

# 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 besser in den Griff bekommen

Warnsignale erkennen, Ursachen finden und Abhilfe schaffen.

Stress ist nicht gleich Stress. Manchmal wirkt er anregend und motivierend und setzt Energien frei. In diesen Fällen spricht man oft vom „positiven Stress“. Aber Stress kann auch aufregen und belasten, im Beruf wie im Privatleben. „Negativer Stress“ kann auf Dauer zu einem ernst zu nehmenden Gesundheitsrisiko werden. Er belastet nicht nur die Seele, sondern auch den Körper, führt zu Erschöpfung und schwächt das Abwehrsystem. Herzkrankungen und Schlaganfall werden durch ihn begünstigt und auch bei einer schon bestehenden Herzkrankheit erhöht Stress das Risiko für Komplikationen. Erste Anzeichen dafür können Schlafstörungen sein. Sie sind ein deutliches Warnsignal, das zum Anlass genommen werden sollte, die Ursachen für den Stress zu suchen und Möglichkeiten zu erkunden, seinen negativen Einfluss zu verringern.

## Wirkungsvolle Anti-Stresstipps

### ■ Bewegung

Nach Angaben von Herzspezialisten ist vier- bis fünfmal pro Woche ein moderates

Ausdauertraining optimal. Dabei genügen schon 30 Minuten Laufen, Walken, Schwimmen oder Radfahren. Auf jeden Fall sollte nicht Leistungsdruck, sondern die Entspannung im Vordergrund stehen, damit kein neuer Stress durch eine körperliche Überlastung aufkommt.

### ■ Entspannungstechniken

Progressive Muskelentspannung oder autogenes Training können helfen, die Stresswirkungen zu verringern. Diese kann man in speziellen Kursen erlernen und dann auch selbstständig zu Hause praktizieren. Weitere geeignete Entspannungstechniken sind unter anderem Yoga und Qiigong.

### ■ Freizeitgestaltung

Selbst gewählte Aktivitäten wie etwa Musizieren, Theaterbesuche oder Kochen sorgen ebenfalls für Abwechslung und Freude im Alltag. Tanzen kann eine entspannende Mischung zwischen moderatem Ausdauertraining und Geselligkeit sein.

### ■ Unterstützung

Wenn Ihre persönliche Strategie zur Stressbewältigung nicht ausreicht, scheuen Sie sich nicht, mit dem Arzt darüber zu sprechen. Durch professionelle Beratung und im Bedarfsfall auch durch entsprechende Therapien lässt sich auch übermächtig erscheinender Stress wieder in den Griff bekommen. ■





# Sanfter Sport ohne großen Aufwand

Ohne Motivation läuft gar nichts – überwinden Sie Ihren „inneren Schweinehund“.

Bewegung tut bei einer stabilen koronaren Herzkrankheit richtig gut und sollte Teil der Therapie werden. Wer dabei nur an schweißtreibende Marathonläufe oder Radrennen denkt, liegt falsch. Am Anfang genügt es schon, den Weg zum Bäcker oder zum Zeitungskiosk öfter mal zu Fuß anstatt mit dem Auto zurückzulegen. Planen Sie auch regelmäßige Spaziergänge ein. Mit diesen körperlichen Aktivitäten können Sie in jedem Alter beginnen und sie lassen sich zu jeder Uhrzeit in den Tagesablauf einfügen.

## Auf die Dosis kommt es an.

Wie bei einer medikamentösen Therapie kommt es auch bei körperlichen Aktivitäten auf die Dosis an. So kann ein kleiner zügiger Spaziergang von wenigen Minuten für den einen schon eine Belastung darstellen, für den anderen dagegen bereits Alltag sein. Wichtig dabei ist, die Belastung nur in kleinen Schritten zu steigern, sodass Sie dauerhaft am Ball bleiben und die Motivation zu einem regelmäßigen Training nicht verloren geht. **Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, was und wie viel Ihnen guttut.**

Die besten Vorsätze sind bald wieder vergessen, wenn Ihnen die körperliche Aktivität auf Dauer keine Freude bereitet. Überwinden Sie die beiden „inneren Schweinehunde“: Überlastung und Langeweile. Nicht jeder wird an kurzen oder langen Spaziergängen Spaß haben, wenn sie zu eintönig sind. Verändern Sie die gewählten Strecken, die Belastung und den Umfang Ihrer Trainingseinheiten. Oder wechseln Sie zu einer anderen Sportart: Nordic Walking, Fahrradfahren und Schwimmen sind gute Alternativen.



