



CKK. Mitten im Leben.

# Miteinander

Erscheint vierteljährlich **MAI 2024**



PB-PP|B-04915  
BELGIE(N)-BELGIQUE

P912080  
Postdepot: Lüttich X

Abs.: CKK - Chaussée de Haecht 579/40 - 1031 Brüssel



## Häusliche Versorgung Welche Hilfen bei Autonomie-Verlust?

### Gesundheitswesen

Haushaltspläne:  
den Zahlen wieder  
einen Sinn verleihen

### Medizinischer Krankentransport

Welche Kosten kommen  
auf mich zu?

### Ein Gehirn in Topform!

Tipps für ein  
gesundes Gehirn

## Autonomie-Verlust: Die Herausforderungen annehmen

**Angesichts steigender Bedürfnisse betont die CKK die Notwendigkeit, das Angebot und die Finanzierung rund um den Verlust der Autonomie zu verbessern. So soll jeder die Möglichkeit haben, die richtigen Entscheidungen treffen zu können, wenn die Situation es erfordert.**

Der Verlust der Autonomie wird häufig mit dem Altern in Verbindung gebracht, umfasst jedoch unterschiedliche Realitäten, ob vorübergehend, dauerhaft oder sogar endgültig. Wir alle können eines Tages mit dieser Situation konfrontiert werden, aber für einige ist es weniger einfach, Unterstützung bei dieser Lebensumstellung zu erhalten. Erstens, weil das Angebot fehlt, und zweitens, weil es nicht immer finanziell machbar ist.

Ein menschliches Gesundheitssystem, das die Würde jedes Einzelnen achtet und die Entscheidungen und Lebensvorstellungen der Bevölkerung und ihrer Angehörigen respektiert, ist von entscheidender Bedeutung. Über unsere Leistungen und unser medizinisch-soziales Netzwerk bieten wir unseren Mitgliedern, die von Autonomie-Verlust betroffen sind, zugängliche Lösungen an, die konkret auf ihre Bedürfnisse eingehen: z. B. VIVADOM u.a. mit der häuslichen Krankenpflege, Qualias mit einem breiten Angebot an Pflegematerial aber auch über unsere enge Zusammenarbeit mit Einrichtungen wie die Dienststelle für selbstbestimmtes Leben (DSL), die Kurhäuser, die Pflegeheime- und Krankenhäuser... Lesen Sie dazu mehr auf den Seiten 8 und 9.

### Besser leben trotz Verlust der Autonomie

Es bleibt noch viel zu tun, um den Herausforderungen des Autonomie-Verlustes gerecht zu werden. Um der steigenden Nachfrage bestmöglich nachzugehen, müssen die nächsten Regierungen den Sektor der häuslichen Versorgung finanziell stärken, damit die Akteure weiterhin qualitativ hochwertige Dienstleistungen und Betreuung anbieten können. Es müssen weitere Maßnahmen ergriffen werden, um alle Unterbringungsmöglichkeiten nicht nur einen „Ort der Pflege“, sondern vor allem einen „Ort zum Leben“ zu nennen! Wir fordern daher die Politik auf, kleine Einheiten und alternative Formen der Unterbringung (Gemeinschaftswohnungen, betreutes Wohnen usw.) zu unterstützen und partizipativere Formen zu fördern, bei denen der Bewohner an den ihn betreffenden Entscheidungen beteiligt ist. Wir erwarten auch von den nächsten Regierungen, dass diese Strukturen finanziell zugänglich sind!

Wir möchten auch daran erinnern, dass das Wohlbefinden von Menschen mit Autonomie-Verlust wie das jeder anderen Person von zahlreichen Faktoren abhängt: soziale Kontakte, Einkommensniveau, Wohnqualität, Raumplanung, Mobilität, Kultur und Freizeit... Eine bereichsübergreifende Politik zugunsten dieser Zielgruppen macht daher Sinn, vor allem wenn sie mit den Menschen und ihren Vertretern erarbeitet wird.

