



PROFIL

108

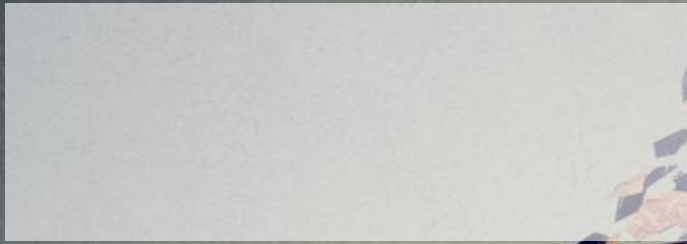


PB-PP|B-05595
BELGIE(N)-BELGIQUE

Erscheint dreimonatlich

Abs.: Freie Krankenkasse, Hauptstraße 2, 4760 Büllingen

des Lebens



Reportage

Demenz – Im Labyrinth des Vergessens

Gesundheit



Ausgewogene Ernährung
bringt guten Schlaf

Versicherung



Kleine Kinder - hohe Kosten:
die Freie hilft!

Gesellschaft



Soziale Medien: Segen
oder Gefahr?

Gesundheit geht durch den Magen!



**Wir erstatten Ihre
Ernährungsberatung:
130 € nach Abschluss eines
Behandlungsplans oder 10 €
pro Einzelsitzung.**



**Freie
Krankenkasse**

Zusätzliche Dienste

Vorwort

Die CliniClowns suchen Verstärkung

Liebe Leserin,
Lieber Leser,

Die Idee „Lachen als Therapie“ entstand 1986 in Amerika und gelangte Anfang der neunziger Jahre nach Europa. Klinik-Clowns versuchen, vor allem kranken Kindern den Aufenthalt im Krankenhaus zu erleichtern. Die Besuche der Clowns stärken die Psyche der kleinen Patienten, fördern den Heilungsprozess und erleichtern auch dem Klinikpersonal und den Angehörigen des Kindes die Situation.

Nach durchweg positiven Erfahrungen in Kinderkliniken hat sich das Konzept ebenfalls in Senioren- und Pflegeheimen bewährt. Sehr schnell zeigte sich, dass die Clowns auch Senioren begeistern können und insbesondere im Umgang mit demenzkranken Patienten bemerkenswerte Kommunikationsbrücken aufbauen. Sie gehen auf die individuellen Bedürfnisse der Patienten ein, sie sprechen, spielen, zaubern, singen mit ihnen und nehmen an ihrem Leben teil.

Im Oktober 2010 startete das Agora-Theater anlässlich seines 23. Internationalen Theaterfestes ein Projekt „Klinik-Clowns“ in den Kliniken und Altenpflegeheimen in der deutschsprachigen Gemeinschaft. Die Freie Krankenkasse hat diese Initiative von Anfang an unterstützt. Hierfür gibt es gute Gründe: Nicht nur der soziale Aspekt des Projektes ist erwiesen, es ist eine fundierte wissenschaftliche Erkenntnis, dass Lachen den Heilungsprozess fördert.

Vor drei Jahren wurde schließlich die eigenständige Organisation „CliniClowns Ostbelgien“ ins Leben gerufen und inzwischen sind beinahe 50 ehrenamtliche CliniClowns auf dem Gebiet der DG aktiv. Sie besuchen regelmäßig verschiedene Einrichtungen in Ostbelgien und gehen dabei mit großer Sensibilität vor. Die Nachfrage ist derart groß, dass die Clown-Mannschaft Verstärkung braucht und interessierten Personen eine Ausbildung zum CliniClown anbietet. Auch diese Initiative wird von unserer Krankenkasse unterstützt. Lesen Sie hierzu unseren Bericht in der vorliegenden Ausgabe.

Es würde uns freuen, wenn die CliniClowns die erhoffte Verstärkung finden, wenn die frischgebackenen Clowns schon bald die Herzen der Menschen erheitern und sie in stille oder gar bedrückte Zimmer etwas Wärme verbreiten.

Hubert Heck,

Direktion der Freien Krankenkasse

Aus dem Inhalt

04 Zu Ihren Diensten

- *Psychologie-Erstattung*
- *Mehr finanzielle Unterstützung für Ambulanzdienste*
- *Mein Online Büro: Zahlungsarten wählbar*
- *Eine Beschwerde? ... wir hören Ihnen zu!*

05 Gesundheit

- *Zehn Fragen zur Grippe*
- *Ausgewogene Ernährung bringt guten Schlaf*

08 Gesellschaft

- *Soziale Medien: Segen oder Gefahr?*
- *Energie sparen – gut für Umwelt, Gesundheit und Bankkonto*

12 Reportage

- *Demenz – Im Labyrinth des Vergessens*

16 Recht

- *Euthanasie: der Wunsch nach selbstbestimmtem Sterben*

18 Versicherung

- *Kleine Kinder - hohe Kosten: die Freie hilft!*
- *Hospitalia – optimaler Schutz im Krankenhaus!*

22 Aktionen

- *Leben mit Tinnitus*
- *Lachen ist die beste Medizin!*

Impressum

Redaktion: Doris Curnel
Layout: Indigo
Fotos: www.fotolia.de, iStockphoto.com
Druck: IPM Printing

Verantwortlicher Herausgeber:
Hubert Heck, Hauptstraße 2, 4760 Büllingen, Tel. 080 640 515

Unternehmensnummer: 0420.209.938

Mitglied der Herausgeber der periodischen Presse

Die Vervielfältigung bzw. Veröffentlichung dieser Ausgabe, selbst auszugsweise, gestattet das Urheberrecht nur, wenn sie mit dem Herausgeber vereinbart wurde.

Kontaktstellen

Büllingen: Hauptstraße 2 - Tel. 080 640 545
Bütgenbach: Marktplatz 11/E/2 - Tel. 080 643 241
Eupen: Vervierser Straße 6A - Tel. 087 598 660
Kelmis: Kirchstraße 6 - Tel. 087 558 169
Raeren: Hauptstraße 73A - Tel. 087 853 464
St. Vith: Schwarzer Weg 1 - Tel. 080 799 515
E-Mail: info@freie.be **Internet:** www.freie.be

Psychologie-Erstattung

Für psychologische Behandlungen kann man bisher lediglich eine Erstattung durch die *Zusätzlichen Dienste* der Krankenkasse erhalten. Bislang sah die gesetzliche Krankenversicherung keine Erstattung vor. Die Regierung hat nun 22,5 Millionen Euro für eine Erstattung von psychologischen Behandlungen eingeplant. Dieses Budget soll rund 120.000 Personen mit mentalen Störungen ermöglichen, jährlich bis zu acht Sitzungen bei einem Psychologen oder einem Orthopädeologen in Anspruch zu nehmen. Diese Neuerung betrifft in einer ersten Phase nur Erwachsene im Alter zwischen 18 und 64 Jahren. Aus budgetären Gründen ist die Erstattung vorerst auf diese Erwachsenen Gruppe beschränkt. Voraussetzung ist außerdem, dass die Be-

handlung vom Hausarzt oder von einem Facharzt der Psychiatrie verordnet wird. Erwachsene im Alter von 18 bis 64 Jahren sind jedoch nicht die einzigen Menschen, die psychologische Hilfe benötigen. Auch Kinder, Jugendliche und Senioren sollten Anrecht auf eine solche Erstattung haben! Laut Gesundheitsministerin De Block ist beabsichtigt, dass in einer weiteren Phase die Erstattung auf die übrigen Altersgruppen ausgedehnt wird.

Die *Zusätzlichen Dienste* unserer Krankenkasse sehen eine Erstattung für psychologische Behandlungen vor (vorausgesetzt, es handelt sich um einen von unserer Krankenkasse anerkannten Therapeuten), in Höhe von 15 € pro Sitzung – ungeachtet des Alters und des Krankheitsbildes, und in der Anzahl unbegrenzt.

Mehr finanzielle Unterstützung für Ambulanzdienste

Die Föderalregierung sieht ab dem Jahr 2019 eine bessere Unterstützung der Ambulanzdienste vor. Die Regierung wird 35 Millionen Euro einsetzen, um den Dienst der Ambulanzen zu verbessern. Diese Unterstützung soll es ermöglichen, die Rettungsdienste neu zu strukturieren, um Menschen in Notfällen noch besser und schneller helfen zu können.

Parallel hierzu soll ab 2019 schrittweise ein neues Finanzierungsmodell eingeführt werden, in dem auch Faktoren wie die Verfügbarkeit des Personals sowie die Dauer und Distanz der Fahrtwege unter die Lupe genommen werden.

Eine Änderung gibt es auch bei den Kosten, die dem Patienten in Rechnung

gestellt werden. Für einen Einsatz des 112-Dienstes zahlen Bewohner in ländlichen und abgelegenen Gegenden derzeit mehr als Stadtbewohner, weil die Einsatzkosten auf Basis der Kilometerzahl berechnet werden. Ab dem Jahr 2019 soll dem Patienten ein einheitlicher Pauschalbetrag von 60 € berechnet werden, egal welche Strecke der Dienst zurückgelegt hat.

Für die Mitglieder unserer Krankenkasse ist diese Änderung allerdings weniger von Bedeutung, weil im Rahmen unserer *„Zusätzlichen Dienste“* bereits die vollständige Erstattung aller Rettungstransporte (112-Dienst) gilt. Dieses Prinzip bleibt unverändert.

Mein Online Büro: Zahlungsarten wählbar

Im Online Büro können Sie Ihre Versicherungsdaten verwalten, Erstattungen einsehen oder Dokumente herunterladen bzw. bestellen. Fortan ist auch die Verwaltung der Zahlungsarten Ihrer Versicherungsbeiträge möglich.

Wir empfehlen das Unterzeichnen eines SEPA-Mandats. Es bietet Ihnen den Vorteil, dass Sie automatisch mit der Beitragszahlung in Ordnung bleiben ohne an die

Überweisung denken zu müssen, denn wir fragen die Zahlung der Beiträge direkt bei der Bank an. Falls Sie uns das SEPA-Mandat nicht bereits erteilt haben, können Sie den Antrag vorausgefüllt im Online Büro herunterladen. Reichen Sie das Original mit Ihrer Unterschrift bei uns ein. Eine neue Möglichkeit zur Zahlung Ihrer Beiträge ist Zoomit. Die papierlose Methode, anhand derer Sie die Zahlungs-

Eine Beschwerde? ... wir hören Ihnen zu!

Unsere Krankenkasse ist stets bemüht, Sie zufriedenstellend zu bedienen. Bei Fragen oder Problemen stehen wir Ihnen auf folgenden Wegen gerne zur Verfügung:

- in einem persönlichen Gespräch mit den Mitarbeitern unserer Kontaktstellen oder über das Beschwerdeformular in unseren Warteräumen;
- per Telefon unter 080 640 515 oder per E-Mail an info@freie.be;
- über das Beschwerdeformular auf unserer Webseite www.freie.be oder in unserem Online Büro;
- per Brief an Freie Krankenkasse, Hauptstraße 2, 4760 Büllingen.

Jede Beschwerde wird bei uns sorgsam verfolgt. Nach Eingang, über gleich welchen Kanal wird die Nachricht bei uns registriert und Sie erhalten eine Empfangsbestätigung. Ihr Anliegen wird innerhalb eines Zeitraums von maximal sieben Arbeitstagen bearbeitet. Sollte sich die Bearbeitung verzögern, z.B. weil wir auf Informationen anderer Institutionen oder außenstehender Personen angewiesen sind, werden Sie benachrichtigt.

