

Wettbewerb

Gewinnen Sie ein tolles T-Shirt

«VisanaFORUM» verlost 20 T-Shirts. Visana rüstete die am Grand Prix von Bern teilnehmenden Berufs- und Mittelschülerinnen und -schüler mit funktionellen T-Shirts aus.

Auch Sie haben die Chance, ein solches T-Shirt zu tragen. Es soll Sie zu mehr Bewegung motivieren. Lassen Sie sich von den Schülerinnen und Schülern anstecken. Sie müssen nicht Profi werden und müssen auch nicht am Grand Prix von Bern teilnehmen – die diesjährige Durchführung fand bereits am 12. Mai statt. Aber es gibt nichts Schöneres, als draussen in der Natur zu sein und sich zu bewegen. Das Tempo bestimmen Sie selbst.

Wettbewerbston

Ja, ich möchte ein T-Shirt gewinnen.

Meine Wunschgrösse: S M L XL

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Talon ausschneiden, auf eine Postkarte kleben und bis 18. Juni 2007 einsenden an:
VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15.

Oder nehmen Sie im Internet unter www.visana.ch am Wettbewerb teil.

Viel Glück!

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Reiseversicherung
Visana Assistance
bietet einen
24-Stunden-
Soforthilfeservice

Seite 12

Unbeschwerte Ferien
Worauf Sie achten
müssen, um in
den Ferien gesund
zu bleiben

Seite 16

Peter Indra
Der Vizedirektor
des Bundesamtes
für Gesundheit im
Interview

Seite 30

Inhalt

- 3 Visana top bei den Zusatzversicherungen
- 4 Visana ist finanziell gesund
- 6 Wer bezahlt die Arztrechnung?
- 8 Beat Schori: «Visana ist bei ihren Kunden»
- 10 Wenn der Arbeitsplatz leer bleibt
- 12 Vacanza: Hilferuf aus der Fremde
- 14 Gut und preiswert versichert
- 16 Sommerzeit ohne Nebenwirkungen
- 20 Kinder brauchen Geheimnisse
- 22 Surprise-Angebot: Das Fett im Griff!
- 23 Vermischte Meldungen
- 26 Schüler gegen Jugendgewalt
- 28 Fakten und Hintergründe zum Risikoausgleich
- 30 Im Gespräch mit Peter Indra, Vizedirektor BAG
- 32 Gewinnen Sie ein T-Shirt

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Der eidgenössische Urnengang vom 11. März liegt schon einige Zeit zurück. Dennoch lohnt es sich, kurz Rückschau zu halten.

Die Urnengänger haben, so unsere Beurteilung, mit ihrem Ja oder Nein ihre Position zum Ausdruck gebracht: Die Nein-Stimmenden haben einem Monopol eine Abfuhr erteilt und sich damit für die Wahlfreiheit ausgesprochen. Jene, die ein Ja einlegten, gaben ihrem Unbehagen über das geltende System Ausdruck.

Visana hat sich für ein Nein ausgesprochen. Und, wie wir meinen, mit überzeugenden Argumenten. Wir haben jedoch immer auch zum Ausdruck gebracht, dass es nicht bei einem Nein sein Bewenden haben kann. Ganz im Gegenteil: Der seit Jahren anhaltende Reformstau in der schweizerischen Gesundheitspolitik muss überwunden und die laufende Revision des Krankenversicherungsgesetzes (KVG) beschleunigt werden.

Lösungsvorschläge – auch von Visana – liegen auf dem Tisch. Dazu gehört die Umgestaltung des sogenannten Risikoausgleichs, die eine Schlüsselrolle bei der KVG-Revision einnimmt. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 28.

Es ist höchste Zeit, dass sich alle Akteure in unserem Gesundheitswesen gemeinsam für die notwendigen und unumgänglichen Reformen einsetzen. Der berechtigten Sorge von Herr und Frau Schweizer wegen der stetig steigenden Kosten und der damit verbundenen laufenden Prämiensteigerung muss Rechnung getragen werden, ohne dadurch die Qualität unseres Gesundheitswesens zu gefährden.

Albrecht Rychen
Präsident Verwaltungsrat

Peter Fischer
Vorsitzender der Direktion



Impressum: «VisanaFORUM» ist die Mitgliederzeitung der Visana Krankenversicherung. Sie erscheint viermal jährlich. **Redaktion:** Peter Rüegg, Urs Schmid, Grazia Siliberti, Bernhard Wyss. **Adresse:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15. **Fax:** 031 357 96 22. **E-Mail:** forum@visana.ch. **Gestaltung:** Meinrad Fischer, Atelier für Gestaltung, Hittnau. **Druck:** Benteli Hallwag Druck AG, Bern. **Internet:** www.visana.ch

Adressänderungen: Falls Ihre Adresse falsch ist oder Sie ungewünscht mehrere «VisanaFORUM» erhalten, melden Sie sich bitte bei Ihrer Visana-Geschäftsstelle (Adresse und Telefonnummer finden Sie auf Ihrer Police).

Visana erneut top!

Visana ist einer der besten Zusatzversicherer. Das VermögensZentrum (VZ) hat auch dieses Jahr die Leistungen der 15 grössten Schweizer Krankenversicherungen verglichen. Im Test wurden die meistverkauften Zusatzversicherungen durchleuchtet.

Die Testergebnisse sprechen für sich: Visana spielt im Bereich der Zusatzversicherungen in der obersten Liga. Bei den meistverkauften Krankenpflegezusätzen im Test hat sich Visana in den Top 4 eingereiht, welche als überdurchschnittlich beurteilt wurden.

Mehrfach Höchstbewertungen für Visana

Bei den folgenden Zusatzleistungen erhielt Visana die Höchstbewertung: Alternativmedizin, Auslandschutz, nichtkassenpflichtige Medikamente, Psychotherapien und Fitnesscenters. Die Resultate dieser Analyse wurden im VZ-Test 2007 «Ambulante Versicherungszusätze im Vergleich» publiziert. Das VZ ist ein unabhängiges Beratungszentrum, das diesen Test in Zusammenarbeit mit «K-Tipp», «Bon à Savoir», «Gesundheitstipp» und «Saldo» durchgeführt hat. Ein Auszug der VZ-Test-Broschüre ist in der Tabelle rechts ersichtlich.

Urs Schmid Unternehmenskommunikation



Weitere Informationen zu den Visana-Zusatzversicherungen erhalten Sie bei Ihrer Visana-Geschäftsstelle oder im Internet: www.visana.ch

VZ-Beurteilungen	Bemerkungen VZ	Bewertung VZ
Zusammenfassendes Ergebnis Meistverkaufte Krankenpflegezusätze: Visana Ambulant II Visana Komplementär II		☺
Beurteilung ausgewählter Leistungen Zusatzleistungen für nichtkassenpflichtige Medikamente: Visana Ambulant II	Übernahme ärztlich verordneter nichtkassenpflichtiger Medikamente, die über einen Krankenpflegezusatz vergütet werden.	☺
Zusatzleistungen Fitnesscenter: Visana Ambulant II	Kostenbeitrag an ein Abonnement eines anerkannten Fitnesscenters.	☺
Zusatzleistungen für Auslandschutz: Visana Ambulant II	Ein zusätzlicher Versicherungsschutz für Arzt- und Spitalkosten im Ausland und Rücktransporte in die Schweiz ist bei Überseereisen (USA, Kanada, Australien, Japan, etc.) unerlässlich.	☺
Zusatzleistungen für nichtärztliche Psychotherapie: Visana Ambulant II	Übernahme der Behandlungskosten durch nichtärztliche Psychotherapeuten, beispielsweise auch psychologisch ausgebildete Psychotherapeuten. In jedem Fall vor Therapiebeginn eine schriftliche Kostengut-sprache verlangen.	☺

Das Symbol ☺ steht für die beste Leistungsbeurteilung.

Visana: finanziell gesund

Erfolgreiches 2006 für die Visana. Die Zahl der Versicherten erhöhte sich erneut. Dank unserer gesunden Finanzlage können wir unseren Kundinnen und Kunden – also Ihnen – langfristige Sicherheit bieten.

Reserven und Rückstellungen sind bei der Visana Krankenversicherung, die das Geschäft mit der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) – auch Grundversicherung genannt – betreut, gut dotiert. Dasselbe gilt für die Rückstellungen und Eigenmittel der Visana Versicherungen AG, welche Versicherungsträgerin für die freiwilligen Zusatzversicherungen nach Versicherungsvertragsgesetz (VVG) und die Unfallversicherungen ist.

Gesunde Finanzlage

Visana verfügt über ein starkes finanzielles Fundament und erfüllt sämtliche gesetzlichen Bestimmungen klar. Die auf Kontinuität und Langfristig-

keit ausgelegte Finanzierungsstrategie bietet die Grundlage für eine weitere positive Entwicklung der Visana-Gruppe.

Visana Krankenversicherung

Die Prämieneträge der Visana Krankenversicherung erhöhten sich um 5,2 Prozent auf 1337 Mio. Franken. Die Nettoversicherungsleistungen beliefen sich auf 1581 Mio. Franken (Vorjahr 1591 Mio.) und blieben somit praktisch stabil.

Die Reserven in Prozent der eingenommenen Nettoprämien in der OKP betragen 18,8 Prozent (Vorjahr 19,9 Prozent). Die Rückstellungen erhöhten sich gegenüber dem Vorjahr um 54,7 Mio. Franken und betragen nun 528,1 Mio. Franken. Das Unternehmensergebnis schliesst gegenüber dem Vorjahr mit einer Zunahme um 0,6 Mio. Franken mit 0,9 Mio. Franken ab.

