



BARMER aktuell

Ihr starker Partner für
Gesundheit & Pflege

- Erstklassig —
- Flexibel und innovativ —
- Aktiv und gesund —
- Sorgenfrei —
- Service stark —



Neurologische Rehabilitation nach Schlaganfall

Der Schlaganfall ist die häufigste Ursache für eine stationäre neurologische Rehabilitation. Ein Schlaganfall kommt plötzlich, unerwartet und kann Menschen jeden Alters treffen. Jedoch nimmt die Wahrscheinlichkeit an einem Schlaganfall zu erkranken, mit zunehmendem Alter zu. Ein wichtiges Ziel der neurologischen Rehabilitation ist es, die Beeinträchtigungen und ihre Folgen für Alltag und Beruf zu beseitigen oder wenigstens zu mindern. Hinzu kommt die Förderung aller Maßnahmen, die den Rehabilitationserfolg nachhaltig sichern.

Die häufigste Ursache eines Schlaganfalls in Europa ist der Verschluss einer Schlagader (80 %), die einen Teil des Gehirns mit Blut versorgt. Dauert diese örtliche Mangel durchblutung zu lange an, kommt es zu einem Absterben von Gehirnzellen, dem Hirninfarkt. Die andere Ursache des Schlaganfalls ist

eine Hirnblutung (20 %) durch eine „geplatze“ Schlagader im Gehirn. Die Behandlung des Hirninfarktes und der Hirnblutung ist besonders in den ersten Stunden unterschiedlich. Die Größe der Hirnschädigung kann, durch die Akutbehandlung auf einer Schlaganfallstation (Stroke-Unit) oft verringert werden. Sind trotz erfolgter Akutbehandlung alltags- oder berufs- relevante Schlaganfallfolgen eingetreten, benötigen Patienten eine Rehabilitationsbehandlung. Die ausreichende diagnostische Sicherung vor Beginn der Rehabilitation ist wichtig. Auf Befundergebnisse z. B. aus dem Akutkrankenhaus – wird immer zurückgegriffen, auch um Mehrfachuntersuchungen zu vermeiden und eine gute Nachsorgebehandlung abzusprechen. Abhängig vom Ort der Hirnverletzung, die der Schlaganfall verursacht hat, kommt es zu Störungen der Hirnfunktion. Diese sind von Patient zu Patient in

sehr unterschiedlicher Weise und Schwere kombiniert. So zeigen sich z. B.: Beeinträchtigungen der Muskelkraft, des Fühlens, des Sehens, der Sprache häufig auch der Koordination und zusätzlich komplexere kognitive Beeinträchtigungen durch diese Hirnfunktionsstörungen resultieren Einschränkungen für den individuellen Schlaganfallpatienten, z. B. im Bereich der Selbstversorgung der Fortbewegung, der Kommunikation, des Lernens und der Wissensanwendung. Eine wirksame Rehabilitation ist daher ausschlaggebend auch für die Lebensqualität und die gute Lebensperspektive der betroffenen Menschen.

Häufig bestehen zusätzliche Begleiterkrankungen, wie z. B. Depressionen, Gelenkerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenerkrankungen, Schmerzen oder eine Zuckerkrankheit. Diese erfordern spe-

Weiter auf Seite 11



MICHELS HERZOG-JULIUS-KLINIK FÜR GERIATRIE

Die Abteilung für Geriatrie Rehabilitation ermöglicht eine ganzheitliche geriatrisch-rehabilitative Versorgung für ältere Patienten, deren Akutbehandlung (weitgehend) abgeschlossen ist. Unseren Auftrag sehen wir darin, eine an Leitlinien orientierte Behandlung zu realisieren, die sich in die Leistungen der erstbehandelnden Akutkrankenhäuser und der nachbehandelnden niedergelassenen Mediziner einfügt. Ziel ist stets, Gesundheit zu fördern, Krankheitsfolgen abzubauen und zur sozialen Teilhabe des Rehabilitanden nachhaltig beizutragen.



Kurhausstr. 13 – 17
38667 Bad Harzburg

Tel.: (053 22) 790-0
info@herzog-julius-klinik.de
Patientenhotline: (033397) 12 10 60



MICHELS HERZOG-JULIUS-KLINIK FÜR ORTHOPÄDIE

In der orthopädischen Abteilung der Herzog-Julius-Klinik werden chronische Erkrankungen und Verletzungsfolgen im Bereich der Stütz- und Bewegungsorgane behandelt. Maßnahmen zur Prävention, Leistungen zur medizinischen Rehabilitation sowie zur Teilhabe am Arbeitsleben und zur Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft bilden dafür die Grundlage.



Kurhausstr. 13 – 17
38667 Bad Harzburg

Tel.: (053 22) 790-0
info@herzog-julius-klinik.de
Patientenhotline: (033397) 12 10 60

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Wir sind für Sie da, vor Ort und digital.