Unter den Prioritäten unserer Memoranden (verfügbar auf [ckk-mc.be/wahlen-2024](http://ckk-mc.be/wahlen-2024)) fordern wir, dass auf die Bedürfnisse und die Herausforderungen des Autonomie-Verlustes eingegangen wird!

**„Von entscheidender Bedeutung ist ein menschliches Gesundheitssystem, das die Würde jedes Einzelnen achtet und die Entscheidungen und Lebensvorstellungen der Bürger und ihrer Angehörigen respektiert!“**

Ihre CKK

## Öffnungszeiten unserer Geschäftsstellen

### Eupen

- Kundenberatung: montags bis freitags von 9 bis 12:30 Uhr
  - Empfang (ausschließlich Schnellschalter): montags, dienstags und mittwochs von 13:30 bis 17 Uhr
  - Sozialdienst: freitags von 9 bis 12:30 Uhr
- 📅 Während den Sommerferien ist diese Geschäftsstelle geschlossen am Montag, 22., Freitag, 26. und Montag, 29. Juli, sowie am Donnerstag, 1., Donnerstag, 15. und Freitag, 16. August.

### Kelmis

- Kundenberatung: montags von 13:30 bis 17 Uhr, dienstags, donnerstags und freitags von 9 bis 12:30 Uhr
  - Sozialdienst: donnerstags von 9 bis 12:30 Uhr
- 📅 Während den Sommerferien ist diese Geschäftsstelle geschlossen vom 8. Juli bis 23. August.

### Sankt Vith

- Kundenberatung: dienstags, mittwochs und freitags von 9 bis 12:30 Uhr
  - Sozialdienst: freitags von 9 bis 12:30 Uhr
- 📅 Während den Sommerferien ist diese Geschäftsstelle geschlossen vom 8. Juli bis 23. August.

### Büllingen

- Kundenberatung: dienstags von 9 bis 12:30 Uhr und von 13:30 bis 17 Uhr
  - Sozialdienst: dienstags von 9 bis 12:30 Uhr
- 📅 Während den Sommerferien ist diese Geschäftsstelle geschlossen vom 15. Juli bis 23. August.

📅 Während den **Sommerferien** gelten **angepasste Öffnungszeiten** unserer Dienste. Erkundigen Sie sich über die aktuellen Öffnungszeiten bevor Sie eine Geschäftsstelle aufsuchen: [ckk-mc.be/kontakt](http://ckk-mc.be/kontakt).

## Inhalt

### Aktuelles

4

Angebote von VIVADOM  
Senioren-Dienst der CKK  
Neues für den „Gesundheitstreff“

### Gesundheit

6

Haushaltspläne:  
Den Zahlen einen Sinn verleihen  
Häusliche Versorgung:  
Was tun bei Autonomie-Verlust?  
Rilatine®:  
auffällender Konsum bei Kindern

### Gesellschaft

12

So bleibt das Gehirn in Topform!  
Hausunfälle vermeiden: Tipps  
Wie viel kostet ein Krankentransport?

### Ihre Region

18

Entdecken Sie zahlreiche Angebote  
und Veranstaltungen in Ihrer Nähe!

## So erreichen Sie uns

### Kundenberatung

📞 087 32 43 33

✉ [eupen@mc.be](mailto:eupen@mc.be)

### Sozialdienst

📞 087 30 51 16

✉ [sozialdienst@mc.be](mailto:sozialdienst@mc.be)

### Autonomie-Beratung

📞 087 32 43 39

✉ [autonoME@mc.be](mailto:autonoME@mc.be)

### Senioren-Dienst

📞 087 30 51 42

✉ [senioren@mc.be](mailto:senioren@mc.be)

Unser aktuelles Kontaktangebot können Sie jederzeit einsehen unter [ckk-mc.be/kontakt](http://ckk-mc.be/kontakt)

## Miteinander

[ckk-mc.be/miteinander](http://ckk-mc.be/miteinander)  
Erscheint vier Mal im Jahr

**Verantwortlicher Herausgeber:**  
Alexandre Verhamme,  
Chaussée de Haecht 579/40  
1030 Brüssel

**Redaktion:** Chiara Seca

Einige Artikel sind übersetzt aus En Marche:  
[enmarche.be](http://enmarche.be)

**Fotos:** Adobe Stock

**Grafische Gestaltung:** Paf!

**Druck:** Myriad

Eine Frage oder ein Fehler in Ihrer  
Postanschrift? Kontaktieren Sie  
uns über [ckk-mc.be/kontakt](http://ckk-mc.be/kontakt)  
oder rufen Sie uns an unter  
087 32 43 33.