Visana Versicherungen AG

Bei den freiwilligen Zusatzversicherungen stieg das Prämienvolumen bei der Visana Versicherungen AG um 2,7 Prozent auf 807,1 Mio. Franken.

Der Unternehmenserfolg erhöhte sich dank dem Erfolg im Nichtversicherungsgeschäft leicht von 37,9 auf 38,3 Mio. Franken.

Versichertenbestand wiederum erhöht

Die Zahl unserer Kundinnen und Kunden nahm auf den 1. Januar 2007 erneut zu. Hervorzuheben ist das Wachstum bei den Versicherten mit obligatorischer Krankenpflegeversicherung (OKP), wo der langjährige negative Trend 2005 gebrochen werden konnte. Auf Anfang 2007 erhöhte sich der OKP-Versichertenbestand auf fast 450 000 und der Gesamtversichertenbestand auf beinahe 870 000 Personen.

Heinrich Hächler
Mitglied der Direktion
Ressort Finanzen



Prämien 2008

Kurzinterview mit Heinrich Hächler

«VisanaFORUM» unterhielt sich mit Heinrich Hächler, dem bei Visana für die Finanzen zuständigen Direktionsmitglied, über die Prämien-situation 2008.

Wie sieht es bezüglich der Prämien 2008 aus?

Die Leistungskosten, also die von Visana übernommenen Rechnungen von Spitalern, Ärzten usw., haben sich im Jahr 2006 stabilisiert. Ob dieser Trend von Dauer ist, bleibt offen. Die Kostenspirale weist weiter nach oben. Unklar ist auch die Entwicklung an den Kapitalmärkten. Insgesamt blicke ich aber zuversichtlich auf das Jahr 2008.

Konkret: Um wie viel steigen die Prämien in der Grundversicherung?

Abschliessende Aussagen können im Mai noch nicht gemacht werden, dafür ist das Jahr noch zu jung. Sicher ist jedoch bereits heute, dass wir einen durchschnittlichen Prämienanstieg haben werden, der unter den Vorjahren liegt. In der Grundversicherung gehe ich bei Visana von einem Anstieg von im Schnitt einem Prozent aus, der in einzelnen Prämienregionen jedoch unterschiedlich hoch sein kann. Im Kanton Bern dürfte er unter einem Prozent sein.

Und wie sieht es bei den freiwilligen Zusatzversicherungen aus?

Bei den freiwilligen Zusatzversicherungen erwarte ich bei Visana wiederum eine Nullrunde, d.h. keine Prämienhöhung. Bei den Spital-zusatzversicherungen kommt es in höheren Alterskategorien sogar zu einer Prämienenkung. Visana kann damit ihre Position als attraktiver Krankenversicherer stärken.

Arztrechnung – wer bezahlt?

Zwei verschiedene Abrechnungssysteme für Arztrechnungen. In den meisten Schweizer Kantonen schickt der Arzt seine Rechnung dem Patienten. In den übrigen geht sie direkt vom Arzt an die Krankenversicherung.

Bis auf wenige Ausnahmen kommt heutzutage das sogenannte «Tiers garant»-System zum Einsatz: Der Arzt schickt die Rechnung für seine Behandlung dem Patienten. Dieser prüft die verrechneten Leistungen, leitet die Rechnung zur Rückvergütung an seine Krankenversicherung weiter und bezahlt sie, nachdem er von dieser das Geld erhalten hat.

Direkte Leistungsabrechnung zwischen Arzt und Versicherung

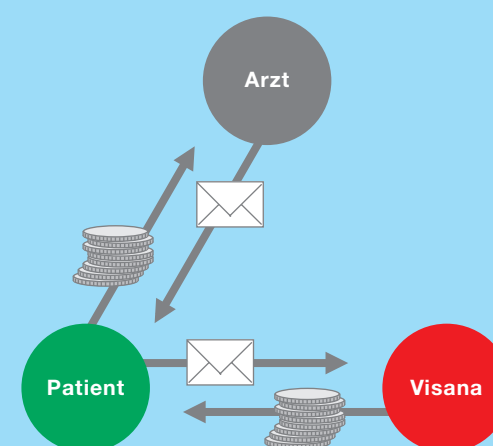
Im «Tiers payant»-Modell geht die Rechnung direkt vom Arzt an die Krankenkasse. Der Arzt schickt die Rechnung elektronisch oder in Papierform an die Krankenkasse. Diese prüft die Rechnung, bezahlt dem Arzt die Behandlungskosten und stellt dem Patienten allfällige nicht versicherte Leistungen, Franchise und Selbstbehalt in Rechnung.

Welches System ist besser?

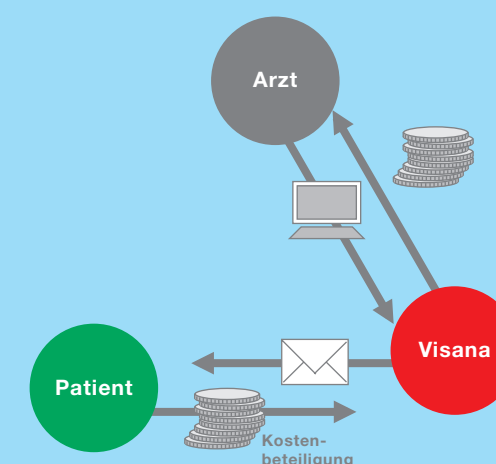
Diese Frage lässt sich aus Sicht von Visana nicht eindeutig beantworten. Beide Systeme haben Vor- und Nachteile, die hier kurz erläutert seien:

- Tiers garant: Das bestehende System hat sich bewährt und ist seit langem eingeführt. Der Patient kann die Rechnung vorgängig kontrollieren und sie danach an Visana senden. Visana zahlt innert 10 Tagen. Die Versi-

Tiers garant



Tiers payant



«Patient soll kontrollieren können»

Wir baten Jonathan Städeli, Abteilungsleiter Leistungssupport bei Visana, um seine Meinung zu den beiden Modellen: «Visana hält sich an die Zahlungssysteme, wie

sie mit den Ärzten vertraglich vereinbart sind. Aus Sicht der Kostenkontrolle bevorzugen wir jedoch das System Tiers garant: Nur der Patient selbst kann kontrollieren, ob die verrechneten Leistungen korrekt sind. Wer die Kosten kennt, kann sich im Gesundheitswesen auch kostenbewusst und eigenverantwortlich verhalten. Da Visana mit allen grossen Partnern im elektronischen Datenaustausch zusammenarbeitet, sind wir auch im Tiers garant in der Lage, die Rechnungen elektronisch und effizient zu prüfen und eine rasche Auszahlung sicherzustellen.»

cherten haben also das Geld von Visana, bevor sie die Arztrechnung bezahlen müssen. In Ausnahmefällen sind allerdings aufwändige Abklärungen beim Arzt oder beim Versicherten nötig. Dadurch können sich die Rückerstattungen verzögern.

Bereits heute wird ein Teil der Papierrechnungen von Visana elektronisch verarbeitet: Wenn der Versicherte den Rückerstattungsbeleg eingereicht hat, kann Visana die Rechnung elektronisch beim Arzt bzw. dem von ihm beauftragten Rechnungszentrum anfordern und elektronisch weiterverarbeiten.

- Tiers payant: Diese Abrechnungsmethode hat den Vorteil, dass die Versicherten die Rechnung nicht selber bezahlen und nicht an den Krankenversicherer weiterleiten müssen. Die vom Arzt überwiegend elektronisch übermittelten Rechnungen brauchen vom Krankenversicherer nicht manuell erfasst zu werden.

Allfällige Abklärungen oder Rechnungskorrekturen können papierlos vorgenommen werden. Da der Patient vom Arzt aber häufig keine Rechnungskopie erhält, kann er die Rechnung nicht vorgängig kontrollieren. Er alleine kann aber letztlich beurteilen, ob die Leistungen korrekt verrechnet wurden. Zudem muss die Krankenkasse allfällige Kostenbeteiligungen beim Versicherten einfordern. Dieser Inkassoaufwand verringert die administrativen Vorteile der Direktabwicklung.

Urs Schmid
Unternehmenskommunikation

«Visana ist bei ihren Kunden»

Im Gespräch mit Beat Schori. Die Geschäftsstelle Bern und Umgebung ist in Stadt und Region verwurzelt und in mehreren Orten präsent. Über dreissig Mitarbeitende betreuen mehr als 90 000 Versicherte, viele davon persönlich.

Beat Schori, Leiter der Visana-Geschäftsstelle Bern und Umgebung, bringt es auf den Punkt: «Die Nähe zu unseren Kunden ist ein ganz entscheidender Vorteil von Visana. Damit unterscheiden wir uns deutlich von anderen Krankenversicherern.»

Persönliche Beziehung

Visana ist mit über dreissig Filialen in Bern und Umgebung vertreten. Viele Mitarbeitende kennen ihre Kunden persönlich. Das sei einzigartig und ein unschätzbare Vorteil, meint Beat Schori: «Wir erfahren direkt, wo der Schuh drückt. Wir können schnell reagieren und auf die Bedürfnisse eingehen. Davon profitieren unsere Kundinnen und Kunden.»

Beat Schori ist stolz auf seinen Beruf: «Das ist die schönste Stelle in Bern», meint der Geschäftsstellenleiter im Gespräch. Nebst den vielen persönlichen Kontakten, welche er mit den Versicherten pflegt, gefällt dem Generalisten, der das Krankenversicherungsgeschäft von der Pike auf kennt, vor allem das «Türeöffnen», wie er es nennt. «Jemandem zu helfen, ein Problem zu lösen, das ist befriedigend.»

