

Im Blickpunkt

Erleben statt erleiden –
wie Menschen mit
Krankheiten umgehen

Meine Novitas

Unser digitales Angebot:
Wir laden Sie zum Online-
Workshop ein

Gesundheit & Leben

Gut betreut aus dem
Krankenhaus – wir helfen
Ihnen dabei

NOVITAS

Das Magazin der *fürsorglichen* Krankenkasse

3.2021



JEDER TAG
ZÄHLT!

NOVITAS BKK

Frank Brüggemann,
Vorstandsvorsitzender,
und Kirsten Budde,
Vorständin

Liebe Leserin, lieber Leser,

nach dieser Bundestagswahl ist die Regierungsbildung noch schwieriger als nach der vorigen – bei Redaktionsschluss war nicht absehbar, wann eine neue Bundesregierung das Ruder in die Hand nimmt und natürlich auch nicht, welchen Kurs sie fahren würde.

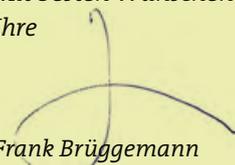
Vor welchen Herausforderungen sie stehen wird, das ist aber auf vielen Gebieten schon heute klar: von der Klima- und Energiepolitik über die Außen- und Sicherheitspolitik bis zur Gesundheitspolitik – im Gespräch war vorübergehend sogar eine Bürgerversicherung.

Wenn es um Gesundheitspolitik geht, sind wir nicht nur betroffen, sondern auch zuständig. Zu tun ist genug: Die Pandemie ist noch nicht vorbei, das Problem des teils drohenden, teils spürbaren Fachkräftemangels in Krankenhäusern und Pflegeheimen ungelöst. Zugleich steigen die Ausgaben, was absehbar war wegen verschiedener für sich genommen sicher vernünftiger Entscheidungen des Gesetzgebers, aber bei der Frage, mit welchen Mitteln die Krankenkassen im nächsten Jahr rechnen können, hat sich das verantwortliche Bundesgesundheitsministerium bedeckt gehalten.

Wir warten nicht ab, was die Regierung tut. Wir gehen an die Arbeit: Wir planen unseren Haushalt und wir streben einen wettbewerbsfähigen Zusatzbeitragssatz an. Wir schließen uns mit der SIEMAG BKK zusammen und gewinnen den Standort Hilchenbach im Siegerland hinzu, den wir natürlich in vollem Umfang erhalten. Wir machen unser Bonussystem **FLEXCHECK** einfacher, nutzerfreundlicher und an mehreren Stellen großzügiger.

Und wir arbeiten mit allen Kolleginnen und Kollegen an uns selbst, damit wir immer besser überraschend fürsorglich auf Sie zukommen können. Das schließt das Schwerpunktthema dieses Magazins, lebensbedrohliche Erkrankungen, ein.

Mit besten Wünschen
Ihre


Frank Brüggemann
Vorstandsvorsitzender


Kirsten Budde
Vorständin



KURZ & BÜNDIG

- 4 Trends und Infos für ein gesundes Leben!
Aktuelle Informationen auf einen Blick

IM BLICKPUNKT

- 6 Leben mit lebensbedrohlichen Krankheiten
- 7 Erleben statt erleiden
Wie Menschen mit Krankheiten umgehen
- 9 Animationsfilme helfen, Kinder altersgerecht über Krebs aufzuklären
- 10 „Wir nehmen dem Sterben den Schrecken.“
Interview mit einer Palliativpflegekraft
- 12 Unkompliziert und schnell:
Ärztliche Zweitmeinung bei Krebserkrankung
- 13 Glücksmomente gegen Krebs
Projekt „Heldencamper“
- 14 Erst kam die Angst, dann das „Ich schaffe das“
Erfahrungsbericht einer COVID-19-Patientin





10

18

24

29



MEINE NOVITAS

- 16 **Demokratie braucht Nähe**
Neuigkeiten aus dem Verwaltungsrat
- 17 **Wir tun was für Pflegekräfte**
- 17 **Topscorer – ein Volltreffer**
- 18 **Karriere mit links**
Chris Hooper von Harlem nach Itzehoe
- 19 **Gesundheit! Einfach digital!**
Wir laden Sie zum Online-Workshop ein
- 20 **Rückenwind für gute Taten!**
- 21 **Bühne frei für die Vorsorge**
- 22 **Unsere digitale Infowelt für Sie**

GESUNDHEIT & LEBEN

- 24 **Gut betreut aus dem Krankenhaus**
Lückenlose Anschlussversorgung nach einem Klinikaufenthalt
- 26 **Neue Kassenleistung für Parodontitis-Patienten**
- 27 **Was Sie schon immer über das Impfen wissen wollten**

SERVICE & WISSEN

- 28 **Das Ende der Zettelwirtschaft?**
eAU und E-Rezept
- 29 **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**
Unser Leitfaden informiert Sie umfassend
- 29 **„Lecker auf Rezept“:**
Raffinierte Kürbissuppe
- 30 **Experten-Chat**
Nahrungsmittelunverträglichkeiten



Immer bestens informiert!

In unserem Kundenmagazin bieten wir Ihnen eine Vielzahl von Kontakt- und Informationsmöglichkeiten. Von Experteninterviews über Detailinformationen zu bestimmten Themen bis hin zur digitalen Dialogverlängerung über Links und Chatmöglichkeiten. Die Symbole zeigen Ihnen an, welche Information sich hinter ihnen verbirgt.



Link



Chat



Interview



Telefon



Info

**TRENDS
UND INFOS**
FÜR EIN GESUNDES LEBEN!

WICHTIG FÜR MENSCHEN MIT SCHLAFAPNOE: UNTERKIEFERSCHIENE JETZT KASSENLEISTUNG

Schnarchen an sich ist harmlos. Bei einer Schlafapnoe aber sind die Atemwege der Betroffenen so verengt, dass die Atmung deutlich erschwert ist und vorübergehend sogar vollständig aussetzt. Das Ein- und Aussetzen der Atmung zeigt sich am Wechsel zwischen sehr lautem Schnarchen mit Atempausen und heftigem Luftschnappen. Die erschwerte und aussetzende Atmung führt zu einer geringeren Sauerstoffversorgung. Das Atemzentrum schlägt Alarm: Puls, Blutdruck und Muskelspannung steigen, Betroffene wachen kurz auf, meist ohne es bewusst zu merken.

Treten solche Aufwachepisoden häufig auf, kommen Betroffene nicht mehr in die erholsame Tiefschlafphase. Die Folge davon sind Tagesschläfrigkeit und Konzentrationsstörungen, wodurch auch die Unfallgefahr im Straßenverkehr oder am Arbeitsplatz steigt. Eine unbehandelte Schlafapnoe wird auch mit Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall in Verbindung gebracht.

GUTE NACHRICHT FÜR UNSERE KUNDEN

Die gute Nachricht für Novitas BKK-Kunden, die an einer Schlafapnoe leiden: Eine Unterkieferschiene kann nun vom Arzt verschrieben werden, wenn andere Therapieformen nicht funktionieren und die Überdrucktherapie mit einer Atemmaske nicht erfolgreich eingesetzt werden kann. Die Kosten für die Schiene übernehmen

wir für Sie. Diese sogenannten Protrusionsschienen werden beim Schlafen auf den Zähnen getragen und drücken den Unterkiefer sanft nach vorn – damit die Atemwege offen bleiben.

Wenn Sie sich für eine Unterkieferschiene interessieren, wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt. <



**MIT UNS SCHLAFEN
SIE BESSER!**

Wir haben für Sie viele Tipps zusammengefasst, mit denen Sie besser ein- und durchschlafen oder Schlafprobleme erkennen können:



[info.novitas-bkk.de/
ratgeber/besserer-schlaf](https://info.novitas-bkk.de/ratgeber/besserer-schlaf)



UNSER NEUER STANDORT IN BONN

Unsere Novitas BKK-Geschäftsstelle in Bonn ist im Oktober in neue Räume in die **Heinemannstraße 34** gezogen. Wir freuen uns darauf, Sie künftig in einem modernen und sympathischen Umfeld begrüßen zu können.

Frank Bautz, der Abteilungsleiter des Kundenservice in Bonn, freut sich über den neuen Standort. Die Räumlichkeiten liegen zentral und sind gut erreichbar, sowohl mit Auto und Fahrrad als auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Es befinden sich einige kostenlose Parkplätze vor dem Gebäude und weitere in unmittelbarer Nähe in der Rheinaue. Die klimatisierten Geschäftsräume liegen im Erdgeschoss und der Zugang ist selbstverständlich barrierefrei. Außerdem können wir unsere Kunden in Einzelbüros in einem geschützten Rahmen beraten.

Herr Bautz und sein Team sind montags bis freitags durchgängig von 8.00 bis 16.00 Uhr persönlich für Sie da. <



WIR ÜBERNEHMEN DIE KOSTEN FÜR DIE KRYOKONSERVIERUNG.

EINFRIEREN VON EI- UND SAMENZELLEN

Patientinnen und Patienten können vor einer potenziell keimzellschädigenden Therapie Eizellen oder Spermien einfrieren lassen. So haben beispielsweise Krebspatienten die Möglichkeit, sich nach einer Chemo- oder Strahlentherapie mithilfe einer künstlichen Befruchtung ihren Kinderwunsch zu erfüllen. Die Novitas BKK übernimmt seit dem 1. Juli 2021 die Kosten für die sogenannte Kryokonservierung. Dazu zählen Vorbereitung, Entnahme, Aufbereitung, Transport, Einfrieren, Lagerung und späteres Auftauen von Ei- oder Samenzellen und Keimzellen.

Ob eine Therapie keimzellschädigend sein kann, entscheidet der Facharzt, der auch die Grunderkrankung diagnostiziert oder behandelt. Er klärt Betroffene auf und überweist sie bei Bedarf zur Beratung an Spezialisten für Fruchtbarkeitsmedizin.

WER HAT ANSPRUCH?

Die Kostenübernahme steht Frauen bis zu einem Alter von 40 Jahren und Männern bis 50 Jahren zu.

WIE FUNKTIONIERT DIE KRYOKONSERVIERUNG?

Bei der Kryokonservierung werden Ei- oder Samenzellen entnommen und die Zellen in flüssigem Stickstoff eingelagert. Der Stickstoff kühlt die Zellen je nach Methode bis zu minus 196°C herunter. Dabei sterben sie nicht ab, sondern stellen lediglich ihre Stoffwechselfvorgänge ein. Mit dem Erwärmen kehren ihre Vitalfunktionen zurück. <



BEI UNS GIBT'S NOCH MEHR UNTERSTÜTZUNG!

Sie sind noch nicht schwanger und denken über eine künstliche Befruchtung nach? Auch dabei unterstützen wir Sie. Der Gesetzgeber sieht für künstliche Befruchtungen bei ungewollter Kinderlosigkeit eine Kostenbeteiligung der Krankenversicherung von 50 Prozent vor, die anderen 50 Prozent müssen betroffene Paare selbst tragen.

Gut zu wissen: Wir zahlen für Versicherte, die Anspruch auf Maßnahmen der künstlichen Befruchtung haben, für die Durchführung einer IVF oder einer ICSI zusätzlich zu dem gesetzlichen Anspruch einen Zuschuss von bis zu 400 Euro je Versuch für bis zu drei Behandlungsversuche pro Paar.

Mehr dazu erfahren Sie unter:



[novitas-bkk.de/
schwangerschaft](https://novitas-bkk.de/schwangerschaft)



Ein chinesisches Sprichwort sagt: Das Leben des Menschen ist wie eine Kerze im Wind. Sie kann zu Ende brennen oder plötzlich erlöschen – man schläft im hohen Alter friedlich ein oder man wird in Sekunden aus dem Leben gerissen.

Wie aber reagieren Menschen, wenn aufgrund einer lebensbedrohlichen Krankheit ein baldiger Tod droht? Was kann man tun, welche Hilfen gibt es? Diese Fragen beantworten wir mit einer Reihe von Artikeln, die verschiedene Aspekte dieses Themas beleuchten.