Besonders in herausfordernden Zeiten wird deutlich, wie wichtig ein starker und verlässlicher Partner in Gesundheitsfragen ist. Wir als BARMER setzen uns für das Wichtigste ein: Ihre Gesundheit. Unser täglicher Antrieb ist es, Menschen Stärke zu verleihen. Dafür bieten wir eine hochwertige und innovative medizinische Versorgung und leisten Unterstützung in vielen Bereichen Ihres Alltags. Wir wollen Gesundheit weiterdenken.

Allein in unserer Region Goslar betreuen wir rund 17.000 Kundinnen und Kunden. Gerade in einer Zeit, in der das Gesundheitswesen unter Druck steht, ist uns die individuelle Betreuung unserer Versicherten besonders wichtig. Wir setzen uns jeden Tag dafür ein, die bestmögliche Gesundheitsversorgung zu gewährleisten. Ob persönlich, telefonisch oder digital – wir sind für Sie da. Mit unserer BARMER-App und anderen digitalen Angeboten setzt die BARMER Trends bei der Digitalisierung des Gesundheitswesens. Mit Hilfe unserer App können unsere Versicherten alles Wichtige online erledigen und transparent den Überblick über Krankengeld, Kosten und Vorsorgetermine behalten. Gleichzeitig bleibt die persönliche Beratung vor Ort ein unverzichtbarer Teil unserer Arbeit. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserer Geschäftsstelle! Auf den kommenden Seiten finden Sie interessante Informationen zu unseren Leistungen und Angeboten. Für unser Team in Goslar steht eines stets im Mittelpunkt: Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Bleiben Sie gesund!

Ihr BARMER-Team in Goslar

Impressum

Herausgeber, Verlag und Rotationsdruck:
Goslarsche Zeitung Karl Krause GmbH & Co. KG,
Bäckerstr. 31-35, 38640 Goslar

Verleger:
Philipp Krause

Geschäftsführer:
Philipp Krause

Redaktion:
Claus Kohlmann; Texte & Fotos: BARMER

Gesamtleiter Vermarktung:
Lutz Scheibel

Leitung Lesermarkt:
Henning Bartel

Titelgestaltung:
Mira Knüpfer, Goslar

Internet: www.goslarsche.de

Datenschutzbeauftragter:
conreri digital development GmbH,
Von-Kurtzrock-Ring 16, 22391 Hamburg,
E-Mail: support@conreri.de, Telefon: (0 40) 22 86 64 26

Bitte nehmen Sie unsere Datenschutzhinweise unter www.goslarsche.de/datenschutzerklaerung zur Kenntnis. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Auflage: 17.400 Exemplare
Gerichtsstand: Goslar

Gut abgesichert als Familie

Als Barmer-Mitglied können Sie sich im turbulenten Familienalltag auf einen leistungsstarken und verlässlichen Partner verlassen – dank vieler exklusiver Zusatzleistungen und Serviceangebote, die weit über den gesetzlichen Rahmen hinausgehen.

Die Familienversicherung der BARMER bietet viele Vorteile. Im jährlichen Test von FOCUS MONEY (Ausgabe 09/2024) erhielt die Barmer zum vierten Mal in Folge die Auszeichnung „Höchste Kundenzufriedenheit“. Außerdem ist die BARMER die Nr. 1 bei den Versicherten. Wir haben die höchste Weiterempfehlungsrates aller Krankenkassen. Bestnote für den Kundenservice. Rund neun Millionen Menschen vertrauen uns, das ergibt eine große und solidarische Gemeinschaft für erstklassigen Versicherungsschutz.



Profitieren Sie von einem Rundum-Schutz für die Gesundheit Ihrer ganzen Familie:

- Mit der Teledoktor-App per Video zum Arzt – inklusive Rezept und Bescheinigung fürs Kinderkrankengeld
- Meine Barmer mit Vorsorgeplaner, Zahn-Bonusheft und vielen weiteren Services für die ganze Familie
- Kostenübernahme für Vorsorgeuntersuchungen bei Kindern über den gesetzlich festgelegten Umfang hinaus
- Der Wechsel zur Barmer geht einfach und schnell

Schonen Sie die Familienkasse mit exklusiven Vorteilen:

- 200 Euro Extra-Budget für werdende Eltern mit dem Familien-

Plus-Paket

- Gemeinsam beim Barmer Bonusprogramm punkten und bis zu 150 Euro je Familienmitglied im Jahr erhalten
- Familien-Urlaubskasse schonen mit 100% Kostenübernahme bei allen empfohlenen Reiseimpfungen

Wechseln Sie zu einem verlässlichen Partner:

- Hebammenberatung bis zum 1. Geburtstag des Kindes kostenlos in Anspruch nehmen

- Qualifizierte Hilfe bei Kinderkrankheiten und Gesundheitsthemen am Barmer Familientelefon erhalten

- Termintservice nutzen und schneller Termine bei Fachärzten zu bekommen

Ohne Aufwand einfach und schnell wechseln:

1. BARMER Aufnahmeantrag ausfüllen und absenden
2. Sie entspannen, wir klären alles Weitere mit Ihrer bisherigen Krankenkasse
3. Den Antrag auf Familienversicherung für Ihre Angehörigen erledigen Sie anschließend online oder per Print-Formular