Falls Sie Beschwerden bezüglich der Versicherungen der VaG MLOZ Insurance (Hospitalia und Dentalia Plus) einreichen möchten, für die wir keine gemeinsame Lösung finden konnten, können Sie den Beschwerdemanager von MLOZ Insurance kontaktieren, mit Sitz in 1070 Brüssel, Route de Lennik 788A, E-Mail: complaints@mloz.be

Wenn Sie mit dieser Entscheidung nicht einverstanden sind, ist der Ombudsman der Versicherungen zuständig, mit Sitz in 1000 Brüssel, Square de Meeüs 35, Web: www.ombudsman.as, Tel. 02 547 58 71, E-Mail: info@ombudsman.as

aufforderung über Ihr Home- oder Mobilebanking erhalten, wird von zahlreichen belgischen Banken angeboten. Sie werden informiert, sobald eine neue Rechnung eingegangen ist und können diese online bezahlen. Wenn Sie aus persönlichen Gründen Zoomit dem SEPA-Mandat vorziehen, können Sie diese Funktion im Online Büro unter www.freie.be oder in unseren Kontaktstellen aktivieren.



Zehn Fragen zur Grippe

In den Herbst- und Wintermonaten ist die Grippe ein häufiger Begleiter. Meist verläuft die Erkrankung ohne Komplikationen, doch für manche Menschen kann eine Grippe schlimme Folgen haben. Eine Impfung kann davor schützen.

1. Kann die Grippe gefährlich werden?

Für die meisten Menschen ist die Grippe nur eine harmlose Erkrankung, die sie unbeschadet überstehen. Bei manchen Personen jedoch, insbesondere chronisch Kranke und Senioren, kann eine Grippe schlimme Folgen haben. Die häufigsten Komplikationen sind eine Bronchitis oder eine Lungenentzündung.

2. Wer gehört zur Risikogruppe?

Besondere Vorsicht bei einer Grippeinfektion ist geboten für Personen ab 65 Jahre, Schwangere, chronisch Kranke (Diabetes, Herz- oder Lungenerkrankungen, usw.), Menschen, die in Pflegeheimen leben sowie für Kinder zwischen sechs Monaten und 18 Jahren, die täglich Aspirin nehmen. Auch Menschen mit regelmäßigem Kontakt zu diesen Risikogruppen sollten sich gegen die Grippe impfen lassen, um die Gefahr einer Krankheitsübertragung einzudämmen. Dazu gehören das Personal des Gesundheitssektors sowie alle Menschen, die mit Risikopersonen zusammenleben.

3. Warum sollte man sich jedes Jahr impfen lassen?

Das Grippevirus verändert sich ständig genetisch. Aus diesem Grund muss die Impfung jährlich an die neuesten Virusarten angepasst werden. Zudem verringert sich die Anzahl der durch die Impfung hervorgerufenen Antikörper im Laufe der Zeit, ihre Wirkung lässt nach.

4. Wie breitet sich die Grippe aus?

Das Virus überträgt sich vorwiegend durch die so genannte Tröpfcheninfektion, also durch Husten und Niesen.

5. Wie lange ist eine Person ansteckend?

Ein Erwachsener kann die Grippe während drei bis fünf Tagen nach Ausbruch der Symptome übertragen. Aber schon vor den ersten Anzeichen kann das Virus übertragen werden, und zwar bis zu einigen Tagen vorher. Bei kleineren Kindern erstreckt sich die Ansteckungszeit bis auf sieben Tage.

6. Hat die Impfung Nebenwirkungen?

Nach der Impfung können leichtes Fieber und Muskelschmerzen auftreten. Außerdem sind Rötungen und Schmerzen an der Einstichstelle möglich.

7. Kann die Impfung eine Grippe-Erkrankung hervorrufen?

Nein, durch die Impfung kann keine Grippe entstehen, da darin keine aktiven Viren enthalten sind. Spätestens 15 Tage nach der Impfung ist der Schutz vollständig aufgebaut. Allerdings ist es möglich, dass sich die Person schon vor der Impfung mit der Grippe infiziert hat und die Impfung dann nicht wirkt. Überdies ist eine Grippe nicht mit einer gewöhnlichen Erkältung bzw. einem grippalen Infekt zu verwechseln.

8. Kann man sich trotz Impfung mit der Grippe anstecken?

Ja, auch nach der Impfung kann man an Grippe erkranken. In der Regel verläuft die Krankheit dann jedoch weniger schlimm und es treten seltener Komplikationen auf, besonders bei älteren Personen.

9. Wann ist der beste Zeitpunkt für die Grippe-Impfung?

Idealerweise sollte man sich zwischen Anfang Oktober und Mitte November gegen die Grippe impfen lassen.

10. Wird die Grippe-Impfung von der Krankenkasse erstattet?

Personen über 65 Jahre oder chronisch Kranke erhalten durch die gesetzliche Krankenversicherung 40 Prozent des Preises des Impfstoffes.

Unsere Krankenkasse sieht für Impfungen zudem eine jährliche Kostenbeteiligung von 30 € vor. Somit erstatten wir unseren Mitgliedern über 65 Jahre die restlichen 60 Prozent der Kosten für die Grippe-Impfung. Für alle übrigen Mitglieder übernehmen wir den vollständigen Preis des Impfstoffes, insofern der erstattbare Höchstbetrag noch nicht durch andere Impfungen erreicht wurde.

Um die Rückzahlung zu erhalten, müssen Sie Mitglied unser *Zusätzlichen Dienste* sein und den Beleg der Apotheke (mod. 704 oder BVAC) bei uns einreichen. ■

Ausgewogene Ernährung bringt guten Schlaf



Eine leckere Pizza zum Abendessen und als Nachtisch die Lieblingspralinen beim gemütlichen Fernsehabend ... Was sich nach einer wohlverdienten Belohnung nach einem harten Arbeitstag anhört, kann sich negativ auf die Nachtruhe auswirken. Wie erholsam der Schlaf ist, hängt – zumindest teilweise – von unserer Ernährung ab.

Es ist allgemein bekannt, dass späte Mahlzeiten nicht gut sind für den Körper. Doch wieso eigentlich? Wer spätabends oder nachts isst, nimmt mehr Fett auf. Dies haben mehrere Studien belegt. Dabei hat man die Blutfettwerte von Tages- und Nachtarbeitern verglichen, die zu unterschiedlichen Zeiten die gleiche Mahlzeit einnahmen. Die Personen, die abends gegessen haben, speicherten im Körper deutlich mehr Nahrungsfette als die andere Testgruppe. Dies belastet den Organismus nicht nur im Allgemeinen, sondern erhöhte Blutfettwerte sind oft auch Auslöser gefährlicher Herzkreislauf-Erkrankungen.

Gewohnheiten prüfen

Späte und vor allem üppige Mahlzeiten liegen meist auch schwer im Magen. Mit dem Essen nehmen wir die unterschiedlichsten Stoffe auf und der gesamte Körper

ist damit beschäftigt, diese zu verarbeiten. Nicht nur der Verdauungstrakt läuft auf Hochtouren, auch das Immunsystem muss einiges an Arbeit leisten. In der Nahrung sind oft nämlich Dinge enthalten, die im Organismus unerwünscht sind – z.B. Schimmelpilze, Schwermetalle oder diverse Chemikalien. Andere Prozesse hingegen werden während dieser Zeit eingestellt. Wer unter Schlafstörungen leidet, sollte unbedingt seine Ernährungsgewohnheiten überprüfen.

Ein schlechter Schlaf beeinträchtigt nicht nur das allgemeine Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Während er unter anderem durch eine falsche Ernährung ausgelöst werden kann, führt Schlafmangel im Gegenzug auch zu einem veränderten Essverhalten. Wer unausgeruht ist, hat häufig einen gesteigerten Appetit. Den Schlaf benötigt der Körper nicht nur zur Regeneration, sondern dieser ist auch wichtig für den Stoffwechsel und den Hor-

monhaushalt. Während sich der Körper nachts ausruht, schüttet der Organismus das appetitzügelnde Hormon Leptin aus. Im Wachzustand hingegen produziert er den Appetitanreger namens Ghrelin. Bei Schlafentzug ist das Gleichgewicht dieser Botenstoffe gestört und der Hunger steigt. Dies erklärt auch, warum Menschen, die zu wenig schlafen, öfter übergewichtig sind.

Gute und schlechte Lebensmittel

Auch die Zusammensetzung der Nahrung hat einen großen Einfluss auf den Schlaf-Wach-Rhythmus, denn die aus den einzelnen Lebensmitteln gewonnene Energie wird vom Körper unterschiedlich verwertet. So hält eiweißreiches Essen bspw. länger wach. Zucker und andere Kohlenhydrate hingegen geben dem Körper einen kurzzeitigen Energieschub. Beim darauf-

folgenden raschen Abfall des Blutzuckers setzt aber bald eine gewisse Schläfrigkeit ein, wie sie wohl jeder in Form des so genannten Mittagstiefs kennt.

Ein wichtiger Stoff für erholsamen Schlaf ist das Tryptophan, eine Aminosäure, die der Körper nicht selbst bilden kann, die jedoch in zahlreichen Nahrungsmitteln enthalten ist. Zudem wirkt sich der Stoff positiv auf den Gemütszustand aus und reduziert Angst oder Depressionen. Des Weiteren spielt Tryptophan eine wichtige Rolle bei der Bildung des Schlafhormons Melatonin. Lebensmittel mit hohem Tryptophan-Gehalt und somit schlaffördernder Wirkung sind Fleisch, Fisch, Käse, Milch, Hülsenfrüchte, Eier, Sojabohnen und Walnüsse. Das altbewährte Hausmittel in Form von Milch mit Honig wirkt somit wahre Wunder, denn auch die Zusammensetzung des Honigs hat positive Auswirkungen auf einen ruhigen Schlaf. Einen ähnlich guten Ruf hat, aufgrund ihrer Inhaltsstoffe, die Banane.



Vorsicht bei Genussmitteln

Andererseits gibt es auch bestimmte Nahrungsmittel oder Stoffe, die den Schlafrhythmus mehr oder weniger stark beeinträchtigen können und deshalb mehrere Stunden vor dem Zubettgehen zu meiden sind. An erster Stelle stehen dabei Koffein und Nikotin. Die Genussmittel steigern Blutdruck, Puls und Aktivität des Organismus und sollten schon ab den Nachmittagsstunden gestrichen werden. Auch Alkohol ist keine empfehlenswerte Schlafhilfe. Zwar tritt nach einem abendlichen Glas Rotwein eine gewisse Schläfrigkeit ein, doch bei größeren Mengen Alkohol ist

der Körper während der Nacht zu sehr mit dem Abbau des Gifts beschäftigt, um sich der Regeneration widmen zu können.

Wie schon erwähnt, sind auch fetthaltige Speisen am Abend ein Feind des gesunden Schlafes, da sie den Verdauungstrakt stark belasten. Gleiches gilt für scharfes Essen. Zwar lösen die Inhaltsstoffe pikanter Lebensmittel wie Chili Entspannung und Glücksgefühle aus, bei Menschen mit einem empfindlichen Magen hingegen können sie allerdings zu Sodbrennen führen. Bei Kohlenhydraten ist die Lage weniger klar. Kurz vor dem Schlafengehen verursachen vor allem einfache Kohlenhydrate (z.B. Weißmehlprodukte oder Süßes) starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels, die den Körper nicht zur Ruhe kommen lassen. Zum Abendessen hingegen wirkt sich eine kleine Portion in Kombination mit eiweißreichen Lebensmitteln eher positiv aus. Dabei sind Vollkornprodukte oder Kartoffeln zu bevorzugen.

Tipps für einen erholsamen Schlaf

- Gewöhnen Sie sich an einen regelmäßigen Schlafrhythmus. Wenn Sie täglich zu unterschiedlichen Zeiten ins Bett gehen, gerät Ihre innere Uhr aus dem Takt.
- Abendliche Rituale helfen beim Einschlafen. Trinken Sie z.B. eine Tasse (koffeinfreien) Tee oder eine heiße Milch oder lesen Sie ein paar Seiten in einem Buch. Fernsehen, Computerspiele oder das Surfen im Netz hingegen können sich negativ auswirken.
- Die Temperatur des Schlafzimmers sollte zwischen 16 und 18 °C betragen. Lüften Sie den Raum jeden Tag gründlich durch und nutzen Sie ihn nur zum Schlafen.
- Versuchen Sie, sich vor dem Zubettgehen zu entspannen und mit den Problemen des Tages abzuschließen.
- Beachten Sie erste Anzeichen von Müdigkeit und gehen Sie dann möglichst sofort ins Bett. Wenn Sie den Zeitpunkt des Schlafengehens hinauszögern, bekämpfen Sie Ihren Biorhythmus und können so Schlafstörungen fördern.
- Tägliche Bewegung fördert das innere Gleichgewicht. Allerdings sollten Sie Ihrem Körper in den drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen Ruhe gönnen.
- Beachten Sie die oben erwähnten Ernährungstipps. Lebens- oder Genussmittel, die die Schlafqualität beeinträchtigen, sind in den Stunden vor der Bettruhe tabu.