Wir stellen eine Frau vor, die eine fast tödliche COVID-Erkrankung überstanden hat, und wir berichten über Projekte, die Krebskranke und ihre Angehörigen unterstützen. Wir lassen eine Hospizmitarbeiterin erzählen und wir erklären, wie man eine ärztliche Zweitmeinung bekommt. Und wir haben einen Palliativmediziner und einen Psychologen gefragt, wie Patienten und Angehörige mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung oder dem nahen Tod umgehen können.

LEBEN
MIT LEBENSBEDROHLICHEN
KRANKHEITEN.



Der Anästhesist und Palliativmediziner Dr. Matthias Thöns sagt, dass nahezu jeder Mensch gut umsorgt und leidensfrei zu Hause sterben kann. 2021 wurde er mit dem Deutschen Schmerzpreis ausgezeichnet.



Der Psychologe Prof. Dr. Axel Kowalski untersucht unter anderem die Frage, wie Menschen ihre Gehirnfunktion aktiv beeinflussen können.

WIR HABEN
FÜR SIE
NACHGEFRAGT!



ERLEBEN STATT ERLEIDEN

WIE MENSCHEN MIT KRANKHEITEN UMGEHEN

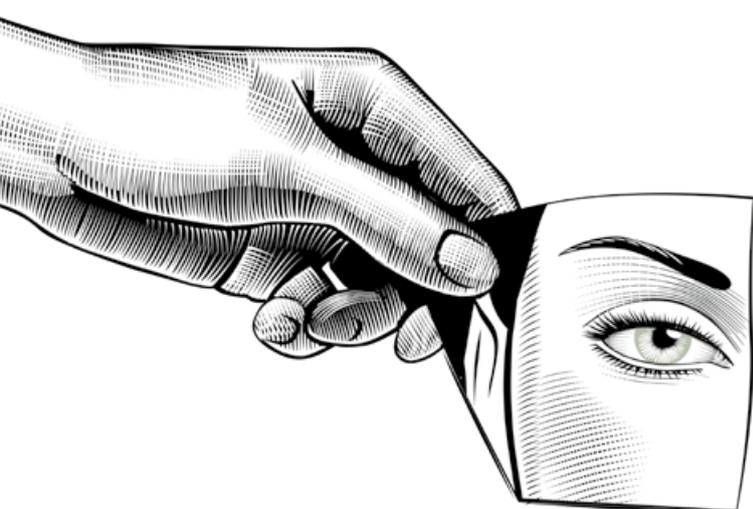
Im modernen Alltag ist kein Platz für Gedanken an Tod und Sterben. Die Nachricht von einer lebensbedrohlichen Krankheit trifft Menschen wie ein Blitz aus heiterem Himmel. „Fast alle Patienten reagieren mit einem Schock auf diese Nachricht“, weiß der Wittener Arzt Dr. Matthias Thöns. Danach, berichtet der Palliativmediziner und Anästhesist, geht jeder und jede anders mit der Situation um. Das reicht von Verzweiflung und Resignation über Aggressivität bis zum wild entschlossenen Kampf gegen die Krankheit oder den unvermeidlichen Tod. Dem setzt der Mediziner eine positive Botschaft entgegen: Eine medizinisch und menschlich gute Betreuung kann die letzten Tage fast immer leidensfrei und lebenswert machen. Und wer eine lebensbedrohliche Krankheit überlebt, geht oft gestärkt und bewusster in ein „neues Leben“.

Die Angst vor dem Thema Tod und Sterben ist menschlich, kann aber durch Verdrängung und Informationsdefizite verstärkt werden, weiß der Psychologe Prof. Dr. Axel Kowalski. Dr. Thöns kennt das aus der Praxis: Als Leiter eines COVID-Testzentrums sieht er, wie verängstigt alle Menschen aus Unwissenheit auf einen positiven Test reagieren. „So gefährlich COVID-19 insbesondere für bestimmte Patientengruppen sein kann, jüngere und gesunde Menschen überstehen die Infektion in vielen Fällen ohne Komplikationen oder ganz ohne Symptome.“ Als Palliativmediziner hat Dr. Thöns im letzten Jahr über 40 COVID-Patienten begleitet, alle Verstorbenen waren zuvor schwerstkrank gewesen. Aber allein schon das Wissen, dass eine Erkrankung möglicherweise tödlich verlaufen kann, kann Menschen aus der Bahn werfen.

ANGST IST MENSCHLICH

Angst macht den Menschen auch der Umgang des Medizinbetriebs mit todkranken Patienten. „Wenn eine gebrechliche, kranke und schwer demente alte Frau im Rettungswagen zur künstlichen Beatmung ins Krankenhaus transportiert wird, erleben das die Angehörigen nicht als segensreiche Hilfe. Das ist eine enorme Belastung für die Kranken wie für ihre Familie.“ Sterbende werden im Krankenhaus oft mit allen medizinischen Möglichkeiten behandelt, auch wenn keine Heilung mehr in Sicht ist. Deshalb fürchten Menschen, dass aus dem Ende des Lebenswegs ein Leidensweg im Krankenhaus wird. Das muss allerdings nicht sein. Mit der „spezialisierten ambulanten Palliativversorgung“ gibt es eine Alternative. Ihr Ziel ist es, dass die Kranken und ihre Angehörigen die letzten Wochen gemeinsam und zu Hause erleben können.

Palliativmedizin schafft die Voraussetzungen für ein möglichst gutes Leben bis zum letzten Tag – nicht nur für die Patienten. „Allein die Lebensqualität der Kranken bestimmt unser Handeln“, erklärt Dr. Thöns. Deshalb ist „in den meisten Fällen die ganze Familie unser ‚Patient‘“. In den von ihm mitbegründeten Palliativnetzen Witten und Bochum werden so jedes Jahr über 1.600 schwerkranke Menschen versorgt. „Fast immer bringt das ein großes Plus an Lebensqualität, nicht selten ein längeres Leben.“ Dr. Thöns hört nicht selten von Patienten: „Die letzten Wochen waren die schönsten meines Lebens ...“



DIE REALITÄT AKZEPTIEREN

Trotzdem ist der Weg nicht einfach. „Wenn sich Menschen zurückziehen, wütend reagieren oder die Schwere ihrer Erkrankung verleugnen, macht das das Leben für alle Beteiligten zusätzlich schwer“, erklärt der Psychologe Axel Kowalski. Wenn man hingegen seine Lage akzeptieren könne, sei ein wichtiger Schritt weg vom Erleiden zum Erleben geschafft. Das bestätigt auch Dr. Thöns. Bei seiner Arbeit ist das Akzeptieren oft die größte Hürde. Selbst rationale Patienten – oder ihre Angehörigen – setzen plötzlich Hoffnungen in esoterische Therapien; andere begegnen der modernen Medizin mit einer Art Wunderglauben und fordern von den Ärzten regelrecht die Heilung.

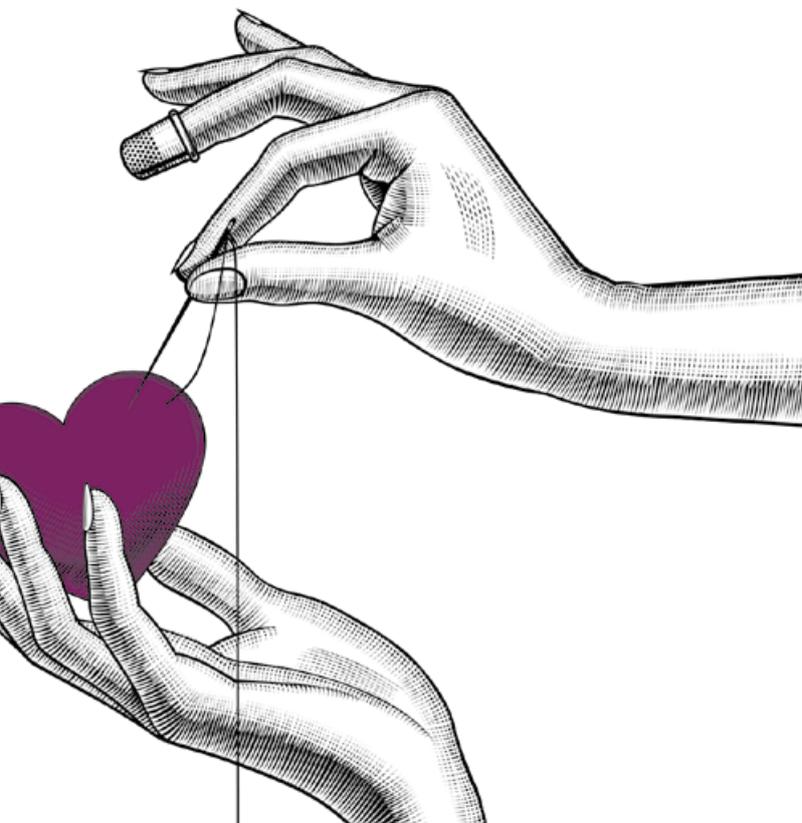
Wenn Patienten gegen das Unvermeidliche kämpfen, ist das aus Sicht des Palliativmediziners genauso problematisch wie einfach aufzugeben und sich von allem zurückzuziehen. Matthias Thöns: „Die Situation zu akzeptieren heißt, Zeit zum Leben zu gewinnen. Manche Patienten fiebern zu Hause tatenlos ihren neuen Blutwerten entgegen, obwohl sie während eines kleinen Urlaubs schöne Tage erleben könnten.“ Aus seiner Arbeit weiß er, dass es fast immer möglich ist, den letzten Lebensabschnitt lebenswert zu gestalten. Und „Wenn der Übergang friedlich ist, verlieren Sterben und Tod auch für die Angehörigen ihren Schrecken – und viele sehen ihr Leben dann mit anderen Augen.“

ÜBERLEBENDE SIND STÄRKER ALS ZUVOR

Das trifft besonders auf diejenigen zu, die eine lebensgefährliche Erkrankung überstanden haben, beobachtet Dr. Kowalski. „Die Frage ‚Was ist mir wichtig?‘ wird von Genesenen häufig ganz anders beantwortet als zuvor.“ Viele Menschen gehen sogar gestärkt aus solch einem Erlebnis hervor und wissen das Leben und jeden Augenblick mehr zu schätzen, meint der Psychologe.

Allerdings: Wer wie auf eine Diagnose reagiert, kann man nicht voraussagen. Arzt und Psychologe sind sich einig: An Kriterien wie Alter, Wohlstand, Intelligenz, Familienstand usw. lässt sich das nicht festmachen. Zwar hätten Menschen, die in sich ruhen oder einen tiefen Glauben haben, bessere Voraussetzungen, aber eine Gewissheit bringt das nicht. Selbst Matthias Thöns, für den das Sterben zum Alltag gehört, sagt auf die Frage, wie er selbst auf eine Diagnose reagieren würde: „Ich weiß es nicht, wirklich. Ich hoffe, durch meine Arbeit genug gelernt zu haben, aber vielleicht würde ich auch völlig irrational handeln.“

Der Psychologe dazu: „Eine lebensbedrohliche Krankheit reißt jeden aus der Normalität, aber wie man sie überlebt oder damit stirbt, kann man in gewissem Maße selbst beeinflussen.“ Grundsätzlich sei niemand seinen Emotionen hilflos ausgeliefert, nur gebe es für den Weg zu Akzeptanz oder Resilienz – psychischer Widerstandskraft – kein Patentrezept. Aber einen Weg dorthin gibt es ... <



Animationsfilme
helfen, Kinder
altersgerecht über
Krebs
aufzuklären.



