientenbefragungen durchgeführt. In besonders komplexen Situationen berät zudem ehrenamtlich ein Expertenbeirat aus über 2.500 unabhängigen Spezialisten.

Telemedizinische Beratung in der Kinderchirurgie

Eine Vielzahl von Krankheiten oder Verletzungen, beispielsweise ein Leistenbruch, Hoden-

hochstand, angeborene Fehlbildungen, Tumorerkrankungen oder Verbrennungen, macht bereits bei Kindern eine Operation notwendig – manchmal sogar schon vor der Geburt.

Für Eltern von Kindern, bei denen eine Operation geplant ist, gibt es einen speziellen digitalen Service, der ihnen in ihrer schwierigen Situation weiterhilft: die telemedizinische Beratung der Kinderchirurgie der Universitätsmedizin Mainz.

In der Telemedizin spricht man per Internetverbindung mit dem behandelnden Arzt. Dazu braucht man keine besonderen technischen Kenntnisse. Ein internetfähiger PC oder Laptop mit Kamera und Mikrofon, ein Smartphone oder ein Tablet genügen, die Anbindung erfolgt via Adobe Connect.

Bei der telemedizinischen Beratung der Kinderchirurgie Mainz informiert ein Arzt die Eltern per Videochat umfassend, beantwortet ihre Fragen oder gibt eine unabhängige Zweitmeinung ab. Auch bei komplizierten Schwangerschaften





können sich die werdenden Eltern ausführlich beraten lassen. Das Experten-Team der Uniklinik unterstützt außerdem Kinder- und Hausärzte bei schwierigen Diagnosen.

Wichtig: Eine telemedizinische Beratung ist nur dann möglich, wenn der Arzt keine persönliche Untersuchung durchführen muss.

Der Service ist kostenfrei. Die Kinderchirurgische Klinik der Universitätsmedizin Mainz legt beim

Thema Telemedizin großen Wert auf die Einhaltung des Datenschutzes. Zur Ermittlung und Sicherung der Qualität werden die Teilnehmer im Anschluss an die Beratung gebeten, einen kurzen Fragebogen auszufüllen. Das Ausfüllen erfolgt auf freiwilliger Basis, sämtliche Daten werden selbstverständlich anonym erhoben.

Haben Sie Fragen zum Zweitmeinungsservice der IKK Südwest? Auf unserer Internetseite www.ikk-suedwest.de finden Sie weiterführende Informationen unter dem **Webcode 13420**.

Sie benötigen eine zweite Meinung, weil Ihr Kind demnächst operiert werden soll? Dann kommt womöglich eine telemedizinische Beratung durch die Kinderchirurgie der Universitätsmedizin Mainz für Sie infrage. Ein Online-Anmeldeformular sowie weitere Informationen finden Sie unter www.unimedizin-mainz.de/kinderchirurgie/telemedizin/uebersicht.html.

TIPP

Einen interessanten Fernsehbeitrag zur telemedizinischen Beratung der Kinderchirurgischen Klinik in Mainz können Sie sich über den QR-Code anschauen.



Interview mit Dr. med. Jan Gödeke, Oberarzt an der Kinderchirurgischen Klinik der Universitätsmedizin Mainz, zur Telemedizin

Welche Vorteile sehen Sie in der telemedizinischen Betreuung von Patienten?

Vorteile sehe ich vor allem auf der Patienten-seite. Eine „händische Untersuchung“ ist bei Arztbesuchen oft nicht erforderlich. Videokommunikation bietet den Augenkontakt, den ein gutes Arzt-Patienten-Gespräch zwingend ausmacht, und viele Befunde können durch zusätzliche Inspektion sicher beurteilt werden. Ein Nebeneffekt ist, dass Patienten sich zur Sprechstunde meist in gewohnter Umgebung befinden können. Das spart Stress, Zeit und Geld, und vor allem sind Kinder dann oft auch entspannter.

Wie beurteilen Sie die gegenwärtige Akzeptanz dieser Versorgungsform in Deutschland?

Über die allgemeine Akzeptanz eine Aussage zu machen, traue ich mir nicht zu. Bezüglich des Themas Kindermedizin kann ich jedoch sagen, dass, wenn man Eltern diese neue Art der Versorgung auf freiwilliger Basis genau erläutert, die Akzeptanz sehr hoch ist. Bei unaufgeklärten Eltern besteht oft die Angst, ihr Kind zu etwas zu drängen, das bisher nicht der Normalität entspricht und potenziell gefährlich ist. Diese Angst gilt es zukünftig abzubauen.

In welchen Fällen macht ein traditioneller Arztbesuch weiterhin Sinn?

Ein telemedizinischer Arztbesuch sollte stets eine freiwillige Alternative darstellen. Nicht jeder Patient ist allgemein und bezüglich seines Krankheitsbildes hierzu geeignet und dafür werden traditionelle Arztbesuche auch in vielen Jahren noch wichtig sein. In der heutigen schnelllebigen Zeit, in der Smartphones ja fast schon zum absoluten Muss gehören, sollte das zukünftige Potenzial für ärztliche Videokommunikation jedoch riesig sein, wenn auch Patienten die Vorteile erkennen.

VIVY —

GESUNDHEIT AKTIV SELBST GESTALTEN

Als beste regionale Krankenkasse arbeiten wir ständig daran, unseren Versicherten eine bestmögliche Gesundheit zu ermöglichen. Neben unseren persönlichen Kundenberatern vor Ort geben wir Ihnen jetzt ein zusätzliches Werkzeug an die Hand. Dürfen wir vorstellen: Vivy, Ihre neue digitale Gesundheitsassistentin!

Die Welt ist im Wandel und mit ihr auch das Gesundheitswesen: Die zunehmende, effiziente Vernetzung von Ärzten, Versicherern, Laboren usw. sowie die individuelle Digitalisierung von medizinischen Unterlagen und Befunden verwachsen zusehends zu einem offenen, digitalen und vernetzten Gesundheits-Ökosystem, bei dem der Mensch immer im Zentrum steht. Dieses offene System der Zusammenarbeit ermöglicht es, Menschen in ihrer Gesundheit besser zu unterstützen.