## Es gibt zudem eine Vielzahl von technischen Hilfsmitteln, die Ihre Motivation zum regelmäßigen Training erhalten können:

eine Pulsuhr, die Ihre Trainingsfortschritte dokumentiert, ein Schrittzähler, der zusätzlich Ihre Laufgeschwindigkeit bestimmt, oder kleine GPS-Geräte, mit denen Sie die zurückgelegte Strecke am Computer nachvollziehen können. All diese Geräte sind keineswegs notwendig für die Ausübung Ihres Sports. Aber wenn Sie daran Freude haben, erfüllen sie ihren Zweck.

Übrigens: Auch Gartenarbeit ist gut für Körper und Herz. Wahrscheinlich macht's die gelungene Mischung aus Entspannung, der Freude an etwas Selbstgeschaffenen und der Liebe zur Natur. ■

## Gut für den Blutdruck: wenig Limo & Co.

Bereits der Verzicht auf ein einziges gesüßtes Getränk am Tag senkt den Blutdruck messbar.

Menschen mit leichtem Bluthochdruck könnten durch eine relativ einfache Maßnahme ihren Blutdruck senken. Verzichten Sie möglichst oft auf süße Getränke. Schon in der Vergangenheit haben zahlreiche Untersuchungen nachgewiesen, dass der Konsum gesüßter Getränke die Gefahr für Übergewicht, Typ-2-Diabetes und das metabolische Syndrom – eine Kombination aus Stoffwechselstörung, hohem Blutdruck und Fettleibigkeit – merklich erhöht. Der alleinige Zusammenhang mit dem Blutdruck war dagegen unklar. **Jetzt hat eine amerikanische Studie gezeigt, dass bereits der Verzicht auf ein einziges gesüßtes Getränk am Tag den (systolischen) Blutdruck messbar senkt.**

### Zucker, Süßstoff und Co.

Besonders viel Zucker ist in Softdrinks wie Cola, Eistee und Limonade enthalten, aber

auch Fruchtsäften, Joghurt- und Wellness-Getränken wird Zucker zugesetzt. Auch Produkte mit der Aufschrift „kalorienreduziert“ enthalten meist noch eine Mischung aus Süßstoffen und Zucker. Selbst wenn einem Getränk nur Süßstoffe zugesetzt wurden, machen diese doch Appetit auf mehr Süßes und steigern das Hungergefühl.

Den Zuckergehalt eines Getränks können Sie der angegebenen Menge der Kohlenhydrate entnehmen. So enthält ein Liter Getränk mit 8,8 Gramm Kohlenhydraten pro 100 Milliliter genau 88 Gramm Zucker – das entspricht 35 Stück Würfelzucker. Zucker steckt auch drin, wenn in der Zutatenliste Begriffe wie Glucosesirup, brauner Invertzucker, Fruchtzucker, Malzextrakt oder Maltodextrin aufgeführt sind. ■

### Tipps

Unsere Empfehlung für alle, die süße Getränke mögen: Stillen Sie Ihren Durst überwiegend mit ungesüßtem Tee oder Wasser und genießen Sie nur hin und wieder mal ein kleines Glas eines süßen Getränks.

Noch mehr Infos und Tipps rund ums Trinken mit Rezepten für leckere Drinks gibt es kostenlos in unserer Broschüre „Gesundheit trinken“. Einfach im IKK-Kundencenter vor Ort nachfragen oder telefonisch über die kostenlose Servicehotline bestellen: 0800 455 1111.



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	☎
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	
IKK classic	Tannenstraße 4b	✉
	01099 Dresden	
	www.ikk-classic.de > IKK Promed	
	promed@ikk-classic.de	