

IKK Promed aktuell.

+++ September 2011 +++ IKK Promed +++ aktuell +++

Da fühl ich mich gut.



Bewertung von Gesundheitsprogrammen: die Vermessung der Lebensqualität

Bei der gesetzlichen Bewertung der Gesundheitsprogramme werden einerseits Dokumentationen ausgewertet, in denen die Ärzte die wichtigen Behandlungsdaten ihrer teilnehmenden Patienten erfassen. Zusätzlich werden stichprobenartig einige Patienten gebeten, Fragen zu ihrer persönlichen Lebensqualität zu beantworten. Die Ergebnisse beider Befragungen dienen der weiteren Verbesserung der Gesundheitsprogramme und damit Ihrer Behandlung.

Vielleicht haben auch Sie schon einmal den Fragebogen mit dem seltsamen Namen „SF-36“ erhalten. Falls ja, bedanken wir uns für Ihre Unterstützung. SF ist eine Abkürzung für den englischen Begriff „short form“ (übersetzt Kurzfassung). Die Zahl 36 steht für die Anzahl der Fragen auf dem international standardisierten Fragebogen. Die Fragen zu Ihrem körperlichen und seelischen Befinden sind nicht auf ein spezielles Krankheitsbild bezogen, sondern ganz allgemein formuliert:

- **Körperliche Funktionsfähigkeit:** Damit ist das Ausmaß der Beeinträchtigung Ihrer körperlichen Aktivitäten gemeint, bezogen auf Selbstversorgung sowie mittelschwere oder anstrengende Tätigkeiten.
- **Körperliche Rollenfunktion:** In diesem Bereich wird das Ausmaß erfasst, in dem der körperliche Gesundheitszustand die Arbeit oder andere tägliche Aktivitäten beeinträchtigt.
- **Schmerzen:** Diese Fragen erfassen das Ausmaß an Schmerzen und deren Einfluss auf die normale Arbeit sowie private Aktivitäten.
- **Allgemeine Gesundheitswahrnehmung:** Darunter versteht man die persönliche Beurteilung des aktuellen Gesundheitszustandes und zukünftige Erwartungen.
- **Vitalität:** Hier wird erfasst, ob Sie sich energiegeladener und voller Schwung fühlen oder ob Sie eher müde und erschöpft sind.
- **Soziale Funktionsfähigkeit:** Hier wird erfasst, inwieweit Sie Ihre körperliche Gesundheit oder emotionale Probleme im Alltag beeinträchtigen.



- **Emotionale Rollenfunktion:** Hier geht es um das Ausmaß, in dem emotionale Probleme die Arbeit oder andere tägliche Aktivitäten beeinträchtigen.
- **Psychisches Wohlbefinden:** Mit diesen Fragen wird die allgemeine psychische Gesundheit erfasst.

Vielleicht werden Sie mit manchen dieser Begriffe zunächst nicht viel anfangen können. Aber keine Angst: Die konkreten Fragen werden sehr viel deutlicher und verständlicher gestellt. Sie werden z. B. gefragt, wie stark Ihre Schmerzen in der vergangenen Woche waren. Ihre Antwortmöglichkeiten zum Ankreuzen reichen dann von „keine“ bis „sehr stark“. So sind alle Fragen im SF-36 leicht zu beantworten. ■

Gripeschutz auffrischen lassen

Im Gegensatz zu anderen Impfungen muss der Gripeschutz jährlich aufgefrischt werden, damit Sie vor einer Virusgrippe geschützt sind. Das ist besonders für Personen mit chronischen Erkrankungen wichtig. Die günstigste Zeit für die Impfung sind die Monate Oktober und November. Abwarten, ob tatsächlich eine Grippewelle kommt, ist nicht empfehlenswert. Denn die Schutzwirkung des Impfstoffes tritt erst nach etwa drei Wochen ein. Die Impfung ist beim Hausarzt, aber auch bei Fachärzten oder Gesundheitsämtern möglich. Die Kosten werden komplett von der IKK classic übernommen. Sollten Sie Bedenken haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. So können Sie Ihre Entscheidung zum Gripeschutz bewusst treffen.

