

Essentia

September 2024

Dossier

**04 Gut begleitet auf meinem
Behandlungsweg**

**06 Gut begleitet:
wie und durch wen?**

Praktische Tipps

**08 Auf meine Krankenkasse
ist Verlass**

assura.

«Eine lückenlose Begleitung umfasst weit mehr als nur medizinische Untersuchungen und Behandlungen: Patientinnen und Patienten profitieren auch von den vielfältigen Impulsen all derer, die sie auf ihrem Behandlungsweg begleiten.»



Wenn wir uns nicht fit fühlen oder uns Sorgen um die Gesundheit machen, sind wir ganz besonders auf kompetente Begleitung angewiesen. Diese erwarten wir in erster Linie von den Gesundheitsfachleuten. Ihre Fachkompetenz ist unabdingbar für eine angemessene medizinische Versorgung und Betreuung.

Doch auch weitere Profis mit persönlicher oder praktischer Erfahrung sind für uns da. In der Schweiz leisten zahlreiche Verbände und Gesundheitsorganisationen, aber auch der Bund und die Kantone wertvolle Hilfestellung.

Ein offenes Ohr und Tipps von anderen Betroffenen, Zugang zu verständlicher Aufklärung und genügend Zeit, uns damit zu befassen: All das erweitert unser Wissen und befähigt uns dazu, uns für die eigene Gesundheit einzusetzen. Sich gehört und verstanden fühlen, ist zudem gut fürs Gemüt und die Motivation.

Als Kenner des Gesundheitssystems und der darin tätigen Akteure sind auch die Krankenkassen verlässliche Ansprechpartner. Uns bei Assura ist diese Rolle als Begleiterin durch das Gesundheitssystem besonders wichtig. Bei der Entwicklung unseres Angebots an Grund- und Zusatzversicherungen stehen die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten während der ganzen medizinischen Versorgung im Mittelpunkt. Diese Bedürfnisse leiten uns auch bei der Auswahl an kompetenten Partnern, mit denen wir Sie gemeinsam begleiten. Und natürlich informieren unsere Kundenberaterinnen und -berater Sie gerne persönlich darüber, welcher Versicherungsschutz am besten zu Ihren individuellen Erwartungen an Flexibilität, Begleitung und Komfort passt.

Eine lückenlose Begleitung umfasst also weit mehr als nur medizinische Untersuchungen und Behandlungen, denn die Patientinnen und Patienten profitieren auch von den vielfältigen Impulsen all derer, die sie auf ihrem Behandlungsweg begleiten. Diese Vielfalt steht im Zentrum der vorliegenden Ausgabe von *Essentia*.

Ich wünsche Ihnen neue Perspektiven beim Lesen.

Ruedi Bodenmann
CEO

Gut begleitet auf meinem Behandlungsweg

Medizinische Fachkräfte sind ein wichtiger Partner auf unserem Behandlungsweg. Doch viele weitere Ansprechpartner informieren, unterstützen und orientieren uns genauso kompetent.







Gut begleitet: wie und durch wen?

Wer einen gesünderen Lebensstil anstrebt, ein Leiden behandeln oder rasch genesen will, ist von zahlreichen helfenden Fachpersonen umgeben, die ein offenes Ohr und Rat bieten.

Aufklärung und Prävention tragen wesentlich dazu bei, das Krankheitsrisiko zu verringern. Stiftungen, Vereine und Gesundheitsligen geben wertvolle Tipps für eine gesunde Lebensweise, aber auch für Vorsorgeuntersuchungen und Behandlungen. Einige bieten auch Kurse und Gesprächsgruppen an. Zu den wichtigsten gehören:

- **aha! Allergiezentrum Schweiz**
- **Allianz Adipositas Schweiz**
- **Diabetes Schweiz**
- **Schweizerische Herzstiftung**
- **Krebsliga Schweiz**
- **Lungenliga Schweiz**
- **Rheumaliga Schweiz**
- **Verein chronischkrank.ch**