Vielseitig engagiert

Beat Schori ist vielseitig interessiert. Der Stadtberner Politiker sitzt im Stadtrat wie auch im Grossen Rat des Kantons und engagiert sich für die Anliegen der Bernerinnen und Berner. Er setzt sich ein für eine aktive Standortpolitik, die Arbeitsplätze schafft: «Ich will, dass die Leute eine attraktive und sichere Stadt vorfinden, damit sie sich wohl fühlen und gerne hier sind.»

Gleichzeitig ist er sich bewusst, dass Kanton und Stadt zusammenarbeiten müssen: «Die Vielfalt der Regionen ist für den Kanton enorm wichtig. Entsprechend muss ein Ausgleich stattfinden. Das bedingt, dass wir unsere Investitionen in den Ballungszentren konzentrieren und nicht verzetteln. Wenn es der Stadt Bern gut geht, kommt das auch dem Kanton zugute.»



Als «gradlinig, offen und berechenbar» charakterisiert sich der Politiker auf www.beatschori.ch. «Aber ich habe die Augen offen für alle Seiten.» Das zeigt sich bei seinen vielen Interessen. Ein besonderes Anliegen ist dem ehemaligen Eishockeyspieler die Förderung des Breitensports. Dies unterstreicht er auch mit der Mitgliedschaft bei den Stadtschützen Bern und beim Zentralvorstand von Swiss Tennis. Der ehemalige Major engagiert sich zudem im Hauseigentümerverband Bern und Umgebung und ist Mitglied im Handels- und Industrieverein des Kantons Bern und im Dachverband der kleinen und mittleren Unternehmen im Kanton Bern, der Berner KMU. Beat Schori ist verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Kindern.

Zufriedenheit fördert Gesundheit

Bleibt bei diesem Engagement genügend Zeit für einen gesunden Lebenswandel, den er als Visana-Geschäftsstellenleiter quasi vorzuleben hat? «Ja, ich achte auf meine Gesundheit,

indem ich wenig Alkohol trinke und bewusst esse.» Stolz erzählt er, dass er vor Jahren mit dem Rauchen aufgehört hat.

Und ein weiterer Punkt ist ihm wichtig: «Es ist entscheidend, dass man eine Tätigkeit ausübt, die einen befriedigt und bei der es einem nicht langweilig wird. Zufriedenheit ist zentral für die Gesundheit.»

Christian Beusch
Leiter Unternehmenskommunikation



Wenn der Arbeitsplatz leer bleibt

Kranke Mitarbeitende unterstützen. Visana versichert neben Privatpersonen auch Mitarbeitende von Firmen. Wenn Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wegen Krankheit oder Unfall fehlen, hilft ihnen Visana mit individuellen Betreuungsmassnahmen.

Visana ist ein bedeutender Anbieter von Kollektivversicherungen für Firmen. Visana unterstützt Unternehmen darin, Abwesenheiten ihrer Mitarbeitenden zu vermeiden oder zu verkürzen. Viele Firmen leiden darunter, dass ihre

Angestellten wegen Krankheit oder Unfall für längere Zeit fehlen, wobei die meisten Abwesenheiten auf Krankheiten zurückzuführen sind. Am häufigsten sind psychische Erkrankungen und Rückenprobleme.

Absenzen sind teuer

Ein Absenztage eines Mitarbeiters kostet den Arbeitgeber gemäss einer Studie im Schnitt 750 Franken. Bei durchschnittlich neun Absenztagen sind das 6750 Franken pro Jahr und Person. Kann ein Mitarbeiter für längere Zeit nicht arbeiten, muss der Arbeitgeber den Lohn weiterhin zahlen. Die Folgen: Die Produktivität leidet, der Arbeitgeber hat die indirekten Kosten zu tragen, andere Mitarbeitende müssen unter Umständen mehr Leistung erbringen. Allenfalls müssen neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gesucht und eingearbeitet werden. Es können Kapazitätsprobleme und Terminschwierigkeiten entstehen.

Früh handeln

Wenn Mitarbeitende ausfallen, muss eine Firma rasch handeln. Je früher eine erkrankte oder verunfallte Person optimal betreut wird, desto höher ist die Wahrscheinlich-

keit, dass sie an den Arbeitsplatz zurückkehrt. Je länger sie fehlt, desto weniger ist mit einer Rückkehr an den Arbeitsplatz zu rechnen. Nach drei Monaten ist die Wiedereingliederungschance noch bei 25 Prozent.

Der Schlüssel ist Prävention

Visana unterstützt Firmen, damit ihre Mitarbeitenden gar nicht erst fehlen. Da das Verhalten der Vorgesetzten einen starken Einfluss auf die Absenzen hat, bietet Visana eine Reihe von speziellen Schulungen an, mit denen Führungsverantwortliche darauf sensibilisiert werden, wie sie die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden positiv beeinflussen können.

Systematisch betreuen

Prävention reicht nicht; «wo es brennt, muss gelöscht werden». Visana begleitet und betreut Mitarbeitende, die über längere Zeit ausfallen, konsequent. Sie werden mit individuellen Massnahmen unterstützt, damit sie möglichst bald wieder ins Berufsleben zurückfinden.

Rita Buchli
Projektleiterin Firmenkunden

Der Fall von Herr K.

Herr K. (52), Monteur von Schiebetüren, war 20 Jahre in derselben Firma tätig, als er wegen einer Diskushernie zu 100 Prozent arbeitsunfähig wurde. Der behandelnde Arzt befand, Herr K. könne seine Arbeit nicht mehr aufnehmen. Am zehnten Tag seiner Abwesenheit wurde Herr K. von einer Spezialistin angerufen. Sie informierte den Arzt über die angestammte Tätigkeit von Herrn K und besprach mögliche Alternativen. Anschliessend suchte sie das Gespräch mit dem Arbeitgeber, um zu prüfen, ob für Herr K. innerhalb der Firma eine neue Beschäftigung möglich sei.

Der Arbeitgeber, Herr K. und die Spezialistin trafen sich, um Einzelheiten zu besprechen. Für Herrn K. fand sich eine leichtere Tätigkeit in der Firma. Er arbeitet seither wieder dauerhaft zu 50 Prozent und kann seinen Job behalten. Die Firma profitiert weiterhin von der langjährigen Erfahrung des Mitarbeiters.

Visana für Firmenkunden

Visana kennt man als Krankenversicherer für Privatpersonen. Weniger bekannt ist, dass Visana auch Firmenkunden betreut: Klein- und Mittelbetriebe, nationale und internationale Grossunternehmen, Verbände, öffentliche Verwaltungen und soziale Einrichtungen. Visana bietet ihnen eine breite Palette an Produkten und Dienstleistungen rund um Krankentaggeld- und Unfallversicherungen an. Firmen können einzelne Risiken oder mögliche Versicherungslücken ihrer Mitarbeitenden decken und erhöhen damit ihre Attraktivität als Arbeitgeber für gegenwärtige und zukünftige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Hilferuf aus der Fremde

Visana Assistance hilft im Ausland. Die Reiseversicherung Vacanza bietet einen 24-Stunden-Soforthilfeservice. Wie hilfreich der Service im Ausland ist, zeigen zwei Fälle, bei denen Versicherte krank wurden.

In der Fremde krank werden oder gar einen Unfall erleiden? Nein danke! Zu den körperlichen Beschwerden kommen die Gefühle des Ausgeliefertseins und der Hilflosigkeit hinzu, vor allem dann, wenn man die Sprache des Landes nicht richtig beherrscht.

Zwei Dankesbriefe

Zwei Visana-Kundinnen erfuhren am eigenen Leib, welche Hilfe eine Reiseversicherung leistet. In ihren Briefen teilten sie uns ihre Dankbarkeit mit. Sie bestätigen, dass Visana auf dem richtigen Weg ist und jene Dienstleistungen professionell und optimal

erbringt, auf die unsere Versicherten im Schadenfall besonders angewiesen sind.

Krank in Bangkok

Die junge Frau S.K.* aus Lenzburg bereiste Asien. Ihre Mutter beschreibt die Situation so:

«Anlässlich einer dreimonatigen Asienreise erkrankte unsere Tochter so schwer, dass sie zweimal ins Spital eingeliefert werden musste. Dank der abgeschlossenen Reiseversicherung waren die Leistungen während der Spitalaufenthalte hervorragend!

Sowohl unsere Tochter als auch wir Angehörigen erhielten kompetente Auskunft von Ihnen. In einer solchen Situation ist man doppelt dankbar für unbürokratische Hilfe. Die erste Spitalbehandlung in Koh Tao bezahlte unsere Tochter mit der Kreditkarte, die zweite in Bangkok wurde direkt vor Ort von der dortigen Assistance-Niederlassung beglichen.

Die Patientin wurde ausnehmend gut betreut, sogar mit einer Deutschsprechenden Dolmetscherin. Das

Bangkoker Spital liess zusätzlich das Gepäck unserer Tochter abholen und besorgte für ihre Weiterreise nach Nepal ein Visum.

Wir wissen den aussergewöhnlich guten Service der Reiseversicherung Vacanza sehr zu schätzen und danken von Herzen für alle erbrachten Hilfeleistungen während der zwei Spitalaufenthalte, die S.K. ermöglichen, gesund und glücklich nach Hause zu reisen.»

«Engel» retteten Leben

Eine andere Kundin, Frau U.S.* aus St. Gallen, schildert den Fall ihrer Mutter wie folgt:

«Meine Mutter erkrankte in den Ferien plötzlich schwer. Sie musste unverzüglich ins Spital Mombasa (Kenia) eingeliefert werden. Ihr Gesundheitszustand war besorgniserregend, so entschloss ich mich, sofort nach Mombasa zu fliegen. Dort traf ich meine Mutter in einem erbärmlichen Zustand an: Sie war manchmal bewusstlos und nicht ansprechbar. Ich sah, dass sie unter enormen Schmerzen litt. Es ging um Leben und Tod.