Kindern Krebs zu erklären stellt Erwachsene vor eine große Herausforderung. Doch es ist wichtig, mit ihnen über die Erkrankung zu sprechen, denn Kinder sind sehr feinfühlig, wenn es um Veränderungen geht. Sie spüren, dass etwas nicht in Ordnung ist. Die Krebserkrankung eines Geschwisterkindes, eines Elternteils oder einer anderen erwachsenen Bezugsperson beeinflusst die Lebenssituation von Kindern wesentlich. Bleibt ein Gespräch darüber aus, füllen Kinder diese Leere mit ihrer Fantasie, Ängsten oder gar Schuldgefühlen.

Die Deutsche Krebshilfe informiert Kinder altersgerecht mit kurzen Animationsfilmen über das Thema Krebs. Die zwei- bis vierminütigen Erklärvideos beantworten Fragen wie „Warum hat Mama Krebs?“, „Gibt es ein Mittel gegen Krebs?“, „Was ist eine Chemotherapie?“ oder „Strahlentherapie, Immuntherapie, Stammzellentherapie – was ist das?“. <



Sie finden die Animationsfilme auf der Website der Deutschen Krebshilfe unter: krebshilfe.de/blog/kindern-krebs-erklaeren



„WIR NEHMEN
DEM STERBEN
DEN SCHRECKEN.“

Möchte für alle Beteiligten das Sterben so angenehm wie möglich machen:
Tamara Veldkamp

Tamara Veldkamp bringt viel Erfahrung im Umgang mit Sterben und dem Tod mit. Die gelernte Krankenpflegerin hat 2010 die Zusatzausbildung zur Palliativpflegekraft gemacht. Seit 2011 begleitet sie Menschen beim Sterben. Sie war sowohl auf der Palliativstation als auch im ambulanten Hospiz tätig. Seit 2018 arbeitet die 52-Jährige am Malteser Hospizzentrum St. Raphael in Duisburg. Wir haben sie gefragt, wie es ist, täglich mit dem Tod konfrontiert zu sein.

FRAU VELDAMP, WIESO HABEN SIE SICH DAFÜR ENTSCHEIDEN, IN DER PALLIATIVPFLEGE ZU ARBEITEN?

Als ich als Krankenschwester in der Onkologie angefangen habe, war die Palliativmedizin und -pflege noch nicht so verbreitet. Die Menschen starben auf der „normalen“ Station, wo sie von den anderen Patientinnen und Patienten separiert wurden. Das empfand ich

manchmal als unwürdigen Umgang mit dem Tod.

Neben meiner Tätigkeit in der Onkologie habe ich damals schon nebensächlich in einem Hospiz gearbeitet und bin mit der Palliativpflege in Berührung gekommen. So wurde mein Wunsch, Menschen das Sterben in einer ruhigen, angenehmen Atmosphäre zu ermöglichen, immer stärker.

WELCHE AUFGABEN HABEN SIE ALS PALLIATIVPFLEGEKRAFT?

Zu meiner Tätigkeit gehören pflegerische Tätigkeiten, viele Gespräche mit den Patientinnen und Patienten und deren Angehörigen sowie die Begleitung beim Sterben selbst. In dieser letzten Phase geht es vor allem darum, die Angehörigen gut zu unterstützen.

Wir begleiten unsere Patientinnen und Patienten meist über mehrere Tage und Wochen 24 Stunden am Tag und versuchen, ihnen diese Zeit so angenehm wie möglich zu machen. Ein besonderer Schwerpunkt ist dabei die Linderung von Schmerzen und anderen belastenden Symptomen. Ich kann mir auch die Zeit für Gespräche mit den Patientinnen und Patienten nehmen. Sei es zu rein medizinischen Fragen, aber auch zu Tod und Sterben an sich.

IST ES DENN NICHT SCHRECKLICH, DABEI ZU SEIN, WENN EIN MENSCH STIRBT?

Schrecklich beschreibt es nicht richtig. Abschied nehmen ist immer schmerzhaft und traurig. Meine Aufgabe sehe ich darin, zu trösten und zu stützen, die Angehörigen zu tragen in dieser schweren Zeit. Für mich ist es ein Anliegen, dem Sterben den Schrecken zu nehmen und es als zum Leben gehörend zu sehen und anzunehmen.

WIE GELINGT ES IHNEN, DAS STERBEN ANGENEHM ZU GESTALTEN?

Das fängt damit an, dass es bei uns im stationären Hospiz in einer ruhigen, entspannten Atmosphäre geschieht. Darüber hinaus haben wir verschiedene Möglichkeiten, auf die Patientinnen und Patienten einzugehen. In den Gesprächen zuvor erfahren wir viel über ihre letzten Wünsche, auch für das Sterben selbst, und versuchen, diese zu erfüllen, wenn es uns möglich ist.

Hier im Hospizzentrum St. Raphael arbeiten wir viel mit Aromatherapie. Wir hatten zum Beispiel einen Patienten, der früher mit seiner Frau gerne in die Sauna gegangen ist. Beide moch-

ten den Geruch der Kräuteraufgüsse sehr. Den haben wir als Wachswickel angewendet und es hat beide sehr entspannt. Sie haben die Möglichkeit, sich in dieser vertrauten Atmosphäre voneinander verabschieden zu können, als Geschenk wahrgenommen.

Musik kann ebenfalls eine solche vertraute Atmosphäre schaffen. Wir regen die Angehörigen dann an, solche Lieblingsmusik von zu Hause mitzubringen, und spielen sie ab.

Auch während des Sterbens haben Angehörige viele Fragen, die wir versuchen zu beantworten. Sie wollen wissen, ob ihre Lieben Durst oder Hunger leiden, ob sie Schmerzen empfinden, welche Medikamente sie erhalten, warum der Atem so schwer geht. Unsere Gespräche geben den Angehörigen ein Stück weit Verständnis und damit Sicherheit.

Manche Angehörige wollen sich beim Abschied auch selbst einbringen und ihren Lieben dadurch nahe sein. Da können wir ihnen beispielsweise zeigen, wie sie Hand- und Fußmassagen anwenden oder wir ermöglichen es ihnen, uns beim Waschen zu helfen.

Es gibt viele Möglichkeiten.

BELASTET ES SIE NICHT, BERUFLICH SO VIEL MIT DEM TOD ZU TUN ZU HABEN?

Meistens nicht. Mir kommt zugute, dass ich schon lange Erfahrung in der Palliativpflege habe und dadurch eine professionelle Distanz zu meinem Beruf wahren kann.

Wenn mich doch etwas belastet, hilft es mir sehr, mit meinen Kolleginnen und Kollegen darüber zu sprechen. Wir haben hier im Hospiz auch eine regelmäßige Supervision, wo wir lernen, schwierige Erlebnisse aufzuarbeiten.

Ich versuche, meine Arbeit nicht mit nach Hause zu nehmen. Nur manchmal, wenn mich etwas sehr berührt hat, spreche ich mit meinem Mann darüber. Aber nur einmal, dann muss es gut sein. Es darf nicht den Alltag bestimmen.

Außerdem ist es wichtig, dass man – wahrscheinlich wie in jedem Beruf – einen guten Ausgleich für sich findet. Bei mir sind es meine Kinder, meine Familie und meine Hobbys. Ich bin gerne viel draußen unterwegs und treibe Sport. Wenn ich Zeit habe, singe ich im Chor. Das alles erfüllt mich dann wieder auf andere Weise. <

GUT UMSORGT AUF DEM LETZTEN WEG

Menschen, deren Krankheit nicht heilbar ist und wahrscheinlich in absehbarer Zeit zum Tode führen wird, erhalten eine besonders fürsorgende Versorgung. Diese können sie auf der Palliativstation ihres Krankenhauses oder ihrer Pflegeeinrichtung erhalten. Sie kann aber auch im Rahmen der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV) erfolgen. Diese berät, wie der letzte Weg möglichst schmerzfrei und menschenwürdig gestaltet werden kann, und ist dabei behilflich, die richtige Pflegeform zu finden, falls benötigt.

Die Unterbringung in einem stationären Hospiz ist vor allem für schwerstkranke Menschen, deren Pflege zu Hause nicht geleistet werden kann, eine Lösung. Wenn keine intensive Pflege notwendig ist, wünschen sich viele Kranke eine ambulante Palliativpflege in der vertrauten häuslichen Umgebung. Auch eine teilstationäre Palliativversorgung ist möglich. <



Wir stehen Ihnen dazu gerne mit Rat zur Seite.

Anja Kiefer

Telefon 0201 432 1680

**WIR
UNTERSTÜTZEN
SIE DABEI!**

**ZUSÄTZLICHER SERVICE FÜR SIE:
UNSERE MEDIZIN-HOTLINE**

Unkomplizierte und kostenlose medizinische Beratung zu allen medizinischen Themen erhalten Sie darüber hinaus auch unter **0800 123 7654***. Bei diesem Service stehen Ihnen an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr Ärzte, Zahnärzte und medizinisches Fachpersonal mit gutem Rat zur Seite.

*gebührenfrei in ganz Deutschland

UNKOMPLIZIERT UND SCHNELL:

ÄRZTLICHE ZWEITMEINUNG BEI KREBSERKRANKUNG

Wer eine schwere und lebensbedrohliche Diagnose wie eine Krebserkrankung erhält, für den bricht erst einmal die Welt zusammen. Sobald der erste Schock überwunden ist, geht es darum, welche Behandlungsmaßnahmen angedacht und eingeleitet werden sollen. Welche Klinik oder welcher Spezialist ist für die geplante Therapie oder Operation am besten? Viele Betroffene sind in einer solchen Situation völlig überfordert. Insbesondere dann, wenn sie sich zwischen unterschiedlichen Therapieansätzen entscheiden müssen. Wer sich in einer solchen Lage befindet, benötigt Unterstützung. Hier kann es helfen, sich eine zweite Meinung einzuholen.

Die Novitas BKK bietet Ihnen einen Service, der Sie bei der Suche und Vermittlung von hoch spezialisierten Fachärzten oder Kliniken in Ihrer Nähe unterstützt. Dazu lassen Sie Ihre medizinischen Unterlagen und Untersuchungsergebnisse einfach von einem Spezialisten erneut beurteilen. Dieser erstellt Ihnen dann eine Diagnose und gibt Therapieempfehlungen.

„Möglich wird dies durch die Kooperation mit unserem unabhängigen Partner BetterDoc“, so Dr. Andrea Kramer, Bereichsleiterin der Novitas BKK. Unser Kooperationspartner erstellt Ihnen innerhalb von 48 Stunden eine Empfehlung. Auf Wunsch vereinbart BetterDoc auch einen Termin bei einem Arzt oder einer Klinik Ihrer Wahl.

„Alles, was Sie für die Nutzung dieses Service benötigen, ist ein Gutschein-Code“, erläutert Dr. Andrea Kramer. Als Novitas-Kunde erhalten Sie einen kostenfreien Gutschein-Code. Er lautet: **NTS1-KM21** <

Wie funktioniert BetterDoc?

- 1.** Besuchen Sie die Website von BetterDoc unter www.betterdoc.org/novitas.
- 2.** Beschreiben Sie Ihre Diagnose über das **Webformular** oder rufen Sie die gebührenfreie **Servicenummer 0800 444 6 999** an.
- 3.** Ihr persönlicher **BetterDoc-Arzt analysiert Ihren Fall** und recherchiert für Ihre Situation den besten Spezialisten oder die passende Klinik.
- 4.** Sie erhalten innerhalb von 48 Stunden die **Empfehlung des Spezialisten**.

Übrigens:

Eine kostenfreie medizinische Zweitmeinung von BetterDoc können Sie auch erhalten, wenn eine ambulante oder stationäre Operation im Rahmen einer

- » orthopädischen und/oder
- » nicht entzündlichen Erkrankung des weiblichen Genitaltraktes geplant ist. <

GLÜCKSMOMENTE GEGEN KREBS



Kämpferherz: Andrea Voß (links) besiegte zwei Mal den Krebs und verschafft heute anderen Erkrankten Glücksmomente.

Während einer lebensbedrohlichen Erkrankung kreisen alle Gedanken um die Krankheit und der ganze Alltag wird in Mitleidenschaft gezogen. Dabei tut es gerade da gut, etwas von der Krankheit Unbelastetes zu erleben, auf andere Gedanken zu kommen und schöne, positive Erinnerungen zu sammeln.