Die Internetseite «Gesund leben» des Bundesamts für Gesundheit (BAG) bietet zahlreiche Präventionstipps und -massnahmen. Die Kantone führen eigene Sensibilisierungsaktionen und thematische Begleitprogramme durch. Infos dazu gibt es auf den kantonalen Internetseiten. Die Agenda zu den Begleitprogrammen ist zudem unter **gesundheitsfoerderung.ch** verfügbar. Einige Kantone verfügen über ein Früherkennungsprogramm, insbesondere für Brust- und Darmkrebs. Das Angebot ist auf **swisscancerscreening.ch** abrufbar.

Auch Apothekerinnen und Apotheker sind eine zuverlässige Quelle für Know-how zu Gesundheit und Prävention. Verschiedene Medien verbreiten laiengerecht aufbereitete Gesundheitsinformationen. So etwa SRF/RTS mit Sendungen wie GESUNDHEITHEUTE und 36.9° oder Podcasts wie Dingue und F.A.Z Gesundheit.

Krankheit gemeinsam bewältigen

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen über ein Trauma oder eine Krankheit auszutauschen und sich verstanden zu fühlen. In der Schweiz treffen sich täglich über 40'000 Menschen in Gruppen zu den verschiedensten Gesundheitsthemen. Ein passendes Angebot in Ihrer Nähe finden Sie auf der Website der Stiftung Selbsthilfe Schweiz.

Patientinnen und Patienten sollten ausserdem ihre Rechte und Pflichten kennen und sich zu wehren wissen, wenn sie den Eindruck haben, dass ihre Rechte verletzt wurden. Die Schweizerische Patientenorganisation ist in solchen Fällen eine vertrauenswürdige Ansprechpartnerin. Sie ist für Sie da bei offenen Fragen zu einer Behandlung oder Diagnose, für eine Zweitmeinung oder bei Verdacht auf einen Behandlungsfehler. Sie bietet in allen Kantonen Beratungen an: **spo.ch**

Gewisse Krankheiten sind unheilbar und verlangen nach Massnahmen, um die Lebensqualität und den Komfort der Betroffenen zu erhalten oder zu verbessern. Die Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Betreuung informiert auf **palliative.ch** über die spezifischen Unterstützungsangebote in den verschiedenen Regionen.

Die Schlüsselrolle der pflegenden Angehörigen

In der Schweiz kümmert sich jeder Vierte um eine nahestehende Person, die durch Krankheit, Unfall oder Behinderung auf Hilfe angewiesen ist. Hunderttausende Betroffene können dank dem Einsatz ihrer Angehörigen weiterhin bei sich zu Hause wohnen und ihre sozialen und familiären Kontakte täglich pflegen.

Da es für pflegende Angehörige oft schwierig ist, dieses Engagement mit ihrem eigenen Berufs- und Privatleben unter einen Hut zu bringen, unterstützt **info-workcare.ch** sie mit nützlichen rechtlichen und praktischen Infos. Langfristige Hilfe setzt auch Selbstfürsorge voraus. Entsprechend finden sich auf der Plattform Kontaktdaten von Vereinen und gemeinnützigen Organisationen, die Dienstleistungen in der Nähe anbieten.

Auf meine Krankenkasse ist Verlass

Bei Gesundheitsfragen gehen die Erwartungen auseinander. Assura geht mit ihren Dienstleistungen, persönlicher Beratung, digitalen Lösungen und interessanten Zusatzversicherungen, aber auch mit vorteilhaften Grundversicherungsmodellen individuell auf ihre Kundinnen und Kunden ein.



Ich will meinen Gesundheitsversorger flexibel wählen

Von der Apotheke über die Hausärztin bis hin zur Telemedizin: Bei einigen Grundversicherungsmodellen wie PreventoMed können Sie je nach Leiden, Tageszeit, Verfügbarkeit oder Aufenthaltsort frei entscheiden, an wen Sie sich wenden. Und wenn Sie ins Spital müssen, haben Sie mit einer Zusatzversicherung wie Optima Flex Varia je nach Situation die Wahl zwischen der privaten, halbprivaten oder der allgemeinen Abteilung. Natürlich wird Ihre Kostenbeteiligung entsprechend angepasst.