IKK Promed: Dokumentation ist wichtig

Ihr behandelnder Arzt muss entweder einmal pro Quartal oder jedes zweite Quartal eine medizinische Folgedokumentation erstellen.

Den Rhythmus der Erstellung bestimmt der Arzt, der die Dokumentation auf elektronischem Weg an die IKK classic sendet. Nur wenn diese Dokumentationen vollständig ausgefüllt eingehen, ist Ihre durchgängige Programmteilnahme und damit auch der Anspruch auf die DMP-Prämie gesichert.

Damit die Dokumentation erstellt werden kann, ist das regelmäßige Wahrnehmen Ihrer Behandlungstermine erforderlich. Besondere Unter-

suchungen oder Laborergebnisse sind hierbei nicht zwingend notwendig. Sollten zwei dieser Dokumentationen nacheinander fehlen, wird Ihre Programmteilnahme rückwirkend beendet, unabhängig davon, aus welchen Gründen diese nicht an die IKK classic übermittelt wurden.

Unsere Empfehlung: Lassen Sie sich in der Arztpraxis eine Kopie der Dokumentation aushändigen und bewahren Sie diese gut auf. So haben Sie einen Überblick über die Daten der Folgedokumentationen und eine gewisse Sicherheit, dass diese auch erstellt wurden. Die Weiterleitung der Dokumentationen an die IKK classic erfolgt ausschließlich durch die Arztpraxis. ■

Stress abbauen hilft auch bei Asthma

Viele wissenschaftliche Studien belegen, dass vor allem psychischer und sozialer Stress mit Asthma in Verbindung stehen.

So kann die körperliche Reaktion auf eine Stresssituation bei jedem dritten bis fünften Menschen mit Asthma die Symptome der Krankheit verschlimmern oder sogar Asthmaanfälle auslösen. Umgekehrt vermehren häufige Asthmaanfälle und die Angst vor Atemnot den Stress. Die biologischen Zusammenhänge zwischen Stress und Asthma sind noch nicht vollständig geklärt. Eine Vermutung von Wissenschaftlern ist, dass der Stress

durch eine Kombination von hormonellen und immunologischen Prozessen die Anfälligkeit der Atemwege für Entzündungen erhöht und damit Asthma auslösen oder verstärken kann.

Nachfolgend geben wir einige Anregungen, mit denen sich Stressfaktoren reduzieren lassen. Sollten all diese Vorschläge nicht weiterhelfen und der Teufelskreis aus Stress und Asthma Sie weiter in Atem halten, scheuen Sie sich nicht, mit Ihrem Arzt über professionelle Hilfe zu sprechen.

Hilfreich gegen Stress

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Das ist zwar oft leichter gesagt als im hektischen Alltag getan. Aber jeder braucht Zeit für sich, um seine Batterien aufzuladen. Eine Liste mit anstehenden Erledigungen kann helfen – anschließend reduzieren Sie diese Liste auf die wirklich notwendigen Punkte und legen dafür realistische Termine fest. Schaffen Sie sich Freiräume und nutzen Sie diese auch wirklich für sich selbst: etwa einen langen Spaziergang, ein Hobby oder eine entspannende Tätigkeit, bei der Sie sich wohlfühlen.

Aktiven Stressabbau können Sie durch das Erlernen von Entspannungstechniken betreiben. Bei Asthma haben sich besonders autogenes Training und progressive Muskelrelaxation bewährt. Diese kann man in speziellen Kursen erlernen und dann auch selbstständig praktizieren. Weitere geeignete Entspannungstechniken sind unter anderem Yoga und Quigong.