# Aktuelles

## Der Senioren-Dienst der CKK steht Ihnen zur Seite!



Für alle Fragen oder Auskünfte über Ihre Rückerstattungen, Ihre Geldleistungen, Ihre Rechte und Vorteile... ist bei der CKK der Kundenberater Ihr Hauptansprechpartner. In bestimmten spezifischen Situationen helfen Ihnen auch spezialisierte Dienste. Die **Experten des Seniorendienstes** (ehemals Pensionsdienst) beraten und begleiten Sie kostenlos in allen Fragen zu **Ihrer (künftigen) gesetzlichen Rente**, zu **Vorkehrungen am Ende der beruflichen Laufbahn**, zur **Einkommensgarantie für Betagte** (EGB oder *Grapa* auf Französisch), zu **Änderungen Ihrer Familiensituation** (z.B. Todesfall, Scheidung, Trennung...) und zur **Kumulierung einer Hinterbliebenenpension mit Geldleistungen**. Als CKK-Mitglied haben Sie Anspruch auf eine **persönliche Betreuung**, die eng mit den anderen Diensten der CKK zusammenarbeitet.

So können Sie den Senioren-Dienst erreichen:  
 [senioren@mc.be](mailto:senioren@mc.be) • 087 30 51 42 (dienstags und donnerstags von 9 bis 12:30 Uhr)

 [ckk-mc.be/senioren](https://ckk-mc.be/senioren)  
 [ckk-mc.be/kontakt](https://ckk-mc.be/kontakt)

## VIVADOM: das Leben zu Hause

Die Angebote von VIVADOM, Partner der CKK, spielen eine wichtige Rolle dabei, sicherzustellen, dass Patienten, insbesondere ältere Menschen und solche mit chronischen Krankheiten oder Beeinträchtigungen, die Pflege und Unterstützung erhalten, die sie benötigen, während sie weiterhin in ihrer vertrauten Umgebung zu Hause bleiben können.

### Wussten Sie schon, ...

- dass die häusliche Krankenpflege von VIVADOM auch für Blutabnahmen zu Ihnen nach Hause kommt?
- dass die Krankenwachen von VIVADOM nicht nur tagsüber Betreuung leisten, sondern auch nachts, um Sie oder Ihren Angehörigen zu unterstützen?
- dass die Familien- und Seniorenhelferinnen von VIVADOM Ihnen nicht nur bei hauswirtschaftlichen Dingen zur Seite stehen, sondern auch bei der täglichen Körperpflege helfen sowie beim An- und Ausziehen?

Weitere Informationen zur häuslichen Versorgung und den Erstattungen für CKK-Mitglieder finden Sie auf den Seiten 8 und 9.



**VIVADOM**  
 Industriestraße 16  
 4700 Eupen  
 087 59 07 80  
 viva-dom.be



**VIVADOM**

Partner der Christlichen Krankenkasse

## Neues aus dem „Gesundheitstreff“ der CKK

Mit dem Ziel einer Stärkung der lokalen Verankerung, hat die CKK im Jahr 2021 die sogenannten „Gesundheitstreffs“ ins Leben gerufen. So soll die Nähe der CKK zu ihren Mitgliedern, Ehrenamtlichen und Partnern verstärkt werden und somit zur Entwicklung und Förderung der lokalen Projekte und Aktionen beitragen. Seit einigen Wochen ist **Séverine Diffels** die **Koordinatorin für lokale Aktionen der CKK**. Die Rolle der Koordinatorin umfasst u.a. die Organisation von Veranstaltungen, die Projektleitung, die Begleitung von Ehrenamtlichen bei der CKK und vieles mehr.