Prävention ist für mich das A und O

Gesundheit beginnt mit einem gesunden Lebensstil. Die Rabatte auf Sport- und Pflegeangebote des Clubs Assura helfen Ihnen dabei. Darüber hinaus ermöglicht eine frühzeitige Diagnose gegebenenfalls den unverzüglichen Beginn einer Behandlung, was die Heilungschancen erhöht. Ein Modell wie PreventoMed erstattet Ihnen ohne Franchise die Kosten für Vorsorgeuntersuchungen gegen Brust-, Darm- und Prostatakrebs. Auch Untersuchungen zur Erkennung von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden ohne Franchise und ohne Selbstbehalt vergütet.



Ich möchte richtig entscheiden

Die passende Spezialistin, den passenden Spezialisten für ein bestimmtes gesundheitliches Anliegen zu finden, ist nicht immer leicht. Mit unserem Grundversicherungsmodell QualiMed werden Sie professionell von BetterDoc begleitet. Der unabhängige Beratungsdienst prüft Ihre Situation und empfiehlt Ihnen die am besten geeigneten Spezialisten. Das gewährleistet eine optimale gesundheitliche Versorgung.



Ich bevorzuge 100% digital

Online-Kundenportal, App, Chatbot, Prämienrechner – auf diesen Plattformen verwalten Sie Ihre Krankenversicherung ganz leicht, bezahlen Ihre Rechnungen direkt und haben Ihre Gesundheitskosten stets im Blick. Sie sehen jederzeit den Stand Ihrer Franchise und Ihres Selbstbehalts und werden auf nützliche Informationen hingewiesen. Die Assura App hat übrigens in der Rangliste der Schweizer Versicherer den Preis für die beste mobile Anwendung 2023 gewonnen. Weitere Infos zu unseren Modellen und Dienstleistungen finden Sie auf [assura.ch](https://www.assura.ch)

Das sagt die Assura-Expertin



Davia Spring,
Kundenberaterin,
Bern

Das Schweizer Gesundheitssystem ist komplex. Einige Leistungen werden von der Grundversicherung übernommen, andere von den allfällig abgeschlossenen Zusatzversicherungen. Auch Franchise, Selbstbehalt und Spitalbeitrag werfen Fragen auf, ebenso wie alternative Modelle der Grundversicherung und die Bedingungen, an die sie geknüpft sind. Bei Unklarheiten gibt es nichts

Besseres, als mit einer Beraterin oder einem Berater zu sprechen. Gemeinsam finden wir heraus, welcher Versicherungsschutz am besten zu Ihnen passt und wie Sie alle für Sie nützlichen Dienstleistungen beanspruchen können. Wann immer Sie möchten, rufen mein Team und ich Sie zwischen 8 und 20 Uhr an oder treffen uns mit Ihnen. Buchen Sie uns ganz einfach online: [assura.ch/kontakt-verkaufsberater](https://www.assura.ch/kontakt-verkaufsberater) Und falls Sie, wie ich, unseren Kundinnen und Kunden mit Rat und Tat zur Seite stehen möchten, schicken Sie uns Ihre Bewerbung: [assura.ch/berater](https://www.assura.ch/berater)

In unseren sozialen Netzwerken



Sicher haben Sie auch schon mal im Internet nach einem Symptom oder den Nebenwirkungen eines Medikaments gesucht und wissen, dass Fehlinformationen und reisserische Beiträge dort weitaus verbreiteter sind als objektive medizinische Fakten. Tatsächlich gibt es aber auch zuverlässige medizinische Aufklärung im Netz.