Auch Sport ist ein bewährtes Mittel zum Stressabbau. Regelmäßige körperliche Bewegung ist wichtig für Wohlbefinden und seelisches Gleichgewicht. Bei Beachtung einiger Vorsichtsmaßnahmen können Asthmatiker genauso aktiv sein wie Menschen ohne Atemwegserkrankung. Grundsätzlich können Asthmapatienten beinahe jede Sportart ausüben, die ihnen Spaß macht. Bei Ausdauersportarten, z. B. Walking, lassen sich Dauer und Belastungsintensität dem Gesundheitszustand anpassen.

In jedem Fall wichtig: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die für Sie geeigneten Aktivitäten. ■



Feinstaubbelastung in der Wohnung mindern

Feinstaub besteht aus winzigen Teilchen in der Luft, die nicht sofort zu Boden sinken, sondern eine gewisse Zeit in der Atmosphäre verweilen. Je kleiner die Staubpartikel, desto gefährlicher sind sie. Kleine Partikel dringen tiefer in die Atemwege ein als größere und werden beim Ausatmen nicht wieder ausgeschieden. Ultrafeine Partikel können über die Lungenbläschen sogar in die Blutbahn vordringen, sich im Körper verteilen und dadurch Herz oder Kreislauf schädigen. Nicht nur kurzzeitig erhöhte Feinstaubkonzentrationen schaden der Gesundheit, sondern vor allem längerfristig herrschende geringe Konzentrationen. Deshalb sollte die Feinstaubbelastung in der Umgebung, in der Sie sich aufhalten, so gering wie möglich sein.

Nicht nur in der Außenluft

Die größte Feinstaubbelastung in der Außenluft entsteht durch ein hohes Verkehrsaufkommen, z. B. in städtischen Ballungsgebieten, und in der Nähe größerer Industrieanlagen. Durch die Einführung von Umweltzonen in den Innenbezirken größerer Städte hoffen die Behörden, die Feinstaubbelastungen langfristig zu verringern. Niedrige Feinstaubwerte werden dagegen generell in ländlichen Räumen gemessen. Doch der Feinstaub ist nicht nur draußen vor der Haustür ein Problem. Zum einen gelangt die belastete Außenluft durch offene und undichte Fenster auch in Innenräume. Zum anderen wird Feinstaub auch im Haus oder in der Wohnung erzeugt. Doch darauf haben Sie zum Glück einen nicht unbeträchtlichen Einfluss.

Wirkungsvoll gegen Feinstaub

Die Verbannung jeglichen Tabakqualms aus der Wohnung ist die wichtigste Maßnahme. Davon profitiert bekanntlich die ganze Familie. Dies erfordert aber nicht nur den Verzicht auf eigene Rauchen, sondern auch das Verhindern des Passivrauchens. Mitbewohner und Gäste sollten zum Rauchen höflich, aber bestimmt vor die Tür geschickt werden.

Auch die Wahl des richtigen Staubsaugers beeinflusst die Feinstaubkonzentration im Wohnraum. Tests des Umweltbundesamtes haben gezeigt, dass der Betrieb von Geräten mit effizienten Filtersystemen wie HEPA-Filtern (High-efficiency-particulate-air-Filter) die Konzentration im Vergleich zu herkömmlichen Modellen deutlich reduziert.

Offenes Feuer in der Wohnung, sei es in Form von Kerzen, offenen Kaminen oder einem Gasherd, trägt ebenfalls zur Feinstaubbelastung bei. Wenn Sie nicht ganz darauf verzichten wollen, sollten Sie zumindest für eine geringe Rauchentwicklung und gute Abzugsmöglichkeiten sorgen. Kochen, Braten und Backen gehören zu unserem Alltag. Hier empfiehlt sich eine Abzugshaube über dem Herd, möglichst mit einem Abzug nach draußen.

Richtiges Lüften, am besten zu Zeiten mit geringem Autoverkehr, hilft dabei, die Feinstaubbelastung in der Wohnung zu verringern. Wird die Raumluft zweimal am Tag durch vollständige Öffnung aller Fenster für wenige Minuten komplett ausgetauscht, finden sich weniger Partikel in der Luft als bei ganztägig gekippten Fenstern. ■





Runter von der Couch!