Ausgewogener Lebensstil

Manche Menschen reagieren auch auf den abendlichen Verzehr von Rohkost mit einer gestörten Nachtruhe, da Salat und dergleichen schwer verdaulich sind. Generell sind am Abend kleine Portionen und leichte Kost zu bevorzugen.

Nicht nur die Ernährungsweise beeinflusst die Qualität des Schlafes. Auch andere Faktoren wie Stress, psychische Belastungen oder ein unregelmäßiger Lebensrhythmus sind in vielen Fällen ausschlaggebend. Wer sich ausgewogen ernährt und trotzdem schlecht schläft, sollte regelmäßige Entspannungsphasen und körperliche Aktivität in seinen Alltag einbringen, um die innere Harmonie wieder herzustellen. ■



Soziale Medien: Segen oder Gefahr?

Facebook, Instagram, Snapchat – diese und weitere soziale Netzwerke bieten interessante Möglichkeiten. In kürzester Zeit ist man auf dem neusten Stand, wenn es um Nachrichten, Aktivitäten von Freunden oder um Onlinespiele geht. Was auf den ersten Blick ein großer Vorteil der Digitalisierung ist, birgt aber vor allem für junge Nutzer viele Gefahren.

Laut einer Studie aus dem Jahr 2016 besitzen über 95 % aller 12- bis 18-Jährigen ein Smartphone und nutzen dieses durchschnittlich vier Stunden täglich, hauptsächlich für den Austausch in sozialen Netzwerken. Die Tendenz ist steigend und die Nutzer werden zunehmend jünger. Aber gerade Kinder und Jugendliche können die Gefahren der sozialen Medien nur schwer abschätzen, auch wenn sie ihren Eltern im Umgang mit den meisten Apps meist überlegen sind.

Gefahren von sozialen Netzwerken

Vor allem junge Menschen pflegen den Kontakt zu ihren Freunden und Schulkameraden sehr intensiv – selbst wenn man sich vor einer Stunde noch auf dem Schulhof gesehen hat. Soziale Netzwerke haben dieses Bedürfnis in den vergangenen Jahren deutlich verstärkt. Wo Begriffe wie „Privatsphäre“ und „Selbstwahrnehmung“ früher kaum etwas mit Kontaktpflege gemein hatten, lauern heute die Gefahren.

Öffentliche Reichweite

Dass der soziale Austausch heutzutage über bekannte Chat- und Bilderplattformen wie Instagram und Snapchat stattfindet, ist zunächst nicht verwerflich. Kritisch ist jedoch der Öffentlichkeitsaspekt: Jugendliche denken beim „Teilen“ privater Gedanken und Fotos oft nicht an die Konsequenzen. Zusätzlich handeln Kinder meist sehr impulsiv – schnell können die Posts bzw. Reaktionen darauf beleidigend und angreifend sein. Die Bloßstellung findet in diesem Fall gleich vor der ganzen Kontaktliste statt und nicht, wie früher, nur vor wenigen Umstehenden. Auch ein Privatchat kann schnell zum öffentlichen Inhalt werden, wenn mal eben ein Screenshot geteilt oder per Nachricht einfach weitergeleitet wird.

Durch die große Reichweite sind Jugendliche viel angreifbarer als es noch vor der Nutzung von sozialen Medien der Fall war. Mobbing und Belästigungen gehen immer leichter von der Hand, natürlich auch, weil der Täter durch ein Fake-Profil sogar anonym bleiben kann.

Sozialer Druck

Im digitalen Zeitalter ist sichtbar, wann jemand zuletzt online war oder eine Nachricht gelesen hat. Dadurch entsteht ein allgemeiner sozialer Druck, außerdem kann durch solche Angaben sogar Stalking gefördert werden.

Wo früher erst nach Stunden, manchmal sogar Tagen, auf eine SMS geantwortet



wurde, kann man heutzutage die Aktivitäten des Empfängers relativ transparent auf sozialen Medien mitverfolgen und es persönlich nehmen, wenn eine Antwort auf die letzte Nachricht auf sich warten lässt. So entstehen negative Gedanken beim Absender der Nachricht und beim Empfänger ein gewisses Pflichtgefühl, schnell antworten zu müssen.

Selbstwahrnehmung und Like-Sucht

„Beliebt sein“ ist für Kinder und Jugendliche eine wichtige Eigenschaft. Dabei spielen soziale Netzwerke eine große Rolle: Die jungen Nutzer messen sich gegenseitig an der Anzahl Onlinefreunde und Likes pro Post. Wenn Freundschaftsanfragen oder positive Reaktionen ausbleiben, hat dies negative Auswirkungen auf die Selbstwahrnehmung. Für den Bruchteil einer Sekunde setzt ein neuer Like oder eine neue Nachricht Endorphine im Körper frei - das sogenannte Belohnungssystem wird angeregt.

Wenn der letzte Post viele Likes erreicht hat, entsteht schnell das Bedürfnis, etwas Neues mit seiner Onlinewelt zu teilen, was ein gewisses Suchtpotential mit sich bringt. Außerdem nehmen Kinder diesen virtuellen Maßstab sehr ernst und sehen ihn als real an.

Werbung und Fake News

Social Media-Riesen wie Facebook und Google Plus erfassen alle Aktivitäten und Präferenzen ihrer Nutzer, sodass ein riesiger digitaler Fingerabdruck hinterlassen wird. Anhand der erfassten Daten erhält

man personalisierte Inhalte und Werbung, die zwischen den abonnierten Seiten auftauchen. Vor allem junge Nutzer können solche Beiträge nur schwer unterscheiden und lassen sich schnell beeinflussen.

Ähnlich verhält es sich mit Fake News: Gelesenes wird einfach geglaubt, weil eine gewisse Medienkompetenz fehlt, überspitzte Inhalte richtig einzuordnen.

Tipps für den richtigen Umgang

Eltern fällt es oft schwer, ihren Kindern den richtigen Umgang mit dem Smartphone und vor allem mit den sozialen Medien zu vermitteln. Insbesondere da diese sich in kürzester Zeit besser mit den Funktionen der verschiedenen Apps auskennen als die Erwachsenen selbst.

Ein weiterer Aspekt ist, dass die heutigen Erziehungsberechtigten ebenfalls die Vorzüge des Smartphones nutzen und ihre Vorbildfunktion somit etwas beeinträchtigt sein dürfte. Dennoch sollten Eltern nicht einfach den Kopf in den Sand stecken, wenn es um den richtigen Umgang mit dem Smartphone und sozialen Medien geht, sondern lieber auf einige Dinge achten.

Elterliche Begleitung

Je jünger der Nutzer, desto wichtiger ist ein gemeinsames Herantasten an den Umgang mit dem Smartphone und den sozialen Netzwerken. Probleme entstehen meist dann, wenn Kinder keine Erklärungen erhalten oder wenn sie sich nicht über ihre Erfahrungen austauschen. Somit sollten die Erziehungsberechtigten die Apps selbst verstehen, um fähig zu sein, mit ihren Kindern darüber zu reden. Am besten legen sie einen eigenen Account an, um immerhin auch teilweise die Kontrolle über die Aktivitäten ihrer jüngsten Familienmitglieder zu wahren.

Beim Anleiten an die sozialen Medien können zudem die Inhalte angesprochen werden und deren Glaubwürdigkeit. Kinder sollten den Unterschied zur Realität verstehen, damit ihre Sozial- und Medienkompetenz nicht unter der intensiven Nutzung leidet.

Privatsphäre und Datenschutz

Eltern sollten ihre Kinder über die Gefahren von sozialen Medien aufklären und besonders auf die Einstellungen von Privatsphäre und Datenschutz hinweisen. Die jungen Nutzer dürfen bestenfalls keine Anfragen von Fremden annehmen und nur wohlüberlegt posten. Dabei haben sie die Möglichkeit, gewisse Inhalte nur mit einer ausgewählten Personengruppe zu teilen, statt mit der gesamten Freundesliste. Das Preisgeben persönlicher Details oder der Urlaubspläne ist natürlich vollständig zu meiden. Angaben wie Adresse, E-Mail-Adresse oder Handynummer sollten auch nicht angegeben oder zumindest verborgen werden.

Wer zusätzlich dem sozialen Druck aus dem Weg gehen möchte, kann die Informationen zu seinem Online-Status verbergen. Eltern sollten regelmäßig mit ihren Kindern die Einstellungen in den verschiedenen Apps durchgehen und gegebenenfalls anpassen.

Nutzungszeit und Vorbildfunktion

Wenn Eltern das Gefühl haben, dass ihr Kind zu viel Zeit am Smartphone verbringt, ist es ratsam, zunächst das Gespräch zu suchen und über alternative Beschäftigungen nachzudenken. Von einem allgemeinen Verbot ist erst einmal abzusehen, da sich dies gegenteilig auswirken kann: Das Bedürfnis, Zeit am Smartphone zu verbringen, wird gesteigert und gewinnt an Wichtigkeit.

Gegen feste Nutzungszeiten bzw. Nichtnutzungszeiten spricht allerdings nichts, wie beispielsweise kein Smartphone beim Essen und Hausaufgabenmachen oder es abends nicht mit ins Schlafzimmer nehmen.

Es ist wichtig, den Kindern zu vermitteln, dass der Gebrauch des mobilen Endgerätes in einigen Lebenssituationen einfach unangebracht ist: so zum Beispiel beim Besuch der Großeltern oder bei Unternehmungen mit Freunden. Dabei sollten die Erziehungsberechtigten ihr eigenes Medienverhalten selbstverständlich erst einmal in Frage stellen: Was für die Kinder gilt, sollte auch für die Eltern gelten. Denn wer selbst ständig am Handy hängt, kann keine Vorbildrolle einnehmen. ■



Energie sparen – gut für Umwelt, Gesundheit und Bankkonto



Erderwärmung, Naturkatastrophen und Umweltgifte – große Themen, die in aller Munde sind. Doch schon durch kleine Veränderungen im Haushalt kann jeder etwas für die Umwelt tun.

Wenn weltweit alle Menschen die gleiche Menge an natürlichen Rohstoffen und Energie verbrauchen würden wie ein Durchschnittsbelgier, dann wären fast drei Planeten notwendig, um den Konsum zu decken! Bei beinahe allen Tätigkeiten verbraucht der Mensch Ressourcen, die unsere Erde in diesem Tempo nicht erneuern kann.

Zwar sind sich viele Menschen des Problems bewusst, doch die meisten glauben nicht, wirklich selber etwas zum Umweltschutz beitragen zu können. In den Köpfen der Bevölkerung tragen vor allem die Chemie-Industrie, die Autohersteller sowie der Transportsektor Schuld an den negativen Veränderungen des Ökosystems. Tatsächlich verursachen Produktions- und Dienstleistungsgewerbe große Mengen an schädlichen Ausstößen und Abfällen, doch jeder Privatbürger kann und sollte mit dem Umweltschutz schon bei sich zu Hause anfangen.

Viele der folgenden Ratschläge bringen gar keinen persönlichen Verzicht mit sich. Im Gegenteil – Sie tun nicht nur Umwelt und Gesundheit etwas Gutes, sondern in vielen Fällen auch Ihrem Geldbeutel.

Ernährung

- Kaufen Sie vorzugsweise *regionale* Lebensmittel. Die Verpackung und der

Transport von Erzeugnissen aus fernen Ländern verbrauchen zusätzliche Energie.