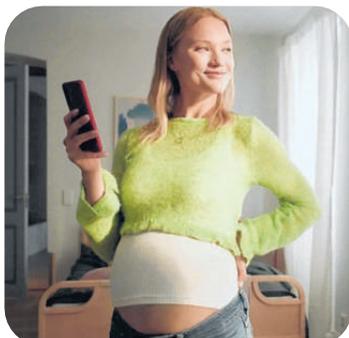
SO PROFITIEREN WERDENDE ELTERN

Erhalten Sie mit dem Familien-Plus-Paket 200 Euro Extra-Budget in der Schwangerschaft. Sie können den Betrag für eine Vielzahl an Zusatzleistungen wie Osteopathie für Schwangere, Test auf Ringelröteln und Windpocken oder osteopathische Anwendungen für Neugeborene einsetzen.

- Freie Auswahl an Zusatzleistungen wie zum Beispiel alternative Arzneimittel und Tests auf To-

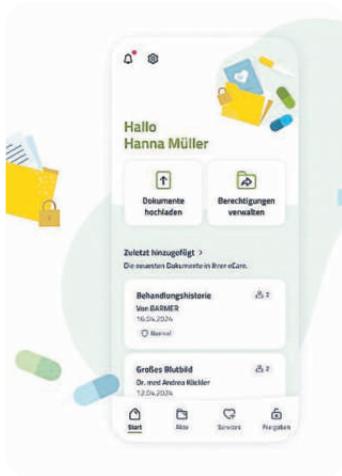
xoplasmose, B-Streptokokken und Zytomegalie

- Professionelle Zahnreinigung für Schwangere
- Hebammenrufbereitschaft bereits fünf Wochen vor Entbindungstermin
- Geburtsvorbereitungskurs für die Begleitperson der Schwangeren Individuelle Beratung während der Schwangerschaft zu Themen wie Ernährung, Rauchentwöhnung und
- Wahl des Geburtsortes



Gesundheitsdaten stets zur Hand mit der BARMER eCare

Mit der Barmer eCare wird Ihre Behandlung einfacher, sicherer und schneller. Teilen Sie in der eCare, der App für Ihre elektronische Patientenakte, jederzeit Ihre medizinischen Daten mit Arztpraxen oder Kliniken. Lösen Sie Ihre E-Rezepte jederzeit per App über die eCare ein.



- Zur richtigen Zeit das passende Medikament nehmen

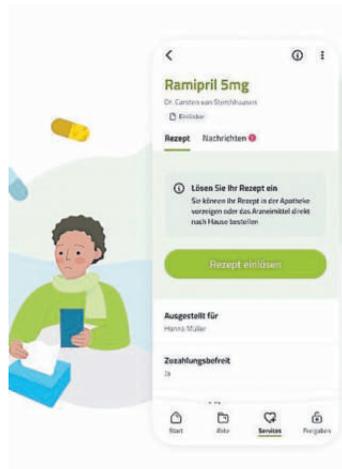
E-Rezepte: Per App empfangen und direkt einlösen

- E-Rezept von Ihrer Arztpraxis direkt in der eCare öffnen
- Apotheke in Ihrer Nähe oder online auswählen
- E-Rezept einlösen und Medikament liefern lassen oder abholen
- Neu: Auch für Einlagen, Bandagen und andere orthopädische Hilfsmittel



eCare: Die sichere App für Ihre elektronische Patientenakte

- Befunde, Diagnosen, Arztbriefe speichern und einsehen
- Daten mit Praxen teilen, unnötige Doppeluntersuchungen verhindern
- Digitalen Notfall- und Allergiepapp immer dabei haben
- Laborwerte eintragen, Entwicklung beobachten und erfahren, was sie bedeuten



lunugsablauf verbessern

Impfstatus: Impfücken verhindern und Empfehlungen erhalten

- Alle Impfungen dokumentieren und Überblick behalten
- Automatisch an anstehende Impfungen erinnert werden
- Personalisierte Empfehlungen für Impfungen erhalten



Behandlungshistorie: Diagnosen und Therapien digital zur Hand haben

- Liste bisheriger Arznei-, Heil- und Hilfsmittel erhalten
- Übersicht mit Ärztinnen und Ärzten teilen
- Anamnese vereinfachen und Behand-

Mentales Wohlbefinden: Sich fit und ausgeglichen fühlen

- 5 Antworten geben und erfahren, was einem helfen kann
- Kostenlose Gesundheits-Kurse für Ihr Wohlbefinden nutzen
- Besser schlafen, entspannter leben, aktiver sein

Bereitschaft rund um die Uhr! MDK NOTE **1,0** sehr gut

Hauskrankenpflege MEDICA

- ✓ 24-Stunden-Notdienst
- ✓ Med. Versorgung
- ✓ Kurzzeitpflege
- ✓ Verhinderungspflege
- ✓ Psychiatrische Pflege
- ✓ Palliativpflege
- ✓ Demenztbetreuung
- ✓ Beratungsstelle

Marshallstr. 4 • 38640 Goslar
Tel. 0 53 21 / 39 36 821

www.medica-hkp.de

Spezielle Behandlungsangebote durch Fachärzte und Spitzenmediziner

Die Barmer hat zahlreiche Verträge und Kooperationen mit Spitzenmedizinern und Kliniken in ganz Deutschland geschlossen, um Ihnen spezielle und innovative Behandlungsmöglichkeiten anbieten zu können.

