

Juni 2020
Ausgabe 54

Die HALLESCHE – Ihr Gesundheitspartner in jeder Lebenssituation

Das Tempo der Transformation, insbesondere im Gesundheitswesen, nimmt rasant zu. Der digitale Wandel, demografische und auch gesellschaftliche Veränderungen stellen alle Akteure vor große Herausforderungen.

Demografie

Von zentraler Bedeutung für das deutsche Gesundheitswesen ist der demografische Wandel: Die Bevölkerung wird immer älter. Die Lebenserwartung bei Geburt betrug bei Frauen 1990 noch 79 Jahre. Frauen, die 2020 zur Welt kommen, haben bereits eine Lebenserwartung von 84,1 Jahren. Mit der steigenden Lebenserwartung verschiebt sich auch das Krankheitspektrum. Chronische und altersassoziierte Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck und Demenz gewinnen zunehmend an Bedeutung, auch die Anzahl pflegebedürftiger Menschen steigt.

Gesellschaftlicher Wandel

In unserer Gesellschaft bekommt die Gesundheit einen immer höheren Stellenwert. Sie ist nicht mehr nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern wird vielmehr als ein Bewusstsein und eine Lebenshaltung verstanden. Auch die Rolle des Patienten verändert sich. Er fordert zunehmend Mitbestimmung ein, informiert sich selbst über medizinische Themen und hinterfragt Empfehlungen kritisch.

Digitaler Fortschritt

Die digitale Transformation birgt ein großes Potenzial für die Qualität und Kostenentwicklung im Gesundheitswesen und eröffnet neue Möglichkeiten in der Gesundheitsversorgung – von der Diagnoseerstellung bis zur Therapieunterstützung. Digitale Angebote erfreuen sich aktuell einer großen Nachfrage und stellen häufig

INHALT

- 1 Unsere Gesundheits-Services
- 3 Diabetes und das neuartige Coronavirus
- 4 Diabetesschulungen

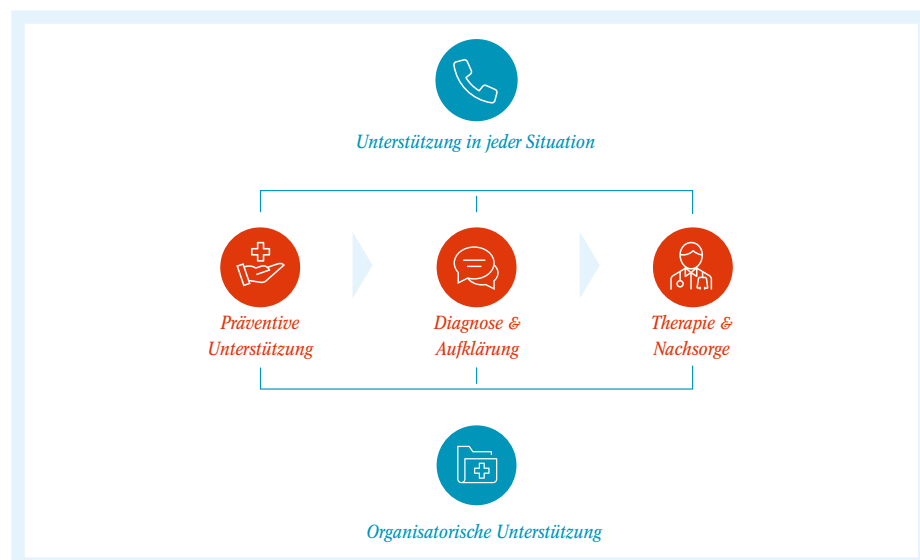


eine sinnvolle Ergänzung zu ärztlichen Maßnahmen dar.

Um den Anforderungen der Zeit Rechnung zu tragen, steht die HALLESCHE ihren Kunden als Gesundheitspartner verlässlich zur Seite. Im Folgenden zeigen wir Ihnen, wie wir Sie durch unsere Gesundheits-Services in allen Lebenslagen – gerade auch in der schweren Zeit von Covid-19 – und im Umgang mit Ihrem Diabetes unterstützen können.

Präventive Unterstützung

Sie möchten mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren, das Rauchen aufgeben oder einfach gesünder und entspannter leben? Wir stehen Ihnen bei der Umsetzung Ihrer persönlichen Ziele zur Seite. Beispielsweise mit unseren **Präventionsprogrammen** zu den Themen Entspannung, Ernährung und Bewegung.