Gesundheitsdaten jederzeit griffbereit

Ein besonderer Teil von Vivy ist die elektronische Gesundheitsakte (eGA). Damit bieten wir Ihnen als eine der ersten Krankenkassen in Deutschland eine umfassende digitale Gesund-

heits-App, die es Ihnen erlaubt, die eigenen Gesundheitsdaten immer griffbereit auf Ihrem Smartphone zu haben. Dabei haben Sie die alleinige Kontrolle über Ihre Dokumente, beim Informationsaustausch Ihrer Gesundheitsdaten stehen Sie im Mittelpunkt. Das heißt, Sie entscheiden selbst, wer welche Daten erhält und wer nicht.

Alle Vorteile auf einen Blick:

- Ärzte und Therapeuten erhalten schnell und sicher Zugang zu allen wichtigen Informationen.
- Einfacher Zugriff auf behandlungsrelevante Dokumente für alle am Genesungsprozess beteiligten Personen.
- Unnötige oder doppelte Untersuchungen können vermieden werden.
- Erhöht die Sicherheit einer konkreten Diagnose.
- Senkt das Risiko einer Fehleinschätzung.

Darüber hinaus stehen Ihnen mit Vivy nicht nur Ihre medizinischen Gesundheitsdaten zur Verfügung, sondern auch eine persönliche Gesundheitsassistentin zur Seite. Mit ihrer Hilfe können Sie viele Aufgaben ganz einfach selbst erledigen:

- Medikationsplan scannen oder erstellen
- Impfpass digitalisieren und an anstehende Impfungen erinnern lassen
- Arzt suchen sowie Arzttermin vereinbaren
- Notfalldaten hinterlegen
- Medizinische Unterlagen anfragen
- Gesundheits- und Fitnessdaten erfassen
- Erinnerung an Vorsorgeuntersuchungen

Mit Vivy bieten wir Ihnen eine zeitgemäße und vor allem höchst sichere Möglichkeit, persönliche Gesundheitsdaten an einem für Sie jederzeit verfügbaren Ort, nämlich auf Ihrem Smartphone, zu verwalten. Datenschutz hat für uns als Krankenkasse höchste Priorität – schließlich handelt es sich um äußerst persönliche Daten.

Um zu gewährleisten, dass Ihre Daten in der eGA zu jeder Zeit sicher sind, wird Vivy regelmäßigen strengen Sicherheitstests unterzogen. Damit Ihre Gesundheitsdaten bestmöglich geschützt sind, empfiehlt es sich, immer die neueste Version der App auf Ihr Smartphone zu laden bzw. Updates zeitnah durchzuführen – so profitieren Sie nicht nur vom optimalen Schutz Ihrer Daten, sondern auch stets von der bestmöglichen App-Performance.

Um das Thema Datenschutz geht es auch im folgenden Interview mit Prof. Dr. Dieter Kugelmann (2. v. r.), dem Datenschutzbeauftragten von Rheinland-Pfalz. IKK-Vorstand Roland Engehausen (r.), Referentin Unternehmenskommunikation Franziska Knoll und der IKK-Datenschutzbeauftragte Thorsten Plenz (l.) haben sich mit ihm getroffen und über Datensicherheit unterhalten.



VIVY – SO KLAPPT'S



- App herunterladen
- Registrieren
- Identität bestätigen
- Versicherung verifizieren
- Anmeldung mit Versicherungskonto
- Loslegen!

Detaillierte Infos dazu gibt's auf www.vivy.com unter dem Punkt „Hilfe Center“.



Vivy für Ihr iPhone



Vivy für Ihr Android-Smartphone.

FRAGEN?

Einfach bei der IKK Südwest melden. Entweder per E-Mail unter info@ikk-suedwest.de oder telefonisch unter 0800/0 119 119.

MEIN ARZT KENNT VIVY NOCH NICHT.

Es kann sein, dass nicht alle Ärzte Vivy kennen oder wissen, wie damit umzugehen ist. Vivy meldet sich aber bei Ihrem Arzt, wenn erstmals eine Anfrage an ihn gestellt wird. In diesem Gespräch klärt Vivy alle wichtigen Einzelheiten.

Übrigens: Laut Gesetz (§ 630g BGB) haben Sie jederzeit das Recht, alle Patientenunterlagen von Ihrem Arzt in Papierform zu erhalten (evtl. gegen eine kleine Kostenerstattung im Rahmen der dem Arzt anfallenden Kosten).



Herr Prof. Dr. Kugelmann, Sie engagieren sich im Sektor Gesundheit besonders für Datenschutz, was sind hier die Anforderungen?

Ja, das stimmt, die Bereiche Gesundheit und Mobilität sind ganz oben auf unserer Agenda. Die Digitalisierung schreitet voran und es gilt, hier solide rechtliche Rahmenbedingungen zu schaffen. Seit der Einführung der DSGVO ist das Bewusstsein der Menschen für den eigenen Datenschutz viel größer geworden. Vertrauen spielt in der Gesundheitsversorgung eine große Rolle. Das Gespräch zwischen Patient und Arzt wird immer ganz entscheidend bleiben. In Zukunft sollten wir allerdings auch den Nutzen aus elektronischen Plattformen ziehen können. Dies muss im offenen Dialog mit Ärzten geschehen. Hierfür sind wir im Austausch mit der

lich Patientensicherheit nutzen und unterstützen. Ganz wichtig ist es natürlich, dass eine sichere Infrastruktur und Authentifizierung vorhanden sind, um Missbrauch zu vermeiden. Da dies im Finanzwesen gelingt, sehe ich keinen Grund, warum dies nicht auch bei Gesundheitsinformationen möglich sein soll. Der Patient sollte jederzeit die Hoheit über seine Daten haben.

Sehen Sie bei all den Chancen der Digitalisierung im Gesundheitswesen auch die Gefahr der Diskriminierung, beispielsweise von älteren Menschen, die unter Umständen weniger technik-affin sein könnten?

Alternative Kommunikationswege und Zugänge müssen immer gewährleistet sein. Beispielsweise,

Kassenärztlichen Vereinigung Rheinland-Pfalz. So können wir gemeinsam vernünftige Lösungen finden.

Wie schätzen Sie die Chancen und Risiken bei der Speicherung von Gesundheitsdaten ein?