Es gibt Momente im Leben, da ist man auf die Hilfe von Experten angewiesen. Dann sind Topmediziner gefragt, die Ihnen mit höchster Expertise die bestmögliche Versorgung bieten.

Die Barmer besitzt im gesamten Bundesgebiet zahlreiche Verträge mit Spitzenmedizinern und Kliniken der Topmedizin, mit denen sie eng zusammenarbeitet. Bei vielen unserer kooperierenden Kliniken können Sie sich in ganz Deutschland ganz einfach direkt an die Klinik oder den behandelnden Arzt wenden.

Welche speziellen Behandlungsangebote bietet Ihnen die Barmer?

Wir arbeiten in verschiedenen medizinischen Bereichen mit Spezialisten, Kliniken und Reha-Einrichtungen zusammen. Einige Beispiele unserer speziellen Behandlungsangebote haben wir hier für Sie zusammengestellt:

Chronische Erkrankungen

Bei chronischen Erkrankungen wie Kopfschmerzen oder Migräne stehen Barmer Versicherten folgende Spezialisten zur Seite:

- Traditionelle Chinesische Medizin für Patienten mit chronischen Kopfschmerzen/ Migräne: Institut für Naturheilkunde, Traditionelle Chinesische & Indische Medizin (TEM, TCM & TIM), Evang. Krankenhaus Essen-Steele und Evang. Kliniken Essen-Mitte

Erkrankungen des Bewegungsapparates

Barmer Versicherte können bundesweit von der Expertise renommierter Experten für Knieerkrankungen profitieren, wie zum Beispiel:

- Weltraumforschung für Kinder im Rollstuhl: Kinderklinik im Uni-Klinikum Köln und UniReha GmbH

Krebserkrankungen

Auch bei Vorsorge, Früherkennung und Behandlung von Krebserkrankungen baut die Barmer für ihre Versicherten auf Spitzenmedizin:

- Risikofeststellung und Gendiagnostik für Brust- und Eierstockkrebs: Zentren des Deutschen Konsortiums Familiärer Brust- und Eierstockkrebs, wie zum Beispiel Spezialisten der Berliner Charité oder der Universitätskliniken Leipzig, Köln,

Hamburg-Eppendorf und München

- Genanalyse bei Lungenkrebs: Onkologische Spitzenzentren des nationalen Netzwerks Genomische Medizin Lungenkrebs, z. B. Centrum für integrierte Onkologie der Uniklinik Köln, Universitätsklinikum Dresden, Universitätsklinikum Düsseldorf, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf oder Klinikum der Universität München

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Barmer kann ihren Versicherten durch die Zusammenarbeit mit Fachärzten und Kliniken auch neue und hochmoderne Behandlungsmethoden im Bereich der Herz-Kreislauf-Erkrankungen anbieten:

- Telemedizinische Versorgung bei Herzinsuffizienz:

Prof. Dr. Friedrich Köhler, Leiter des Zentrums für kardiovaskuläre Telemedizin der Berliner Charité

- Moderne Herzdiagnostik mit Kardio-CT und Kardio-MRT: Kooperation mit dem Diagnostikum in Berlin sowie dem Zentrum für Radiologie und Nuklearmedizin in Braunschweig

Tipp: Nutzen Sie auch unsere Arztsuche oder die Kliniksuche, um Spezialisten zu finden.

Seltene Erkrankungen

Die Barmer verbessert auch die die Versorgung von Patientinnen und Patienten mit Verdacht auf eine Seltene Erkrankung:

- Genanalyse Seltener Erkrankungen: Selektivvertrag für eine schnellere Diagnose und koordinierte Zusammenarbeit der behandelnden Zentren.





So finden Sie ein geeignetes Krankenhaus mit der Barmer Kliniksuche

Wir bieten Ihnen ausführliche Daten zu über 2.500 Kliniken in ganz Deutschland, Sie können gezielt filtern nach Fachabteilungen, speziellen Therapieangeboten oder Ausstattung und bekommen Infos zu Ausstattung, Qualität und mehr.

Sie suchen eine Klinik in Ihrer Nähe? Die BARMER Kliniksuche unterstützt Sie bei der Suche nach einer geeigneten Einrichtung. Die Kliniksuche bietet Ihnen umfangreiche Informationen, etwa zu Behandlung, Ausstattung und Qualität der einzelnen Krankenhäuser. Darüber hinaus erhalten Sie wissenswerte Angaben zum Beispiel zur Anzahl der Behandlungsfälle, den Fachabteilungen und Leistungsangeboten.

www.barmer-kliniksuche.de

Das sind Ihre Vorteile

- Auf einen Blick erkennen,

- wie viel Routine eine Klinik bei bestimmten Eingriffen hat
- Qualität und Häufigkeit des Einsatzes von künstlichen Gelenkimplantaten nachlesen
- Checkliste zum Download herunterladen, um sich gut auf den Klinikaufenthalt vorzubereiten

Auf welcher Datengrundlage basiert die Barmer Kliniksuche?