Diagnose & Aufklärung

Das **HALLESCHE Gesundheitsportal** bietet neben aktuellen Nachrichten aus Wissenschaft und Forschung auch Wissenswertes zu Krankheiten und Symptomen, Laborwerten sowie Untersuchungsmethoden. Regelmäßige Gesundheitsspecials informieren ausführlich zu bestimmten Themen – unter der Rubrik »Krankheiten« finden Sie auch ein **Special zum Thema Diabetes**. Anhand zahlreicher Selbsttests können Sie Ihr Wissen außerdem prüfen oder beispielsweise Ihren Energiebedarf berechnen. Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie das Gesundheitsportal unter www.hallesche-gesundheitsportal.de. Mit dem wöchentlichen **Gesundheits-Newsletter** bleiben Sie zudem immer auf dem Laufenden.

Broschürenangebot

Kennen Sie unser vielfältiges Angebot an kostenlosen **Gesundheitsbroschüren und Hörbüchern**? Auch Themen rund um Diabetes kommen hier nicht zu kurz. Unser Ratgeber »Gesund essen bei Diabetes« gibt beispielsweise viele Anregungen und stellt leckere Genussrezepte zum Ausprobieren vor. Bestellen Sie Ihre Wunschbroschüre kostenfrei unter www.hallesche.de/gesundheitsbroschueren.

Des Weiteren helfen wir unseren Versicherten bei der Einholung einer **Zweitmeinung**. Mehr zu diesem Service lesen Sie in der beiliegenden Broschüre oder unter www.hallesche.de/zweitmeinung.

Therapie & Nachsorge

Mit unseren speziellen Gesundheitsprogrammen unterstützen wir Sie bei verschiedenen chronischen Erkrankungen. Die Programme beinhalten eine individuelle telefonische Beratung durch einen persönlichen Ansprechpartner sowie schriftliche Informationsmaterialien. Ergänzend zu der Betreuung durch Ihren Arzt vor Ort bietet Ihnen die HALLESCHE mit dem **Gesundheitsprogramm Diabetes mellitus Typ II**

eine Beratung rund um das Thema Diabetes. Bei einer Kombination aus mehreren chronischen Erkrankungen könnte auch unser Gesundheitsprogramm ProMed das Passende für Sie sein. Zögern Sie nicht, uns anzurufen. Wir beraten Sie gerne!

Zur digitalen Therapieunterstützung haben wir verschiedene **Online-Programme und Apps** in unser Portfolio aufgenommen. Derzeit finden Sie Angebote bei Rückenschmerzen, Tinnitus und psychischen Erkrankungen.

Versicherte mit schweren Unfällen und Erkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt werden bei uns im Rahmen der **individuellen Patientenbetreuung** versorgt. In Situationen, in denen die Reaktionszeit eine sehr wichtige Rolle spielt, unterstützt das Gesundheitsmanagement der HALLESCHE dabei, dass die entscheidenden Stellen reibungslos zusammenarbeiten und damit eine optimale Versorgung gewährleistet ist. In die Maßnahmen beziehen wir mit Einverständnis des Patienten auch den behandelnden Arzt und die Angehörigen mit ein und stehen in regelmäßigem Austausch.

Unterstützung in jeder Situation

Neben einer telefonischen Rund-um-die-Uhr-Beratung durch das **Gesundheits-telefon** bieten wir auch die Möglichkeit, per Video mit Ärzten zu sprechen. So erhalten Sie bequem von zu Hause aus eine individuelle ärztliche Beratung. Über die **Video-Sprechstunde** ist auch das Ausstellen von Rezepten und der Versand an eine Apotheke in Ihrer Nähe möglich. Aufgrund der Coronakrise verzeichnen wir einen starken Anstieg der Nachfrage nach diesen Services. Gerade wenn Praxen schwer erreichbar oder geschlossen sind oder sich der Besuch vor Ort vermeiden und damit das Ansteckungsrisiko reduzieren lässt, stellen sie gute Alternativen dar. Überzeugen Sie sich selbst!

Ihnen wurde ein Termin beim **Facharzt** angeraten? Das Team des Gesundheitstelefon hilft Ihnen bei der Recherche nach



einem geeigneten Arzt und vereinbart einen zeitnahen Termin.

Organisatorische Unterstützung

Organisatorische Unterstützung erhalten Sie durch unsere neue **Kunden-App »hallesche4u«**, den **Auslands-Notruf-Service** und den **Hilfsmittel-Service**.