- Kaufen Sie unverpackte oder möglichst wenig eingepackte Ware und reduzieren Sie so den Abfall.
- Unser Leitungswasser eignet sich meist auch hervorragend als Trinkwasser. Die Qualität wird in regelmäßigen Abständen kontrolliert. Außerdem ist es bis zu 250 Mal billiger als abgefülltes Wasser.
- Kaufen Sie Getränke in Mehrwegflaschen. Einwegverpackungen verursachen einen enormen Müllberg.
- Es empfiehlt sich auch, Bio-Produkte einzukaufen. Diese sind zwar meist etwas teurer, dafür aber oft schmackhafter und vor allem sind sie mit weniger Schadstoffen belastet.

Abfall

- Lesen Sie wirklich alle Werbeprospekte, die Ihren Briefkasten füllen? Wenn nicht, können Sie einen entsprechenden Auf-

kleber auf den Kasten anbringen, dass Werbeblätter unerwünscht sind. Jährlich spart Ihr Haushalt hierdurch mehr als 20 kg Papiermüll.

- Verwenden Sie bevorzugt aufladbare Batterien. Wenn dies nicht möglich ist, sollten Sie darauf achten, Batterien ohne Quecksilber und Cadmium zu kaufen. Batterien dürfen selbstverständlich nicht im normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern müssen im Altstoffdepot oder an dafür vorgesehenen Stellen abgegeben werden.

Alltag

- Fangen Sie das Regenwasser in einer Tonne auf. Zum Blumengießen oder Reinigen des Außenbereichs ist dieses genauso geeignet wie Leitungswasser.
- Duschen Sie anstatt zu baden. Pro Dusche verbraucht man etwa zwischen 20 und 60 Liter Wasser, während in eine gefüllte Wanne zwischen 100 und 200 Liter passen.

Energie

- Schalten Sie das Licht aus, wenn es nicht mehr benötigt wird oder wenn Sie den Raum verlassen.
- Falls Sie einen Wäschetrockner verwenden, so schleudern Sie vorher die Wäsche in der Waschmaschine auf höchster Stufe. Beim Trocknen wird anschließend weniger Energie benötigt.



- Nutzen Sie alternative Energiequellen und senken Sie so bspw. die Heizölkosten.
- Achten Sie beim Kauf neuer Elektrogeräte auf deren Energieklasse. Geräte der Kategorie A verbrauchen am wenigsten Strom.
- Gewöhnen Sie sich im Auto eine moderate Fahrweise an. Bei sportlichem oder gar aggressivem Fahrstil verbrauchen Sie 25 bis 40 Prozent mehr Treibstoff. Auch der Reifenabrieb ist in diesen Fällen deutlich erhöht, was wiederum eine steigende Feinstoffbelastung zur Folge hat.
- Bilden Sie Fahrgemeinschaften; das spart Treibstoff und Geld.
- Flugreisen sind zwar sehr beliebt, doch besonders klimafeindlich. Ein Flug in südliche Gefilde verursacht pro Person etliche hundert Kilogramm an CO₂-Ausstoß. Denken Sie daran: Es gibt auch Urlaubsziele, die näher liegen und die bequem mit dem Wagen zu erreichen sind. ■

Fortbewegung

- Benutzen Sie für kurze Strecken das Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß. Das Auto sollten Sie möglichst nur für größere Entfernungen in Anspruch nehmen.
- Wann immer es möglich ist, greifen Sie – auch für lange Strecken – auf öffentliche Verkehrsmittel zurück. Kurze Wege können Sie auch zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen – Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!



Konkrete Beispiele im Haushalt

Geschirrspülmaschine

Wenn Sie eine Geschirrspülmaschine benutzen und diese nur in Betrieb nehmen, wenn sie gut gefüllt ist, sparen Sie Energie. Spülen Sie das Geschirr vorher nicht ab und stellen Sie die Maschine auf ein 50-Grad-Programm ein.

Wenn Sie die gleiche Menge Geschirr mit der Hand spülen, benötigen Sie etwa vier Mal mehr Wasser und fast doppelt so viel Energie.

Gefrierschrank

Um Energie zu sparen, sollte das Gefriergerät zu mindestens zwei Dritteln gefüllt sein. Ist der Schrank oder die Truhe nur halbvoll, so dringt beim Öffnen mehr Luft ein, die es anschließend zu kühlen gilt.

Stellen Sie den Gefrierschrank oder die Truhe nicht in der Nähe eines Heizkörpers oder eines Backofens. In kühler Umgebung verbraucht das Gerät weniger Strom.

Waschmaschine

Im Normalfall reicht es aus, die Maschine ohne Vorwäsche laufen zu lassen. So lässt sich etwa ein Fünftel an Wasser und Strom einsparen. Auch eine niedrigere Wassertemperatur wirkt sich positiv auf die Energiebilanz aus: Kochwäsche wird schon bei 60 Grad sauber, bei normal verschmutzter

Wäsche reichen 30 bis 40 Grad.

Nach Möglichkeit sollten Sie die Maschine immer ganz füllen und das Energiesparprogramm einschalten. Am günstigsten ist es, die Wäsche anschließend auf der Wäscheleine zu trocknen.

Kühlschrank

Die Temperatur im Kühlschrank sollte sechs bis sieben Grad betragen. Wer zusätzlich einen Gefrierschrank besitzt, sollte seinen Kühlschrank ohne Gefrierfach kaufen, denn das verringert dessen Stromverbrauch deutlich. Falls der Kühlschrank jedoch über ein Gefrierfach verfügt, tauen Sie dieses regelmäßig ab, um Energiekosten einzusparen.

Fernseher, Stereoanlage, Haushaltsgeräte

Schalten Sie alle Geräte nach Gebrauch vollständig ab, denn im „Stand-By“-Modus verbrauchen diese weiterhin Strom. Zahlreiche kleine Haushaltsgeräte (Eierkocher, elektrischer Dosenöffner, elektrisches Messer, ...) sind eigentlich überflüssig. Benutzen Sie diese möglichst selten.

Herd und Backofen

Wählen Sie Töpfe und Pfannen, die mindestens den gleichen Durchmesser haben wie die Herdplatte, sonst benötigen

Sie bis zu 20 Prozent mehr Energie. Außerdem sollten Sie darauf achten, beim Kochen stets einen Deckel auf den Topf zu legen. Die Herdplatte eines Elektroherdes muss nicht unbedingt bis zum Ende der Garzeit angeschaltet bleiben. Die Restwärme der Platte wärmt die Mahlzeit noch einige Zeit lang.

Den Backofen sollten Sie nur vorheizen, wenn dies unbedingt nötig ist. Kuchenteig u.ä. können Sie auch in den nicht vorgewärmten Ofen stellen. Wenn Sie den Backofen auf Umluft schalten, können Sie die Temperatur auf etwa 20 °C niedriger einstellen als bei Ober- und Unterhitze.

Heizung

Überheizen Sie die Wohnräume nicht. Ideal ist eine Temperatur von 20-21 °C, im Schlafzimmer sollten es nur 16-18 °C sein. Vermeiden Sie es auch, die Heizung tagsüber vollständig auszuschalten, denn durch das ständige Aufheizen und Abkühlen des Raumes wird mehr Energie verbraucht als bei einer konstanten Temperatur. Die Türen zwischen unterschiedlich stark geheizten Räumen sollten möglichst geschlossen bleiben.

Lüften Sie nur stoßweise. Wer die Fenster täglich für etwa 10 Minuten weit öffnet, spart Energie im Vergleich zu ständig gekippten Fenstern.

Demenz –

Im Labyrinth des Vergessens

Im Alter neigen viele Menschen zu Vergesslichkeit. Was sich bei den meisten Menschen lediglich als harmlose Gedächtnisschwäche äußert, nimmt bei manch anderen krankhafte Züge an: Sie leiden an einer Demenz.

Das Hauptmerkmal einer Demenz ist die Verringerung der geistigen Leistungsfähigkeit. Besonders betroffen sind das Gedächtnis und das Denkvermögen. Erinnerungsfähigkeit und Orientierung der Person sind gestört. Demenz ist ein Oberbegriff für unterschiedliche Erkrankungen mit diesen Merkmalen. Nicht jeder, der hin und wieder etwas vergisst oder Gegenstände verlegt, muss sich Sorgen um seine geistige Gesundheit machen. Wenn dies jedoch auffallend häufig vorkommt und die Orientierungsfähigkeit immer mehr nachlässt, könnte es das Anzeichen einer Demenz sein. Die häufigste Form ist die Alzheimer-Krankheit; mehr als siebenzig

Prozent der Fälle können dieser Hirnstörung zugeordnet werden.

Was ist Alzheimer?

Alzheimer ist eine unumkehrbare, fortschreitende Erkrankung, die eine Zerstörung der Nervenzellen mit sich bringt. Dabei nimmt die Gehirnleistung mit der Zeit immer weiter ab und kann auch durch eine angemessene Behandlung nicht wieder aufgebaut werden. Von rund 200.000 demenzkranken Personen in Belgien, leiden etwa 140.000 an Alzheimer. Die Krankheit tritt meist bei älteren Menschen auf und ist – bis auf wenige Ausnahmen – nicht erblich.

Mögliche Risikofaktoren:

- höheres Alter;
- andere Krankheiten (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen);
- unausgewogene Ernährung (zu viele tierische Fette, übermäßiger Alkoholkonsum, Vitamin B-Mangel, usw.);
- Schädel-Trauma (schwere Kopfverletzungen nach dem 65. Lebensjahr begünstigen die Entstehung von Alzheimer).

Alzheimer beeinträchtigt nicht nur die Leistung des Gehirns, sondern greift den Organismus auf mehreren Ebenen an. Im Verlauf der Erkrankung kommt es zur Zerstörung folgender Funktionen:

Gedächtnis: Die ersten Auswirkungen von Alzheimer machen sich im Kurzzeitgedächtnis bemerkbar. Zu Beginn der Erkrankung können sich Betroffene nicht mehr an kürzlich Geschehenes erinnern; später greift der Gedächtnisverlust auch auf ältere Erinnerungen über.

Sprache: Anfangs ist die Kommunikation kaum beeinträchtigt. Mit fortschreitender Demenz jedoch verstummen die meisten Patienten völlig.

Verhalten: Stimmungsschwankungen, Depressionen und sozialer Rückzug machen sich relativ früh bemerkbar. Durch die ständige Verschlimmerung entwickeln sich extreme Verhaltensstörungen, bis zur völligen Unzurechnungsfähigkeit der Person.



Geistige Fähigkeiten: Einer dementen Person fällt es zunehmend immer schwerer, alltägliche Tätigkeiten zu organisieren, ihre Finanzen zu ordnen, usw. Später entwickelt sich dies soweit, dass bspw. Rechnen, Telefonieren oder das Erklären eines Zusammenhangs unmöglich werden.

Motorik: Alzheimer-Patienten können zu Beginn der Erkrankung ihre Bewegungsabläufe noch relativ gut koordinieren, lediglich die Reflexe können schon verlangsamt sein. Mit fortschreitender Demenz jedoch treten vermehrt Gleichgewichts- und Gangstörungen auf sowie Steifheit und eine verschlechterte Bewegungskoordination.

Typische Anzeichen einer Alzheimer-Erkrankung

Die amerikanische Alzheimer-Vereinigung hat eine Liste mit zehn Warnsignalen erstellt, die auf eine beginnende Alzheimer-Krankheit hindeuten.