Wenn Gesundheitsdaten digital gebündelt und verfügbar gemacht werden, ist das ein guter Schritt für eine Verbesserung der Versorgung. Es ist an der Zeit, dass wir die Digitalisierungschancen hinsicht-

wenn ein Unternehmen mit den Kunden über Social Media kommuniziert, muss auch eine Adresse für Briefkommunikation angegeben sein. Zudem gibt es hilfreiche Informationsangebote und Schulungen der Verbraucherzentrale wie „Silver Surfer“; dies ist eine Internetseite, die besonders älteren Menschen Wissen über Online-Angebote vermittelt.

Wie sehen Sie die Rolle des Patienten, was kann man selbst tun, um mehr Kompetenz in Sachen Datenschutz zu erlangen?

Ich möchte immer dazu ermuntern, sich nicht davor zu scheuen nachzufragen und sich bewusst zu machen, dass man als Patient das Recht auf Datenschutz hat. Man kann jederzeit die Einsicht von Datenschutzerklärungen in Arztpraxen fordern.

Was erwarten Sie von einer Krankenkasse in Sachen digitale Gesundheit?

Krankenkassen sollten bei der Einführung von digitalen Angeboten frühzeitig Datenschutzbeauftragte einbinden, ihre Versicherten unterstützen und aufklären sowie einfache und zugängliche Gesundheitsplattformen schaffen, damit die Versicherten das Recht auf die Verfügbarkeit ihrer Daten auch wahrnehmen können.



caterna

deprexis 24h

DAS IKK DIGITALKONTO

DIGITALE MEDIZINPRODUKTE AUF REZEPT

Kaum ein Tag vergeht, an dem nicht wenigstens ein Bericht erscheint, in dem von den neuesten medizinischen Möglichkeiten die Rede ist, die die Digitalisierung mit sich bringt. Die Zahl der „Gesundheits-Apps“ liegt inzwischen im sechsstelligen Bereich, die riesige Auswahl im Web zum Thema



Gesundheit macht das Angebot zunehmend undurchsichtig. Mit dem IKK Digitalkonto bietet die IKK Südwest ihren Versicherten einfachen Zugang zu qualitätsgesicherten digitalen Medizinprodukten – auf Rezept!

Als moderne, zeitbewusste Krankenkasse hat die IKK Südwest schon früh erkannt, dass die Zukunft auch in der Digitalisierung liegt. Und dass die damit einhergehenden Entwicklungen viele Vorteile mit sich bringen – sofern eine sinnvolle und vor allem auch bewusste Nutzung der digitalen Errungenschaften gewährleistet ist. Um das große gesundheitliche Potenzial der Digitalisierung nutzbar zu machen, bieten wir unseren Versicherten mit dem IKK Digitalkonto einen schnellen und unbürokratischen Zugang zu digitalen Innovationen, mit deren Hilfe Patienten noch effizienter und schneller versorgt werden können – teilweise auch vor oder ergänzend zu weiteren therapeutischen Maßnahmen.

250 Euro für ausgewählte digitale Medizinprodukte

Die IKK Südwest nimmt hier eine Vorreiterrolle ein und stellt ihren Versicherten pro Jahr ein individuelles Budget in Höhe von 250 Euro zur Verfügung, das sie für die Inanspruchnahme ausgewählter digitaler Medizinprodukte einsetzen können. Der Versicherte trägt eine Eigenbeteiligung von maximal 10 Euro je App. Grundsätzliche Voraussetzung für die Kostenerstattung sind eine Antragstellung und das Vorliegen einer Erkrankung, bei der ein digitales Medizinprodukt zum Einsatz kommen soll.

Und so einfach geht's

Wenn eine entsprechende Indikation vorliegt, checken Sie zunächst unter www.ikk-suedwest.de die Erstattungsfähigkeit. Da es sich bei digitalen Medizinprodukten um eine selbstbeschaffte Leistung handelt, kaufen Sie anschließend die



Tinnitus



Selfapy



novego
schnelle & persönliche Hilfe

Weitere Informationen zum IKK Digitalkonto finden Sie auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de. Einfach den **Webcode 17404** in der Suchmaske eingeben. Dort steht Ihnen eine aktuelle Übersicht erstattungsfähiger Medizinprodukte zur Verfügung.

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE KOSTENERSTATTUNG:

Die Erkrankung ist durch eine ärztliche Bescheinigung nachzuweisen, die nicht älter als drei Monate sein darf.

erstattungsfähige App auf eigene Kosten. Nach dem Einreichen der ärztlichen Bescheinigung sowie der Rechnung inklusive Zahlungsnachweis erstattet Ihnen die IKK Südwest bis zu 250 Euro pro Jahr.

Derzeit werden die Kosten für folgende digitale Medizinprodukte erstattet:

Caterna

Eine internetbasierte Therapie für Kinder bei funktionaler Sehschwäche (Amblyopie) mit Online-Sehübungen als Ergänzung zur Okklusionstherapie (Abkleben des starken Auges mit einem Augenpflaster).

www.caterna.de

deprexis® 24:

Ein Online-Therapieprogramm für leichte bis mittelschwere Depressionen, das schwerpunktmäßig

anerkannte Behandlungselemente der kognitiven Verhaltenstherapie umfasst.

www.deprexis24.de

Tinnitus

Ein Medizinprodukt, mit dem die eigene Lieblingsmusik individuell aufbereitet und zur Tinnitus-Therapie eingesetzt werden kann.

www.tinnitus.de

Selfapy

Online-Kurs mit (telefonischer) psychologischer Begleitung bei Ängsten, Depressionen, Essstörung und Burn-out. Im Rahmen des Kurses sollen sich Betroffene intensiver und nachhaltiger mit ihrer Situation auseinandersetzen.

www.selfapy.de

novego

novego hilft Menschen, die unter Depressionen,

Ängsten oder Burn-out leiden. Novego ist ein online-basiertes, therapeutisches Unterstützungsprogramm, das auf die individuelle Situation und die persönlichen Bedürfnisse der Versicherten zugeschnitten ist. Die Betreuung erfolgt durch Psychotherapeuten.