So finden Sie diese:



Recherchieren Sie nicht über ein Suchportal, sondern direkt über medizinische Plattformen oder die Seiten von Gesundheitsligen und Verbänden.



Vergleichen Sie verschiedene Internetseiten.



Prüfen Sie, wer für die Seite verantwortlich ist und ob diese Stelle unvoreingenommen ist. Achten Sie auf das Publikationsdatum der Informationen.



Meiden Sie Diskussionsforen.



Das Internet kann keine Diagnosen stellen.

**#Assura #Symptome
#Gesundheit**



Entdecken Sie unsere Facebook-Seite:
facebook.com/AssuraCH

Weniger ist manchmal mehr

Studien belegen, dass Patientinnen und Patienten, die über ihren Gesundheitszustand informiert sind, im Umgang mit medizinischen Fachkräften bewanderter sind, sich an gesundheitlichen Entscheiden beteiligen und dadurch den Heilungsprozess aktiv beeinflussen können. Sie neigen zudem dazu, die Risiken und Vorteile einer Behandlung zuerst gut abzuwägen und Entscheidungen im Hinblick auf ihre eigenen Lebensprioritäten zu treffen. Die Plattform **smartermedicine.ch** unterstützt die Gesundheitskompetenz von Patientinnen und Patienten mit ihrem Ansatz «Choosing Wisely».

Suchthilfe

Alkohol, Drogen, Glücksspiele, Online-Aktivitäten ... Machen Sie sich Sorgen um sich selbst oder um Ihre Angehörigen? Notrufzentren und Online-Beratungsplattformen der Stiftung Sucht Schweiz bieten rund um die Uhr anonyme und kostenlose Unterstützung.

83.4 Jahre

beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung in der Schweiz. Sie ist eine der höchsten der Welt. Wir möchten alle im Alter gesund und aktiv bleiben. Welche Aktivitäten, Ernährung und Gewohnheiten können dazu beitragen? Zahlreiche Ideen hat prosenectute.ch auf Lager.



Ehrenamtlich mitwirken

Kranke besuchen, an einer Sensibilisierungskampagne teilnehmen, eine Diskussionsgruppe leiten ... Ein freiwilliges Engagement ist eine gute Gelegenheit, etwas Sinnvolles zu leisten und sich nützlich zu fühlen. Dabei lassen sich ausserdem Kontakte knüpfen, unbekanntes Terrain erkunden und neue Fähigkeiten erwerben. Spitäler, Verbände und Gesundheitsligen veröffentlichen regelmässig Online-Events und unter benevoljobs.ch finden sich die Angebote zahlreicher Gesundheitsakteure.





Complementa Extra ist an Ihrer Seite, wenn die Grundversicherung nicht ausreicht

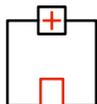
Nicht alle Leistungen und Dienste im Gesundheitswesen werden von der Grundversicherung erstattet oder vollständig übernommen. So deckt diese beispielsweise bei einem medizinisch indizierten Krankentransport nur 50% der Kosten für eine Ambulanz, mit einer Obergrenze von CHF 500 pro Jahr.

Bei Assura bedeutet Begleitung, dass wir Sie entlasten, Ihnen aber auch Komfort und Wahlmöglichkeiten in zahlreichen Lebenssituationen bieten. Einige Beispiele:



Beteiligung an Rettungskosten und unbegrenzte Transporte

Rettung bis zu CHF 20'000 und unbegrenzte Transporte innerhalb der Schweiz



Freie Wahl des Spitals

Deckung in der allgemeinen Abteilung im Spital Ihrer Wahl



Kostenbeteiligung an Zahnbehandlungen

Ohne vorgängige Untersuchung



Brillengläser und Kontaktlinsen

Kostenbeteiligung an chirurgischer Sehkorrektur

Entdecken Sie die weiteren Leistungen von Complementa Extra unter [assura.ch](https://www.assura.ch)



Kontakt

[assura.ch](https://www.assura.ch)

0800 277 872

(Gratisnummer)