Der zuständige Arzt liess mich fünf Stunden warten, um mir mitzuteilen, dass er nicht wisse, was meine Mutter habe. Jetzt handelte ich schnell:

Ich setzte mich mit der Assistance in Verbindung und schilderte meine trostlose Situation. Kaum zu glauben: Nach nur vier Telefonaten versicherte man mir, dass meine Mutter mit einem Spezialflugzeug in die Schweiz gebracht würde.

Ich selbst pflegte meine Mutter im Spital zwei Tage und Nächte lang und gab ihr Hoffnung auf sofortige Hilfe aus der Schweiz. Wir kämpften gemeinsam um ihr Leben.

Dann kamen sie – die Engel in Weiss – zwei Ärzte aus der Schweiz. Die liebevollen, tröstenden Worte an mich und meine Mutter sowie die Betreuung auf dem Rücktransport werde ich nie

mehr vergessen. Diese «Engel» haben meiner Mutter das Leben gerettet.»

Yvonne Kohler
Leiterin Marketing Privatkunden

* Die Namen sind der Redaktion bekannt.

Vacanza ist in den Zusatzversicherungen Ambulant, Basic und Spital inbegriffen. Sie können Vacanza aber auch direkt abschliessen, wenn Sie über keine Zusatzversicherung verfügen.

Was tun im Schadenfall?

Im Schadenfall rufen Sie unverzüglich die Visana Assistance an: Telefon +41 22 819 44 11. Weltweit, 24 Stunden am Tag. An 365 Tagen im Jahr.



Gut und preiswert versichert

Tiefere Prämien bei vorzüglichem Versicherungsschutz. Mit dem Wechsel von der ordentlichen Grundversicherung in ein Hausarzt- oder HMO-Modell eröffnen sich Ihnen zahlreiche Vorteile – und Sie sparen erst noch Prämien.

Visana offeriert in zahlreichen Regionen der Schweiz sogenannte Managed Care-Lösungen. Wenn Sie sich durch eine HMO-Praxis oder einen Hausarzt betreuen lassen, helfen Sie mit, die Gesundheitskosten zu senken und profitieren von einem Prämienrabatt von bis zu 20 Prozent – und das bei optimalem Versicherungsschutz.

Doppelspurigkeiten vermeiden

Unter den Bezeichnungen Health Maintenance Organization (HMO) und Hausarztmodell (HAM) bietet Visana

zwei Versicherungsmodelle als Alternative zur ordentlichen Grundversicherung an. Bei diesen Modellen wenden Sie sich immer zuerst an Ihren HMO- oder Hausarzt, wenn Sie medizinische Hilfe benötigen.

Das hat für Sie zahlreiche Vorteile:

- Ihr Hausarzt kennt Sie und ihre Krankengeschichte genau.
- Sie haben nur einen einzigen Ansprechpartner, der im Bedarfsfall das weitere Vorgehen koordiniert und sie nötigenfalls an Spezialisten überweist.
- Sie werden nicht durch unnötige Mehrfachuntersuchungen und Doppelspurigkeiten belastet, die Sie nur Zeit und Geld kosten.
- Die HMO- und HAM-Ärzte arbeiten eng mit externen Spezialisten, Therapeuten und Spitälern zusammen, um Ihnen eine optimale medizinische Versorgung zu gewährleisten.

Was ist eine HMO-Praxis?

Eine HMO-Praxis ist eine ärztliche Gruppenpraxis, die im Unterschied zu herkömmlichen Arztpraxen über medizinisches Personal diverser Fachrichtungen verfügt: Allgemein- und spezialisierte Ärzte, Physiotherapeuten, Gesundheitsschwestern, Ernährungsberaterinnen etc. Nebst der

Personalvielfalt profitieren Sie unter anderem von längeren Öffnungszeiten, 24-stündiger Erreichbarkeit, Hausbesuchen und Sprechstunden am Samstag.

Was ist ein HAM?

Ein HAM ist ein Netzwerk unabhängiger Ärzte einer Stadt oder Region. Jeder Arzt dieses Netzwerks verpflichtet sich, eine optimale medizinische Betreuung zu gewährleisten. Die Ärzte in den HAM-Modellen sind selbstständig und behandeln die Managed Care-Patienten in ihrer eigenen Praxis.

Urs Schmid

Unternehmenskommunikation



Einige Ausnahmen

Bei:

- Notfällen im In- und Ausland
- gynäkologischen Vorsorgeuntersuchungen und Geburtshilfe
- ambulanten augenärztlichen Untersuchungen
- Brillengläsern/Kontaktlinsen

brauchen Sie sich nicht vorgängig an Ihren HMO/HAM-Arzt zu wenden.

Profitieren Sie jetzt

Sie können jederzeit, auch unter dem Jahr, in ein HAM- oder HMO-Modell eintreten. Voraussetzung ist, dass Sie in einer Region wohnen, in der diese angeboten werden. Die Abdeckung in den Regionen Bern und Zürich wurde unlängst ausgebaut und wird im Laufe des Jahres 2007, insbesondere im Kanton Bern, weiter ergänzt. Die HMO-Standorte und die HAM-Abdeckung sehen Sie auf nebenstehender Karte. Sie können sich durch einen Hausarzt oder eine HMO-Praxis nach Wahl aus der Visana-Ärztliste Ihrer Region betreuen lassen. Das HAM- und HMO-Angebot wird laufend erweitert.

Weitere Informationen zu den Managed Care-Modellen erhalten Sie bei Ihrer Visana-Geschäftsstelle oder unter www.visana.ch.



Ungetrübte Sommerzeit

Ferien ohne Nebenwirkungen. Nebenwirkungen sollten höchstens als Reisefieber vor und schöne Erinnerungen nach den Ferien auftreten. Deshalb gilt es einige Dinge zu beachten, um im Urlaub gesund zu bleiben. Auch wenn Sie den Sommer zu Hause verbringen, sollten Sie sich vor den Tücken der warmen Jahreszeit schützen.

Eine unbeschwerte Reise beginnt bei der Planung und den Vorbereitungen, insbesondere, wenn ins Ausland geht. Am besten, Sie erstellen eine Checkliste mit allem, was für Sie und Ihre Mitreisenden wichtig ist. Je nach Destination sind beispielsweise Impfungen notwendig. Erkundigen Sie sich rechtzeitig bei Ihrem Reiseveranstalter über die erforderlichen Dokumente.

Richtig versichert?

Wenn Sie bei Visana die obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP) abgeschlossen haben, sind Sie bei Ferien in der EU und in Island, Liechtenstein und Norwegen mit Ihrer Versichertenkarte nach den Bestimmungen des

jeweiligen Staates versichert. Im Fall einer Behandlung werden die Arzt- oder Spitalkosten direkt mit Visana abgerechnet. Wenn Sie die Grundversicherung bei einer anderen Krankenversicherung abgeschlossen haben, erhalten Sie die europäische Krankenversicherungskarte von dieser Gesellschaft.

Visana empfiehlt eine Reiseversicherung

Wenn Sie die Zusatzversicherungen Ambulant oder Spital abgeschlossen haben, profitieren Sie zusätzlich von der kostenlos eingeschlossenen Reise-

versicherung Vacanza (siehe Seite 12). Sie gilt während acht Wochen pro Reise. Vacanza übernimmt weltweit unbegrenzt Pflege-, Arzt- und Spitalkosten, die nicht von der OKP bezahlt werden.

Zudem enthält sie einen 24-Stunden-Soforthilfe-Service sowie eine Ausland-Rechtsschutzversicherung. Und das ist noch nicht alles: Ihr Reisegepäck ist im Ausland bis zu 2000 Franken versichert. Ebenfalls eingeschlossen sind eine weltweit gültige Annullierungskostenversicherung (max. 20 000 Franken pro Reise und Versicherten) sowie eine Kredit- und Kundenkartenversicherung.

Die Angaben zu Ihren Kredit- und Kundenkarten benötigen wir vor Reiseantritt. Registrieren Sie Ihre Daten online via www.visana.ch oder verlangen Sie bei Ihrer Geschäftsstelle ein Formular.

Im Schadenfall kontaktieren Sie unverzüglich die Visana-Assistance: +41 22 819 44 11 (erreichbar während 24 Stunden).

Gefälschte Medikamente

Das Geschäft mit gefälschten Medikamenten nimmt laut WHO weltweit stetig zu. Es macht schätzungsweise zehn Prozent des Medikamentenhandels aus und häuft sich insbesondere in Ländern, wo die Kontrolle fehlt. Die Fälschungen – beispielsweise von Malariamedikamenten, Antibiotika und Impfstoffen – stellen eine ernsthafte Gefahr dar.

Lassen Sie sich vor der Abreise bei Ihrem Arzt impfen und nehmen Sie eine ausreichende Menge der Medikamente mit, auf die sie angewiesen sind. Nicht zu vergessen ist die Reiseapotheke. Wie und in welchem Umfang Sie diese zusammenstellen, hängt von verschiedenen Kriterien wie Reiseziel, -dauer und Anzahl Mitreisender ab.

Bekömmliche Essensfreuden

Was wahrscheinlich alle wissen und dennoch oft übersehen wird: In südlichen Ländern ist vor allem mit Trinkwasser, rohem Gemüse und Obst Vorsicht geboten. Je südlicher das Reiseziel, desto dringlicher ist zu empfehlen, ausschliesslich Mineralwasser zu trinken. Essen Sie nur gekochtes Gemüse und beim Obst ausschliesslich frische Schalenfrüchte. Und vergessen Sie nicht:

Das Eis in Getränken ist gefrorenes Leitungswasser. Es lohnt sich nicht, wegen eines kühlen Drinks eine Darmgrippe zu riskieren.