Bewegung ist gesund – egal zu welcher Jahreszeit.

Passives Sitzen vor dem Fernseher oder dem Computer wirkt sich insbesondere auf Kinderlungen, die sich noch in der Entwicklung und im Wachstum befinden, negativ aus.

Dies bestätigt der deutsche Lungenspezialist Dieter Köhler vom wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin: „Wir können daher sogenannten Couch-Potatoes nur raten, mehr Sport zu treiben.“ Es ist meist leichter gesagt als getan, Kinder zur Bewegung an der frischen Luft zu überreden. Am besten klappt's, wenn Eltern mit gutem Beispiel vorangehen und gemeinsam mit ihren Kindern aktiv werden.

Bewegung in den Alltag bringen

- Legen Sie mit Ihrem Kind möglichst oft Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück! Meist sind die Wege kürzer, als man denkt.
- Zeigen Sie Ihren Sprösslingen Spiele für draußen: Gummitwist, Seilspringen, Hüpf- oder Ballspiele.

- Spiele machen Lust aufs Spaziergehen: balancieren über Mauern oder Bordsteinkanten, über Bodenplatten und -muster hüpfen oder um die Wette laufen. Wenn das Laufen zu langweilig ist, der steigt um auf Inliner, Fahrrad oder Roller.
- Kinder sind nicht aus Zucker. Weder Schmutz noch Regen schaden ihnen. Mit wetterfester Kleidung macht das Toben durch Regen und Pfützen besonders viel Spaß.
- Übertragen Sie Ihrem Kind Aufgaben, z. B. Laubharken, Schneefegen oder den Einkauf beim Bäcker. Das bringt die Kleinen nicht nur auf die Beine, sondern fördert auch ihre Selbstständigkeit.
- Planen Sie fürs Wochenende eine Fahrradtour, eine Wanderung oder eine andere „bewegte“ Aktivität ein. Zusammen mit anderen Familien unternommen motiviert das zum Mitmachen.
- Toben statt surfen! Begrenzen Sie TV- und Computerkonsum auf 30 Minuten am Tag für Grundschulkindern bzw. auf eine Stunde für ältere.

Natürlich gibt es Umstände, unter denen Kinder mit Asthma bei der Sportausübung vorsichtig sein sollten. Hierzu gehören – insbesondere im Winter – eine zu kalte Umgebungsluft und virale Infekte. In diesen Situationen sollten Sie Ihrem Kind nicht zu viel zumuten.

Bei kalten Außentemperaturen ist es besser, wenn Ihr Kind sich nur so weit anstrengt, dass es noch durch die Nase atmen kann. Dadurch wird die Luft angefeuchtet und vorgewärmt. Wenn Ihr Kind auf bestimmte körperliche Belastungen mit Anstrengungsasthma reagiert, sollte es regelmäßig daran erinnert werden, etwa zehn Minuten vor Beginn dieser Belastung das vom Arzt verordnete Spray zu inhalieren.

Übrigens: Wer keine Möglichkeit für zeitaufwendige Aktivitäten im Freien sieht oder die kalte Atemluft im Winter scheut, kann sich auch einen Fahrrad-Heimtrainer anschaffen. Dann könnte man es in der Familie zur Auflage machen, sich nur noch vor den Bildschirm zu setzen, wenn man dabei in die Pedalen tritt. ■

Fettes Essen schlägt nicht nur auf den Magen

Eine fettarme Ernährung ist für Menschen mit Asthma besonders empfehlenswert.

Frisches Obst und Gemüse machen sich auf jedem Speiseplan besser als fettreiche Burger oder Pommes frites. Wissenschaftler stellten sich die Frage, ob eine fettreiche Ernährung auch einen messbaren Einfluss auf die Bronchien von Menschen mit Asthma haben könnte. In einer Studie verzehrten die Teilnehmer entweder eine fett- und energiereiche Mahlzeit aus Hamburgern und Kartoffelpuffern oder bekamen fettarmen Joghurt. Vor dem Essen und vier Stunden danach untersuchten die Forscher bei allen Teilnehmern den Bronchialschleim auf Anzeichen für Entzündungen.