Gut, dass es dafür den Verein „Wir können Helden sein! e.V.“ und das dazu gehörige Projekt „Heldencamper“ gibt! Der Verein hilft jungen Erwachsenen, aus dem Krebsalltag auszubrechen. Denn häufig haben diese nach wochen-, manchmal monatelanger Krankheit nicht die finanziellen Möglichkeiten dazu.

„Mit den Heldencamper-Fahrzeugen können sie einen kleinen Wochenendtrip unternehmen, um während der Erkrankung einmal durchzuatmen. Oder sie können nach überstandener Krankheit einen längeren Roadtrip zur Belohnung fürs Durchhalten machen“, erzählt Andrea Voß, die Verein und Projekt gegründet hat und bis heute koordiniert. Wenn es die Umstände erlauben, organisiert der Verein auch Tickets für Konzerte, Musicals, Comedyshows u. Ä. – woran junge Menschen eben Spaß haben. Das alles zu einem symbolischen Preis.

Andrea Voß ist selbst im Alter von 29 Jahren an Morbus Hodgkin, einem bösartigen Tumor des Lymphsystems, erkrankt. Inzwischen hat sie den Krebs zwei Mal besiegt.

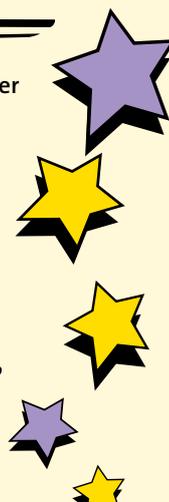
Als sie nach überstandener Krankheit ausgelaugt zu Hause festsaß und sich danach sehnte, etwas Schönes zu erleben, stellte sie fest, dass es keine Angebote für Menschen in ihrem Alter gab.

Statt den Kopf hängen zu lassen, wurde die heute 41-Jährige aktiv und gründete „Wir können Helden sein! e.V.“. Heute ist sie stolz darauf, was sie gemeinsam mit dem Verein und den Spenden von Unterstützerinnen und Unterstützern erreicht hat: „Als wir 2019 den ersten Bulli angeschafft haben, habe ich davon geträumt, eine ganze Heldencamper-Flotte zu haben, um möglichst vielen Kranken Glücksmomente zu ermöglichen. Diesem Ziel sind wir schon ein Stückchen nähergekommen.“ Zu

Bulli „Cori“ ist ein Dachzeltcamper hinzugekommen. Die Firma Roadsurfer Camper stellt ebenfalls einen Camper zur Verfügung. Abgerundet wird das Angebot durch drei fest stationierte Wohnwagen, zwei im Naturpott Borkenberge, einen am Riegsee in Bayern.

„Es dürfen aber gerne mehr werden,“ sagt Andrea Voß, „denn wir haben eine große Nachfrage nach unserem Angebot. Für 2021 waren wir schon frühzeitig komplett ausgebucht.“ <

Wenn Sie helfen möchten oder selbst an Krebs erkrankt sind und sich nach einer Auszeit sehnen, haben wir hier die Webadressen von Verein und Heldencamper für Sie:
wir-koennen-helden-sein.de
projekt-heldencamper.de



ERST KAM
DIE ANGST,
DANN DAS

„**ICH
SCHAFFE
DAS**“



Stets optimistisch:
Bettina Gorba-Kaldewey hatte
bereits vor der Ansteckung eine
ausgeprägt positive Lebenshaltung.

Bettina Gorba-Kaldewey gehört nicht zu den Menschen, die Krankheit, Leid und Tod aus ihrem Leben ausblenden. Die 55-Jährige kommt aus der Altenpflege und hat oft genug erlebt, wie es Menschen geht, die dem Tod entgegengehen. Das hat sie von Beginn der COVID-Pandemie an dazu bewogen, besonders vorsichtig zu sein und Masken- und Abstandsregeln einzuhalten. Als sie dann trotzdem schwer an COVID erkrankte, halfen ihr die Erfahrungen aus der Altenpflege allerdings nicht wirklich: „Man ist hilflos und fühlt sich völlig ausgeliefert“, erinnert sie sich. Und dann war da dieses

Angstgefühl, nicht vor dem Tod, sondern davor, keine Zeit mehr zu haben, familiäre Dinge zu regeln.

Fast genau ein Jahr nach der Infektion ist die Duisburgerin noch nicht wieder richtig auf dem Damm. Trotzdem erweckt sie nicht den Eindruck einer Frau, die „dem Tod von der Schippe gesprungen“ ist und die noch an den Folgen leidet. Im Gegenteil, sie berichtet sachlich von ihren Erlebnissen. Sie erzählt nicht von Leiden und Schmerzen, sondern von dem Gedanken „Ich schaffe das“. Dieser Gedanke begleitet sie,

seit die größte Gefahr vorbei war und sie merkte, dass sie „alles neu lernen musste“: Sprechen, Gehen, Anziehen ... bis heute bringt sie ihr „Ich schaffe das“ Schritt für Schritt einem normalen Leben näher.

GLÜCK IM UNGLÜCK?

Infiziert hatte sich Bettina Gorba-Kaldewey im Oktober 2020, wo und wie kann sie nicht sagen. Die typischen COVID-Symptome blieben aus, aber dann bekam sie schweren Durchfall, Lippen und Finger liefen blau an.

Danach ging alles ganz schnell, und vielleicht war der schnelle und schwere Verlauf der Erkrankung für die Duisburgerin sogar Glück im Unglück, denn an die gefährlichste Zeit hat sie keine Erinnerungen. Als die Ärzte im Dinslaken St. Vincenz Krankenhaus ihr sagten „Wir müssen Sie beatmen“, gingen ihr die Nachrichten vom Tod auf der Intensivstation durch den Kopf. Sie fühlte Angst und Hilflosigkeit. Dann hört die Erinnerung erstmal auf. Es kam zu Komplikationen mit der Lunge, sodass die Ärzte ihre Patientin zu Spezialisten nach Bochum überwiesen. Dort wurde sie in ein künstliches Koma versetzt mit einer Überlebenswahrscheinlichkeit von 30 Prozent, wie sie heute weiß.

Fünf Wochen lag sie im künstlichen Koma und spürte nicht, wie ihr Körper gegen das Virus kämpfte und den Belastungen der künstlichen Beatmung ausgesetzt war. Die Aufwachphase dauerte eine Woche, und auch danach war nicht alles gut. Für die letzte Phase der stationären Behandlung wurde Bettina Gorba-Kaldewey später nach Lünen verlegt. „Letztlich war ich über vier Monate völlig ausgeknockt“, berichtet sie heute.

AUF SICH GESTELLT

Vor allem während der ersten Monate war Frau Gorba-Kaldewey vom Leben außerhalb des Krankenhauses abgeschnitten, wegen der Infektionsgefahr und ihres sehr geschwächten Gesundheitszustands. Erst im Januar durfte ihr Mann sie zum ersten Mal besuchen. Auch für ihn waren die drei Monate zuvor voller Angst und Hilflosigkeit gewesen. Sprechen konnte seine Frau damals nur mit einem Hilfsmittel.

Sein Besuch tat ihr gut, wie auch später der Austausch mit Familie und Freun-

den per WhatsApp, aber sie wusste: Gesund zu werden und wieder auf die Beine zu kommen war ihre ganz persönliche Aufgabe. Ärzte und Pflegepersonal konnten ihr den Weg ebnen, gehen musste sie ihn selbst. Heute erzählt sie nicht davon, wie schrecklich die Zeit war, sondern von dem Gedanken „Ich schaffe das“, der sie immer noch vorantreibt.

GUTE MEDIZIN, GUTE MENSCHEN

Nicht zuletzt diese positive Grundeinstellung hat es möglich gemacht, dass sie heute zuversichtlich nach vorne schaut. Sie hat nicht aufgegeben, sondern gesagt „Ich will“ – und dadurch womöglich ihre Selbstheilungskräfte gestärkt. Dazu kommt, dass Ärzte und Ärztinnen, Krankenschwestern und Pfleger nicht nur medizinisch hervorragend gearbeitet haben, wie sich Frau Gorba-Kaldewey erinnert. Vor allem das Pflegepersonal war trotz der hohen Arbeitsbelastung für seine Patientin da und machte ihr Mut. Auch für ihren Mann war es immer erreichbar.

Mut machen und motivieren war auch wichtig, als die Genesende in eine Rehabilitationsklinik kam, um sie dort buchstäblich wieder in Bewegung zu bringen. Während man als Patient im Krankenhaus behandelt wird, ist in der Reha das eigenständige Handeln

gefragt. Das ist für manche Menschen eine zu große Hürde, doch die Duisburgerin hat sie gemeistert – auch dank der Physiotherapeutinnen und der Pflegerinnen und Pfleger in der Reha. „Die haben mich nicht nur motiviert, sondern richtig gefordert“, erinnert sie sich. Die Physios, vor allem aber das Pflegepersonal, sagten immer wieder „Los, voran, Sie schaffen das!“ und gaben der Überzeugung „Ich schaffe das“ neue Kraft, besonders wenn es schwerfiel.

DIE NEUE GELASSENHEIT

Ende September 2021 braucht Bettina Gorba-Kaldewey immer noch Sauerstoff. Sie ist noch nicht wirklich fit und gesund und weiß, dass ein gutes Stück Weg noch vor ihr liegt. Ihre Freunde sind überrascht, wie weit sie schon ist. Sie würden ihr gerne mehr helfen, aber „Ich will das weiter alleine schaffen“, sagt sie. Nicht verbissen, sondern mit einer neuen Gelassenheit, die sie an sich entdeckt hat. „Ich habe gemerkt, dass es Energieverschwendung ist, sich über Kleinigkeiten oder Corona-Leugner bzw. Impfverweigerer aufzuregen. Aber anders als früher sage ich auch ehrlich meine Meinung, statt um der Ruhe willen zu schweigen oder zu nicken.“ Das letzte Jahr war für sie eine sehr schwere Zeit und hat ihren Körper geschwächt, aber man kann den Eindruck gewinnen, als hätte sie diese Zeit auch gestärkt. <

In der Magazin-Ausgabe 1/2021 erzählte unsere Versicherte Betül Altun, die mit 25 Jahren an Krebs erkrankte, von ihrem Kampf gegen die Tumorerkrankung. Sie können dieses Interview noch einmal nachlesen unter: novitas-bkk.de/kampfgegenkrebs





DEMOKRATIE BRAUCHT NÄHE.

Die alternierenden Vorsitzenden des Verwaltungsrats der Novitas BKK: Peter Peuser (l.) und Dr. Harald Obendiek (r.)

Im Dezember 2021 tagt der Verwaltungsrat der Novitas BKK zum ersten Mal seit fast zwei Jahren wieder „analog“: Alle Mitwirkenden sind im selben Raum, vielleicht sogar ohne Maske. „Wir sind alle geimpft oder genesen“, erläutert der alternierende Verwaltungsratsvorsitzende Dr. Harald Obendiek, „das ist die entscheidende Voraussetzung. Und wir haben viel zu tun.“

Auf der Tagesordnung des Verwaltungsrats steht vor allem die Feststellung des Haushaltsplans für 2022. Seine Erarbeitung ist Aufgabe des Vorstands. „Aber das Bundesgesundheitsministerium hat allen Krankenkassenverbänden diese Aufgabe massiv erschwert“, betont der Verwaltungsratsvorsitzende Peter Peuser, „es hat sich erst sehr spät zu Richtwerten wie dem Bundeszuschuss und vor allem dem durchschnittlichen ausgabendeckenden Zusatzbeitragssatz geäußert. Dabei wussten alle Fachleute, dass eigentlich ein Kassensturz an der Zeit war. Aber die Politik hat sich dazu entschlossen, diesen politisch erzeugten Schwarzen Peter den Vorständen und

den Selbstverwaltungen der Krankenkassen zuzuschieben. Wir werden gemeinsam das Beste daraus machen.“

Die bisherige Bundesregierung hat in der Gesundheitspolitik viel, auch Kostenträchtiges, in Bewegung gesetzt. Das Tempo war dabei oft so hoch, dass die Parlamentarier keine Gelegenheit mehr hatten, sich in die Materie einzuarbeiten, geschweige denn mit Fachleuten und Betroffenen zu sprechen. Am Ende sind dann wiederholt Bedenken unberücksichtigt geblieben. Das gilt ganz besonders für die Frage, wer am Ende die Rechnung bezahlt, wenn gleichzeitig die Sozialversicherungsbeiträge in der Summe nicht über 40 Prozent steigen sollen.