Vermeiden Sie auch rohes Fleisch und rohen Fisch. Unser Organismus ist die oftmals prekären hygienischen Verhältnisse nicht gewohnt. Mit etwas Achtsamkeit ersparen Sie sich gesundheitliche Unannehmlichkeiten. Schliesslich wollen Sie Ihre Ferien ja von A bis Z geniessen.

Hitze über der Schweiz

Die Erfahrung vergangener Rekordsommer zeigt, dass viele Menschen die Wirkung von Sonne und Hitze unterschätzen. Am Meer wie in den Bergen ist Sonnenschutz eine Selbstverständlichkeit. Das sollte er auch im Unterland sein, sobald Sie sich im Freien aufhalten. Mit einer Kopfbedeckung und einem guten Sonnenschutzmittel kann ein Sonnenbrand vermieden werden. Am besten setzen Sie sich nicht zu lange der prallen Sonne aus. Das gilt insbesondere auch für Kinder.

Je heisser es ist, desto mehr Flüssigkeit braucht der Körper. Trinken Sie täglich mindestens zwei bis drei Liter Wasser oder ungesüsste Getränke wie kalten oder warmen Tee. Bei Temperaturen über 30 Grad sollten Sie körperliche Strapazen vermeiden. Nehmen Sie alles etwas gemächlicher und frönen Sie wenn möglich dem «dolce far niente».

Weitere Informationen finden Sie unter www.safetravel.ch

Anna Schaller, Publizistin

Zeckensaison

Der bevorzugte Lebensraum der Zecken ist der feuchte Erdboden in Laub- und Mischwäldern mit üppigem Unterholz, an Waldrändern, in Hecken und hohem Gras- und Buschland. Da warten sie auf ihre Beute – und das sind wir. Weltweit gibt es über 800 Zeckenarten. In der Schweiz ist der Holzbock die häufigste Gattung. Zecken sind äusserst anpassungsfähig und kommen in der ganzen Schweiz bis auf eine Höhe von 1500 Metern vor. Sie sind Überträger von weltweit über 50 Krankheiten. Bei uns sind es vor allem die Hirn- und Hirnhautentzündung.

Gegen die Frühsommer-Hirnhautentzündung, die in den vergangenen Jahren stark zugenommen hat, gibt es einen Impfschutz. Empfohlen wird er für Personen in Risikogebieten. Schützen können Sie sich aber auch mit gut abschliessender Kleidung und mit Insekten-abweisenden Mitteln. Meiden Sie Unterholz und kontrollieren Sie Ihre Kleidung und Ihren Körper nach dem Aufenthalt in Zeckengebieten immer auf Zecken.

Alles über Zecken finden Sie unter: www.bag.admin.ch

Wie barfuss gehen im Sand

Stellen Sie sich vor, Sie gehen barfuss auf weichem, natürlichem Boden, am Sandstrand, im Wald oder auf Wiesen. Schwerelos, aufrecht und im Gleichgewicht. Dieses Gefühl vermittelt die «Masai Barefoot Technology», kurz MBT genannt. Für Menschen, die in ihrem Beruf täglich lange auf den Beinen sind, und dies meist auf hartem Boden, kann MBT nicht nur den Alltag erleichtern, sondern gleichzeitig auch Muskeltraining sein.

Von den Masai abgeschaut

Der Schweizer Ingenieur Karl Müller entdeckte zu Beginn der neunziger Jahre, dass das ostafrikanische Volk der Masai nicht nur keine Schuhe, sondern auch kaum Gelenk- und Rückenschmerzen kennt. Darin erkannte er einen ursächlichen Zusammenhang und begann mit der Entwicklung einer Sohlenkonstruktion, welche die Vorteile des Barfussgehens auch Menschen in der westlichen Welt zugänglich machen sollte. Nach Jahren der Forschung, der Test- und Entwicklungsarbeit kamen 1996 die ersten MBT-Schuhe auf den Schweizer Markt.

MBT – ein Funktionsprodukt

Es ist nicht nur ein Schuh, sondern auch ein Sport- und Trainingsgerät. MBT regt die Fuss- und Beinmuskulatur des Trägers an, bei jedem einzelnen Schritt intuitiv jene kleinen Ausgleichsbewegungen zu machen, für

die sie vorgesehen sind. Dadurch werden vernachlässigte Muskelgruppen aktiviert, mit dem Resultat, dass der gesamte Bewegungsapparat gestärkt und gestützt wird, sich Gang und Haltung verbessern. MBT ist ein gutes Muskeltraining zur Reduktion von Gelenk- und Rückenschmerzen und somit ein Beitrag zu Fitness und Gesundheit des gesamten Organismus.

MBT-Gratis-Testtage

Visana-Kunden erhalten an den im Talon aufgeführten Adressen und Daten eine kostenlose MBT-Einführung mit folgendem Angebot:

- MBT-Test
- Video-Ganganalyse
- Beratung durch MBT-Experten
- DVD über MBT
- Masai-Walking-Schnupperstunde
- Kleine Verpflegung

Die MBT-Gratis-Testtage für Visana-Kunden finden jeweils von 10.00 bis 18.00 Uhr (samstags bis 17 Uhr) statt. Masai-Walking-Schnupperstunden werden um 11.00 und 14.00 Uhr, donnerstags und freitags zusätzlich um 17.00 Uhr, durchgeführt. Selbstverständlich können Sie auch Ihre Angehörigen oder Freunde mitnehmen. Melden Sie sich bitte mit dem Talon an.



Möchten Sie mehr über MBT erfahren? Dann kommen Sie doch an einen der Gratis-Testtage (siehe Kasten).

Ausführliche Informationen und Tipps: www.swissmasai.ch

Anna Schaller, Publizistin

Anmeldetalon MBT-Testtage

Ich nehme gerne am folgenden Gratis-Testtag teil:

Bern	MBT-Shop, Effingerstr. 4	<input type="checkbox"/> Freitag, 15.6.
		<input type="checkbox"/> Samstag, 16.6.
Biel/Nidau	MBT-Shop, Hauptstr. 11, Nidau	<input type="checkbox"/> Freitag, 22.6.
Lausanne	MBT-Shop, rue Neuve 6	<input type="checkbox"/> Samstag, 23.6.
Luzern	MBT-Shop, Markt am Kasernenplatz	<input type="checkbox"/> Mittwoch, 13.6.
St. Gallen	MBT-Shop, Davidstr. 13	<input type="checkbox"/> Donnerstag, 28.6.
Thun	Rieben Sport GmbH, Frutigenstr. 36	<input type="checkbox"/> Donnerstag, 21.6.
Zürich	MBT-Shop, Stampfenbachstr. 42	<input type="checkbox"/> Freitag, 29.6.
		<input type="checkbox"/> Samstag, 30.6.

Personen

Frau Herr

Name

Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

Bitte senden Sie den ausgefüllten Talon an: Visana-Shop, Postfach 304, 3250 Lyss. Anmeldung telefonisch: 032 387 00 60 oder per E-Mail: mbttag@motio.ch

Warum Kinder Geheimnisse brauchen

Die Kinderwelt ist voller Geheimnisse. Geheime Zeichen, geheime Orte, geheime Briefe, geheime Freundschaften oder geheime Ängste bewegen das junge Gemüt.



Bereits im Vorschulalter bilden sich das Bewusstsein und die Vorstellung um Geheimnisvolles. Etwa ab dem Primarschulalter behält ein Kind Dinge für sich oder lässt andere an Privatem teilhaben.

Eigenes «Ich» finden

Auf der Suche nach dem «Ich» gewinnen Geheimnisse für das Kind an Bedeutung. Es verschafft sich Freiräume, um sich eigene Meinungen zu bilden und selbstständiges Handeln zu erlernen. Geheimnisse unterstützen den Ablöseprozess von den Eltern und die Entfaltung der eigenen Identität.

Übungsplatz für zwischenmenschliche Beziehungen

Geheimnisse sind untrennbar mit anderen Menschen verbunden: Die kleine Julia vertraut ihrem Bruder Marco an, wo sie den glitzernden «Zauberring» versteckt hält. Marco verrät das Geheimnis postwendend der Mutter, denn diese sucht ihr Schmuckstück. Was nun?

Ein offenes Gespräch mit beiden Kindern ist Voraussetzung für weiteres Vertrauen. Marco hätte das Geheimnis seiner Schwester nicht ausplaudern dürfen. Obwohl er seiner Mutter helfen wollte, hat er damit das Vertrauen seiner Schwester missbraucht. Julia hätte ihr Geheimnis selbst aufdecken und den Ring herausgeben sollen, um der Mutter die Suche zu ersparen. In solchen Situationen lernt ein Kind, was es bedeutet, mit anderen Menschen zusammenzuleben, Beziehungen aufzubauen, Freundschaften zu festigen oder zu zerstören.

Schwerwiegende Geheimnisse

Kinder tragen wundersame wie auch beklemmende Geheimnisse mit sich. Eltern sind zuwei-

len mit ungewöhnlichem Verhalten ihres Kindes konfrontiert. Die Ursache dafür könnte ein belastendes Geheimnis sein: ein kaputtes Musikinstrument, eine Rüge des Lehrers, verloren gegangene Kleidungsstücke, Mobbing durch andere Kinder oder gar sexueller Missbrauch.

Es braucht Offenheit und Vertrauen, damit das Kind begreifen lernt, dass es quälende Geheimnisse den Eltern oder einer Vertrauensperson erzählen muss. Kinder tun dies, wenn sie nicht unangemessene Sanktionen erwarten.