www.novego.de

Preventicus

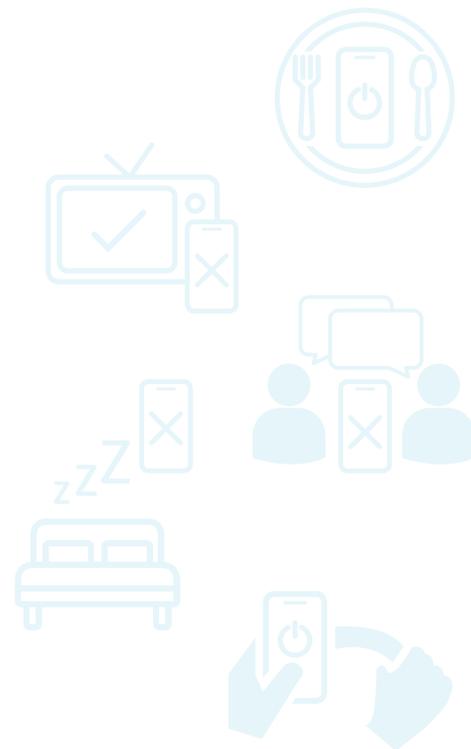
Natürlich erweitern wir unser Digitalkonto fortlaufend und prüfen für unsere Versicherten neue Apps. Aktuell befindet sich beispielsweise „Preventicus“ in der Prüfphase, eine App zur Messung der Herzfrequenz. Dadurch lässt sich Vorhofflimmern erkennen, eines der wesentlichen Risiken für Schlaganfälle.

www.preventicus.com

VORMACHEN STATT VERBIETEN

DAMIT KINDER DIGITALE MEDIEN GESUND NUTZEN

Smartphone, Tablet & Co. sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Schließlich sind sie ebenso nützlich wie unterhaltsam. Nicht nur Erwachsene, auch Kinder sind damit regelmäßig in der digitalen Welt unterwegs – für viele Eltern ein Grund zur Sorge und nicht selten Anlass für Ärger und Stress in der Familie. Doch das muss nicht sein! Mit ein paar cleveren Tricks und klaren Regeln funktioniert eine gesunde Smartphone-Nutzung ohne Probleme.



Steffen Heil
Vorstandsvorsitzender
der Auerbach Stiftung



„Es geht nicht darum, den technischen Fortschritt in Bausch und Bogen zu verteufeln. Doch wir sollten aufmerksam bleiben für seine Gefahren“, betont Steffen Heil, Vorstandsvorsitzender der Auerbach Stiftung, die Projekte für einen gesunden und maßvollen Umgang mit digitaler Technik fördert und realisiert. „Denn“, so erklärt Heil weiter, „eine übermäßige Smartphone-Nutzung wirkt sich schlecht auf die Gesundheit aus.“

Selbstkritik ist der erste Schritt

Kinder lernen zu Hause bei ihren Eltern, wie eine gesunde Smartphone-Nutzung funktioniert. Darum sollten sich Eltern zunächst selbstkritisch mit ihrem eigenen Verhalten auseinandersetzen. Mal ehrlich – wie oft am Tag schauen Sie auf Ihr Smartphone?

Hier mal eben eine Nachricht lesen oder verschicken, schnell noch einen Kommentar abgeben, ein Foto posten oder ein kurzes Video anschauen – wie schnell hat man eine halbe Stunde oder mehr online verbracht!

Wer möchte, dass seine Kinder digitale Medien verantwortlich, sicher und gesund verwenden, muss zunächst selbst mit gutem Beispiel vorgehen. Schon ein paar einfache Bildschirm-Regeln (siehe Infobox) können dabei helfen – zumindest, wenn sie von allen konsequent beachtet werden.

Gesunde Medien- nutzung lernen

Aber das ist nicht immer so einfach. Zur Hilfestellung hat die Auerbach Stiftung zusammen mit dem medhochzwei Verlag eine Minibuchserie rund um die Kinder Paula und Max entwickelt, die Eltern und Kindern ganz spielerisch zeigt, wie man den Umgang mit Smartphone & Co. unbedenklich gestalten kann. Darüber hinaus gibt es das präventive Handybett: Jeden Abend legt man gemeinsam mit seinen Kindern das Smartphone hinein und schaltet es ab. Eine kostenlose Handybett-App liefert dazu noch viele Tipps für einen gesunden Schlaf (www.handy-bett.de).



MITMACHEN UND GEWINNEN:

Möchten auch Sie Ihr Smartphone einmal „schlafen legen“, um wertvolle Zeit mit Ihrer Familie zu verbringen? Dann machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel! Wir verlosen **drei Handybetten** der Auerbach Stiftung. Einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Handybett“ an gewinnspiel@fbo.de senden. Teilnahmeabschluss ist der **3. Dezember 2018**.



Gewinnspielbedingungen: Veranstalter des Gewinnspiels ist die IKK Südwest, Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken. Ausgeschlossen sind Personen unter 18 Jahren sowie Mitarbeiter der IKK Südwest. Die Gewinner werden unmittelbar im Anschluss an die Auslosung schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg sowie eine Auszahlung des Preises sind ausgeschlossen. Das Gewinnspiel in diesem Magazin wurde gesponsert vom medhochzwei Verlag.

Steffen Heil ist überzeugt: „Technik, die das Leben erleichtert, schafft Freiräume für die wirklich wichtigen Dinge des Lebens. Das gelingt aber nur dann, wenn wir Menschen digitale Helfer wie das Smartphone effizient und reflektiert nutzen. Aus der Perspektive unserer Kinder kann es dann auch lauten: Digitaler Fortschritt bedeutet mehr Zeit mit Mama und Papa!“

FÜNF EINFACHE BILDSCHIRM-REGELN FÜR DIE GANZE FAMILIE:

1. Beim **gemeinsamen Essen** haben elektronische Medien nichts zu suchen: Alle Handys werden ausgeschaltet und weggelegt, damit man ungestört zusammen essen kann.
2. **Zwei Bildschirme** sind einer zu viel: Niemand setzt sich mit Tablet oder Smartphone vor den Fernseher, wenn man sich gemeinsam eine TV-Serie oder einen Film ansehen möchte.
3. Es gibt **bildschirmfreie Zeiten**: Beim Spielen oder während eines Gesprächs haben alle Bildschirme Sendepause. Und auch bei den Hausaufgaben wird das Handy ausgeschaltet.
4. Es werden **handyfreie Zonen** eingerichtet: Das Handy bleibt auf jeden Fall aus dem Schlafzimmer draußen, damit man gut ein- und durchschlafen kann.
5. Im **Straßenverkehr** ist das Smartphone tabu: Es wird kein Blick aufs Handy geworfen, auch dann nicht, wenn man an einer roten Ampel warten muss. Ist man mit dem Fahrrad oder als Fußgänger unterwegs, bleibt das Handy in der Tasche.