Die Beschaffung von Hilfsmitteln erfordert oft Zeit und Know-how. Durch unser bundesweites Netz von Kooperationspartnern helfen wir unseren Kunden, das beste Hilfsmittel zu finden. Unsere Partner unterstützen Sie bei der Anschaffung des Hilfsmittels und übernehmen gegebenenfalls die Aufstellung, Wartung und Reparatur sowie bei Bedarf eine Schulung an den Geräten. Bei Interesse melden Sie sich einfach bei unserem Service-Telefon unter 0 800/30 20 100.

Tipp

Damit alle profitieren – die Gesundheits-Services der HALLESCHE als Video im Internet unter www.hallesche.de/diabetes.



Weitere Informationen zu unseren Gesundheits-Services entnehmen Sie auch der **beigefügten Broschüre**.

Diabetes und das neuartige Coronavirus

Die Erkrankung durch das Coronavirus (Covid-19) ist eine Infektion, die durch ein neuartiges Virus verursacht wird. Es handelt sich dabei um eine Atemwegskrankheit, die sich u. a. mit den Symptomen Fieber, Müdigkeit und trockenem Husten bemerkbar macht. In schwereren Fällen kommt es zu Atembeschwerden mit Atemnot. Die meisten Menschen – ca. 80 % – überstehen die Krankheit, ohne dass sie eine besondere Therapie benötigen.

Verlauf abhängig von Alter und Vorerkrankungen

In manchen Fällen nimmt die Krankheit allerdings einen schweren Verlauf und kann tödlich sein. Dies trifft nicht nur, aber vorwiegend Ältere und Menschen mit Vorerkrankungen wie Asthma bronchiale, koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Krebserkrankungen sowie Menschen mit einem schlechten Allgemeinzustand und auch teilweise Diabetiker. Vielen Diabetikern macht das Angst. Sie werden – auch vom Robert-Koch-Institut – zur Risikogruppe für einen schwereren Verlauf gezählt.

Demgegenüber hat aber die Deutsche Diabetesgesellschaft (DDG) bereits Anfang März klargestellt, dass **gesunde Menschen mit Diabetes kein erhöhtes Risiko haben**, sich mit dem neuen Coronavirus anzustecken. Besonders wichtig ist – wie immer beim Diabetes – ein gut eingestellter Blutzucker. Ist der Diabetes gut eingestellt, sinkt nicht nur das Infektionsrisiko, sondern man muss auch weniger Komplikationen fürchten, sollte man sich doch angesteckt haben. Das zeigen sowohl Daten, welche die saisonale Grippe (Influenza) betreffen, als auch erste Daten zum Coronavirus.

Was erhöht das Risiko für eine Erkrankung?

Die Tatsache, dass das Robert-Koch-Institut Menschen mit Diabetes als Risikogruppe einstuft, liegt daran, dass Diabetiker oft noch andere Krankheiten haben, die das Herz-Kreislauf-System, die Atemorgane und das Immunsystem schwächen. Junge Menschen mit Diabetes ohne Begleit- oder Folgeerkrankungen gehören nicht zur Risikogruppe.

Erhöht ist aber das Risiko für ältere Menschen mit Diabetes sowie für Menschen, die an Folge- und Begleiterkrankungen des Diabetes leiden. Dazu gehört insbesondere eine Herzschwäche sowie eine koronare Herzkrankheit (KHK), weil das Herz bei einer Lungenentzündung deutlich mehr leisten muss, um genügend Sauerstoff in den Körper zu pumpen. Bei einer Herzschwäche ist das vorgeschädigte Herz dann schneller überlastet.

Aber auch eine fortgeschrittene diabetisch bedingte Nierenschwäche erhöht bei einer Infektion mit dem Coronavirus das Risiko für einen schwerwiegenden Verlauf. Ein erhöhtes Risiko haben auch Diabetiker, die wegen einer Krebserkrankung eine Chemotherapie oder Strahlentherapie erhalten, sowie Diabetiker nach einer Organtransplantation, die Immunsuppressiva einnehmen.

Gut zu wissen!

Aktuelle Informationen, unsere Services rund um Corona, Ansprechpartner sowie bspw. einen Symptom-Checker finden Sie im Internet unter www.hallesche.de/corona.

Wie können Sie sich vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus schützen?