Grazia Siliberti

Unternehmenskommunikation

Früh mit Geheimnissen leben

Schon im Kindergartenalter soll ein Kind seine Schatztruhe in Form einer Schublade oder eines Kästchens haben. Dort kann es Wertvolles und Geheimes aufbewahren. Auch im Garten gibt es tausend Geheimnisse zu entdecken: Ein Loch in der Baumrinde, ein Vogelnestchen oder eine versteckte Blume können die Phantasie des Kindes beflügeln und zum Schaffen eines Geheimnisses anregen.

Privatsphäre respektieren

Kinder haben eine Privatsphäre. Sie ist von den Eltern zu respektieren. Das Durcheinander im Kinderschrank ist berechtigt, wenn das Kind seinen «Schatz» darin versteckt. Persönliche Briefe und das Tagebuch des Kindes sind nicht für die Eltern bestimmt. Solche Tabus zu brechen, kann zu einem schmerzvollen Vertrauensbruch führen.

Surprise-Angebot: Das Fett im Griff!

Waage mit Körperfettmessung zum Spezialpreis. Wir bewegen uns im Alltag immer weniger, benutzen Rolltreppen und Lifte und kaufen mit dem Auto ein. Bedingt durch Stress und Hektik, ernähren wir uns mit Fastfood und Lebensmitteln mit versteckten Fetten und hohem Zuckeranteil.

Bevor wir es merken, ist unsere Energie- und Nährstoffbilanz unausgeglichen: Wir essen und trinken mehr, als wir durch körperliche Aktivitäten verbrennen – und nehmen zu.

Die Balance ist entscheidend

Überschüssige Energie speichert der Körper als Fett ab. Umgekehrt zehrt er in den mageren Zeiten von den Reserven. Wer sein Körpergewicht halten will, muss die Balance zwischen Energie «tanken» und verbrennen finden – sprich: ausgewogen essen und trinken und sich genug bewegen.

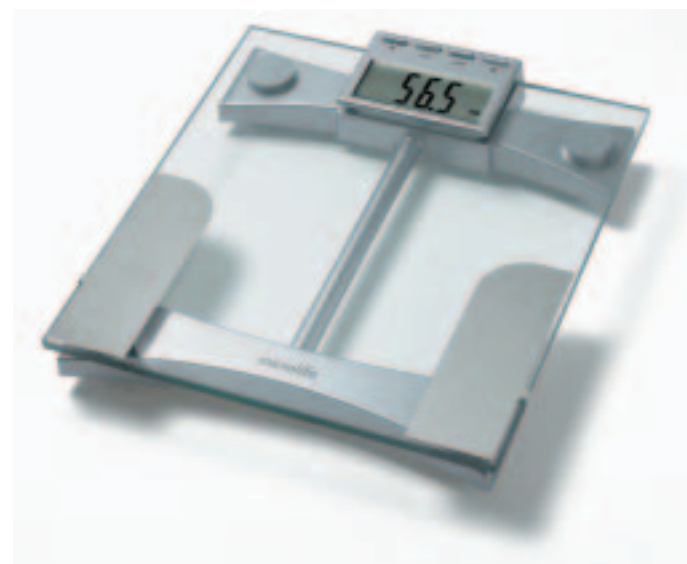
Spezialangebot für Visana-Kunden

Mit der Waage Microlife WS 100 mit Körperfettmessung haben Sie Ihre Energiebilanz im Griff. Auf dem grossen

Display können Sie schnell und einfach Ihre Messergebnisse ablesen. Dank zehn Speicherplätzen für persönliche Daten ist die Waage für Mehrpersonenhaushalte optimal. Zudem besticht sie durch ein modernes, zeitloses Design.

Als kalorienfreies «Zückerli» erhalten Sie mit der Waage eine kostenlose Analyse Ihrer Energiebilanz. Anhand eines Fragebogens analysieren Experten Ihr Bewegungs- und Ernährungsverhalten und geben Ihnen entsprechende Ratschläge.

Mit dem Wellness-Scheck Surprise aus dem Visana-FORUM 2/06 erhalten Sie die Microlife WS 100 für nur 95 Franken inklusive Lieferung (Normalpreis 120 Franken exkl. Lieferung). Zudem profitieren Sie von zwei Jahren Garantie und einem 30-tägigen Rückgaberecht.



Bestelltalon

Ich bestelle die Körperwaage Microlife WS 100 zum Vorzugspreis von 95 Franken (nach Abzug des Wellness-Schecks Surprise).

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Versicherten-Nr. _____

Telefon _____

Datum, Unterschrift _____

Lieferung mit Rechnung und solange Vorrat. Lieferfrist ca. drei Wochen. Bitte Talon mit Ihrem Wellness-Scheck Surprise 2007 einsenden an:
Visana-Shop, Postfach 304, 3250 Lyss

Spot

Profitieren Sie...

...von Preis und Leistung gleichermassen!

Directa, die Haushaltversicherung von Visana, deckt Ihren Hausrat und schützt Sie bei Schadenersatzforderungen Dritter.

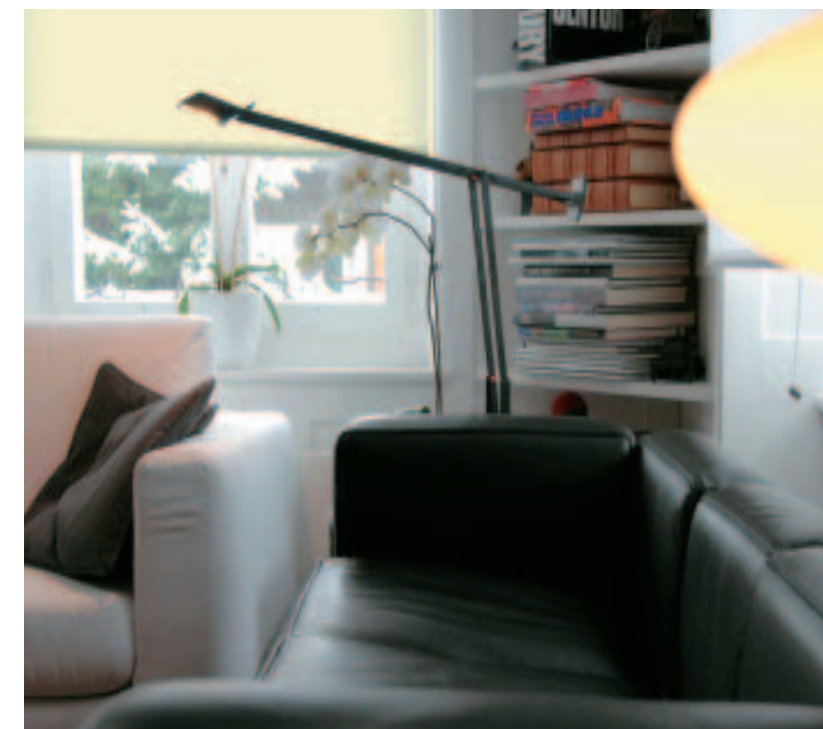
Mit der Hausratversicherung ist Ihre Habe gegen Feuer- und Wasserschäden sowie gegen Diebstahl versichert. Bei Bedarf können auch weitere Risiken wie der einfache Diebstahl auswärts oder Schäden am Mobiliarglas versichert werden.

Eine Privathaftpflichtversicherung zu haben, sei ein «Muss», schrieb der «K-Tipp» (Nr. 8/03). Sie deckt Schadenersatzforderungen Dritter, die diese aufgrund gesetzlicher Haftpflichtbestimmungen an Sie als Privatperson stellen. Solche Forderungen können beispielsweise bei Personenschäden sehr hoch ausfallen.

Wenn Sie als Visana-Kundin/Visana-Kunde eine Directa-Versicherung abschliessen, erhalten Sie 10 Prozent Rabatt auf den günstigen Nettoprämien.

Hauseigentümer profitieren zusätzlich

Mit dem gleichzeitigen Abschluss der Hausrat-, Privathaftpflicht- und Gebäude-Sachversicherung kommen Sie in den Genuss von weiteren 10 Prozent Rabatt auf der Gesamtprämie. Mit der Gebäudesachversicherung versichern Sie Ihr Haus umfassend gegen Feuer-, Elementar- und/oder Wasserschäden – zu einem äusserst attraktiven Preis.



Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Visana-Geschäftsstelle oder unter www.visana.ch.

Wichtige Informationen

Haben Sie Fragen?

Bei Fragen zu Ihrer Versicherung können Sie sich jederzeit an Visana wenden. Telefonnummer und Adresse Ihrer Ansprechperson finden Sie auf Ihrer aktuellen Police.

Visana Assistance

Bei Notfällen im Ausland unterstützt Sie die Visana Assistance während 24 Stunden an 7 Tagen: Telefon +41 22 819 44 11.

Kontakt Gesundheitsrechtsschutz

Wenn Sie Schadenersatzansprüche beim Gesundheitsrechtsschutz geltend machen wollen, wenden Sie sich an: 062 836 00 70.

Internet

Bei Fragen zu Formularen finden Sie Erklärungen im Internet unter www.visana.ch > Kunden > Privatkunden > Service > Helppoint.

Bessere Betreuung bei Herzinsuffizienz

Herzinsuffizienz ist eine Verminderung der Herzleistung, die sich unter anderem durch Atemprobleme, Leistungsschwäche und Wasseransammlungen im Körper äussert. Sie ist meist Folge einer Erkrankung der Herzkranzgefässe oder eines Bluthochdrucks.

Wir werden immer älter, deshalb wird die Anzahl betroffener Personen in den nächsten Jahren stark zunehmen. Bei den über 65-Jährigen ist Herzinsuffizienz jetzt schon der häufigste Grund für einen Spitalaufenthalt.