Tatsächlich fanden sie bei den Asthmatikern, die eine fett- und kalorienreiche Mahlzeit erhalten hatten, einen deutlichen Anstieg bestimmter Entzündungszellen aus den Atemwegen. Zudem fanden sich Substanzen, die gesättigte Fettsäuren im Blut erkennen und daraufhin eine Entzündungsreaktion auslösen. Bei den

Joghurtessern fehlten dagegen jegliche Anzeichen für eine Entzündung.

Völlig unerwartet für die Forscher war ein weiteres Ergebnis der Studie: Bei einem Lungenfunktionstest hatte sich die Wirkung eines bestimmten bronchienerweiternden Asthmadikaments in der Gruppe mit der fettreichen Mahlzeit vermindert, nicht jedoch bei Teilnehmern, die den fettarmen Joghurt gegessen hatten. Sollte sich dieses Ergebnis in weiteren Studien erhärten, könnte es bedeuten, dass eine fettreiche Nahrung die Asthmabehandlung erschwert.

Schmackhaft, abwechslungsreich – und trotzdem fettarm? Es ist leichter, als Sie denken. Viele Rezepte lassen sich „schlanker machen“ – oft schon durch den Austausch einiger Zutaten oder eine fettarme Zubereitungsart, z. B. Grillen oder Dünsten. ■

Tipps

- Essen Sie möglichst wenig tierische Lebensmittel: So nehmen Sie weniger Fett, gesättigte Fettsäuren und Cholesterin auf.
- Wenn Sie tierische Produkte verzehren, achten Sie auf deren Fettgehalt. Kaufen Sie bei Fleisch und Wurst, Milch und Käse fettarme Sorten.
- Bevorzugen Sie Fisch, Hähnchen, Pute, Kalb und Wild, weil sie wenig gesättigte Fettsäuren enthalten.
- Bevorzugen Sie ein- oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren, z. B. Oliven-, Raps- und Erdnussöl. Auf gesättigte Fettsäuren sollten Sie besser verzichten.
- Bringen Sie jeden Tag mehrmals frisches Obst und Gemüse auf den Tisch, z. B. als Salat oder Rohkost.



01802
455 633*

IKK Med: spielend
leicht Rat holen.

Die medizinische Beratungshotline
der IKK classic berät Sie ...

- zum vorbeugenden Schutz Ihrer Gesundheit im Alltag, im Beruf und auf Reisen,
- zu Erkrankungen, Behandlungsmethoden und der richtigen Einnahme von Medikamenten sowie
- bei der Suche nach einem Arzt ganz in Ihrer Nähe.

IKK Med Beratungshotline: 01802 455 633*
 * 0,06 Euro/Anruf aus dem dt. Festnetz,
 max. 0,42 Euro/Minute aus Mobilfunknetzen



IKK classic · Tannenstraße 4b · 01099 Dresden

P



Herrn
 Max Mustermann
 Musterstraße 123
 56789 Musterhausen



ikk-classic.de

So erreichen Sie das Team von IKK Promed

Max Mustermann	(XX XX) XX XX XX XX XX	IKK classic	Tannenstraße 4b	01099 Dresden	☐
Marianne Muster	(XX XX) XX XX XX XX XX	IKK classic	Tannenstraße 4b	01099 Dresden	☐
Moritz Mustermann	(XX XX) XX XX XX XX XX	IKK classic	Tannenstraße 4b	01099 Dresden	☐
Max Mustermeyer	(XX XX) XX XX XX XX XX	IKK classic	Tannenstraße 4b	01099 Dresden	☐
Marina Muster-Muster	(XX XX) XX XX XX XX XX	IKK classic	Tannenstraße 4b	01099 Dresden	☐

www.ikk-classic.de > IKK Promed
 promed@ikk-classic.de