Datengrundlage für die Kliniksuche sind die jeweils aktuellsten Qualitätsberichte, die die über 2.500 Krankenhäuser jährlich veröffentlichen müssen, sowie

Zusatzinformationen zu den Kliniken.

Welche Informationen sind zu den Krankenhäusern enthalten?

Die Informationen zu Ihrem gewählten Krankenhaus unterteilen sich in verschiedene Teilbereiche:

- Fachabteilungen
- Stationäre Behandlung
- Ambulante Therapiemöglichkeiten

- Qualitätsindikatoren
- Weitere Merkmale
- Personal
- Besondere apparative Ausstattung
- Medizinisch-pflegerische Leistungsangebote
- Nicht-medizinische Leistungsangebote
- Umgang mit Risiken in der Patientenversorgung
- Hygiene
- Barrierefreiheit
- Klinik-Homepage

Praxen für Krankengymnastik & Ergotherapie

- physiotherapeutische Behandlungen • Prävention • Rehabilitation
- kompetente Diagnose • zeitnahe Behandlung
- keine Einschränkung bei Behandlungsformen und -intervall oder der Behandlungsanzahl
- individueller Behandlungsplan



Beate Rühle

Krankengymnastik Beate Rühle | Loewenstr. 1a
38704 Liebenburg/Klein Döhren | 0171 / 833 411 8

Leistungen der Pflegeversicherung

Entlastungsbetrag – Angebote für Pflegebedürftige zur Unterstützung im Alltag

Die Barmer bietet Personen, die ihre Angehörigen pflegen, innovative Kompaktseminare an. Die Seminare werden von Fachkräften geleitet und bieten die Möglichkeit für einen intensiven Austausch mit anderen Pflegenden.

Die meisten Pflegebedürftigen wünschen sich, in ihrer gewohnter Umgebung versorgt zu werden. Mit dem Entlastungsbetrag können Angebote finanziert werden, die ein möglichst selbstständiges und selbstbestimmtes Leben zu Hause unterstützen. Auch pflegende Angehörige werden mit diesen Angeboten entlastet.

Für welche Leistungen kann der Entlastungsbetrag eingesetzt werden?

Der Entlastungsbetrag ist für Betreuungs- und Entlastungsleistungen zur Unterstützung im Alltag und zur Entlastung der Pflegepersonen gedacht. Dazu zählen nach Landesrecht anerkannte

- Betreuungsangebote für pflegebedürftige Menschen, beispielsweise der Besuch von Demenzcafés, Einzelbetreuung zu Hause oder Betreuungsnachmittage in Selbsthilfegruppen

- Angebote zur Entlastung von Pflegenden wie Pflegebegleiter als feste Ansprechpartner oder familienentlastende Dienste

- Angebote zur Entlastung im Alltag wie Unterstützungsleistungen bei der Haushaltsführung (z.B. Einkaufen, Reinigungsarbeiten, Wäschepflege) oder bei der Organisation und Bewältigung des Alltags (z.B. Fahr- oder Begleitdienste, Botengänge)

Außerdem können folgende Angebote zugelassener Pflegeeinrichtungen genutzt werden:

- Finanzierung der Eigenanteile bei Tages- oder Nachtpflege und Kurzzeitpflege (u.a. für Unterkunft, Ver-

pflegung, Investitionskosten)

- Spezielle Angebote zugelassener Pflegedienste (in den Pflegegraden 2 bis 5 ausschließlich für Leistungen der Betreuung und Haushaltsführung, in Pflegegrad 1 auch für Hilfen bei der körperbezogenen Pflege)

Wer kann den Entlastungsbetrag nutzen?

Sie haben Anspruch auf den Entlastungsbetrag, wenn für Sie ein Pflegegrad (1 bis 5) festgestellt wurde und Sie zu Hause gepflegt werden. Er kann nur auf für die oben beschriebenen Leistungen eingesetzt werden.

Wie hoch ist der Entlastungsbetrag?

Die Barmer Pflegekasse finanziert die Angebote zur Unterstützung im Alltag bis zu einer Höhe von 125 Euro im Monat. Die monatlichen Ansprüche für Entlastungsleistungen können Sie auch ansparen und zu einem späteren Zeitpunkt gesammelt einsetzen.

Wie wird der Entlastungsbetrag ausbezahlt?

Der Entlastungsbetrag wird auf dem Weg der Kostenerstattung gewährt. Das heißt, er wird nicht an die pflegebedürftigen Personen ausgezahlt, sondern Sie treten in

Vorleistung und zahlen die Rechnungen zunächst selbst. Diese werden Ihnen im Nachhinein durch die Pflegekasse erstattet.

Kann man den Entlastungsbetrag aufstocken?