„AUF JEDEN FALL PROFESSIONELLE HILFE SUCHEN“

DR. KLAUS WÖLFLING ÜBER ONLINE-SUCHT

Online-Sucht ist schon seit Jahren ein Thema. Zuletzt tauchte es wieder auf,

als die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ankündigte, dass

Online-Sucht in die neue Version des Katalogs offizieller

Krankheiten (ICD 11 – Internationale Klassifikation von

Krankheiten) aufgenommen wird. Wir haben uns mit

Dr. Klaus Wölfling, Leiter der Ambulanz für Spielsucht an

der Uniklinik in Mainz, zu diesem Thema unterhalten.



Wann genau spricht man in der Medizin von Online-Sucht?

Insgesamt gibt es neun Kriterien, die man beachten muss. Sind mindestens fünf davon über einen Zeitraum von mehr als einem Jahr gegeben, spricht man von Online-Sucht. Grob kann man sagen: Wenn jemand einen Lebensbereich, zum Beispiel Beziehung oder Arbeit, sträflich vernachlässigt, ist das ein deutliches Warnzeichen. Dort treten dann meist sehr deutliche negative Veränderungen auf.

Häufig liest man neben Online-Sucht auch von Spielsucht oder digitaler Kaufsucht. Sind diese gleich oder gibt es Unterschiede?

Man spricht insgesamt von Online-Sucht, diese hat im Wesentlichen fünf Unterformen: Computer spielen, kaufen, chatten und soziale Netzwerke, Pornografie und den Bereich der Online-Glücks-spielsucht.

Zählt dazu auch Handy-Sucht?

Das ist eher schwierig. Den Begriff findet man ab und an, das ist aber etwas, was sich wahrscheinlich nicht durchsetzen wird – es ist einfach zu sehr auf das Gerät bezogen. Es geht eher darum, was auf dem Handy genutzt wird. Man kann Handys für Glücksspiele, Computerspiele und so weiter nutzen. Aber eine allgemeine Handy-Sucht gibt es bisher nicht.

Wie verbreitet ist Online-Sucht?

In Deutschland spricht man etwa von einem Prozent der Bevölkerung, das betroffen ist. Andere Länder haben deutlich höhere Zahlen, vor allem in Asien.

Gibt es ein Einstiegsalter?

Richtiges Suchtverhalten würde man ab dem 17. Lebensjahr diagnostizieren, 12- bis 16-Jährige haben eher ein ausgeprägtes problematisches Verhalten.

Welche Personen sind besonders anfällig?

Eher anfällig sind introvertierte Personen, die weniger Kompetenzen im Sozialkontakt haben. Es handelt sich häufig um relativ zurückgezogene Menschen.

Was kann man tun, wenn man glaubt, dass jemand online-süchtig ist?

Auf jeden Fall professionelle Hilfe suchen – eine Suchtberatung oder einen Arzt. Es muss eine Einschätzung erfolgen, ob wir es noch mit problematischem Verhalten oder schon mit Suchtverhalten zu tun haben.

Was passiert nach der Diagnose „Online-Sucht“?

Dann geht es erst einmal um das Ausmaß, sprich: Wie stark ist das Suchtverhalten? Bei stark ausgeprägtem Suchtverhalten kommt

es in der Regel zu einer stationären Therapie, meist sechs bis acht Wochen. In solchen Fällen kann dem Suchtverhalten nicht mehr im häuslichen Umfeld begegnet werden, der Patient muss also erst einmal vom Medium Internet abgeschirmt werden.

Und dann gibt es auch noch die ambulante Behandlung. Das sind dann nicht ganz so stark ausgeprägte Fälle?

Genau. Auch da geht es natürlich um eine Abstinenz, aber nicht um Abstinenz vom Internet im Allgemeinen, sondern von dem speziellen Problemverhalten. Der Suchtdruck ist hier in der Regel nicht so groß, sodass man noch im häuslichen Umfeld behandeln kann. Die ambulante Therapie beginnt mit einer Komplett-Abstinenz, quasi zur Übung. Nach einer gewissen Zeit wird mit dem Patienten zusammen eine Abstinenzzeit entwickelt, die dann eingehalten werden muss.

Gibt es denn Möglichkeiten, solchen Süchten vorzubeugen?

Regeln sind hier äußerst wichtig. Kinder und Jugendliche lernen anhand von Regeln den normalen Umgang mit dem Internet. Durch die Regeln können Kinder und Jugendliche besser lernen einzuschätzen: Was ist gut und was ist nicht gut? Natürlich gehört dazu aber auch, dass das Übertreten der Regeln sanktioniert werden muss.

DIE NEUN KRITERIEN

Sind mindestens fünf davon über einen Zeitraum von mehr als einem Jahr vorhanden, spricht man von Online-Sucht.

• **Gedankliche Eingenommenheit:** Der Betroffene denkt im Vorfeld und nach Nutzung immer wieder über den Inhalt seiner Sucht nach.

• **Entzugssymptomatik:** Beim Absetzen treten Entzugssymptome auf, z. B. innere Unruhe, Zittern, Gereiztheit etc.

• **Toleranzentwicklung:** Der Betroffene muss ein immer längeres und intensiveres Nutzungsverhalten an den Tag legen, um den gleichen „Kick“ zu erreichen.

• **Erfolgreiche Abstinenzversuche:** Der Betroffene hat erkannt, dass er ein Problem hat, kommt aber trotzdem nicht von dem schädlichen Verhalten los.

• **Verlust von Interessen:** Hobbys oder Tätigkeiten, die vorher interessant waren, werden vernachlässigt.

• **Weitere Nutzung trotz Problemen:** Der Betroffene ist sich der auftretenden (psychosozialen) Probleme bewusst, legt aber weiterhin das schädliche Verhalten an den Tag.