Um die Lebensqualität der Betroffenen zu erhöhen und die Hospitalisationsrate und Sterblichkeit zu senken, wurden spezielle Betreuungsprogramme ausgearbeitet. Ein Schwerpunkt dieser Programme ist die Schulung der Betroffenen. Sie lernen hierdurch mit ihrer Krankheit besser umzugehen und sich optimal zu verhalten.

Die Teilnahme an einem Herzinsuffizienz-Betreuungsprogramm gibt den Betroffenen:

- mehr Sicherheit im Umgang mit einer Herzinsuffizienz
- mehr Selbstvertrauen: Man traut seinem Herzen wieder etwas zu
- mehr Lebensqualität durch eine Reduktion der Spitalaufenthalte

Aus diesen Gründen offeriert Visana ihren Versicherten mit einer Herzinsuffizienz die Teilnahme an einem solchen Programm. Dieses wird durch Medi24, ein versicherungsunabhängiges Unternehmen, durchgeführt.

Möchten Sie mehr über das Herzprogramm erfahren oder interessieren Sie sich für ein unverbindliches Beratungsgespräch? Dann rufen Sie das Herzprogramm an: 0844 43 79 36. Weitere Informationen finden Sie auch im Internet: www.herzprogramm.ch.



Herzliche Gratulation

Die folgenden Visana-Kundinnen haben am Wettbewerb im letzten «VisanaFORUM» teilgenommen und hatten Glück: Sie haben einen umfassenden Fitness-Check bei der Motio Gesundheitsförderung gewonnen.

Christine Neuenschwander, Kerzers
 Corinne Rothenbühler, Burgdorf
 Bernadette Bauer, Berg
 Drahomira Fialova, Frutigen
 Marlis Kellerhals, Zürich
 Johanna Eva Schmucki, Zunzgen
 Christina Schläpfer, Schaffhausen
 Marianne Gow, Aesch
 Monika Koch, Möriken
 Lucia Strappazon, Zürich

Die «VisanaFORUM»-Redaktion gratuliert den Gewinnerinnen und wünscht ihnen viel Spass und Erfolg beim Fitness-Check.

Grenzüberschreitende Zusammenarbeit: Visana beteiligt sich

Im Grossraum Basel ist es zu einer grenzüberschreitenden Zusammenarbeit im Gesundheitsbereich gekommen. Im Rahmen eines Pilotprojektes können Patientinnen und Patienten beidseits der Grenze in klar festgelegten Fällen Gesundheitsleistungen der Nachbarregion in Anspruch nehmen. Visana beteiligt sich im Interesse ihrer Versicherten an diesem Pilotprojekt.

Visana-Versicherte in den Kantonen Basel-Stadt und Baselland können sich deshalb in den Spitälern und Rehabilitationskliniken des Landkreises Lörzach behandeln lassen. Dies gilt

sowohl für Personen mit Grund- als auch mit Zusatzversicherung. Visana verzichtet darauf, in diesen Fällen Franchise und Spitalbeitrag zu erheben (nur der Selbstbehalt von zehn Prozent wird abgezogen). Mit diesem Entgegenkommen will Visana bei ihren Versicherten Anreize schaffen, um von den Möglichkeiten dieses Pilotprojektes zu profitieren.

Nehmen Sie bitte vor einem Spital- oder Rehabilitationsklinikaufenthalt im Landkreis Lörzach mit Ihrer Geschäftsstelle oder mit dem Leistungszentrum Muttenz Kontakt auf.



Verantwortung abgeben – mit einer Vollmachtserklärung

Betagte oder handicapierte Kundinnen und Kunden übergeben ihre Versicherungsangelegenheiten oft Angehörigen oder einer Vertrauensperson. Visana stellt hierfür eine Vollmachtserklärung zur Verfügung, mit der Sie als versicherte Person die Korrespondenz mit Visana, Auskunftserteilungen und die Erlaubnis für Versicherungsänderungen jemand anderem übertragen können. Es ist auch möglich, nur für einen Teil der erwähnten Aktivitäten eine Vollmacht zu erteilen.

Die Vollmachtserklärung können Sie oder Ihre Vertrauensperson bei der zuständigen Visana-Geschäftsstelle beziehen. Deren Kontaktdaten sind

auf Ihrer Police ersichtlich. Bitte nehmen Sie oder Ihre Angehörigen/Vertrauensperson telefonisch mit Visana Kontakt auf oder gehen Sie persönlich bei der Geschäftsstelle vorbei, wenn Sie eine Vollmachtserklärung benötigen. Die Visana-Mitarbeitenden werden Sie gerne beraten und mit Ihnen das weitere Vorgehen besprechen.



Schüler gegen Jugendgewalt

Visana unterstützt Projekte von Jugendlichen. Körperliche Gewalt ist brachial. Sie verursacht Blutspuren und Narben am Körper und in der Seele. Subtil ausgeübte Gewalt greift die Seele an und verletzt einen Menschen innerlich.

Gewalt bei Jugendlichen nimmt in einem beunruhigenden Mass zu. Sie ist ziel- und grenzenlos. Die Erwachsenenwelt glaubt, Jugendgewalt kontrollieren zu können. Falsch! Gewalttätige junge Menschen sind nicht kontrollierbar. Die Gewalt selbst ist ausser Kontrolle geraten.

Lautlose Schläge

Ein Kampf mit Fäusten oder Waffen ist laut. Subtile Gewalt ist leise. Der Täter schlägt nicht, das Opfer schreit nicht. Für junge Menschen, die subtile, unsichtbare Gewalt anwenden, ist diese ein Spiel. Ein Spiel, das zu beherrschen sie gelernt haben, das den Verlierer ohne sichtbare Verletzungen zurücklässt.

Neue Medien bieten einen uneingeschränkten Zugang zu gewaltverherrlichenden Computerspielen, perversen Videos und Bildern. Die Grenze zwischen Fiktion und Realität wird verwässert, Gewalt wird zur Selbstverständlichkeit. Täterinnen und Täter sind sich oft nicht bewusst, was sie mit ihrer Gewalt – in welcher Form auch immer – bei den Opfern anrichten.

Gewaltempfinden schärfen – Visana unterstützt

Die Jugendlichen selbst sind gefordert, Gewalt in ihren Reihen zu verhindern. Deshalb unterstützt Visana Schulklassen, die sich in Projektarbeiten mit Gewalt beschäftigen: Wel-

ches sind die Ursachen für Gewalt, wie erkennt man sie, was geschieht in Konfliktsituationen, wie kann man Gewalt vermeiden?

Die Jugendlichen übernehmen Selbst- und Mitverantwortung für das eigene Handeln und das Umfeld. Sie gehen Situationen, in denen Gewalt ausgeübt wird oder entsteht, gemeinsam offen an. Eine Kultur der Toleranz, des gegenseitigen Respekts und der direkten Kommunikation soll entstehen, eine Jugendkultur, in der Gewalt keinen Raum mehr findet.

Grazia Siliberti

Unternehmenskommunikation

Informationen zur Ausschreibung und Anmeldung unter www.health4young.ch

Digitalisierte Gewalt

- Figuren in Computerspielen jagen, hetzen, quälen, verletzen, töten. Per Knopfdruck werden die Gewaltanwendung und deren Folgen weggewischt, der Neustart lässt Opfer und Täter unversehrt auferstehen.
- Perverse Bilder oder Videos mit Gewaltdarstellungen sind im Internet problemlos zugänglich. Junge Menschen sind ihnen schutzlos ausgeliefert.
- Mit einem Kamera-Handy Gewaltakte zu fotografieren, zu filmen oder herunterzuladen und im Kollegenkreis zu verbreiten, ist für gewisse Jugendliche eine Selbstverständlichkeit.

Risikoausgleich: Fakten und Hintergründe

Reformbedarf beim Risikoausgleich. Der Risikoausgleich zwischen den Krankenversicherern in seiner bestehenden Form ist dringend reformbedürftig, denn er bildet den Gesundheitszustand der Versicherten heute nur mangelhaft ab.

Für die Grundversicherung bezahlen sämtliche Versicherten einer Krankenversicherung in derselben Prämienregion dieselbe Prämie. Die Gesundheitskosten pro Versicherten sind jedoch sehr unterschiedlich. Für die Krankenversicherer bestehen deshalb starke Anreize, Versicherte anzuziehen, die tiefe Gesundheitskosten verursachen. Diese bewusste Auswahl der Versicherten wird Risikoselektion genannt. Damit die Risikoselektion nicht zu enormen Prämienunter-

schieden zwischen den Krankenversicherern führt, benötigt die Grundversicherung zwingend einen Risikoausgleich.

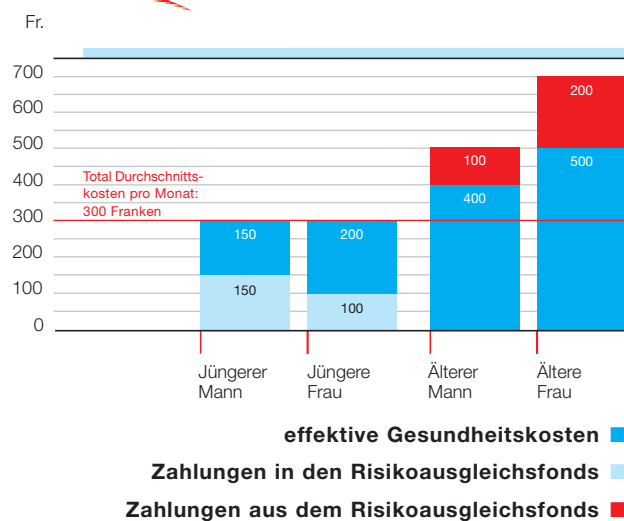
Wie der Risikoausgleich heute funktioniert

Der bestehende Risikoausgleich geht davon aus, dass jüngere Männer kostengünstiger sind als jüngere Frauen sowie jüngere Frauen und Männer kostengünstiger als ältere Frauen und Männer. Der Risikoausgleich soll diese Kostendifferenzen ausgleichen. Ein frei erfundenes Beispiel veranschaulicht den Mechanismus des bestehenden Risikoausgleichs (siehe Grafik).