Von besonderer Bedeutung sind dabei die Hygienemaßnahmen, die das Robert-Koch-Institut (RKI) vorgibt:

- Waschen Sie häufig und gründlich die Hände mit Wasser und Seife (mindestens 20 Sekunden lang).
- Halten Sie mindestens 1,5 m Abstand zu anderen Personen, insbesondere wenn diese husten oder niesen.
- Halten Sie die Hustenetikette ein, d. h., husten und niesen Sie in die Ellenbeuge.
- Fassen Sie sich nicht mit der Hand ins Gesicht. Die Viren können auch über Nase, Mund und Augen in den Körper gelangen, auch wenn dies nicht der häufigste Übertragungsweg ist.
- Verzichten Sie zur Begrüßung auf Händeschütteln, Umarmungen und Küsse.
- Für Risikopatienten gilt insbesondere: Bleiben Sie möglichst zu Hause und lassen Sie sich Lebensmittel von Angehörigen oder Freunden bringen.
- Fahren Sie nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln.
- Halten Sie sich von Menschenansammlungen fern.
- Überprüfen Sie mithilfe des Hausarztes Ihren Impfstatus. Impfungen gegen Grippe (Influenza), Keuchhusten (Pertussis) und Pneumokokken sind sinnvoll, um Doppelinfektionen zu vermeiden.



Diabetesschulungen



Wer als Patient die Diagnose Diabetes erhält, steht vor ganz neuen Herausforderungen. Diabetes geht mit Veränderungen einher, die den gesamten Lebensalltag betreffen. Die Umsetzung der wesentlichen Therapiemaßnahmen müssen Patientinnen und Patienten im Alltag selbst bewältigen. Daher hängen der Verlauf und die Prognose des Diabetes stark von der Mitarbeit des Betroffenen ab. Die hierfür benötigten Kenntnisse und Fertigkeiten werden im Rahmen von strukturierten Diabetesschulungen vermittelt. Sie gelten als unverzichtbare Therapiemaßnahme bei Diabetes und haben einen nachweisbar positiven Effekt auf die Therapie und Prognose der Erkrankung.

Ziele der Diabetesschulung

Das übergeordnete Ziel einer Diabetes-schulung ist die Förderung des Selbst-managements. Die Krankheit soll auf Basis eigener Entscheidungen bestmöglich in das Leben integriert werden. Gleichzeitig sollen negative Konsequenzen vermieden werden. Wichtig ist die Vermittlung von Informationen und Wissen über Diabetes, mögliche Begleiterkrankungen und Komplikationen. Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen bestmöglich motiviert werden,

eine aktive Rolle im Behandlungsprozess einzunehmen. So sollen auch eigene Behandlungsziele festgelegt und durch Hilfestellungen erreicht werden. Es können außerdem weitere, über die Schulung hinausgehende Unterstützungsangebote, bspw. durch Selbsthilfegruppen oder Familienangehörige, erarbeitet werden.

Verschiedene Schulungsformen

Um die Ziele zu erreichen, muss eine geeignete Schulungsform gefunden werden. Hierbei sind unter anderem der Diabetestyp, das Risikoprofil sowie die Prognose, die Therapieform (z. B. mit oder ohne Insulin) und der bisherige Kenntnis- und Schulungsstand entscheidend. Neben **Basis-schulungen** gibt es auch eine Reihe von **problemspezifischen Schulungen**. Letztere zielen auf besondere Situationen im Zusammenhang mit der Erkrankung (z. B. Folgeerkrankungen oder Hypoglykämien) ab. Wenn die Erstdiagnose schon länger zurückliegt, die Blutzuckereinstellung nicht optimal ist oder eine Umstellung von oralen Antidiabetika auf Insulin ansteht, sind **Nachschulungen** sinnvoll. Bei der Suche nach dem passenden Programm unterstützt Sie Ihr behandelnder Arzt.

Durchführung von Diabetesschulungen

Die Durchführung der Schulung erfolgt durch entsprechend fortgebildetes und zertifiziertes Personal in Hausarztpraxen, diabetologischen Schwerpunktpraxen oder in speziellen Schulungszentren.

In der Regel handelt es sich um Gruppenschulungen. Bei entsprechender Indikation sind auch Einzelschulungen möglich. Sie wünschen vorab eine Kostenzusage? Bitte wenden Sie sich an uns.

Sie haben noch Fragen oder planen eine Diabetesschulung? Unter **07 11/66 03-20 55** helfen wir Ihnen gerne weiter.

IMPRESSUM

- **Herausgeber**
HALLESCHER
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit
70166 Stuttgart
- **Internet**
www.hallesche.de
- **E-Mail**
gesundheitsmanagement@hallesche.de
- **Autoren**
Dr. Rainer Hakimi, Leitender Gesellschaftsarzt
Sandra Dangelmayer, Bereich Gesundheitsmanagement
Annika Rapp, Bereich Gesundheitsmanagement
- **Realisation**
NetsDirekt GmbH, Stuttgart