• **Lügen:** Über das Ausmaß etc. des schädlichen Verhaltens wird gelogen.

• **Gefährdung von Beziehungen:** Beziehungen – Partnerschaft, Familie oder Freunde – werden gefährdet, bis hin zum Abbruch.

• **Dysfunktionale Emotionsregulation:** Der Betroffene nutzt seine Sucht, um negative Gefühle zu verdrängen.



ALLE JAHRE WIEDER

FRAGEBOGEN ZUR FAMILIENVERSICHERUNG

Die Familienversicherung ist eine tolle Sache, da sind sich Versicherte und Angehörige einig: Kinder, Stief- und Pflegekinder, aber auch Ehepartner und eingetragene Lebenspartner sind hier unter bestimmten Voraussetzungen kostenfrei mitversichert. Aber warum muss jedes Jahr ein neuer Familienversicherungsbogen ausgefüllt werden? Es hat sich doch gar nichts geändert. Oder vielleicht doch?

Mit der Familienversicherung der IKK Südwest sind Ihre Kinder und Ehepartner beitragsfrei mitversichert – sowohl in der Kranken- als auch in der Pflegeversicherung. Um Ihnen diese Leistung anbieten zu können, sind wir gesetzlich dazu verpflichtet, in regelmäßigen Abständen zu prüfen, ob die Voraussetzungen für eine Familienversicherung noch gegeben sind. Dabei sind wir auf Ihre Mitarbeit angewiesen – schließlich wissen Sie selbst am besten über mögliche Veränderungen innerhalb Ihrer Familie Bescheid.

Warum jedes Jahr ein Fragebogen zur Familienversicherung?

In der Regel wird jedes Jahr der sogenannte „Bestandspflegebogen“ versandt. Mit ihm überprüfen wir, ob die Voraussetzungen für eine Familienversicherung noch gegeben sind – schließlich kann sich innerhalb eines Jahres einiges geändert haben. Die Überprüfung Ihrer Angaben geschieht dabei nicht auf Wunsch der Krankenkasse, sondern ist in § 10 Abs. 6 Satz 2 in Verbindung

mit § 213 Abs. 2 SGB V fest verankert und gilt für alle Krankenkassen in Deutschland.

Die häufigsten Fragen zum Familienversicherungsbogen

Wie oft muss der Fragebogen zur Familienversicherung ausgefüllt werden?

In der Regel einmal im Jahr. Unter bestimmten Voraussetzungen kann eine Prüfung aber auch nur alle drei Jahre notwendig sein, beispielsweise bei Kindern ohne Einkommen unter 15 Jahren oder Studenten ohne Beschäftigung.

Welche Daten ändern sich häufig bzw. welche Änderungen werden abgefragt?

Die häufigsten Änderungen betreffen den Familienstand und die Situation der Einkünfte.

Muss für jede mitversicherte Person ein separater Bestandspflegebogen ausgefüllt werden?

Nein, alle über die Familienversicherung mitversicherten Personen werden auf einem Fragebogen aufgeführt und zusammen abgefragt.

WAS IST FAMILIENVERSICHERUNG?

Unter Familienversicherung versteht man die beitragsfreie Mitversicherung von Kindern und Ehepartnern. Die Besonderheit dabei ist, dass Familienversicherte auf die gleichen Leistungen zurückgreifen können wie beitragszahlende Mitglieder.

Mehr Informationen zur Familienversicherung finden Sie auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de unter dem Webcode 409.

Muss der Familienversicherungsbogen jedes Mal aufs Neue vollständig ausgefüllt werden?

Ja. Um den Aufwand für Sie dabei so gering wie möglich zu halten, ist der Fragebogen aber vorausgefüllt. Lediglich die Daten, die es zu prüfen gilt, sind von Ihnen zu ergänzen.

Schnell und einfach über unsere Online-Geschäftsstelle

Wenn Sie sich den Weg zur Post gerne sparen möchten, greifen Sie am einfachsten auf den Service unserer Online-Geschäftsstelle zurück. Wer sich unter <https://meine.ikk-suedwest.de> registriert, kann neben vielen weiteren Services auch den vollständig ausgefüllten Familienversicherungsbogen per Smartphone oder Tablet hochladen. Die Übermittlung Ihrer Daten funktioniert dabei schnell und sicher.

Zukünftig werden wir diesen Service noch weiter ausbauen: Perspektivisch muss der Familienversicherungsbogen dann nicht mehr hochgeladen werden, sondern kann direkt in der Online-Geschäftsstelle per Mausklick ausgefüllt und übermittelt werden. Die Übermittlung per Mail beziehungsweise Fax ist selbstverständlich heute schon möglich – beides finden Sie im Anschreiben des jährlichen Überprüfungsboogens.

FUSSBALL, STARS, BBQ UND JEDE MENGE GUTE LAUNE!



Die WM in Russland ist vorbei und hat mit Frankreich ihren verdienten Weltmeister gefunden. Auch die IKK Südwest war im Sommer viel im Namen des runden Leders unterwegs – und mit uns gab's vor allem eins: glückliche Gewinner!

Die Begeisterung war riesig, als es darum ging, bei unserem KICK & GRILL-Gewinnspiel mitzumachen und ein leckeres WM-BBQ zu gewinnen. Und auch unser exklusives Meet & Grill-Promi-Event mit Torwart-Legende Jens Lehmann konnte sich vor Teilnehmern kaum retten. Für die zehn Gewinner mit Begleitperson ging ein Traum in Erfüllung: Am 9. August bekamen sie die Gelegenheit, den Fußballstar live und aus nächster Nähe kennenzulernen – und nebenbei leckere und gesunde BBQ-Spezialitäten zu genießen: Die Grillexperten der Weber Grill Academy aus Gründau zauberten so einiges auf den Teller.

Neben den BBQ- und Promi-Events hatte die IKK Südwest auch für die Kleinsten etwas zu bieten: In der letzten Ausgabe der „Für mich“ hatten wir kleine Künstler dazu aufgerufen, uns ihre Bilder zum Thema „Fred kickt“ zuzusenden. Zusammen mit IKK-Marketingleiterin Anne Kathrin Kohl wurde Jens Lehmann am Abend des Meet & Grill-Events die ehrenvolle Aufgabe zuteil, aus allen Einsendungen den Sieger des Malwettbewerbs zu ermitteln. Das Los fiel auf die kleine Leonie: Als echtes Glückskind freut sie sich über einen Original-WM-Ball, handsigniert von Jens Lehmann.