Die durchschnittlichen Gesundheitskosten aller Versicherten über 18 Jahre sollen 300 Franken pro Monat betragen. Weiter wird angenommen, dass jüngere Männer und Frauen Gesundheitskosten von 150 bzw. 200 Franken pro Monat verursachen. Was sind nun die Konsequenzen?

- Für jüngere Versicherte hat der Krankenversicherer dem Ausgleichsfonds den Differenzbetrag zwischen den effektiven Gesundheitskosten von 150 bzw. 200 Franken und den Durchschnittskosten von 300 Franken zu überweisen. Somit muss der Krankenversicherer für jüngere Männer und Frauen eine Abgabe von 150 bzw. 100 Franken pro Monat an den Risikoausgleichsfonds leisten.

- Für ältere Frauen und Männer erhält der Krankenversicherer entsprechend Beiträge in der Höhe von 200 bzw. 100 Franken pro Monat.



Die Grafik veranschaulicht anhand eines frei erfundenen Beispiels die Beiträge und Abgaben für Frauen und Männer. Für die jüngeren Versicherten müssen Abgaben an den Risikoausgleich geleistet werden, für ältere Versicherte erhalten die Krankenversicherer Beiträge aus dem Risikoausgleich.

Der Risikoausgleich wird so berechnet, dass der Saldo über alle Krankenversicherer ein Nullsummenspiel ergibt.

Gesundheitszustand nur mangelhaft erfasst

Die grösste Schwäche des bestehenden Risikoausgleichs liegt in der mangelhaften Abbildung des Gesundheitszustands der Versicherten. Mit den heute verwendeten Kriterien Alter und Geschlecht können nur rund fünf bis zehn Prozent der Krankheitsrisiken prognostiziert werden. Mit einer optimalen Ausgestaltung der Kriterien könnte die Prognose der Krankheitsrisiken markant verbessert werden.

Weil der Gesundheitszustand der Versicherten heute nur mangelhaft berücksichtigt wird, fördert der bestehende Risikoausgleich die Risikoselektion der Krankenversicherer. Dies widerspricht der eigentlichen Zielsetzung des Risikoausgleichs, welche gerade in der Verhinderung dieser Risikoselektion besteht.

Handlungsbedarf erkannt

Der Risikoausgleich zwischen den Krankenversicherern ist dringend reformbedürftig. So hat der Ständerat in der Frühjahrssession 2006 einer Verfeinerung des Risikoausgleichs zugestimmt. Er entschied sich, die Folgekosten im Jahr nach einem Spital- oder Pflegeheimaufenthalt als neues, zusätzliches Ausgleichskriterium aufzunehmen. Im Folgejahr eines Spital- oder Pflegeheimaufenthalts sind pro Versicherten durchschnittlich wesentlich höhere Kosten zu erwarten. Das Kriterium eines Spital- oder Pflegeheimaufenthalts im Vorjahr kann deshalb als Hinweis auf den Gesundheitszustand eines Versicherten dienen. Der Nationalrat wird sich voraussichtlich in der Sommersession 2007 mit der Revision des Risikoausgleichs befassen.

Visana unterstützt die politischen Bestrebungen, weitere Anhaltspunkte des Gesundheitszustands eines Versicherten in die Risikoausgleichsformel aufzunehmen.

Bernhard Wyss
Gesundheitsökonom



«Kosten verteilen reicht nicht»

Die Jagd auf so genannte gute Risiken – also gesunde und junge Versicherte – ist auch dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) ein Dorn im Auge. Vizedirektor Dr. med. Peter Indra in einem Gespräch mit Visana-FORUM (siehe auch Seiten 30/31): «Es reicht nicht, Kosten zu verteilen. Wir müssen diese eindämmen und den Versicherern die richtigen Anreize dazu geben.» Das BAG sieht die Lösung einerseits in der Schaffung eines so genannten Hochrisikopools: Die Behandlung von Patienten mit komplizierten und teuren Diagnosen wird neu über einen gemeinsamen Pool und nicht mehr vom einzelnen Krankenversicherer finanziert.

Andererseits hat der Ständerat beschlossen, neben den bestehenden Kriterien Alter und Geschlecht neu auch das erhöhte Krankheitsrisiko im Risikoausgleich zu berücksichtigen. Die Krankenversicherer sollen für Versicherte, welche im Vorjahr bereits in einem Spital oder Pflegeheim waren, Geld erhalten. Beide Massnahmen sollen dazu führen, dass «die Jagd auf gute Risiken verhindert wird», meint Peter Indra.

«Qualität wird sich durchsetzen»

Dr. med. Peter Indra fordert mehr Transparenz. Der Leiter des Bereichs Kranken- und Unfallversicherung im Bundesamt für Gesundheit (BAG) erhofft sich davon höhere Qualität und tiefere Kosten.

In unserem Gespräch zeigt Peter Indra, was die Versicherten erwarten dürfen.

Peter Indra, Ihr Fazit nach vier Jahren Bundesrat Couchepin als «Chef Gesundheit»?

Wir gehen Schritt für Schritt auf dem richtigen Weg voran. Unser primäres Ziel ist mehr Transparenz bei den Kosten und der Qualität.

Qualitätsverzeichnis

Unser Gesundheitswesen ist teuer. Ist es auch gut?

Wir haben eine gute medizinische Versorgung, aber zu wenig Kriterien, mit denen sich Qualität messen lässt. Wir brauchen verbindliche Massstäbe.

Was heisst das konkret?

Wir wollen wissen, wie gut Ärzte und Spitäler arbeiten. Das BAG hat zusammen mit Partnern ein Projekt gestartet, das aufzeigen soll, wie Qualität verbindlich gemessen werden kann. Beispielsweise fragen wir, wie erfolgreich Operationen in einem Spital verlaufen und was die Kriterien sind. 2008 wollen wir erste Resultate veröffentlichen.

Inwiefern profitieren die Versicherten?

Ich kann mir ein Verzeichnis vorstellen, in welchem Angaben zur Qualität von Medizin und Dienstleistungen der Spitäler und Ärzte aufgeführt sind. Anhand eines solchen Verzeichnisses könnten sich die Versicherten vor einem Spitalaufenthalt informieren, welcher Anbieter – Arzt wie Spital – am besten ihren Bedürfnissen entspricht.

Sparen dank Qualität

In vielen Regionen gibt es zu viele Spitäler, zu viele Ärzte.

Qualität wird sich durchsetzen und es wird von alleine eine Regulation stattfinden. Auch die Finanzierung wird künftig stärker von der Qualität abhängig sein. Das wird bereits heute an vielen Orten gemacht. Indem wir nicht mehr die Anzahl Behandlungen finanzieren, sondern vergleichen, wie viel eine bestimmte Behandlung im Schnitt kostet.

Braucht jedes Spital die neuesten und teuersten Apparaturen?

Natürlich nicht. Hier ist bereits ein Spareffekt spürbar. Eben weil inskünftig die Leistung und damit auch die Qualität und nicht mehr nur angefallene Kosten finanziert werden, überlegen sich die Spitäler bei einer anstehenden Neuanschaffung zweimal, ob sich die teuren Geräte wirklich lohnen.

«Luft vorhanden»

Teure Medikamente verursachen ebenfalls hohe Kosten.

Wir sind auf dem richtigen Weg. Spielraum sehe ich bei den Nachfolgepräparaten, den Generika. Diese sind im benachbarten Europa 10 bis 15 Prozent günstiger. Hier ist sicher noch «Luft vorhanden».

Und die Originale?

Wenn Generikapreise sinken, hat dies auch Konsequenzen bei den Originalpräparaten. Die Medikamentenpreise sollten generell alle drei Jahre neu überprüft werden. Und bei teuren neuen Medikamenten kontrollieren wir genau, ob diese wirklich einen Mehrnutzen bringen, welcher die höheren Kosten rechtfertigt.

Interview: Christian Beusch
Leiter Unternehmenskommunikation



Arzt und Manager

Dr. med. Peter Indra ist Vizedirektor beim Bundesamt für Gesundheit (BAG). Der ausgebildete Orthopäde kennt das Gesundheitswesen aufgrund früherer Stationen sowohl aus Sicht der Medizin wie auch aus Sicht der Krankenversicherer. Er hat sich in Fragen des Gesundheits- und Qualitätsmanagements ausgezeichnet und sieht denn auch eine seiner Hauptaufgaben im Einsatz für Qualität im Gesundheitswesen. «Die Versicherten wollen eine hohe Qualität zu einem vernünftigen Preis», zeigt sich Indra überzeugt.

Erholung dank Luftveränderung

Peter Indra geht zur Erholung auf Distanz zu seinem Arbeitsalltag. Er verbringt die Wochenenden fern von seinem Berner Arbeitsplatz zu Hause im Thurgau. Neben der erholsamen Luftveränderung entspannt sich Indra beim Tennis, Schwimmen, im Garten und auf Spaziergängen mit dem Hund. «Die Work-Life-Balance muss stimmen», lautet Peter Indras Tipp. «Gerade in Stressphasen sollte man auf die Signale des Körpers achten. Natürlich gehört eine ausgewogene Ernährung zu einem gesunden Leben.»