

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 Grippezeit 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. ■



Besser als „Schäfchen zählen“

Praktische Empfehlungen gegen Schlafprobleme.

Immer wieder belegen wissenschaftliche Untersuchungen, wie wichtig gerade bei Diabetes der Schlaf für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Bereits eine einzelne zu kurze Nacht kann den Zuckerstoffwechsel messbar stören.

Hier kommt also wieder einmal die bekannte Tatsache vom „Sich-gesund-Schlafen“ ins Spiel. Das ist manchmal leichter gesagt als getan. Alltags Sorgen und Stress, aber auch falsche Gewohnheiten verursachen einen großen Teil der Schlafprobleme. Experten der Deutschen Gesellschaft für Schlaforschung und Schlafmedizin (DGSM) haben eine Liste mit Regeln aufgestellt, die bei Schlafstörungen helfen können: Hinter Begriffen wie Schlafhygiene, Techniken der „Stimuluskontrolle“ (Reizkontrolle) und der „Schlafrestriktion“ (Beschränkung der Zeit im Bett) verbergen sich ganz praktische Empfehlungen.

Tipps gegen Schlafprobleme

- Verzichten Sie mindestens vier Stunden vor dem Schlafengehen auf koffeinhaltige Getränke oder Medikamente.
- Alkohol und schwere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen sorgen für Schlafprobleme. Das trifft auch auf einen knurrenden Magen zu – eine leichte Nacht Mahlzeit kann durchaus schlaffördernd wirken.
- Der Verzicht aufs Rauchen sorgt ebenfalls für einen gesunden Schlaf.
- Entspannungsübungen können beim Einschlafen eine echte Unterstützung sein. Zwischen körperlich anstrengendem Sport und der Nachtruhe sollten dagegen sechs Stunden liegen.
- Beseitigen oder vermindern Sie lästige Lichtquellen, Lärmgeräusche und extreme Temperaturen im Schlafzimmer.

- Gehen Sie erst schlafen, wenn Sie sich müde fühlen.
- Stehen Sie auf, wenn Sie nicht einschlafen können, und lenken Sie sich ab. Schlafen Sie aber nicht außerhalb des Bettes ein. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen.
- Stehen Sie zu regelmäßigen Zeiten auf, auch am Wochenende und im Urlaub.
- Ihr Bett ist der Platz zum Schlafen, nicht zum Lesen, Essen, Fernsehen oder gar dem Bearbeiten beruflicher Unterlagen.
- Vermeiden Sie kleine Nickerchen. Falls Sie das Müdigkeitsgefühl tagsüber nicht mehr kontrollieren können, schlafen Sie maximal eine Stunde und möglichst nicht nach 15 Uhr.

Noch mehr Informationen und praktische Tipps für einen erholsamen Schlaf finden Sie unter www.dgsm.de.

Morgens Arzt, abends Pizzabäcker

Dieser Vorschlag einer britischen Gesundheitsbehörde sorgt zwar für Heiterkeit, hat aber einen durchaus ernst zu nehmenden Hintergrund: Die Experten, die regelmäßig neue Arzneimittel und Therapien evaluieren, regen an, Ärzte sollten ganz praktisch in die Vorbeugung von ernährungsbedingten Erkrankungen involviert werden. Das könnte zum Beispiel bei der Herstellung von Fertigmahlzeiten wie Pizza

und Backwaren der Fall sein. Die enthalten bekanntlich zu viel Salz und Fett sowie reichlich Zucker.

Dass Ärzte tatsächlich im Zweiterberuf zu Pizzabäckern werden, ist eher unwahrscheinlich. Hierzulande geht es ja auch anders – im Rahmen von IKK Promed können Sie sich von den Ernährungsexperten beraten lassen. Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt.



Ernährungspläne nach Maß

Wer sich gesund, lecker und abwechslungsreich zugleich ernähren möchte, braucht Wissen und Fantasie.

Lecker und gesund essen und dabei auch noch auf Nährstoffgehalt und Kalorien achten? Dabei hilft – vor allem in der Startphase – ein Ernährungsplan. Dieser beschreibt für jeden Tag, welche Zutaten und Nährwerte pro Portion die Haupt- und Zwischenmahlzeiten enthalten. Zusätzlich werden die Gesamtmenge der aufgenommenen Kalorien und Proteineinheiten sowie der Anteil an Fett, Kohlenhydraten und Eiweiß angegeben.