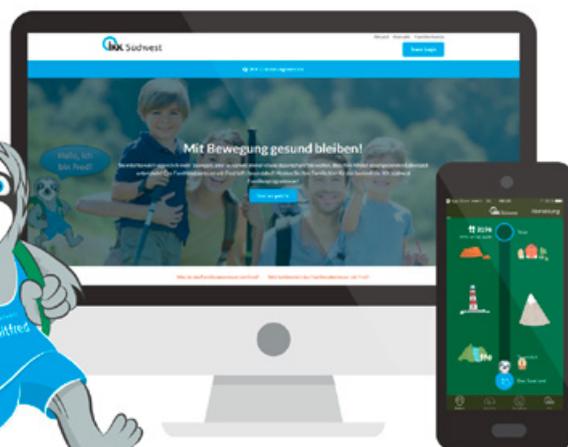




FAMILIENABENTEUER MIT FRED

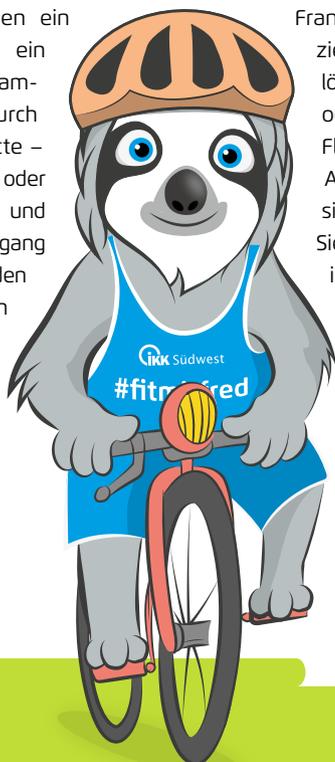
SPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE MIT DEM BEWEGUNGSSPIEL DER IKK SÜDWEST

Wollten Sie schon immer einmal eine Deutschlandreise mit Ihrer Familie machen? Und damit auch noch etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann ist das Familienabenteuer genau das Richtige! Immer mit dabei: Unser Bewegungsprofi Fred.



Zugegeben: Quer durch Deutschland geht es „nur“ virtuell. Was aber nicht bedeuten muss, dass eine Reise so keinen Spaß macht. Mit unserem Familienabenteuer bringen Sie sich und Ihre Familie in Bewegung, denn die App zählt die Schritte aller Familienmitglieder:

Eltern und Kinder bilden ein Team und besitzen ein Familienkonto. Alle Teammitglieder sammeln durch Bewegung fleißig Schritte – etwa auf dem Schul- oder Arbeitsweg, beim Sport und in der Freizeit, im Alleingang und gemeinsam. Mit den gezählten Schritten reisen sie dann in Deutschland umher. Und auch wenn nicht alle Familienmitglieder die App



haben – Sie können die Schritte auch einfach auf der Familienabenteuer-Webseite erfassen.

Wenn Sie die Reise angetreten haben, stehen Ihnen diverse Ziele in Deutschland zur Verfügung, beispielsweise der Rhein, die Ostsee, Frankfurt oder das Saarland. Am Etappenziel können Sie dann gemeinsam Rätsel lösen oder es gibt Tipps für Ausflugsziele oder die Gesundheit. Vom Frankfurter Flughafen aus können Sie sogar einen Abstecher nach London machen und sich dort ein wenig umsehen. Und wenn Sie andere Familien kennen, die ebenfalls in der App unterwegs sind, können Sie ihnen sogar eine Postkarte schicken – echtes Urlaubsfeeling ist also inklusive. Bewegungsprofi Fred ist dabei natürlich immer an Ihrer Seite.

Teilnehmen ist ganz einfach

Und wie funktioniert das Ganze?

1. Melden Sie sich auf der Webseite von „Familienabenteuer mit Fred“ unter www.muuvit.com/ikk-suedwest mit Ihrer Familie an.
2. Laden Sie sich die App „Familienabenteuer mit Fred“ im App Store (iOS-Version) oder Google Play Store (Android-Version) herunter.
3. Jedes Familienmitglied registriert sich nun mit dem entsprechenden Passwort in der App.

Gewinnen mit dem Familienabenteuer

Zusätzlich zur Reise, die Sie mit Ihrer Familie unternehmen, können Sie ebenfalls an Gewinnspielen teilnehmen. Für vier Gewinnerfamilien ging es beispielsweise am 24. August zum Zweitligisten SV Darmstadt 98. Zunächst gab es dort einen kleinen Vortrag in Sachen Gesundheit, der mit einer Runde gemeinsamer Hampelmänner endete. Danach ging es ruhiger weiter: Zuerst mit einer Stadionführung, danach beim Bejubeln des 3:0-Sieges der Heimelf gegen den MSV Duisburg. Ein toller Tag – natürlich mit vielen Schritten für die Weiterreise.



HANDWERK ZUM ANFASSEN

Am 15. September gab's wieder Handwerk zum Anfassen: Unter dem Motto „Für diesen Moment geben wir alles“ fand zum achten Mal der Tag des Handwerks statt. Handwerksorganisationen und Betriebe der Region zeigten hier, wie vielfältig „die Wirtschaftsmacht von nebenan“ ist. Die IKK Südwest war in Saarlouis und Kaiserslautern mit von der Partie.



Als Krankenkasse, die ihre Wurzeln im Handwerk hat, ist die IKK Südwest mit den Bedürfnissen von kleinen und mittelständischen Handwerksunternehmen gut vertraut. Der Tag des Handwerks ist daher für uns immer etwas Besonderes, unser Engagement an der Seite der Handwerkskammern versteht sich als Ehrensache. Wie in den Jahren zuvor fand der saarländische Tag des Handwerks in Saarlouis statt und tauchte den Kleinen Markt in das Blau und Rot der Kampagne. Die teilnehmenden Innungen nutzten den Tag, um den Besuchern Einblicke in einige der insgesamt mehr als 130 Handwerksberufe zu geben. Dabei waren Groß und Klein dazu eingeladen, sich ein Bild vom Handwerk und den zugehörigen Handwerksberufen zu machen.