„Jetzt ist das Ende der Fahnenstange bei vielen Krankenkassen erreicht, wenn auch nicht unbedingt bei uns“, sagt Dr. Harald Obendiek, „und wenn der Bund so weitermacht, egal in welcher Koalition, dann geht unserem Gesundheitssystem die Balance verloren. Deshalb muss die neue Bundesregierung besser zuhören als die alte und wir in

den Selbstverwaltungen, nicht nur bei den Krankenkassen, müssen uns stärker und vorausschauend einbringen. Auch deshalb ist es gut, dass wir wieder persönlich zusammen sind: Die beste digitale Kommunikation ist schlechter als eine Diskussion, bei der wir einander wirklich in die Augen sehen können. Videokonferenzen sind nützlich. Aber Demokratie braucht am Ende Nähe, damit ihre Beschlüsse nachhaltig sind.“

Das Umfeld für Nachhaltigkeit im Gesundheitswesen ist schwierig: Seit Jahren steigen die Beiträge zur Krankenversicherung stetig. Ein besonderes Thema dabei ist die Pflege. Die Zahl der pflegebedürftigen Menschen steigt schneller als die Zahl der Menschen in Pflegeberufen. Das muss auch die Arbeit der Selbstverwaltung bestimmen. „Die Lage in der Pflege“, warnt Peter Peuser, „ist die größte einzelne Herausforderung in unserem Gesundheitswesen, vielleicht sogar in unserer Gesellschaft. Diese Herausforderung betrifft uns alle und was uns bei der Novitas BKK betrifft: Wir wollen dieses Thema im nächsten Jahr aktiv angehen.“ <

WIR TUN WAS FÜR PFLEGEKRÄFTE

Alle reden von Hilfe für die Pflegekräfte – mit der Initiative „WERTGESCHÄTZT“ kümmern wir uns mit 28 weiteren Betriebskrankenkassen darum, dass sie diese Hilfe direkt an ihrem Arbeitsort bekommen. „Unsere Initiative ist eine wichtige Unterstützung für Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen beim Aufbau und in der Weiterentwicklung ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM), insbesondere in Krisenzeiten wie der COVID-19-Pandemie“, erklärt Barbara Pöhlmann, Leiterin der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) der Novitas BKK.

Ziel ist es, Pflegekräften konkrete Hilfen für die Bewältigung ihres Arbeitsalltags aufzuzeigen und eine wertschätzende Unternehmenskultur zu entwickeln. Das geschieht in vielfältiger Form, immer am individuellen Bedarf der jeweiligen Einrichtung ausgerichtet: mit Projekten zur Führungskräfteentwicklung, Workshops zu wertschätzender Kommunikation, Gesundheitswochen zu Themen wie gesunde Ernährung oder Stressbewältigung, inklusive Online-Lerncampus, Achtsamkeitsübungen, Faszientraining und vielem mehr. „Die große Herausforderung war es, die zahlreichen Angebote und Projekte an die Pandemie anzupassen und aufrechtzuerhalten“, erzählt Barbara Pöhlmann. „Dies ist durch die Umstellung auf digitale Formate sehr gut gelungen, wie wir nach zahlreichen Rückmeldungen aus den Einrichtungen wissen.“ <



Wenn Sie eine Pflegekraft sind, es in Ihrer Einrichtung noch kein BGM gibt und Sie eine Unterstützung durch „WERTGESCHÄTZT“ wünschen, freue ich mich auf Ihre Kontaktaufnahme: Barbara Pöhlmann
Telefon 02335 96772-62

TOPSCORER – EIN VOLLTREFFER

Ein Basketball-Korb, ein Geschicklichkeitsparcours, zwei Profibasketballer sowie begeisterte Teams von Steinburger Unternehmen – das ist der Topscorer. Gemeinsam mit den Itzehoer Eagles haben wir einen Basketball-Wettbewerb im Kreis Steinburg ins Leben gerufen. Bei dieser Aktion ging es um das Wir-Gefühl, die Teamarbeit und vor allem um viel Spaß. Die Teilnehmer/-innen mussten keine besonderen Basketball-Vorkenntnisse mitbringen. Mit einem mobilen Korb und den Profispielern im Gepäck besuchten wir die Unternehmen.

Im September und Oktober wetteiferten zahlreiche Unternehmen um den Sieg in drei Disziplinen. Die Spieler/-innen mussten bei einer Wurf-Challenge aus verschiedenen Positionen in den Korb treffen. Bei dem Geschicklichkeitsparcours ging es um die beste Zeit. Mit dem Super-Shot aus großer Distanz konnten noch einmal Extrapunkte erzielt werden.

Die Teilnahme zahlte sich aus, denn dem siegreichen Unternehmen winkte der Hauptpreis: Es wurde Spieltagspräsentator eines Eagles-Heimspiels mit dazugehörigen Freikarten. Die Halle der Eagles ist bei Heimspielen mit bis zu 1.500 begeisterten Fans gefüllt – ein tolles Erlebnis für jeden Zuschauer.

Nach der langen Zeit im Homeoffice und mit strengen Hygiene-Richtlinien sorgte diese Aktion für Abwechslung und viel Spaß. <



Alle Informationen und Bilder finden Sie unter der-topscorer.de



Brachten Abwechslung in den Arbeitsalltag: Pat Elzie, Cheftrainer der Eagles (rechts), und Julian van Delen von der Novitas BKK

Bewegung und viel Spaß beim Topscorer-Wettbewerb in Steinburg

KARRIERE MIT LINKS

Chris Hooper

von Harlem nach Itzehoe



Chris Hooper ist am 24. Dezember geboren und für die Basketball-Mannschaft der Itzehoe Eagles das größte Geschenk. Der US-Amerikaner ist seit zwei Jahren der zentrale Spieler des Teams und hatte entscheidenden Anteil am Aufstieg in die zweite Bundesliga Pro A. Der Novitas BKK-Versicherte wurde als wertvollster Spieler der Liga ausgezeichnet und ist seit dieser Saison auch Kapitän der Eagles.

Wie bist du Basketball-Profi geworden?

Ich habe erst mit 17 angefangen, Basketball zu spielen. Ein Trainer sah mich spielen und fragte mich, ob ich Teil des Teams sein will. Ich habe niemals damit gerechnet, Profi zu werden, denn im ersten Jahr saß ich nur auf der Bank. Nach meinem Abschluss startete ich einen normalen Job. Plötzlich rief mich der Trainer an und sagte, ich solle mal in meine sozialen Netzwerke schauen. Zahlreiche Agenten hatten mich dort angeschrieben und das war der Start meiner Karriere.

Wie groß war die Umstellung, als du nach Itzehoe gekommen bist?

Ich bin in Harlem aufgewachsen. New York ist eine große, hektische Stadt. Ich habe mich über Itzehoe informiert und wusste, dass die Stadt klein ist. Hier ist alles viel relaxter. Als ich ankam, reg-

nete es und es war kalt. Vorher spielte ich in Argentinien. Dort war es immer zwischen 30 und 40 Grad warm. An das Wetter musste ich mich erst gewöhnen.

Du wurdest als wertvollster Spieler ausgezeichnet und bist jetzt Kapitän. Was bedeutet dir diese Auszeichnung?

Die Auszeichnung als wertvollster Spieler zeigt, dass sich harte Arbeit auszahlt. Ich habe es allen gezeigt. Aber viel wichtiger ist mir, dass das Team erfolgreich ist. Der Trainer hat mich in dieser Saison zum Kapitän ernannt. An diese Rolle muss ich mich noch gewöhnen. Auf dem Feld gehe ich voran. Die Herausforderung wird sein, auch abseits des Platzes lauter zu sein.

Du spielst jetzt bereits die dritte Saison für die Eagles. Was macht den Club aus?

Mich begeistert vor allem die familiäre Atmosphäre bei den Eagles. Viele investieren hier ihre Freizeit, um das Team voranzubringen. Bei meinen vorherigen Stationen haben wir den Manager erst gesehen, wenn irgendwas schiefgelaufen ist. Hier hat mich der Manager vom Flughafen abgeholt und ist auch oft in der Halle und kümmert sich um die Spieler. Ich habe eine enge Verbindung zu allen Verantwortlichen hier im Club. Sie haben immer ein offenes Ohr für uns. Deshalb fühle ich mich so wohl.

Dein Spitzname ist „Lucky Lefty“ – woher kommt der Name?

Ich habe immer verrückte Moves gemacht. Dabei werfe ich immer mit meiner linken Hand, meine rechte benutze ich fast gar nicht. Da ich viel getroffen habe, nannten mich alle „Lucky Lefty“. Nach Jahren stellten sie dann fest, dass es gar nicht so viel mit Glück zu tun hat. Aber dann wollte ich den Namen nicht mehr ändern.

Wie schwer war das Jahr mit Corona für dich?

Es ist ein komisches Gefühl, wenn du auf einmal keine Fans mehr in der Halle hörst. Als bei den Vorbereitungsspielen wieder 300 Fans in die Halle durften und uns bei jedem Wurf anfeuert, war das ein großartiges Gefühl. Für mich war es besonders schwer, weil meine Familie weit weg war. Das Schlimmste war das Nichtstun nach dem Training. Aber es war wichtig und wir mussten vorsichtig sein.

Wie sind die Erwartungen für die Saison?

Von uns können die Fans viel erwarten. Wir haben eine tolle Truppe, die hart arbeitet. Wir haben weniger Geld zur Verfügung als die anderen Teams. Aber als Underdog wollen wir überraschen und viele unerwartete Siege erzielen. <

**GESUNDHEIT!
EINFACH
DIGITAL!**

Wir laden Sie zum Online-Workshop ein.

Sie möchten sich einen Überblick über unsere digitalen Gesundheitsanwendungen wie die Service-App und unsere Website verschaffen und von unseren Experten Details über Vorteile oder Registrierung erfahren? Oder Sie fühlen sich im Umgang mit digitalen Tools unsicher? Dann melden Sie sich einfach zu unserem anderthalbstündigen Workshop an. Wir helfen Ihnen bei der Nutzung unserer digitalen Angebote und zeigen Ihnen unsere Leistungen.

Der Workshop befasst sich mit folgenden Themen:

Die Novitas BKK-Service-App

- » Vorstellung der App und ihrer Vorteile, z. B. Schnittstelle zur Online-Geschäftsstelle, Upload von Dokumenten etc.
- » Wo und wie kann ich die App laden?
- » Wie kann ich mich registrieren?
- » Welche Funktionen stehen mir zur Verfügung?

Die Novitas BKK-Website

- » Vorstellung unserer Website www.novitas-bkk.de
- » Wie funktioniert die Suchfunktion?
- » Welche Leistungen werden angeboten?

Gerne nehmen wir uns auch die Zeit und beantworten Ihre Fragen.

Sie möchten teilnehmen?