1. **Unmittelbarer Gedächtnisverlust mit Auswirkungen auf soziale oder berufliche Beziehungen**
Bei Alzheimer-Patienten kommt es zu einem vollständigen Ausfall des Kurzzeitgedächtnisses, so dass sie sich auch im Nachhinein nicht mehr an kürzlich Geschehenes oder an bestimmte Personen erinnern.
2. **Schwierigkeiten im Alltag**
Was wohl jeder als einfache Zerstreuung kennt, nimmt bei dementen Personen krankhafte Ausmaße an. So kann es vorkommen, dass Betroffene bspw. vollkommen vergessen, was sie wenige Minuten vorher getan haben.
3. **Sprachprobleme**
Alzheimer-Kranke vergessen schon die einfachsten Worte oder verwenden Wörter so, dass sie keinen Sinn haben. Ihre Satzbildung wird dadurch unverständlich.
4. **Räumliche und zeitliche Desorientierung**
In fortgeschrittenem Krankheitsstadium kann es vorkommen, dass Demenzkranke selbst aus der Nachbarschaft nicht mehr nach Hause finden.
5. **Mangelndes Urteilsvermögen**
Betroffene schätzen viele Situationen falsch ein. So ziehen sie bspw. im Winter Sommerkleidung an oder tagsüber einen Pyjama.
6. **Eingeschränkte Denkleistung**
Abstrakte Gedankengänge können nicht mehr nachvollzogen werden. So wird z.B. der Umgang mit Zahlen unmöglich, die Uhrzeit kann nicht mehr korrekt abgelesen werden, usw.
7. **Falsches Einräumen von Gegenständen**
Je nach Krankheitsstadium räumen demente Personen bspw. ihre Schuhe in den Kühlschrank, stellen die Butter in den Ofen, usw.
8. **Stimmungsschwankungen und Verhaltensstörungen**
Weitere Anzeichen für ein Demenzleiden sind plötzliche und extreme Stimmungs- oder Verhaltensänderungen. Zu Beginn der Erkrankung wirkt die Person häufig depressiv oder aggressiv, da sie die Verschlechterung ihres Zustandes bewusst wahrnimmt.
9. **Veränderung der Persönlichkeit**
Charakteristische Veränderungen sind Argwohn, Verfolgungswahn und ein schwieriger Umgang mit den Betroffenen.
10. **Antriebslosigkeit**
Alzheimer-Patienten verlieren immer mehr die Motivation, etwas zu unternehmen oder ihren Alltag zu bewältigen.



Diagnose

Alzheimer befällt das Gehirn und verursacht dort einen allmählichen und unumkehrbaren Abbau der Nervenzellen. Im Verlauf der Erkrankung sinkt die Anzahl der Nervenzellen ständig, vor allem in der Hirnrinde, teilweise jedoch auch in tieferen Hirnstrukturen. Infolgedessen schrumpft das Gehirn, was im fortgeschrittenen Krankheitsstadium anhand einer Computertomographie festgestellt werden kann. Durch die Verringerung der Nervenzellen werden auch deren Verbindungsstellen zerstört; Informationen können im Gehirn nicht mehr richtig übertragen und verarbeitet werden. Ursache für den Gedächtnisverlust bei Alzheimer-Betroffenen ist vor allem ein starker Rückgang des Überträgerstoffs Acetylcholin in der Hirnrinde. Typisch für die Alzheimer-Erkrankung ist auch die Ablagerung von Eiweißen im Gehirn – auch Plaques oder Fibrillen genannt.

Aufgrund der schwindenden Gedächtnisleistung und der eventuell vorliegenden Verhaltensänderungen denken Betroffene oder ihre Angehörigen oft schon früh an eine Demenz-Erkrankung. Die definitive Diagnose kann jedoch nur durch einen Arzt gestellt werden. Zuerst müssen andere mögliche Ursachen für die bestehenden Krankheitszeichen ausgeschlossen werden. Anhand klinischer Tests und neurologischer Untersuchungen kann in vielen Fällen der Demenz-Typ (Alzheimer, vaskuläre Demenz, Lewy-Körper-Demenz, ...) er-

kannt werden. Da sich die Symptome der unterschiedlichen Krankheitsformen jedoch ähneln, ist dies nicht immer möglich.

Verlauf

Generell lässt sich Alzheimer in drei Phasen einteilen:

Frühes Stadium: Erste Beeinträchtigungen der Orientierung und des Kurzzeitgedächtnisses machen sich bemerkbar. Termine werden vergessen, die Person kann einem Gespräch nicht mehr folgen oder Wörter nicht finden. Sie verlegt häufig Gegenstände und vergisst Namen. Komplexe Aufgaben können nicht mehr erledigt werden und bei der räumlichen Orientierung gibt es erste Ausfälle. Die Betroffenen sind sich ihrer nachlassenden Fähigkeiten bewusst und ziehen sich häufig von ihrem Umfeld zurück.

Mittleres Stadium: Im weiteren Verlauf verschlimmern sich die bisher schon aufgetretenen Anzeichen und die Demenzkranken werden immer abhängiger von ihrem Umfeld. Inzwischen ist auch die Funktion des Langzeitgedächtnisses gestört, sodass ältere Erinnerungen ebenfalls ausgelöscht sind. Der Zustand des Betroffenen schwankt stark. An einem Tag verhält er sich fast normal, am nächsten Tag kann er kaum mehr für sich sorgen. Alltägliche Verrichtungen wie Ankleiden, Körperpflege oder die Zubereitung von

Mahlzeiten müssen immer häufiger von Dritten übernommen werden. In dieser Krankheitsphase kann es auch zu einer beginnenden Inkontinenz und zu einer Störung des Tag-Nacht-Rhythmus kommen. Persönlichkeitsstörungen, motorische Schwierigkeiten und Kommunikationsschwierigkeiten nehmen stark zu.

Spätstadium: Die demente Person ist nun völlig abhängig von der Hilfe anderer. Sie ist schwerpflegebedürftig und nimmt nicht mehr am aktiven Leben teil. Das Gedächtnis ist nun fast vollständig ausgelöscht und der Kranke nimmt sein Umfeld kaum mehr wahr.

Behandlung

Alzheimer ist – wie die meisten anderen Formen der Demenz – nicht heilbar. Allerdings gibt es Behandlungsansätze, die den Krankheitsverlauf abschwächen und verlangsamen.

Bestimmte Arzneimittel können die Begleitscheinungen der Demenz lindern und helfen den Betroffenen, sich besser im Alltag zurechtzufinden. Ein bedeutender Aspekt in der Alzheimer-Behandlung ist auch das Umfeld. Das Verständnis der Angehörigen, die dem Kranken ein Gefühl von Sicherheit geben und ihn dazu animieren, seinen Alltag möglichst lange selbstständig zu bewältigen, ist enorm wichtig.

Umgang mit Demenzkranken

Eine Demenzerkrankung beeinträchtigt nicht nur das Leben der betroffenen Person, sondern stellt auch für deren Angehörigen eine enorme Belastung dar. Es fällt ihnen schwer, die Veränderungen des Kranken zu akzeptieren und ihm verständnisvoll gegenüber zu treten. Doch gerade diese Unterstützung der Familie ist für Alzheimer-Patienten besonders wichtig. Ein möglichst entspanntes Zusammenleben mit dem Betroffenen ist – zumindest in der frühen Krankheitsphase – möglich, wenn bestimmte Dinge beachtet werden.

- Nehmen Sie die demente Person so an, wie sie ist und gehen Sie auf ihre Persönlichkeit ein;
- Das oberste Gebot im Umgang mit Alzheimer- bzw. Demenzpatienten sind Ruhe und Geduld;
- Oft glaubt sich der Kranke an einem anderen Ort oder durchlebt noch einmal Situationen aus der Vergangenheit. Versuchen Sie nicht, ihn zu korrigieren;
- Gehen Sie auf die Gefühle und auf die emotionale Situation der Person ein. Zeigen Sie ihr, dass Sie für sie da sind.
- Mit fortschreitender Krankheit leben demente Menschen immer weniger in der Realität; sie sind in ihrer eigenen Welt. Alles, was die kranke Person sagt oder tut, macht in diesem Moment für sie einen Sinn. Versuchen Sie nicht, sie davon abzubringen – Sie würden dadurch noch mehr Verwirrung stiften.

Verständigung mit einer dementen Person

Sprechen Sie den Kranken zu Beginn eines Gesprächs stets direkt mit seinem Namen an. Wichtig ist auch ständiger Augenkontakt. Verwenden Sie einen einfachen Wortschatz und formulieren Sie möglichst kurze Sätze. Achten Sie außerdem darauf, langsam zu sprechen und einen ruhigen Gesprächston zu verwenden. Berühren Sie den Demenzkranken hin und wieder an Arm oder Hand und stellen Sie während des Gesprächs niemals mehrere Fragen



gleichzeitig. Warten Sie seine Antwort ruhig ab und wiederholen Sie unter Umständen die Aussagen der Person mit den von ihr gewählten Worten. Unterstützen Sie ihre Bemerkungen mit einer ausführlichen Gestik, um dem Kranken den Sinn des Gesagten zu verdeutlichen. Es ist wichtig, dass Sie sich bei einem Gespräch der demenzkranken Person voll und ganz widmen und auf sie eingehen – auch wenn es manchmal schwierig ist, ruhig und geduldig zu bleiben. Beobachten Sie die Person genau. Bei (körperlichen) Zeichen der Verängstigung oder des Rückzugs sollten Sie mit beruhigenden Worten reagieren. Fragen Sie nach, was den Kranken beunruhigt, was er oder sie fürchtet. So können Sie der dementen Person ein Gefühl von Sicherheit vermitteln. Zwingen Sie den Betroffenen nicht zu einem Gespräch, sondern warten Sie ab, bis er sich mitteilen möchte.

Achten Sie auf sich selbst

Der Umgang und die Betreuung einer demenzkranken Person sind körperlich und seelisch sehr belastend für die Angehörigen. Sie müssen sich mit der Abhängigkeit des Kranken, mit seinen Verhaltensstörungen, mit Pflegekosten sowie mit verwaltungstechnischen und juristischen Angelegenheiten auseinandersetzen. Dabei beanspruchen sie sich selbst oft über ihre Grenzen hinaus.

- Nehmen Sie die Unterstützung von anderen Angehörigen oder von Hilfsgruppen in Anspruch (Stundenblume, Josephine-Koch-Service, usw.);
- Nehmen Sie sich täglich auch etwas Zeit für sich selbst;
- Nehmen Sie weiterhin am sozialen Leben teil und ziehen Sie sich nicht zurück;
- Informieren Sie Ihr Umfeld vom Gesundheitszustand des Angehörigen;
- Tauschen Sie sich mit Menschen aus, die sich in einer ähnlichen Situation befinden oder schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an (siehe unten);
- Lassen Sie Ihre negativen Gefühle (Trauer, Wut, ...) zu und reden Sie mit einer Vertrauensperson darüber. ■

Selbsthilfe

Memo-Klinik St. Vith
Tel. 080 854 445

Selbsthilfegruppe Alzheimer
Deutschsprachige Vertretung der Alzheimer-Liga, Tel. 087 552 288

Info-Demenz-Eifel
Tel. 080 447 265



Euthanasie: der Wunsch nach selbstbestimmtem Sterben



Als eines von wenigen Ländern erlaubt Belgien die aktive Sterbehilfe. Die rechtliche Lage spricht – unter bestimmten Bedingungen – unheilbar kranken Menschen das Recht auf Euthanasie zu. Sowohl auf nationaler Ebene als auch außerhalb wird diese Gesetzgebung kontrovers diskutiert.

Was ist Euthanasie?

Laut Gesetz spricht man von Euthanasie bei „einer durch eine Drittperson vollzogene Handlung, durch die das Leben einer Person auf deren Anfrage hin willkürlich beendet wird“. Es geht also um den freiwilligen Tod, den der Betroffene beantragt. Ohne ausdrückliche Zustimmung des Patienten darf der Arzt dessen Leben demnach keinesfalls beenden.

Die Entscheidung, eine bestimmte Behandlung abzulehnen oder abbrechen, fällt hingegen nicht unter das Euthanasiegesetz, da der Arzt das Leben seines Patienten in diesem Fall nicht aktiv beendet. Auch die palliative Pflege, also sämtliche Maßnahmen, die die Leiden eines Schwerkranken in der letzten Lebensphase lindern, ist nicht mit der Sterbehilfe zu verwechseln. Etwas anders verhält es sich jedoch bei der Beihilfe zum Selbstmord. Das Euthanasiegesetz bestimmt nicht, in welcher Form das Leben beendet wird (durch den Arzt oder vom Kranken selbst). Somit darf der Mediziner seinem Patienten die todbringenden Medikamente besorgen, die dieser dann selbst einnimmt – insofern sämtliche Vorgaben des Euthanasiegesetzes eingehalten werden. Die Sterbehilfe kann sowohl zu Hause, im

Krankenhaus oder in einem Seniorenheim erfolgen.