Wenn Sie Pflegesachleistungen beziehen (ab Pflegegrad 2) und Sie diese nicht in voller Höhe entsprechend Ihres Pflegegrades benötigen, können Sie bis zu 40 Prozent Ihrer Pflegesachleistungen für die Finanzierung von nach Landesrecht anerkannten Angeboten zur Unterstützung im Alltag nutzen (der sog. Umwandlungsanspruch). Dies kann beispielsweise sinnvoll sein, wenn Sie weniger körperbezogene Pflege, dafür aber mehr Betreuung benötigen.

Wie finden Sie passende Angebote?

Für die Suche nach Angeboten zur Unterstützung im Alltag steht Ihnen unser Pflegebetreuer zur Verfügung.

www.pflegelotse.de/presentation/pl_startseite.aspx?krankenkasse=barmer

Sehr gute Informationen zu den verschiedenen Anbietern vor Ort bieten oftmals regionale Beratungsstellen und Pflegestützpunkte. Diese können Sie über die Datenbank des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) finden.



Gut geschützt unterwegs mit kostenlosen Reiseschutzimpfungen

Als Barmer Mitglied erhalten Sie 100% der Kosten Ihrer Reiseimpfungen erstattet. Den Betrag können Sie sich bequem über Meine Barmer per App oder im Web zurückerstatten lassen und gleichzeitig Ihr Punktekonto im Barmer Bonusprogramm mit jeder Impfung auffüllen.

Welche Reiseimpfungen können von der Barmer erstattet werden?

Für Barmer-Mitglieder werden 100% der Kosten für Impfstoff und die ärztliche Leistung bei Reiseschutzimpfungen übernommen gegen Cholera, Denguefieber, FSME, Gelbfieber, Hepatitis A, Hepatitis B oder A+B, Influenza, Japanische Enzephalitis (Hirnhautentzündung), Meningokokken, Kinderlähmung (Poliomyelitis), Tollwut, Typhus und Malaria (100 Prozent Kostenübernahme selbstverständlich auch für Arzneimittel, die gegen Malaria schützen. Die Barmer übernimmt die Kosten auch dann, wenn Sie diese Medikamente nur für den Notfall benötigen (Standby-Therapie).

Wichtig zu wissen: Reiseimpfungen sind keine festgeschriebene Kassenleistung. Die Barmer übernimmt die vollen Kosten für Reiseimpfungen, die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen sind. Sie müssen keine Zuzahlung leisten.

Müssen Sie beruflich ins Ausland reisen, übernimmt Ihr Arbeitgeber die Kosten der Reiseimpfung.

Welche Reiseimpfungen sind für eine Reise sinnvoll?

Der individuelle Impfschutz hängt von Ihrem Reiseziel und der Art Ihrer Reise ab. Wer etwa in ländlichen Regionen Asiens mit dem Rucksack unterwegs ist, braucht meist einen umfassenderen Impf-

schutz als Urlauber in einer Hotelanlage. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin entscheidet, ob die empfohlenen Impfungen in Ihrem Fall medizinisch notwendig sind. Tropeninstitute und Gesundheitsämter stehen ebenfalls als kompetente Ansprechpartner zur Verfügung. Über aktuelle gesundheitliche Risiken in Ihrem Reiseland informiert das Auswärtige Amt. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, sich über die Teledoktor-App zum Thema Reiseimpfungen beraten zu lassen.

Wann sollten Sie den Impfschutz vor der Reise abklären?

Besprechen Sie mindestens sechs bis acht Wochen vor Ihrer Reise den benötigten Impfschutz mit Ihrem Arzt. Einige Impfungen bestehen aus mehreren Teilimpfungen. Haben Sie vor Ihrer Reise nicht alle Teilimpfungen erhalten, besteht kein ausreichender Impfschutz. Für weitere Informationen



nutzen Sie die Internetseiten des Centrums für Reisemedizin (CRM) <https://crm.de>.

Raum zum Leben.

AWO Senioren & Pflege in Goslar



www.awo-bs.de



Senioren & Pflege

**Tagespflege
Georgenberg**

Tappenstr. 22 | Goslar | Tel.: (0 53 21) 6 85 68 - 23



Senioren & Pflege

**Wohn- und Pflegeheim
Krugwiese**

Krugwiese 13 | Goslar | Tel.: (0 53 21) 783 - 0

Rückenschmerzen vorbeugen: So halten Sie den Rücken gesund

Rückenschmerzen vorzubeugen ist leichter, als sie behandeln zu lassen. Ein starker, beweglicher Rücken gibt Halt für ein gesundes Leben. Jeder kann ganz leicht kleine Gewohnheiten in den Alltag integrieren, die eine große Wirkung auf unsere Rückengesundheit haben.

Seit Jahrtausenden waren wir Menschen als Jäger, Sammler, später als Hirten und Landwirte, ständig an der frischen Luft in Bewegung. Mittlerweile ist der Alltag für viele Menschen deutlich „sesshafter“ geworden: Nach acht Stunden im Büro geht es für viele nach Hause und auf das Sofa. Doch Bewegungsmangel ist, zusammen mit unserem Alltagsstress, ein Risiko für unser gesamtes körperliches und psychisches Wohlbefinden. Er kann zur Entwicklung zahlreicher Zivilisationskrankheiten führen, zu denen auch Rückenschmerzen gehören.