Dann schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an folgende Adresse:
serviceapp-support@novitas-bkk.de

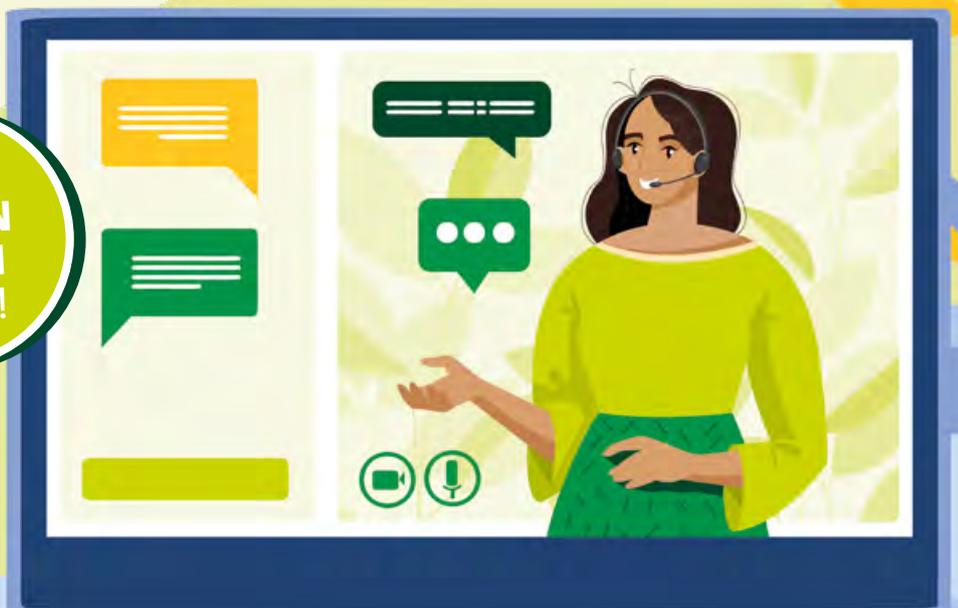
Wir senden Ihnen umgehend die Teilnahmedaten als Link zu. Diesen klicken Sie am Tag des Workshops einfach an und schon geht es los. Durch den Workshop begleiten Sie unsere Kollegen aus dem Support Team Lena Dors und Jonas Zühlke.

Termin: 10.12.2021

Uhrzeit: 10.00 bis 11.30 Uhr

Ort: Digital via BigBlueButton
(Videokonferenzsystem – keine Installation notwendig)

**WIR
HELLEN
IHNEN
DABEI!**



Rückenwind für gute Taten!

Von Skandalen hört man häufig, von guten Taten kaum. Um das zu ändern, ehrt die Novitas BKK gute Taten öffentlich bzw. wirkt an öffentlichen Ehrungen mit. Zur Anerkennung für die Geehrten gehört immer auch Unterstützung in klingender Münze.

Freuen sich über die Vorstellung des Duisburger Beispiels: Marcel Hellmich (Gesundheitsamt/PSAG), Maria Anela Malikowska (Gesundheitsamt/PSAG), OB Sören Link, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin Beatrix Karen, Kunsttherapeutin Aline Eppert, Frank Brüggemann (Vorstandsvorsitzender Novitas BKK) und Kunsttherapeutin Heike Stehr



Foodsaver (von links): Susanne Laurig, thyssenkrupp-Vorstandsmitglied Oliver Burkhard, Thomas Kolf, Betty van Loon, Rüdiger Rauchholz, Astrid Fülling, Kirsten Budde (Novitas BKK), OB Thomas Kufen



ETB Handball Special Olympics (von links): Kirsten Budde (Novitas BKK), Nicole Spratte, Luca Wagner, Cansin Bulut, Shembo Okalo, Sabrina Hasel, Klaus Laß, OB Thomas Kufen, thyssenkrupp-Vorstandsmitglied Oliver Burkhard

Am 26. Oktober würdigten Novitas BKK-Vorstandsvorsitzender Frank Brüggemann und Duisburgs Oberbürgermeister Sören Link im Mercatorzimmer des Duisburger Rathauses das Projekt „Kunsttherapie für Kinder psychisch erkrankter Eltern“. In Duisburg schützt ein Netzwerk von Fachleuten solche Kinder davor, dass sie unter dem erhöhten Druck ihrerseits erkranken. Drei Faktoren sind dabei zentral: ein gut kommunizierendes Netzwerk, Sprechstunden für die Eltern und Kunsttherapiegruppen für die Kinder.

Am 29. Oktober ehrten thyssenkrupp-Vorstand Oliver Burkhard, Essens Oberbürgermeister Thomas Kufen und Novitas BKK-Vorständin Kirsten Budde im thyssenkrupp Quartier gleich zwei Initiativen.

Der Essener Solidaritätspreis 2020 ging an eine Gruppe von „Foodsavern“, die normalerweise Lebensmittel in Geschäften vor der Entsorgung retten. Im ersten Lockdown übernahm diese Gruppe spontan die Versorgung von Obdachlosen in der Essener Innenstadt mit warmen Speisen, Obst und Milch-

produkten. Im langen Corona-Winter 2020/21 machte die Gruppe weiter und auch im kommenden Winter steht sie bereit.

Den Essener Solidaritätspreis 2021 erhielt die Handballabteilung des ETB Schwarz-Weiß Essen für ihr „Special Olympics Team“. Diese Mannschaft besteht aus Spielern mit einer geistigen Behinderung. Sie ist nicht die einzige Mannschaft dieser Art in Deutschland. Aber sie ist die einzige, die am regulären Spielbetrieb teilnimmt – und dabei durchaus erfolgreich ist. <

**WIR
INFORMIEREN
SIE BESTENS!**



BÜHNE FREI FÜR DIE VORSORGE

20 Meter lang, 2,80 Meter hoch, 3,50 Meter breit und 800 Kilogramm schwer – das begehbare Darmmodell der Felix Burda Stiftung ist das größte in ganz Europa. Wir haben es im Sommer zwei Tage lang in die Duisburger Innenstadt geholt. In seinem Inneren konnten sich Passantinnen und Passanten über Darmgesundheit und Vorstufen von Darmkrebs informieren.

Ziel der Aktion war es, die Vorsorge (wieder) in den Mittelpunkt, sozusagen ins Scheinwerferlicht, zu rücken. Denn durch die Corona-Pandemie haben viele die Vorsorge aus dem Blick verloren und sind nicht mehr zu ihren Vorsorgeuntersuchungen gegangen. Dabei können diese Untersuchungen Leben retten, wenn dabei lebensbedrohliche Krankheiten entdeckt und behandelt werden können. Auch Darmkrebs kann sehr gut behandelt werden, wenn er rechtzeitig entdeckt wird. Dazu muss man nur wissen, wie er entsteht, die Vorsorgemöglichkeiten kennen – und sich die Vorsorge trauen.

„Die Darmkrebsvorsorge hat in den letzten Jahren viele Menschenleben gerettet. Deshalb müssen wir auch künftig den Menschen die Angst vor

der Vorsorge nehmen, sie informieren und auf die vielen Angebote der Krebsfrüherkennung hinweisen“, betont Dr. Alexander Meyer, Vorsitzender von Duisburg gegen Darmkrebs e.V. und Regionalbeauftragter der Stiftung Lebensblicke. Die Aufklärung darüber fällt anhand eines plastischen, überdimensionierten „Riesen-Darms“ leichter als mit trockenen Worten und Texten. „Hier drinnen herrscht durch das gefärbte Licht und die gedämpften Außengeräusche eine ganz eigene Atmosphäre. Die Informationen sind verständlich und einprägsam aufbereitet“, beschreibt Michaela Grell ihre Eindrücke. Sie war für die Novitas BKK für die Organisation der Aktionstage zuständig.

160 Interessierte haben sich den „Darm“ von innen angeschaut, 16 pro (Öffnungs-)Stunde. „Erfahrungsgemäß wirft ein Besuch des Darmmodells der Felix Burda Stiftung viele weitere Fragen auf,“ erklärt Bettina Schumacher von der Kommunalen Gesundheitskonferenz, die mit vor Ort war. Um diese zu beantworten, standen am Ausgang des Modells sowie an Ständen Ärzte sowie weitere medizinisch kom-

petente Fachleute bereit. Dafür haben wir uns Unterstützung von Duisburg gegen Darmkrebs e.V., der Deutschen ILCO e.V. – Region Niederrhein, der Initiative Männergesundheit der Gesundheitskonferenz und von der Stiftung Lebensblicke geholt. <



NOVITAS BKK

VORSORGETHEATER RUHR

Das Darmmodell war nur der 1. Akt unserer langfristig angelegten Kampagne „Vorsorgetheater Ruhr“. Im kommenden Jahr geht es weiter. Dann werden wir weitere wichtige Vorsorgethemen mit ähnlich ausgefallenen Mini-Kampagnen auf die Bühne bringen. So möchten wir Ihnen dabei helfen, sich vor ernsthaften Erkrankungen zu schützen. Bleiben Sie gespannt und halten Sie die Augen offen, wenn es wieder heißt: Bühne frei für die Vorsorge!



Hier haben wir weitere fürsorgliche Vorsorgeangebote für Sie zusammengefasst:
novitas-bkk.de/vorsorge

UNSERE DIGITALE INFOWELT FÜR SIE

Herzlich willkommen in Ihrer Infowelt: Magazine zu Gesundheitsthemen, Ratgeber zu konkreten Krankheitsbildern und Videoformate, die Sie überraschen werden. Das alles bieten wir Ihnen unter:



info.novitas-bkk.de

**DIE INFOWELT:
FÜRSORGE ZUM
NACHLESEN!**



**WIR BIETEN
INFORMATIONEN,
DIE WIRKLICH
WEITERHELFFEN!**



RATGEBER, DIE AUF DEN PUNKT KOMMEN

Wir bieten die richtigen Informationen für Menschen, die ein Problem, eine Krankheit oder eine Notlage haben. Keine langatmigen wissenschaftlichen Abhandlungen, sondern Erklärungen, Tipps, Tricks und Links, die wirklich weiterhelfen.

- » Es geht – Baby einfach
- » Immunsystem – dein Schutzschild
- » Impfen rettet Leben
- » Besser schlafen
- » Vorsorge, die begeistert
- » Bluthochdruck
- » Vorsorge für den Mann
- » Schuppenflechte
- » Hautkrebs – wie du dich schützt
- » Herzinsuffizienz – schütze dein Herz
- » Der Notfall – was du tun kannst
- » Seelische Gesundheit
- » Zahngesundheit – Fakten, Kosten & Infos
- » Tinnitus – was wirklich hilft

MAGAZINE, DIE ZEIGEN, WIE DAS LEBEN IST

Die größten Sorgen und Nöte von großen und kleinen Menschen, das sind unsere Themen – sie zu identifizieren und uns hineinzusetzen, sie zu verstehen und Lösungsansätze aufzuzeigen. Nicht als Besserwisser, sondern als Fürsorger: Wege aufzeigen, Angst nehmen, Mut machen.

- » Die Gesundheitschau: überraschende Gesundheits-News
- » Dein Mutmacher: besondere persönliche Themen
- » Dein Sorgenfresser: Kids & Teens – tabulos offen

VIDEOS, DIE SIE WEITERBRINGEN

Wie teilt man Zäpfchen, wo sind die besten Laufstrecken im Ruhrgebiet, wie schmecken Auberginen-Tortillas, welche Zumba-Moves sind am effektivsten und was bedeuten Senkwehen? Unsere Videos rund um Tipps & Tricks, Joggingrunden und Top-Rezepte bringen wirklich was: nämlich Unterhaltung, Infos und Motivation satt!

- » Dein Online Geburtsvorbereitungskurs
- » 24/7 für dich da – dein Online-Sportkurs
- » Die besten Laufstrecken im Ruhrgebiet



**WIR
UNTERSTÜTZEN
SIE DABEI!**



BESSER EINE ÄRZTLICHE ZWEITMEINUNG EINHOLEN

Sie haben die Wahl zwischen mehreren Behandlungsmöglichkeiten und wissen nicht, welche die richtige für Sie ist? Oder Sie möchten einfach nur sichergehen, dass eine geplante Operation wirklich nötig ist? Erleichtern Sie sich die Entscheidung, indem Sie eine zweite Meinung bei unseren Experten einholen.