Bedingungen

Per Gesetz müssen für die Euthanasie folgende Grundkriterien erfüllt sein:

- Der Patient ist volljährig oder ein mündiger und rechtsfähiger Minderjähriger, der bewusst handeln kann.
- Die Anfrage erfolgt:
 - freiwillig, d.h. ohne jeglichen äußeren Einfluss;
 - wohlüberlegt: der Kranke hat seine Entscheidung nach korrekter und entsprechender Information getroffen;
 - wiederholt: die Entscheidung erfolgt nicht impulsiv, sondern wohlüberlegt und endgültig.
- Es handelt sich um eine ausweglose medizinische Situation, die ein dauerhaft unerträgliches Leiden (physisch oder psychisch) mit sich bringt. Letzteres wurde durch eine schwere und unheilbare Krankheit oder durch einen Unfall ausgelöst. Das Leiden muss nicht zwangsläufig zum Tod führen oder die Endphase des Lebens herbeiführen.

Im Februar 2014 wurde das Euthanasiegesetz erweitert. Seither ist Belgien weltweit

das erste und einzige Land, in dem auch Kinder und Jugendliche Sterbehilfe beantragen dürfen. Für sie wurden allerdings die Bedingungen verschärft. Vor Beginn der Antragsprozedur muss die Urteilsfähigkeit des Minderjährigen von einem Kinder- und Jugendpsychiater oder von einem Psychologen schriftlich bestätigt werden. Auch die ausdrückliche Zustimmung aller Erziehungsberechtigten ist unerlässlich. Im Gegensatz zur Euthanasie bei Erwachsenen sind bei Minderjährigen rein psychische Leiden nicht zulässig, außerdem muss aufgrund der unheilbaren



Erkrankung mit einem baldigen Tod des jungen Patienten zu rechnen sein.

Schriftlicher Antrag

Der Antrag muss durch den Patienten selbst verfasst, unterzeichnet und datiert werden. Ist er dazu nicht mehr in der Lage (z.B. aufgrund einer Lähmung), kann er damit eine volljährige Drittperson beauftragen, die keinen finanziellen Nutzen hat an seinem Ableben.

Vorherige Willenserklärung

Personen, die nicht in der Lage sind, ihren freien Willen zu äußern, fallen nicht in den Anwendungsbereich des Euthanasiegesetzes. Es besteht jedoch die Möglichkeit, im Voraus eine entsprechende Erklärung zu verfassen, für den Fall einer späteren Bewusstlosigkeit. Diese Erklärung ist maximal fünf Jahre gültig und kann jederzeit abgeändert oder zurückgezogen werden. Das Wiederrufen des Antrags erfolgt ebenfalls schriftlich bei der Gemeindeverwaltung. Bleibt dem Antragsteller dazu aufgrund seines Gesundheitszustandes keine Zeit mehr, muss der Arzt die kurzfristige Ablehnung der Sterbehilfe auch ohne Formalitäten berücksichtigen.

Erwachsene bzw. mündige und rechtsfähige Minderjährige können im Vorfeld einen Antrag auf Sterbehilfe stellen, für den

Fall, dass der behandelnde Arzt Folgendes feststellt:

- ein schlimmes und unheilbares Leiden infolge eines Unfalls oder einer Erkrankung;
- Bewusstlosigkeit;
- eine unumkehrbare Situation nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft.

Die vorherige Willenserklärung muss im Beisein zweier volljähriger Zeugen ausgefüllt werden. Falls gewünscht, kann der Antragsteller weitere Vertrauenspersonen informieren, die den behandelnden Arzt im Ernstfall auf den Wunsch nach Sterbehilfe aufmerksam machen. Die Erklärung muss von allen Beteiligten unterzeichnet und bei der Gemeindeverwaltung des Wohnorts eingereicht werden. Diese leitet schließlich die Daten an den Föderalen Öffentlichen Dienst für Gesundheit weiter, wo sie rund um die Uhr von den Medizinern eingesehen werden können. Zur Erneuerung der Willenserklärung wird diese Prozedur nach fünf Jahren wiederholt.

Durchführung der Euthanasie

Je nach Bewusstseinszustand des Patienten hat der Arzt beim Durchführen der Sterbehilfe eine bestimmte Prozedur zu beachten.

Ist der Kranke bei klarem Bewusstsein und hat sich für die Euthanasie entschieden, so ist der Arzt verpflichtet, mehrere Gespräche mit ihm zu führen und dabei unter anderem auf seinen Gesundheitszustand, die Lebenserwartung sowie seinen Wunsch zu sterben einzugehen. Des Weiteren muss er den Fall mit einem unabhängigen Kollegen besprechen, dessen Meinung allerdings nicht verbindlich ist. Weitere Gespräche hat der Arzt mit dem Pflegeteam und den nächsten Angehörigen des Patienten zu führen.

Für den Fall, dass sich der Sterbewillige nicht in der Endphase seines Lebens befindet, muss der Arzt einen zweiten Mediziner, Facharzt oder Psychiater zu Rate ziehen. Zudem beläuft sich die vorgeschriebene Frist zwischen Antrag und Durchführung der Euthanasie auf mindestens einen Monat.

Bewusstlose Patienten haben Anrecht auf Sterbehilfe, insofern sie in den fünf vorangegangenen Jahren eine vorherige Willenserklärung hinterlegt haben. Auch nun muss der behandelnde Arzt die Lage mit einem unabhängigen Kollegen beraten, ebenso mit dem Pflegeteam, den eventuell vorher bezeichneten Vertrauenspersonen und den Angehörigen des Kranken.

Verweigerung durch den Arzt

Per Gesetz ist der Arzt nicht verpflichtet, Sterbehilfe zu leisten. Er kann eine Euthanasie jederzeit aus persönlichen, ethischen, medizinischen oder jedweden Gründen verweigern. Allerdings muss der Arzt den Patienten oder die von ihm bestimmte Vertrauensperson zeitnah von seiner Entscheidung unterrichten und diese begründen.

Der Patient kann den Arzt bitten, seine Angehörigen vom Wunsch nach Sterbehilfe zu informieren. Der Arzt kann der Familie dabei helfen, die gesundheitliche Situation, den Krankheitsverlauf und den Todeswunsch des Betroffenen besser zu verstehen. Seiner Entscheidung können sie sich jedoch nicht entgegenstellen.

Nach dem Tod

Wurde die Euthanasie unter Einhaltung aller rechtlichen Auflagen durchgeführt, gilt das Ableben als natürlicher Tod. Infolgedessen füllt der Arzt eine einfache Sterbeurkunde aus. Er hat zudem vier Tage Zeit, den Fall schriftlich zu dokumentieren und die Akte an das nationale Kontrollgremium zu senden. Dieses besteht aus Ärzten, Juristen und Experten der Schmerzmedizin. Sie überprüfen, ob die Bedingungen sowie das Verfahren, wie sie im Euthanasiegesetz vorgesehen sind, eingehalten wurden. Kommt die Mehrheit des Gremiums zu dem Schluss, dass die gesetzlichen Vorgaben nicht eingehalten wurden, wird das Dossier an die Staatsanwaltschaft weitergeleitet. ■



Kleine Kinder - hohe Kosten: die Freie hilft!



Die Gesundheit ihrer Kinder liegt allen Eltern am Herzen. Vorsorgemaßnahmen, Kinderkrankheiten oder Hilfen bei der Entwicklung kosten häufig viel Geld. Die Freie Krankenkasse hilft in vielen Lebenssituationen. Hier eine Übersicht unserer wichtigsten Erstattungen.

Schwangerschaft und Geburt

Bei der Geburt eines Kindes übernimmt unsere Krankenkasse zahlreiche Behandlungskosten. Unabhängig davon erhalten die Eltern durch unsere *Zusätzlichen Dienste* ein Babygeld in Höhe von 350 €, sobald sie das Kind bei uns eintragen. Die Kosten für Teilnahme am Babyschwimmen oder für Babymassage erstatten wir bis 50 €.

Auch die Eltern haben Kosten, so bspw. für die Teilnahme an einem Geburtsvorbereitungskursus oder für pränatale Wassergymnastik, um sich bestens auf die Geburt vorzubereiten. Hierfür sind ebenfalls 50 € pro Elternteil vorgesehen. Nach der Geburt ist professionelle Begleitung erforderlich, die wir natürlich im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung erstatten. Zusätzlich sehen wir eine Erstattung vor für Rückbildungsmaßnahmen (50 €).

Gesundheitspflege

Kinder bis zum 18. Geburtstag erhalten von uns die Erstattung der gesetzlich vorgesehenen Eigenanteile für ambulante medizinische Behandlungen sowie für bestimmte Medikamente. Dazu gehören die Kosten des Hausarztes, bei dem das Kind eine „Globale Medizinische Akte“ hat, so-

wie ambulante Leistungen eines Facharztes, Leistungen der Logopädie, Krankenpflege, Kinesithérapie, paramedizinische Lieferungen sowie Medikamente, für welche die gesetzliche Krankenversicherung teilweise interveniert.

Von der Kostenübernahme ausgeschlossen sind Honorarzuschläge und nicht erstattbare Medikamente oder andere Leistungen ohne irgendeine Beteiligung der gesetzlichen Krankenversicherung. Die Behandlungskosten für Zahnspangen werden nicht im Rahmen dieser Regelung, sondern durch eine separate Erstattung übernommen (siehe S. 19).

Unsere Erstattung der Eigenanteile erfolgt automatisch sobald die gesetzlichen Eigenanteile des Kindes den Betrag von 12,50 € übersteigen. Auch für Leistungen, die über das Drittzahlersystem mit uns abgerechnet werden (z.B. Laboranalysen) erstatten wir den Eigenanteil, benötigen hierzu jedoch die Rechnung des Patienten.

Kinder belgisch-luxemburgischer Grenzgänger

Die Kinder von Grenzgängern, die im Großherzogtum Luxemburg arbeiten und dort versichert sind, haben für viele belgische Leistungen Anrecht auf eine zusätzliche Zahlung seitens der gesetzlichen luxemburgischen Krankenkasse (CNS). In

diesen Fällen erfolgt unsere Erstattung daher nicht automatisch, sondern erst nach Vorlage der Unterlagen, aus denen die Beteiligung der luxemburgischen Krankenkasse hervorgeht.

Neurodermitis und Psoriasis

Kinder bis zwölf Jahre, die an Neurodermitis oder Schuppenflechte leiden, können seitens unserer Krankenkasse eine pauschale Erstattung ihrer Kosten in Höhe von 100 € pro Jahr erhalten. Dieser Betrag gilt als besondere Unterstützung für die Kosten von Pflegeprodukten zur Regeneration der Haut, für spezielle Ernährung sowie für Hilfsmittel zur Linderung des Juckreizes.



zes (z.B. besondere Bettwäsche).

Um die Erstattung zu erhalten, müssen die Eltern eine Bescheinigung des Hautfacharztes vorlegen, aus der hervorgeht, dass das Kind seit mindestens sechs Monaten zu einem bestimmten Grad an der Krankheit leidet und diese nicht durch die Entfernung des Risikos (z.B. bei Tierhaar-Allergie) geheilt werden kann. Die Erstattung kann jährlich erneuert werden, insofern die Krankheit weiterhin andauert. Das Antragsformular erhalten Sie in unseren Kontaktstellen oder im Online Büro unter www.freie.be.

Logopädie

In bestimmten Fällen werden logopädische Behandlungen durch die gesetzliche Krankenversicherung erstattet. Sind die erforderlichen Bedingungen dazu nicht erfüllt, ist eine Kostenbeteiligung durch unsere *Zusätzlichen Dienste* möglich. Pro Behandlung übernehmen wir 12 €, mit einer jährlichen Höchstgrenze von 2.400 €. Ob die Erstattung durch die gesetzliche Krankenversicherung oder durch unsere *Zusätzlichen Dienste* erfolgt, kann erst nach Einreichen der Dokumente des Logopäden entschieden werden. Im Vorfeld einer logopädischen Behandlung ist oft ein IQ-Test notwendig. Wird dieser von einem selbstständigen Psychologen durchgeführt, so übernimmt unsere Krankenkasse 50 € des Honorars.