Individuellen Ernährungsplan erstellen

Unter <http://rezepte.diabetesde.org> können Sie sich kostenfrei Ihren maßgeschneiderten

Ernährungsplan erstellen. Der Internetauftritt zeigt mit rund 3.000 Rezeptvorschlägen und Nährwertangaben zu mehr als 5.000 Zutaten, wie Sie trotz Diabetes abwechslungsreich, lecker und zugleich gesund schlemmen können. Rechnen müssen Sie dabei nicht. Denn das von Ernährungswissenschaftlern entwickelte System analysiert, ob und wie Ihr Lieblingsrezept in den Ernährungsplan passt. Berücksichtigt wird u. a., ob Sie eine fleischhaltige oder eine vegetarische Ernährung bevorzugen und wie viele Kalorien Sie zu sich nehmen wollen. Nehmen Sie sich für die Erstellung Ihres individuellen Ernährungs-

planes etwas Zeit. Das lohnt sich, denn dann können Sie es sich so richtig schmecken lassen. ■



Zeigt her eure Füße

Mit der richtigen Pflege kann Fußschäden wirkungsvoll vorgebeugt werden.

Etwa sieben Prozent aller Diabetiker leiden unter einem „diabetischen Fuß“. Dieser Sammelbegriff umfasst verschiedene Fußschäden, die durch Diabetes entstehen. Häufigste Anzeichen sind Schädigungen der Nerven und Durchblutungsstörungen der Füße. Der Alptraum für jeden Diabetiker: die Amputation. Doch so weit muss es nicht kommen. Wer ein paar einfache, eigentlich selbstverständliche Grundregeln regelmäßig berücksichtigt, beugt Fußschäden wirkungsvoll vor. Ein weiterer guter Grund für die Fußpflege: Die täglichen 10.000 Schritte für Ihre Gesundheit fallen garantiert viel leichter, wenn Sie wirklich gut zu Fuß sind.

Mit richtiger Pflege und – falls erforderlich – rechtzeitiger Behandlung kann ein „diabetischer Fuß“ verhindert werden. Ihr behandelnder Arzt unterstützt Sie dabei. Informationen, was Sie selbst tun können, erhalten Sie in den **Schulungen von IKK Promed**. Oder vertrauen Sie Ihre Fußpflege einem medizinisch ausgebildeten Fußpfleger (Podologen) an.

Pflege

Die tägliche Pflege der Füße ist kein Luxus, sondern sollte so selbstverständlich wie das Zähneputzen sein. Gönnen Sie sich ein Fußbad. Cremen Sie trockene, spröde oder rissige Haut gut ein. Spezielle Fußpflegeprodukte, in denen zum Beispiel Urea enthalten ist, sind für Diabetiker sinnvoll. Sie sind auf die krankheitstypischen Bedürfnisse meist besser abgestimmt als eine Allzweckcreme. Lassen Sie sich in der Apotheke oder bei Ihrem Fußpfleger beraten. Eventuell entstandene Hühneraugen gehören in die Hände eines Podologen.

Gymnastik

Einfache Fußgymnastik verbessert die Durchblutung und Beweglichkeit Ihrer Füße. Kreisende Bewegungen, Geschicklichkeitsübungen oder

das Krallen und Strecken der Zehen sind nur einige Möglichkeiten. Igelball und Taschentuch werden zum Sportgerät. Führen Sie die Übungen regelmäßig aus – zum Beispiel bei der täglichen Lieblingssendung im Fernsehen. Sie werden staunen, wie beweglich Ihre Füße werden.

Kleidung

Bei Schuhen und Strümpfen sollten Sie wählerisch sein. Die Schuhe aus weichem Leder dürfen nicht drücken und müssen Ihren Füßen

ausreichend Platz lassen – in der Höhe, Breite und Länge. Prüfen Sie auch das Innere auf störende Nähte, Ösen und Verhärtungen oder Beschädigungen. So lassen sich Druckstellen vermeiden. Kaufen Sie Schuhe am besten am frühen Nachmittag, meist sind die Füße dann etwas dicker als morgens. Lassen Sie sich beim Schuhkauf beraten – so findet sich am besten der Kompromiss zwischen Schutz und Chic. Wechseln Sie Ihre Strümpfe täglich. Bevorzugen Sie auch hier natürliche Materialien. ■





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
 Tannenstraße 4b
 01099 Dresden

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

Max Mustermann	(XX XX) XX XX XX XX XX
Marianne Muster	(XX XX) XX XX XX XX XX
Moritz Mustermann	(XX XX) XX XX XX XX XX
Max Mustermeyer	(XX XX) XX XX XX XX XX
Marina Muster-Muster	(XX XX) XX XX XX XX XX

So erreichen Sie das Team von IKK Promed



ikk-classic.de