Unser Kooperationspartner BetterDoc bietet Ihnen eine kostenfreie medizinische Zweitmeinung, wenn bei Ihnen eine ambulante oder stationäre Operation im Rahmen einer

- » orthopädischen und/oder
- » onkologischen und/oder
- » nicht entzündlichen Erkrankung des weiblichen Genitaltraktes geplant ist.

Mehr dazu lesen Sie auf Seite 12.



Rufen Sie unsere Expertinnen an, wenn Sie wissen, dass Sie demnächst operiert werden müssen. Sie unterstützen Sie gerne und leiten im Fall von genehmigungspflichtigen Leistungen gemeinsam mit dem Krankenhaus alles Weitere in die Wege.

v. l. Julia Grabemann, Melanie Meurer und Claudia Brechmann

GUT BETREUT AUS DEM KRANKENHAUS!

Mehr als sieben Millionen Menschen werden jedes Jahr in Deutschland operiert. Oft sind es planbare Operationen, weil man zum Beispiel eine neue Hüfte oder ein neues Kniegelenk braucht. Aber natürlich gibt es auch viele unerwartete Eingriffe, sei es nach einem Unfall oder wegen einer akuten Erkrankung. Aber ganz gleich, aus welchem Grund der Krankenhausaufenthalt stattfindet, wichtig ist, dass die Patienten nach der Entlassung aus dem Krankenhaus die Hilfe und Unterstützung bekommen, die sie benötigen. Und hier kommt unser Entlassmanagement ins Spiel.

Hinter diesem sperrigen Wort verbirgt sich Ihr Recht auf eine lückenlose Anschlussversorgung nach einem Klinikaufenthalt. Unsere Entlassmanagerinnen Claudia Brechmann, Julia Grabemann und Melanie Meurer unterstützen Sie dabei.

Heil- und Hilfsmittel, Medikamente, Reha, Haushaltshilfe, Pflege – wer aus dem Krankenhaus entlassen wird, ist manchmal noch auf Hilfe angewiesen. „Oft stehen Patienten zu Hause ohne die nötige Versorgung da“, wissen unsere Expertinnen. „Das ist vor allem bei Wochenend-Entlassungen der Fall.“ Unser Entlassmanagement kann solche Versorgungslücken schließen. Wichtig dafür ist, dass Sie sich frühestmöglich bei Ihren Entlassmanagerinnen melden, bei geplanten Operationen sogar bereits vor dem Krankenhausaufenthalt. Mit Ihrer Mithilfe stellen wir Ihre Versorgung auch nach der Entlassung durchgehend sicher.

Schon vor Ihrer Entlassung berät Sie der Krankenhaussozialdienst in einem Beratungsgespräch, ob und welche Maßnahmen für eine weitere Versorgung wichtig sind. In Abstimmung mit Ihnen leitet er gegebenenfalls schon während Ihres Aufenthalts erste Schritte

ein. „Wir als Krankenkasse können dazu beitragen, dass dies reibungslos klappt“, erklärt Julia Grabemann. „Dafür benötigt die Klinik aber eine schriftliche Einwilligung vom Patienten. Nur dann darf sie Kontakt zu uns und beispielsweise Ärzten, Heilmittelerbringern und Lieferanten von Hilfsmitteln aufnehmen.“ <

Die Entlassmanagerinnen Ihrer Novitas BKK unterstützen Ihre lückenlose Versorgung nach einem Krankenhausaufenthalt. Natürlich können Sie unsere Mitarbeiterinnen auch schon vor Ihrem Krankenhausaufenthalt kontaktieren, wenn Ihnen Fragen oder Sorgen auf der Seele liegen.



0800 022 2255
gebührenfrei



[novitas-bkk.de/
entlassmanagement/kontakt](https://novitas-bkk.de/entlassmanagement/kontakt)

Die Parodontitis, im Volksmund oft Parodontose genannt, ist eine weit verbreitete ernst zu nehmende Entzündung des Zahnhalteapparates. Unbehandelt führt sie zu Zahnverlust und kann Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden haben. Die Zusammenhänge von Parodontitis und Erkrankungen wie koronaren Herzerkrankungen, rheumatoider Arthritis, Schlaganfall, aber auch Komplikationen in der Schwangerschaft bis hin zur Frühgeburt zeigen, dass es sich nicht um eine Bagatellerkrankung handelt.

Umso wichtiger ist es, diese Erkrankung frühzeitig zu erkennen und richtig zu behandeln. Was viele nicht wissen: Bei Parodontitis handelt es sich um einen unumkehrbaren Prozess. Die Krankheit ist nicht vollständig heilbar.

Fazit: Je früher die Diagnose feststeht, umso besser kann behandelt werden und desto weniger Spätfolgen treten auf. Da es eine chronische Erkrankung ist, muss diese durch regelmäßige Zahnarztbesuche kontrolliert werden.

SO ENTSTEHT DIE ZAHNFLEISCHERKRANKUNG

Die Parodontitis geht vom Zahnfleischsaum aus. Hier können sich Bakterien und Plaque (Zahnbelag) anlagern, wenn sie durch falsches Zähneputzen nicht oder nur ungenügend entfernt werden. Diese Beläge mineralisieren durch Kalkeinlagerungen aus dem Speichel und schieben sich immer tiefer in die Furche zwischen Zahnfleisch und Zahn. Die Haltefasern des Zahnfleischsaumes werden dabei zerstört, es bilden sich Zahnfleischtaschen.

Rötlich verfärbtes, geschwollenes Zahnfleisch, Zahnfleischbluten, Mundgeruch, schlechter Geschmack und Zahnfleischrückbildung deuten auf eine Zahnfleischentzündung hin. Meist verläuft diese ohne Schmerzen. Rauchen und Diabetes fördern diesen Prozess.

SYSTEMATISCHE BEHANDLUNG VON PARODONTITIS SEIT 1. JULI ERWEITERT

Das Therapieangebot für Menschen mit schwerer Parodontitis wurde zum 1. Juli dieses Jahres noch einmal erweitert. In Abhängigkeit von Stadium und Grad der Erkrankung sieht die erweiterte Richtlinie verschiedene Ansätze vor: eine antiinfektiöse Therapie, eine Antibiotikatherapie oder chirurgische Eingriffe.

Ein wichtiger neuer Teil des systematischen Behandlungskonzeptes ist die Unterstützende Parodontitistherapie (UPT). Sie beginnt drei bis sechs Monate nach der antiinfektiösen oder chirurgischen Therapie und dauert zwei Jahre. Ziel der UPT ist es, den Behandlungserfolg möglichst langfristig zu sichern.

Bei der UPT werden Plaques professionell entfernt, der individuelle Mundhygienestatus festgestellt und der Patient wird über die richtige häusliche Pflege aufgeklärt. Anschließend werden parodontale Befunde erhoben und Zahnfleischtaschen gemessen. Auf diese Weise kann der Erfolg der Parodontitistherapie beurteilt werden. Falls erforderlich, können kleinere Eingriffe einen erneuten Ausbruch der Parodontalerkrankung verhindern.

Voraussetzung für die systematische Behandlung ist die Genehmigung Ihrer Novitas BKK. Wenn Ihr Zahnarzt eine systematische Parodontitisbehandlung für erforderlich hält, stellt er bei uns den entsprechenden Antrag. <



NEUE KASSENLEISTUNG FÜR
PARODONTITIS-PATIENTEN.



Dr. med. Gabriele Stumm
Ärztliche Leiterin bei
4sigma, unserem Partner
für Medizin-Telefonie

WAS SIE SCHON IMMER ÜBER



DAS IMPFEN WISSEN WOLLTEN

FRAGEN SIE UNSERE EXPERTIN DR. GABRIELE STUMM

Schutzimpfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten Vorsorgemaßnahmen gegen Infektionskrankheiten. Für Jung und Alt, im Alltag und auf Reisen. Doch nicht erst seit Corona gibt es Menschen, die Impfungen skeptisch gegenüberstehen oder sie sogar ablehnen.

Im Titelthema der nächsten Ausgabe unseres Kundenmagazins wird es um das Impfen gehen. Wir informieren darüber, was Impfungen leisten, was eigentlich Herdenimmunität bedeutet, warum Reiseimpfungen sinnvoll sind, welche Impfnebenwirkungen auftreten können und vieles mehr.

IHRE FRAGEN AN FRAU DR. STUMM

Haben Sie Fragen rund um das Impfen, die Sie schon immer einmal stellen wollten? Frau Dr. Stumm beantwortet sie. Aus allen eingesendeten Fragen wählt die Redaktion drei aus, die unsere Expertin im nächsten Magazin für alle Leser beantwortet. Natürlich müssen die Einsender der Fragen nicht bis zum nächsten Erscheinungstermin warten, sondern erhalten ihre Antworten vorab von Frau Dr. Stumm. <



Wenn Sie uns schreiben möchten, nutzen Sie einfach das geschützte Mailformular unter: novitas-bkk.de/kontakt



RATGEBER ZAHNGESUNDHEIT

In unserem digitalen Ratgeber Zahngesundheit haben wir für Sie die wichtigsten Infos und Tipps auf dem Weg zu gesunden Zähnen und der richtigen Zahnpflege zusammengefasst. Wir zeigen Ihnen, wie Sie eine professionelle Zahnreinigung ganz einfach kostenlos in Anspruch nehmen können oder bei Zahnersatz oder Implantaten richtig viel Geld sparen. Mit unseren Top-Angeboten für gesunde Zähne haben Karies & Co. keine Chance!



[info.novitas-bkk.de/
ratgeber/zahngesundheit](http://info.novitas-bkk.de/ratgeber/zahngesundheit)

EXTRA FÜR SIE: TELEFONISCHE MEDIZINISCHE BERATUNG FÜR IHRE GESUNDHEIT

Sie haben – unabhängig von der nächsten Ausgabe unseres Kundenmagazins – ganz allgemein Fragen zum Impfen oder zu anderen medizinischen Themen? Unser Expertenteam aus Ärzten und medizinischen Fachkräften berät Sie rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr – umfassend und kostenlos.



Wir sind für Sie da!
0800 123 7654

gebührenfrei

DAS ENDE DER ZETTELWIRTSCHAFT?

Aktuell setzt das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) zahlreiche Gesetze um, die die Digitalisierung im Gesundheitsbereich voranbringen sollen. Dadurch sollen die Prozesse beschleunigt und sicherer werden. Ein weiterer positiver Effekt: Es wird eine Menge Papier eingespart.



DIGITALISIERUNG 1 (eAU)

Leichter krank melden

Am 1. Oktober 2021 ist die eAU gestartet – die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung. Zunächst bedeutet das für Sie: Wenn Sie krank sind und von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin eine AU erhalten, sollte Ihre Arztpraxis das auf digitalem Weg an uns melden. In diesem Fall bekommen Sie keinen Papier-Durchschlag der AU mehr für die Krankenkasse. Damit entfällt für Sie das Einsenden der AU per Post oder ServiceApp an die Novitas BKK oder gar das Einwerfen an der Geschäftsstelle.

Allerdings sind viele Arztpraxen technisch noch nicht für die eAU ausgestattet. Daher gilt für sie eine Übergangsfrist für die Umsetzung bis voraussichtlich Mitte 2022. Erst dann werden Ärztinnen und Ärzte verpflichtet sein, das digitale Meldeverfahren anzuwenden.

Für Ihren Arbeitgeber bzw. Ihre Arbeitgeberin werden Sie nach wie vor eine AU-Ausführung auf Papier erhalten.

Diese müssen Sie wie gehabt fristgerecht bei Ihrer Arbeitsstelle einreichen. Auch das soll sich im Laufe des Jahres 2022 ändern. Wir werden zeitnah dazu berichten.

Für Ihre Unterlagen wird Ihnen weiterhin eine Bescheinigung auf Papier ausgestellt. Das soll erst in Zukunft digitalisiert werden.

Jährlich werden rund 77 Millionen Krankmeldungen ausgestellt, da kommen ganz schön viele Zettel zusammen. Durch die eAU werden es bald deutlich weniger.