Ergotherapie und Psychomotorik

Pro Sitzung bei einem selbständigen Ergotherapeuten zahlt unsere Krankenkasse 10 €. Die Erstattung gilt allerdings nicht

nur für Kinder, sondern für Einzelsitzungen aller Versicherten und ohne Begrenzung der Behandlungsanzahl.

Auch psychomotorische Behandlungen erstatten wir zu 10 € je Sitzung bei einem von uns erkannten selbstständigen Therapeuten. Da die Psychomotorik sich jedoch insbesondere als Therapieform für Kinder mit Bewegungsstörungen versteht, gilt diese Erstattung lediglich bis zum 18. Geburtstag.

Zahnspange

Eine kieferorthopädische Behandlung hilft, Zahnfehlstellungen zu korrigieren. Wenn die Behandlung im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung genehmigt wird, zahlt unsere Krankenkasse parallel hierzu eine zusätzliche Erstattung.

Findet die Behandlung vor dem neunten Lebensjahr statt, spricht man von einer „Behandlung erster Absicht“. Für diese Zahnspange erhalten Sie, außer der normalen Erstattung der gesetzlichen Krankenversicherung, durch unsere *Zusätzlichen Dienste* 250 €.

Für kieferorthopädische Behandlungen bei Jugendlichen zahlt unsere Krankenkasse, zusätzlich zur Erstattung der gesetzlichen Krankenversicherung 800 € durch die *Zusätzlichen Dienste*, vorausgesetzt dass die Behandlung vor dem 15. Geburtstag begonnen hat.

Auch wenn ein Kind bereits unsere Erstattung für die „Behandlung erster Absicht“ erhalten hat, kann es später als Jugendlicher die Erstattung für die „normale“ Erstattung in Anspruch nehmen, d.h. die ergänzende Erstattung seitens unserer *Zusätzlichen Dienste* kann sich insgesamt auf 1.050 € pro Person belaufen.

Anmerkung: Im Rahmen der freiwilligen Versicherung Dentalia Plus sind noch weitergehende Kostenbeteiligungen für Zahnspangen vorgesehen. Informationen hierzu erhalten Sie in unseren Kontaktstellen oder finden Sie unter www.freie.be > Gut versichert > Dentalia Plus.

Brillen und Linsen

Nur in bestimmten Fällen erstattet die gesetzliche Krankenversicherung einen Teil der Kosten für Brillen und Kontaktlinsen. Unabhängig davon sieht unsere Kranken-

kasse im Rahmen der *Zusätzlichen Dienste* eine besondere Erstattung vor. Für Kinder und Jugendliche kann sich diese pro Brille auf einen Betrag von 50 € pro Jahr belaufen, oder auf 100 € oder 150 € (25 € pro Glas bei Dioptrie <4 und 75 € bei Dioptrie > 4,25). Kinder bis vier Jahre haben zudem Anrecht auf 50 €, wenn Sie ein Spezialgestell benötigen, dessen Bügel das Ohr fest umschließen und das mit einem Sicherheitscharnier sowie mit einem speziell angepassten Nasenbügel aus Silikon ausgestattet ist. Für die Erstattung sind immer die Verordnung des Augenfacharztes sowie die Rechnung eines Optikers erforderlich.

Betreuung kranker Kinder

Wenn Mitglieder unserer *Zusätzlichen Dienste* einen Betreuungsdienst für ihr krankes Kind in Anspruch nehmen, können sie hierfür eine Erstattung von 5 € pro Stunde erhalten. Der Betrag ist pro Jahr auf 1.500 € begrenzt (300 Stunden). Die Kostenbeteiligung wird bei Vorlage der Rechnung ausgezahlt.

Begleitung im Krankenhaus

In den meisten Krankenhäusern haben die Eltern die Gelegenheit, bei ihren Kindern zu bleiben, sei es im Krankenhaus selbst oder in einem dem Krankenhaus angegliederten Haus. Falls hierfür Kosten berechnet werden, so ist eine Erstattung unsererseits möglich. Erkundigen Sie sich gegebenenfalls in einer unserer Kontaktstellen nach den Details.

Ferienaktivitäten

Für die Teilnahme an organisierten Ferienaktivitäten oder Ferienlagern zahlt unsere Krankenkasse einen Zuschuss von 5 € pro Tag, bis zu 20 Tage jährlich. Dies gilt ausschließlich für Aktivitäten, die während der offiziellen Schulferien stattfinden. Anrecht auf die Erstattung haben Teilnehmer bis 18 Jahre sowie ehrenamtliche Animatoren bis 25 Jahre, die noch zu Lasten ihrer Eltern versichert sind.

Ausführliche Informationen zu diesen sowie weiteren Leistungen finden Sie im Internet unter www.freie.be



Hospitalia – optimaler Schutz im Krankenhaus!



Ein Krankenhausaufenthalt ist oft mit hohen Kosten verbunden. Die Krankenhausversicherung *Hospitalia* sichert Sie finanziell bestens ab. *Hospitalia* übernimmt einen Großteil der Zimmerzuschläge und der Pflege während und nach dem Krankenhausaufenthalt. Eine noch umfangreichere Deckung bietet *Hospitalia Plus*.

Personen, die über ihren Arbeitgeber krankensicher sind, können sich *Hospitalia Kontinuität* anschließen und können somit zum Ende der Gruppenversicherung des Arbeitgebers nahtlos zu *Hospitalia* oder *Hospitalia Plus* wechseln.

Einschreibung

Die Altersgrenze für die Aufnahme in *Hospitalia Plus* liegt bei 65 Jahren. Der Medizinische Berater von *Hospitalia* entscheidet anhand eines medizinischen Fragebogens, ob ein Versicherungsnehmer vorbehaltlos oder eventuell mit einer Einschränkung in die Krankenhausversicherung aufgenommen wird. Eine solche Einschränkung gilt dann aber lediglich für Aufenthalte in einem Einzelzimmer und nur für das betreffende Leiden.

Wartezeit

Neue Versicherte von *Hospitalia* können in der Regel nach einer sechsmonatigen Wartezeit die Erstattungen beanspruchen. Falls innerhalb der Wartezeit ein Unfall geschieht, so kann der Medizinische Berater von *Hospitalia* die Kostenübernahme der Krankenhauskosten in diesem Zusammenhang dennoch genehmigen. Für Frauen, die zum Zeitpunkt ihrer Eintra-

gung bereits schwanger sind, ist während den ersten sechs Monaten keine Kostenübernahme möglich (außer bei einer vollständigen Befreiung von der Wartezeit, außer Zuschläge im Einzelzimmer). Vom siebten bis neunten Monat der Mitgliedschaft bleiben Zimmer- und Honorarzuschläge im Einzelzimmer von der Erstattung ausgeschlossen. Das Anrecht auf die vollständigen Leistungen ist erst ab dem zehnten Monat der Mitgliedschaft gegeben.

Wenn Sie vor dem Eintritt in *Hospitalia* bereits einer **gleichwertigen** Krankenhausversicherung bei Ihrer früheren Krankenkasse angeschlossen waren, werden Sie ohne Wartezeit in *Hospitalia* aufgenommen.

Tagesaufenthalt im Einzelzimmer

Bei einem Tagesaufenthalt in einem Einzelzimmer erstattet *Hospitalia* bzw. *Hospitalia Plus* den Zimmerzuschlag bis zu 80 €. Für die Honorarzuschläge beträgt die Erstattung bis zu 100 % des gesetzlich vorgesehenen Tarifs.

Die Wahl eines Einzelzimmers bringt beim Tagesaufenthalt keinen realen Mehrwert, da Sie meist kaum Zeit im Zimmer verbringen. Jedoch werden unverhältnismäßig hohe Honorarzuschläge berechnet. Aus diesem Grund raten wir entschieden von der Wahl eines Einzelzimmers in der Tagesklinik ab.

Hospitalia Kontinuität

Berufstätige, die durch ihren Arbeitgeber krankensicher sind, haben durch unsere Versicherung *Hospitalia Kontinuität* die Möglichkeit, mittels Zahlung eines geringen Beitrags ihre Rechte in unserer Krankenhausversicherung aufrecht zu erhalten. Bis zum 65. Geburtstag können sie wieder ohne Wartezeit, ohne Beitragszuschlag und ohne medizinischen Fragebogen in *Hospitalia* oder *Hospitalia Plus* aufgenommen werden. *Hospitalia Kontinuität* übernimmt pro Aufenthaltstag bis zu 50 € der Kosten, nach Intervention der Gruppenversicherung des Arbeitgebers. ■

Zusätzliche Erstattung für schwere Krankheiten

Versicherte von *Hospitalia Plus*, die an einer „schweren Krankheit“ leiden, können eine zusätzliche Erstattung bis zu 7.000 € erhalten für Pflegekosten, die nicht im Zusammenhang mit einem Krankenhausaufenthalt stehen. Dazu gehören u.a. die Eigenanteile für Arztbesuche, häusliche Krankenpflege, Laborleistungen, Medikamente, usw.

Um die Erstattung zu erhalten, muss das Leiden als „schwere Krankheit“ durch den Medizinischen Berater von *Hospitalia Plus* anerkannt werden. Eine Liste dieser „schweren Krankheiten“ können Sie im Internet einsehen unter: [www.freie.be>Gut versichert>Hospitalia>Leistungen>Schwere Krankheiten](http://www.freie.be>Gut%20versichert>Hospitalia>Leistungen>Schwere%20Krankheiten).

Die wichtigsten Erstattungen auf einen Blick

ART DER ERSTATTUNG	HOSPITALIA	HOSPITALIA Plus
Jährliche Höchstgrenze	<ul style="list-style-type: none"> ohne Franchise (*) bis zu 16.000 € pro Person 	<ul style="list-style-type: none"> ohne Franchise (*) keine Höchstgrenze
Zimmerzuschläge		
Zweibett- und Mehrbettzimmer	<ul style="list-style-type: none"> vollständige Erstattung 	<ul style="list-style-type: none"> vollständige Erstattung
Einzelzimmer	<ul style="list-style-type: none"> bis zu 80 € pro Tag 	<ul style="list-style-type: none"> bis zu 125 € pro Tag
Honorarzuschläge	<ul style="list-style-type: none"> 100 % der gesetzlich vorgesehenen Erstattung 	<ul style="list-style-type: none"> 300 % der gesetzlich vorgesehenen Erstattung
Prothesen und Implantate		
mit Beteiligung der Pflichtversicherung	<ul style="list-style-type: none"> max. 2.500 € pro Aufenthalt 	<ul style="list-style-type: none"> Erstattung des berechneten Preises
ohne Beteiligung der Pflichtversicherung	<ul style="list-style-type: none"> 50 % des berechneten Preises (max. 1.250 € pro Aufenthalt bzw. 2.500 € in besonders schweren Fällen) 	<ul style="list-style-type: none"> 5.000 € pro Aufenthalt bzw. 10.000 € in besonders schweren Fällen
andere Lieferungen	<ul style="list-style-type: none"> 100 % des gesetzlich vorgesehenen Tarifs 	<ul style="list-style-type: none"> 300 % des gesetzlich vorgesehenen Tarifs ohne gesetzliche Beteiligung: Erstattung der Rechnung
Pflege		
vor dem Krankenhausaufenthalt	<ul style="list-style-type: none"> Eigenanteile und Honorarzuschläge (bis zu 100 % des gesetzlich vorgesehenen Tarifs) an den Notdiensten am Tag der Einlieferung 	<ul style="list-style-type: none"> Eigenanteile an der Pflege und Honorarzuschläge (bis zu 100 % des gesetzlich vorgesehenen Tarifs) 100 % der Eigenanteile an den erstattbaren Medikamenten während 30 Tagen
nach dem Krankenhausaufenthalt	<ul style="list-style-type: none"> Eigenanteile an der Pflege und Honorarzuschläge (bis zu 100 % des gesetzlich vorgesehenen Tarifs) 100 % der Eigenanteile an den erstattbaren Medikamenten während 30 Tagen nach dem Aufenthalt 	<ul style="list-style-type: none"> Eigenanteile an der Pflege und Honorarzuschläge (bis zu 100 % des gesetzlich vorgesehenen Tarifs) 100 % der Eigenanteile an den erstattbaren Medikamenten während 90 Tagen nach dem Aufenthalt
andere Erstattungen	<ul style="list-style-type: none"> Bis zu 25 € pro Tag für Eltern, die ihr Kind begleiten 	<ul style="list-style-type: none"> Vollständige Kostenerstattung für Eltern, die ihr Kind begleiten zusätzliche Garantie für Kosten bis zu 7.000 € bei schwerer Krankheit.