Seite an Seite mit dem Bäckerinnungsverband des Saarlandes

Wie schon im Vorjahr waren die IKK Südwest und der Bäckerinnungsverband des Saarlandes mit einem eigenen Stand vor Ort und nutzten die Gelegenheit, um zum zweiten Mal gemeinsam den Startschuss für das IKK-Brot zu geben. In diesem Jahr wurden die Zutaten unseres IKK-Brots symbolisch von IKK-Südwest-Mitarbeiter und Ultramarathonläufer Michael Müller auf die Bühne gebracht und

dem Landesinnungsmeister Hans-Jörg Kleinbauer überreicht. Michael Müller läuft in seiner Freizeit internationale Ultramarathons und sammelt dabei Spenden – unter anderem für die Aktion Sternenregen. Zusammen mit Bernd Wegner, Präsident der Handwerkskammer, Jürgen Barke, Wirtschaftsstaatssekretär, und Hans-Jörg Kleinbauer übergab IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth ein IKK-Brot an Schirmherrin Monika Bachmann, Ministerin für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie.

Kaiserslautern im Zeichen des Handwerks

Auch in Kaiserslautern wurde der Tag des Handwerks gefeiert. Rund um den Altenhof präsentierten sich hier die Kreishandwerkerschaft Westpfalz und die Handwerkskammer der Pfalz. Über 15 Innungen demonstrierten den Besuchern ihr Können und kümmerten sich um den zukünftigen Berufsnachwuchs. Auch hier war die IKK Südwest mit einem eigenen Stand vertreten. Highlight war der Handwerkertalk, bei dem IKK-Vorstand Roland Engehausen zusammen mit Brigitte Mannert, Präsidentin der Handwerkskammer der Pfalz, und Gerrit Horn, dem vorsitzenden Kreishandwerksmeister der Westpfalz, sowie vielen weiteren Gästen zu Themen wie Ausbildung im Handwerk und Betriebliches Gesundheitsmanagement diskutierte.



DAS SPORTLICHE PLUS

Sightjogging und Social Running – so lauten die neuesten Trends, die die Sommersaison 2018 für alle Sportbegeisterten bereithielt. So hip die Bezeichnungen dabei klingen, eines haben sie alle gemeinsam: das Laufen. Der Hype rund um den Ausdauersport hält sich hartnäckig – und das zu Recht. Schließlich ist Laufen absoluter Champion, wenn es um Gesundheit und Fitness geht.

Wer sich schon mal mit dem Thema Laufen beschäftigt hat, ist dabei mit hoher Wahrscheinlichkeit auch folgender Regel begegnet: „Laufe stets so schnell, dass du dich dabei noch unterhalten kannst.“ Die neuesten Laufrends greifen diese Empfehlung auf – und machen das Laufen zum sportlichen Gemeinschaftserlebnis. Beim sogenannten „Social Running“ treffen sich Sportbegeisterte fürs gemeinsame Training in großen und kleinen Laufgruppen oder vernetzen sich auf digitalem Weg über Social-Media-Plattformen. Die Vorteile für den einzelnen Läufer liegen dabei zum einen im sozialen Austausch, zum anderen in der gegenseitigen Motivation, mit der sich die sportlichen Ziele leichter erreichen lassen.

Dieser Gemeinschaftssinn ist sicherlich auch einer der Gründe, weshalb sich Firmenläufe seit einigen Jahren immer größerer Beliebtheit erfreuen. Egal, ob Lauf-Neuling oder Profiläufer – gemeinsam erreicht man Ziele, die man sich im Alleingang vielleicht nie gesteckt hätte. Ein weiterer positiver Aspekt: Wer einmal an einem Firmenlauf teilgenommen hat, wird in 90 Prozent der Fälle zum

„Wiederholungstäter“ und nimmt regelmäßig an sportlichen Team-Events teil. Schon so mancher Sportmuffel hat mit seiner Teilnahme den eigenen Schweinehund geschickt überrumpelt und so seine persönliche Laufsport-Karriere ins Rollen gebracht. Wer den Anfang erst einmal geschafft hat und die fünf Grundregeln des Laufens beachtet, hat gute Chancen, sich die Freude am Training langfristig zu sichern.

Die fünf goldenen Laufregeln

- Vor dem Laufen: Richtiges Schuhwerk aussuchen.
- Aufwärmen nicht vergessen.
- Ausreichend trinken – vorher und nachher.
- Nicht zu schnell loslaufen.
- Und natürlich: Dranbleiben! Regelmäßigkeit bringt Erfolg.

IKK Südwest unterstützt 1. Firmenlauf St. Wendel

Auch die IKK Südwest geht beim Thema Bewegung mit gutem Beispiel voran: Wir sind nicht nur bei vielen Firmenläufen in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland mit einem eigenen Laufteam vor Ort, sondern haben in die-

sem Jahr auch den 1. Firmenlauf in St. Wendel als Hauptsponsor in Zusammenarbeit mit der Kreisstadt St. Wendel, dem STV Urweiler sowie dem Sporthaus Glaab unterstützt. Mit dabei war in diesem Jahr auch einige Prominenz, so zum Beispiel der Staatssekretär für Gesundheit Stephan Kolling. Entgegen saarländischer Tradition wurde der Firmenlauf dabei bewusst auf einen Freitag im Spätsommer gelegt, schließlich wollten die Teilnehmer das sportliche Event mit einer anschließenden Feier zusammen mit Angehörigen und Freunden verbinden.

Drei Gründe, die das Laufen zu einem echten Plus für die Gesundheit machen:

- Laufen stärkt Herz, Lunge und Immunsystem.
- Laufen hat eine Anti-Stress-Wirkung.
- Laufen schüttet Glückshormone aus.

MIR GEHTS



DIGITALE
AUFKLÄRUNG
VON KLEIN AUF.



MIR GEHTS
www.mirgehtslike.de



FRED

„Ein Smartphone bedienen? Das kann doch jedes Kind! Aber der gesunde Umgang mit Internet & Co. will gelernt sein.“

Mehr Infos unter www.mirgehtslike.de

 **IKK Südwest**

 Regional.  Persönlich.  Einfach.