Rückengerecht leben:

Werden Sie aktiv

Integrieren Sie, wann immer möglich, Bewegung im Alltag. Körperliche Fitness und Beweglichkeit schützen nicht nur vor Rückenschmerzen, sondern wirken sich auch positiv auf praktisch alle Prozesse und Organe des Körpers aus. Dies gilt vornehmlich für das Herz-Kreislauf-System, aber auch der Stoffwechsel profitiert davon.

Neue Erkenntnisse deuten darauf hin, dass körperliche Aktivität sogar vor manchen Krebserkrankungen schützen kann.

Nutzen Sie also jede Chance, sich zu bewegen: Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs und fahren Sie öfter Fahrrad. Sind Sie auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen, steigen Sie regelmäßig ein oder zwei Stationen früher aus und gehen Sie den Rest des Weges zu Fuß. Ein solcher Spaziergang ist auch eine wunderbare Gelegenheit, über das Tagesgeschehen nachzudenken, zur Ruhe zu kommen oder bewusst das Leben auf der Straße wahrzunehmen. Falls Sie Kinder oder Enkel haben und einen Spielplatz besuchen, können Sie nebenbei an den Spielgeräten auch Ihre Muskeln kräftigen und dehnen.

Stress reduzieren und bewusst entspannen

„Ent“-spannen Sie sich – wortwörtlich: Vielleicht ist Ihnen schon aufgefallen, dass Sie unter Stress unwillkürlich die Schultern hochzie-



hen. In dieser Position verspannen die Muskeln, was zu Beschwerden führen kann, insbesondere zu Nackenschmerzen.

Durch Achtsamkeit und Entspannungsübungen können Sie für einen klaren Kopf sorgen. Das gilt besonders in Momenten, in denen alles gleichzeitig zu passieren scheint. Vielleicht gibt es einen Konflikt auf der Arbeit, Sie haben Angst um Ihren Arbeitsplatz oder Streit in der Familie. Versuchen Sie herauszufinden, wie Ihre psychische Gesundheit Ihre Beschwerden beeinflussen könnte, decken Sie Konflikte und Erwartungshaltungen auf und versuchen Sie, diese lösungsorientiert zu bewältigen.

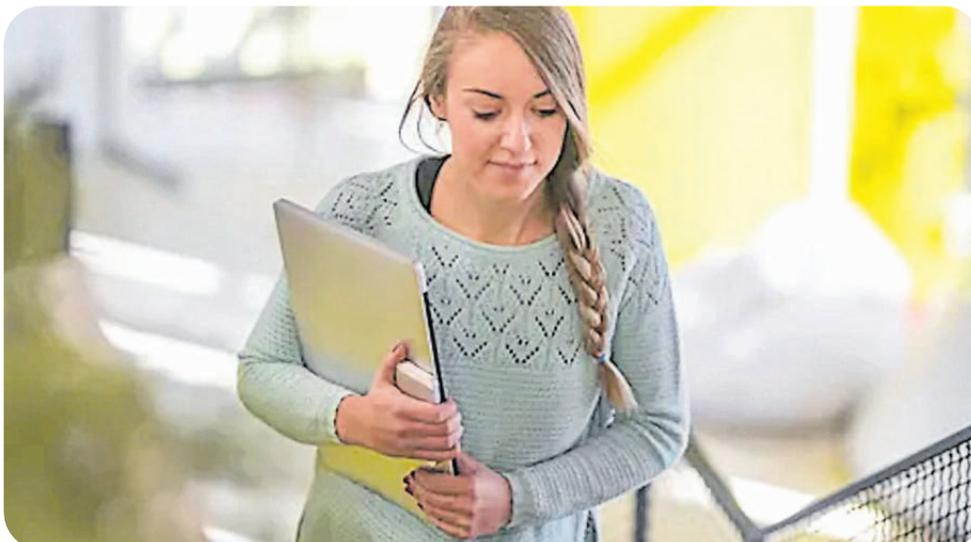
Im Büro in Bewegung bleiben

Auch mit Bürojob müssen Rückenschmerzen nicht Ihr Schicksal sein. Durch Rückenübungen für das Büro und gesundes Sitzen können Sie Beschwerden auch dann vorbeugen, wenn Sie viele Stunden am Computer arbeiten müssen.

Bewegung ist auch mit „Schreibtisch-Job“ möglich:

Versuchen Sie, dynamisch zu sitzen, also immer mal wieder Ihre Sitzposition zu ändern. Mal vorgebeugt, mal zurückgelehnt, mal aufrecht, mal „gelümmelt“.