Diese Erstattungen beziehen sich auf Krankenhausaufenthalte in Belgien. Für Hospitalisierungen im Ausland gelten besondere Regelungen. Die Leistungen und Beiträge von Hospitalia und Hospitalia Plus werden in der Regel einmal jährlich angepasst.

Ausführliche Informationen zur Krankenhausversicherung erhalten Sie in unseren Kontaktstellen oder unter www.freie.be > Gut versichert > Hospitalia



(*) Bei Aufenthalt in einem Einzelzimmer in bestimmten Krankenhäusern ziehen wir von unserem Erstattungsbetrag eine Franchise von 150 € pro Aufenthalt ab. Für das Jahr 2018 gilt diese Regelung für folgende Krankenhäuser (unabhängig von der Höhe des Zimmerzuschlags): C.H. Epicura (Ath), C.H.U. de Tivoli (La Louvière), C.H.U. J. Bordet (Brüssel), C.H.U. Ambroise Pare (Mons), C.M.P. La Ramée (Brüssel), Chirec (Brüssel und Braine l'Alleud), Clinique Notre Dame de Grace (Charleroi Gosselies), Clinique Saint Jean (Brüssel), Cliniques de l'Europe (Brüssel), Cliniques Universitaires St. Luc (Brüssel), Hôpital Brugmann (Brüssel), Hôpitaux d'Iris Sud (Brüssel), Centre de Santé des Fagnes (Chimay), C.H.C. Clinique Saint-Vincent (Rocourt), C.H.C. Clinique Saint-Joseph (Lüttich), C.H.C. Clinique de l'Espérance (Montegnée), C.H.C. Clinique Notre-Dame (Hermalle/Argenteau), C.H.C. Clinique Notre-Dame (Waremme), C.H.C. Clinique Sainte-Elisabeth (Verviers)

Leben mit Tinnitus



Etwa jeder Siebte kennt es: ein Summen, Pfeifen oder Rauschen im Ohr. Dieses Geräusch hat keine lokalisierbare Quelle und äußert sich auf verschiedene Weise: Es kann sowohl in nur einem als auch in beiden Ohren auftreten, es kann permanent oder sporadisch vorhanden sein.

Man unterscheidet zwei Arten von Tinnitus: den subjektiven und den objektiven Tinnitus. Bei der „objektiven“ Form liegt eine konkrete Erkrankung vor, welche durch eine medizinische Untersuchung festgestellt werden kann. Als Auslöser für den objektiven Tinnitus kommen bspw. ein Herzfehler oder eine Erkrankung der Blutgefäße infrage. Durch die Behandlung dieser Leiden können gleichzeitig auch die Ohrgeräusche verschwinden.

Beim subjektiven Tinnitus liegt jedoch keine körperliche Ursache vor. Das bedeutet aber nicht, dass sich die Person das Geräusch nur einbilden würde. Im Gegenteil, der Tinnitus kann den Alltag des Betroffenen schwer belasten. Die Folgen sind oft verheerend: Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder psychische Störungen, bis hin zur Arbeitsunfähigkeit.

Die Ursachen des subjektiven Tinnitus sind noch nicht vollständig erforscht und können sehr unterschiedlich sein. So treten die Symptome oft auf nach einem Hörsturz, einem Knalltrauma, einem Tauchunfall, sie stehen oft aber auch im Zusammenhang mit Stress oder mit einer ungesunden Lebensweise.



Unterschiedliche Grade

Bei solchen Problemen sollte man sich zu einem Hals-Nasen-Ohrenarzt begeben. Dieser untersucht, ob es sich um einen objektiven oder subjektiven Tinnitus handelt und ermittelt anhand von Messwerten die Schwere der Erkrankung. Die verschiedenen Schweregrade geben an, inwiefern der Tinnitus das Leben einer Person beeinträchtigt. Dabei spielen auch die Art und die Lautstärke des Geräuschs eine Rolle. Während beim niedrigsten Grad 1 kaum eine Beeinträchtigung festgestellt wird, so ist das Ohrengeräusch beim Schweregrad 2 schon störender, was vor allem in stressigen Situationen zu einer zusätzlichen Belastung führt. Bei Schweregrad 3 wird das Geräusch als derart unangenehm empfunden, dass es den privaten und beruflichen Alltag stark beeinträchtigt. In manchen Fällen, die dem Schweregrad 4 zugeordnet werden, kann der Tinnitus sogar zur Arbeitsunfähigkeit führen, da die körperlichen und psychischen Beschwerden kaum noch zu ertragen sind.

Für den chronisch subjektiven Tinnitus gibt es bislang keine Heilung. Es stehen jedoch einige Behandlungsmöglichkeiten

zur Verfügung. Neben medikamentösen Lösungen werden oft auch verhaltenstherapeutische Therapien eingesetzt. Letztere helfen dem Betroffenen, mit dem Tinnitus umzugehen und wieder mehr Lebensqualität zu erlangen.

Tinnitus-Atemtraining nach Holl®

Mit ihrer 1995 entwickelten Tinnitus-Atemtherapie konnte Maria Holl schon zahlreiche Erfolge erzielen. Auch Hals-Nasen-Ohren-Ärzte befürworten diese Methode.

Ab 2019 organisiert die Freie Krankenkasse für ihre Mitglieder eine Schulung, die sich an Personen mit chronisch subjektivem Tinnitus richtet.

Während zehn Abenden, die im Zweiwochenrhythmus stattfinden und jeweils 90 Minuten dauern, erfahren die Teilnehmer mehr über das Thema Tinnitus. Zudem werden gezielte Übungen erlernt, die den Umgang mit Tinnitus erleichtern und die problemlos in den Alltag integriert werden können. Ziel ist es, dass die Betroffenen eine Linderung der Beschwerden erreichen sowie ein besseres Wohlbefinden.

Praktisches

Die Kurse werden im Januar beginnen, ab dem 7. Januar 2019 in Eupen sowie ab dem 15. Januar 2019 in Sankt Vith. Interessierte Personen können sich bereits jetzt in einer unserer Geschäftsstellen melden. Zu gegebener Zeit werden wir diesen Personen die Detailinformationen übermitteln.

Die Kosten für die Teilnahme am Tinnitus-Atemtraining nach Holl® betragen 295 € pro Person. Unsere Krankenkasse hat die Tinnitus-Schulung als eines ihrer „Projekte zur Gesundheitsvorsorge“ im Rahmen der Zusätzlichen Dienste anerkannt. Nach Abschluss des Programms erstatten wir den Teilnehmern einen Betrag von 100 €.



Lachen ist die beste Medizin!

Die CliniClowns – weltweit sorgt diese Bewegung für Freude auf Krankenstationen und in Seniorenheimen. Auch in Ostbelgien sind die Clown-Doktoren unterwegs. Knapp 50 Ehrenamtliche bringen die Patienten regelmäßig zum Lachen.

Die Idee der CliniClowns geht auf den US-amerikanischen Arzt Hunter Doherty „Patch“ Adams zurück. Dem Mediziner missfiel die rein wissenschaftliche Ansicht seiner Berufskollegen und er machte die Erfahrung, dass sich die Lebensqualität der Patienten deutlich verbessert, wenn sie lachen.

Arztkittel und rote Nasen

Nach seinem Studienabschluss gründete Patch Adams ein Gesundheitszentrum, in dem neben der medizinischen Behandlung die Aufheiterung der Patienten einen wichtigen Grundpfeiler der Therapie darstellte. Zwar hat Adams die Vorzüge des Humors in der Medizin gewissermaßen entdeckt und war während seiner Arbeit selbst oft als Clown unterwegs, dennoch gilt er nicht als eigentlicher Gründer der CliniClowns. Deren Geschichte beginnt nämlich erst einige Jahre später, und zwar mit Michael Christensen vom New Yorker Stadtzirkus. Er folgte der Einladung eines Kinderkrankenhauses und erschien mit weißem Kittel und einer roten Clowns-Nase dort auf einem Fest. Sein Auftritt kam unerwartet gut an, sodass er sich entschloss, ab 1986 regelmäßig als Clown-Doktor kranke Kinder in Kliniken zu besuchen. Der einschlagende Erfolg seiner Auftritte brachte immer neue Anfragen und machte die Initiative schnell in den gesamten USA bekannt. Bald wurde es notwendig, das Projekt „Clown-Doctoring“ professionell zu organisieren. Zu diesem Zweck gründete Michael Christensen die Clown Care Unit.

Ehrenamt im Clownskostüm

Nur wenige Jahre später, Anfang der 1990er Jahre, wurde das Prinzip der CliniClowns auch in Europa immer bekannter und beliebter. Inzwischen sind die Clown-Doktoren sogar fast weltweit aktiv. In Belgien gibt es die CliniClowns seit 1994. Den ostbelgischen Zweig der Vereinigung hat Marc Bontemps ins Leben gerufen. Nachdem er auf das Wirken der bunten Figuren aufmerksam geworden war, hat sich Bontemps den CliniClowns Verviers angeschlossen. Seit mehr als 15 Jahren ist er nun schon als Muntermacher auf den Stationen deutschsprachiger Institutionen unterwegs. Auch hier fand das Konzept schnell Anklang und die Anfragen der Pflegeeinrichtungen stiegen rasch an. Vor drei



Jahren wurden schließlich die CliniClowns Ostbelgien offiziell ins Leben gerufen. Die erste deutschsprachige Ausbildung zum Clown-Doktor startete mit 14 Teilnehmern, inzwischen sind fast 50 ehrenamtliche CliniClowns auf dem Gebiet der DG aktiv.

Neue Clowns gesucht

Inzwischen besuchen die Clowns regelmäßig fünf Einrichtungen in Ostbelgien: das Krankenhaus Eupen, insbesondere dessen Kinderstation, den Katharinenstift Astenet, das Alten- und Pflegeheim St. Joseph Eupen, das Seniorenzentrum St. Franziskus Eupen sowie das Seniorenheim St. Elisabeth Sankt Vith. Um jedoch auch den Anfragen anderer Häuser gerecht zu werden, sucht die ostbelgische Clown-Mannschaft weiterhin Verstärkung. Für Interessierte findet nach einem Erstgespräch eine Ausbildung zum CliniClown statt. Diese umfasst zwei Wochenenden und wird von Psychologen, Pädagogen, Animatoren und Pflegepersonal geleitet. Die ersten Patientenbesuche finden später in Begleitung erfahrener Clowns statt. ■

Film mit Unterstützung der Freien Krankenkasse

In den vergangenen Monaten wurden die CliniClowns Ostbelgien bei ihren Einsätzen von einem Kamerteam begleitet. Wer mehr über die Arbeit der CliniClowns erfahren möchte, kann sich diesen Film, welcher von der Freien

Krankenkasse unterstützt wurde, online ansehen unter www.freie.be.

Ausführliche Informationen zu den CliniClowns Ostbelgien finden Sie zudem unter www.cliniclowns-ostbelgien.be

Gut versichert – besonders im Notfall



112-Dienst, Reanimationswagen
oder Rettungshubschrauber
– wir übernehmen die
vollständigen Kosten aller
Rettungstransporte in Belgien.



Freie
Krankenkasse

Zusätzliche Dienste