DIGITALISIERUNG 2 (E-REZEPT)

Das E-Rezept kommt auf zwei Wegen

Das E-Rezept, das elektronische Rezept, soll ab dem 1. Januar 2022 gesetzlich verpflichtend werden. Auch hier könnte es ähnlich wie bei der eAU zur Einführung von Übergangsfristen kommen.

Wenn das E-Rezept kommt, speichert und unterschreibt Ihr Arzt oder Ihre

Ärztin Ihr Rezept rein digital. Sie können das E-Rezept auf zwei Wegen erhalten: Entweder es wird Ihnen direkt in die App „Das E-Rezept“ übermittelt oder Sie erhalten es als QR-Code-Ausdruck auf Papier. Um die E-Rezept-App nutzen zu können, sollten Sie diese zuvor in Ihrem App-Store downloaden und sich in der App registrieren.

In der Apotheke wird das E-Rezept entweder auf Ihrem Smartphone ausgelesen oder Sie zeigen das ausgedruckte Rezept mit dem QR-Code vor und erhalten Ihre Medikamente wie gewohnt.

Ein Vorteil des E-Rezepts ist, dass keine händische Unterschrift durch den Arzt oder die Ärztin mehr benötigt wird, was Wartezeiten in der Praxis verkürzt. <



Wenn Sie weitere Fragen haben, geben wir Ihnen gerne Antworten:

zum E-Rezept unser Kollege Robin-Julien Herdt unter 0203 545 8517, zur eAU unser Team Geldleistungen unter 0800 051 6171*

*gebührenfrei

PATIENTEN- VERFÜGUNG UND VORSORGE- VOLLMACHT

WIR
INFORMIEREN
SIE BESTENS!

Unser Leitfaden informiert Sie umfassend

Vorsorge für gesundheitliche Grenzsituationen zu treffen, geht am besten an Tagen, an denen Sie sich gesund und fit fühlen. So sind Sie vorbereitet, falls unerwartet eine Änderung Ihrer Lebenssituation eintritt.

Unser Leitfaden für Patienten und Angehörige informiert, wie Sie rechtzeitig sicherstellen, dass Ihre Wünsche berücksichtigt werden, falls Sie nicht mehr handlungs- oder entscheidungsfähig sind. Sie können selbstbestimmt bleiben, wenn Sie sich mit den wichtigen Themen Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht vertraut machen.

Mit einer Patientenverfügung halten Sie Ihren Behandlungswillen schrift-

lich fest und beschreiben, für welche Situationen er gelten soll. Sie können festlegen, welchen medizinischen Maßnahmen Sie zustimmen oder nicht.

Unser Leitfaden liefert Ihnen wertvolle Tipps sowie vorformulierte Textbausteine. Sie erstellen damit einfach und unkompliziert Ihre individuelle Patientenverfügung.

Über eine Vorsorgevollmacht sollten Sie nachdenken, wenn Sie Ihre Vertrauensperson selbst auswählen möchten, die sich im Ernstfall um Ihre Angelegenheiten kümmern wird. Auf diese Weise schließen Sie aus, dass Sie durch einen Fremden betreut werden.

Mit Ihrer Novitas BKK sind Sie auf der sicheren Seite. Wenn das Zusatzguthaben aus dem FLEXCHECK aktiviert ist, sind Ihre Kosten für Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen bis zu 200 Euro abgedeckt, wenn Sie zum Beispiel notarielle Unterstützung nutzen möchten. <

Bestellen Sie heute noch Ihren kostenlosen Leitfaden „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht für Patienten und Angehörige“ unter der Servicenummer:



0800 668 4827
gebührenfrei

RAFFINIERTER KÜRBISSUPPE

Sie kochen gerne unsere Rezepte nach? Dann haben wir heute etwas Neues für Sie, und zwar unsere Kochvideos „Lecker auf Rezept“.

Jeden Monat gibt es ein Rezept, das von Novitas BKK-Mitarbeiterin Gabriele Braß zubereitet wird. Die Rezepte sind einfach, schmackhaft und lassen sich schnell zubereiten. Grundlage sind immer Gemüsesorten, die gerade Saison haben. In dieser Ausgabe erwartet Sie eine raffinierte Kürbissuppe.

Die Videos sind nicht länger als drei Minuten und eignen sich sowohl für die Unterstützung beim Einkauf als auch für die Kochvorbereitung. Viel Spaß beim Anschauen und Nachkochen!



Sie finden die Videos unter:
[youtube.com/novitas-bkk](https://www.youtube.com/novitas-bkk)

NOVITAS-VIDEOS
„LECKER AUF
REZEPT“





**ERKENNEN
UND
BEHADELN!**

UNSER EXPERTEN-CHAT FÜR SIE: **Nahrungsmittel- unverträglichkeiten**

Wir beantworten Ihre Fragen.

Der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel gehört bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit zum Alltag. Wenn Sie Lebensmittel essen, die Sie nicht vertragen, haben Sie körperliche Beschwerden, da der Körper auf Inhaltsstoffe allergisch reagiert oder weil er Stoffe nicht richtig verarbeiten kann.

Besteht eine solche Unverträglichkeit ein Leben lang? Gibt es eine Möglichkeit, die Symptome zu lindern? Kann der Genuss bestimmter Lebensmittel gefährlich werden?

Diese und andere Fragen beantwortet Ihnen unsere Expertin am **6. Dezember 2021** in der Zeit von **20.30 Uhr bis 22.00 Uhr** in unserem Chat.



Informationen zur kostenlosen Teilnahme und den Zugang zu den Experten-Chats finden Sie unter: novitas-bkk.de/expertenchat

Herausgeber:

Novitas BKK, Hauptverwaltung, Stabsstelle Unternehmensentwicklung
Dr. Tobias Bischof, Schifferstraße 92–100, 47059 Duisburg
24-Stunden-Service: 0800 664 8233
(gebührenfrei aus Deutschland)

Verantwortliche Redaktion:

Anita Mikolajczak, Julian van Delen, Marga Dresen,
Marina Fischer, Daniela Meyer, Harald Stollmeier

Gestaltung:

FREUNDE VON UNS GmbH & Co. KG,
Adersstraße 71a, 40215 Düsseldorf

Druck:

westermann DRUCK | pva,
Georg-Westermann-Allee 66, 38104 Braunschweig



WIR BERATEN SIE GERNE!

Persönlich,
telefonisch,
elektronisch
oder mit
der Post!



24-Stunden-Service
0800 664 8233*



Persönlicher Ansprechpartner

Auf unserer Website finden Sie eine Datenbank, die Ihnen nach Eingabe Ihres Nachnamens und Ihrer Postleitzahl die Kontaktdaten Ihres persönlichen Ansprechpartners nennt.



Text-Chat

Über den Text-Chat auf unserer Website können Sie direkt mit uns in Kontakt treten und erhalten schnelle Antworten auf allgemeine Fragen: novitas-bkk.de



Videoberatung

novitas-bkk.de/videoberatung



E-Mail per Webformular

novitas-bkk.de/kontakt



Rückrufservice

Buchen Sie auf unserer Website einen Rückruf von unseren Kundenberatern: novitas-bkk.de/rueckruf



Internet

novitas-bkk.de

Online-Geschäftsstelle

meine.novitas-bkk.de



Zentrale Postanschrift

Novitas BKK, 47050 Duisburg



Medizinische Beratung

Ihre Fragen rund um die Gesundheit, zu Diagnosen, Behandlungsmöglichkeiten und Arzneimitteln beantwortet Ihnen unser Expertenteam unter 0800 123 7654*.



Beschwerdemanagement

0800 789 2030*

Sie können auch unser Online-Formular nutzen.



[facebook.com/
NovitasBKK](https://facebook.com/NovitasBKK)



[youtube.com/
novitas-bkk.de](https://youtube.com/novitas-bkk.de)

*gebührenfrei

Das Mitgliedermagazin dient der Novitas BKK dazu, ihre gesetzliche Verpflichtung zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich sind Gesetz und Satzung. Alle in dieser Ausgabe aufgeführten Bezeichnungen sind geschlechtsneutral. Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte oder Fotos wird keine Gewähr übernommen. Einem Teil der Auflage liegen Informationen zu besonderen Angeboten bei, die diese Kunden interessieren könnten.

Die Novitas BKK erklärt ausdrücklich, dass sie keinerlei Einfluss auf die Inhalte und Gestaltung auf im Magazin genannte Webseiten hat, die nicht von ihr verantwortet werden. Für diese fremden Inhalte ist allein der jeweilige Anbieter verantwortlich, der die Inhalte bereithält.

© Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Novitas BKK.

Bildquellen:

Getty Images: 1/2/3/4/5/9/11/12/13/16/18/19/22/23/24/26/27/28/29/30/32
Shutterstock: 6/7/8/9 | envato: 14 | Niki Kürth: 18 | Felix Burda Stiftung: 21
Grafik gematik GmbH: 28 | Novitas BKK: alle weiteren Bildmotive



münchener verein

Zukunft. In besten Händen.

Partner der NOVITAS BKK

Unschlagbar
günstig

ZahnGesund 75+ Top Leistungen für Ihre Zahngesundheit

Sichern Sie sich jetzt hochwertige zahnmedizinische Versorgung mit der Zusatzversicherung des Münchener Verein – ganz ohne Wartezeit.*

Ihre Vorteile:

- Beitragsrabatt für Versicherte der Novitas BKK
- Hightech-Leistungen inklusive
- 5 % Upgrade bei geführtem Bonusheft
- Einfacher Onlineabschluss

DIE HIGHLIGHTS.

ZahnGesund 75+

Zahnersatz ¹ , z. B. Kronen, Brücken, Prothesen, Implantate	75 %
Zahnbehandlung, z. B. hochwertige Kunststofffüllungen	100 %
Wurzel- und Parodontosebehandlungen (ohne GKV Vorleistung 75 %)	100 %
Prophylaxe, z. B. professionelle Zahnreinigung (2 x 75 Euro/Jahr)	100 %

¹ Inkl. GKV; leistet die GKV nicht vor, gelten pauschal 35 % als Vorleistung. Upgrade +5 %, wenn Sie Ihr Bonusheft 10 Jahre lückenlos geführt haben.

BEITRAGSBEISPIELE.

Altersgruppe	ZahnGesund 75+ Beitrag (mtl.)
6–15	2,42 Euro
16–25	7,66 Euro
26–35	12,51 Euro
36–40	16,39 Euro
41–50	18,33 Euro
51–55	24,15 Euro
56–60	27,06 Euro
ab 61	34,82 Euro

Mit Erreichen der nächsten Altersgruppe ist ab Januar des jeweiligen Jahres der nächsthöhere Beitrag zu entrichten.

* In den ersten 4 Versicherungsjahren ist die Leistung begrenzt. Für bereits angeratene oder begonnene Behandlungen wird nicht geleistet.

Haben Sie Fragen, interessieren Sie sich für ein alternatives Angebot oder möchten Sie ZahnGesund 75+ auch für Ihre(n) Ehepartner(in) oder Ihre Kinder abschließen?

Wählen Sie die gebührenfreie Service-Nummer **0800-150 10 90** oder informieren Sie sich online:

www.novitas-bkk.de/zusatzversicherungen



Zwei Partner. Ein Ziel. Ihre Gesundheit.

VORSORGELEISTUNGEN



SPÜRBAR
FÜRSORGT!

FÜRSORGE
=
VORSORGE
=
NOVITAS

Spürbar gut aufgehoben.

Beste Vorsorgeleistungen für jedes Lebensalter.



NOVITAS BKK

novitas-bkk.de/vorsorge

VORSORGELEISTUNGEN

FÜRSORGE
=
VORSORGE
=
NOVITAS

SPÜRBAR
FÜRSORGT!

Spürbar gut aufgehoben.

Beste Vorsorgeleistungen für jedes Lebensalter.



NOVITAS BKK

novitas-bkk.de/vorsorge