Stehen Sie von Zeit zu Zeit auf, dehnen und strecken Sie sich oder gehen Sie ein paar Schritte herum. Platzieren Sie Telefon, Drucker und andere Geräte so, dass Sie aufstehen müssen, um sie zu nutzen.



zielle Beachtung. Daher benötigt jeder Patient eine individuell auf ihn abgestimmte Behandlung. Die meist in der Akutklinik schon durchgeführte diagnostische Klärung (ICD) wird in der Rehabilitationsneurologie ergänzt durch einen individuellen aktivitätsfördernden und therapiezielgesteuerten Ansatz (ICF). Die Weiterbehandlung von Nebenerkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Infektionen etc.) erfolgt begleitend. Auch soll alles getan werden, um erneute Schlaganfälle zu vermeiden. Folglich ist es wichtig, auch die veränderbaren Risikofaktoren, die unsere Schlagadern krank machen können, zusammen mit den Betroffenen zu behandeln. Die wichtigsten modifizierbaren Gefäßrisikofaktoren sind: zu hoher Blutdruck, Vorhofflimmern, Rauchen, Übergewicht, zu wenig körperliche Bewegung, schlecht eingestellte Zuckerkrankheit, Fettstoffwechselstörung und nicht angemessen verarbeiteter Stress.

FACHINFORMATION

Die erfolgreiche Wiedereingliederung des Patienten in den Alltag oder in das Berufsleben ist auch von großer wirtschaftlicher Bedeutung. Die Rehabilitation ist daher Therapie bestimmt. Vordringliches Ziel in der Rehabilitation ist es, eine größtmögliche Selbstständigkeit im Alltag zu erzielen oder eine Rückkehr an einen Arbeitsplatz zu ermöglichen.

Rehabilitation nutzt Fähigkeit erhalten gebliebener Nervenzellen, um eine effektive Reorganisation unseres menschlichen Körpers einzuleiten und durch Lernen und Üben umzusetzen.

Basis ist ein Krankheitsfolgenmodell, das den Patienten als Partner begreift. Alle beteiligten Berufsgruppen arbeiten in einer Teamstruktur in eng abgestimmter Kooperation zusammen. Auf den regelmäßigen patientenbezogenen Teamkonferenzen werden Rehabilitationsziele entsprechend dem Behandlungsverlauf und den sich einstellenden Fortschritten erörtert und wenn sinnvoll angepasst. Die

Stationsatmosphäre und die Begegnung mit Gleichbetroffenen sowie die anleitende Unterstützung durch Therapeuten, Psychologen, Pflegekräfte und Ärzte fördern die Selbstständigkeit im Alltag und dienen dem Erwerb zusätzlicher auch sozialer Kompetenzen. Hilfen bei der Krankheitsverarbeitung und im Umgang mit Problemen im sozialen Umfeld sind ebenso wichtig wie die Entwicklung einer ausreichenden Motivation gegenüber den therapeutischen Angeboten und die Vermittlung der patienteneigenen Rolle für den weiteren Rehabilitationsfortschritt. Dazu nötig ist häufig die Wiederherstellung relevanter Hirnfunktionen wie Orientierung, Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnis, Kommunikationsfähigkeit und die Fähigkeit zu planvollem Handeln. Hinzu kommt die Verbesserung motorischer Leistungen wie Stehen, Gehen, Arm- und Handfunktion. Durch diese Maßnahmen soll die Wiedereingliederung in den neuen Alltag oder in das Erwerbsleben bestmöglich vorbereitet werden, ergänzt durch den Einsatz notwendiger technischer Hilfsmittel und durch die Absprache der nötigen und gewünschten Nachsorgemaßnahmen. Zusammenfassend können Folgen von Schlaganfällen durch gezielte Rehabilitationsmaßnahmen erheblich verbessert werden. Die Mechanismen, mit denen sich die Umorganisation von Nervengewebe anregen und beschleunigen lassen, bilden die Grundlage neurologischer Rehabilitation.



MICHELS BARBAROSSA KLINIK FÜR NEUROLOGIE

Immer im Mittelpunkt unserer umfassenden Qualifikationen und Versorgungsangebote:
Ihr Wohl. Ihre Genesung. Sie.

Wir sind Teil des Unternehmensverbundes der Michels Kliniken und halten in der Orthopädie 192 Betten bereit, in der geriatrischen Rehabilitation 131. Im grünen Süden von Bad Harzburg gelegen, sind Sie sehr gut angebunden und können sich gleichzeitig optimal erholen.



Herzog-Julius-Str. 70-78
38667 Bad Harzburg
Tel.: (05322) 790-600
info@barbarossa-klinik.de

Patientenhotline: (033397) 12 10 60
Rezeption: (05322) 790 600



Dr. Med. Thomas Hölzer
Barbarossa Klinik
Bad Harzburg



BARMER

Auf die Technik kommt es an

Die Pflege zu Hause hat viele Herausforderungen.

Praktische Ideen, wie Sie bei der Körperpflege effektiv unterstützen können, gibt Ihnen unser Online-Portal, der BARMER Pflegecoach.

Schauen Sie sich das Thema "Rundum sauber" an: rund um die Uhr, kostenlos und ohne Anmeldung.

Artikelnummer 1703075AZ 0522



Mehr Infos unter:
www.barmar-pflegecoach.de