Interessieren Sie sich für Gesundheitsthemen und möchten Ihre Ideen einbringen und sich an konkreten und bürgernahen Aktionen beteiligen? **Machen Sie mit beim Mitmachrat!** Engagieren Sie sich gerne ehrenamtlich bei der CKK und kontaktieren Sie uns über [ckk-mc.be/ehrenamt](https://ckk-mc.be/ehrenamt).



Séverine Diffels © CKK

## Arbeitsunfähigkeit: Plan zur Rückkehr ins Arbeitsleben

Sie sind arbeitsunfähig krankgeschrieben? Während Ihrer Arbeitsunfähigkeit kann ein **Koordinator für die Rückkehr ins Arbeitsleben** Sie bei der Wiederaufnahme einer Tätigkeit begleiten. Er kann Ihnen bei Ihren Überlegungen und Schritten behilflich sein indem er Ihnen einen **Plan zur Rückkehr ins Arbeitsleben** erstellt. Das Ziel dieses Plans ist es, Ihnen dabei zu helfen, eine Tätigkeit zu finden, die Ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen entspricht (sofern Ihr Gesundheitszustand dies zulässt). Dies kann eine Wiederaufnahme Ihrer Arbeit mit bestimmten Anpassungen sein, eine neue, an Ihre Situation angepasste Arbeit, eine Schulung oder Ähnliches. Der Koordinator kann Sie gegebenenfalls auch an verschiedene andere Partner wie das Arbeitsamt der Deutschsprachigen Gemeinschaft (ADG), den Präventionsberater, den Arbeitsmediziner... verweisen.



Finden Sie heraus wie Sie die Hilfe durch einen Koordinator für die Rückkehr ins Arbeitsleben in Anspruch nehmen können und kontaktieren Sie ihn gerne über unsere Website.

 [ckk-mc.be/rueckkehr-arbeitsleben](https://ckk-mc.be/rueckkehr-arbeitsleben)

## Denken Sie an Ihren Personalausweis im Krankenhaus

Das LIKIV erinnert Patienten daran, Ihren Ausweis stets dabei zu haben wenn sie sich aufgrund eines medizinischen Notfalls, einer ärztlichen Beratung, einer medizinischen Untersuchung oder einer Krankenhausaufnahme in ein Krankenhaus begeben. Für Erwachsene ist dies der belgische elektronische Personalausweis (eID) oder die elektronische Ausländerkarte. Bei Kindern handelt es sich um die Kids-ID-Karte oder, falls nicht vorhanden, um die ISI+, die Kindern unter 12 Jahren von der Krankenkasse ausgestellt wird.

Der Personalausweis ermöglicht eine korrekte Identifizierung des Patienten und bietet Zugang zu seinen Daten und Informationen über seine Behandlung. Sie kann ihn davor bewahren, einen Großteil der medizinischen Kosten vorstrecken zu müssen. Das Krankenhaus ist nämlich verpflichtet, die Identität des Patienten zu überprüfen, um beim Abrechnen das Drittzahlersystem anzuwenden. Wenn der Patient den Personalausweis nicht dabei hat, kann das Krankenhaus die Identität über einen Krankenkassenaufkleber oder die Itsme-App überprüfen.

## Arbeitsunfähigkeit: Verfolgen Sie Ihre Akte



Als arbeitsunfähig anerkannter Arbeitnehmer erhalten Sie nach Gehaltsfortzahlung Ihres Arbeitgebers Geldleistungen von Ihrer Krankenkasse („Krankengeld“). Ab jetzt können Sie den Verlauf Ihrer Arbeitsunfähigkeitsakte auf Ihrem Konto Meine CKK ([meine.ckk-mc.be](https://meine.ckk-mc.be)) oder in der App Meine CKK ([ckk-mc.be/app](https://ckk-mc.be/app)) verfolgen. Dort finden Sie den Status Ihres Antrags,

die übermittelten Dokumente und die Dokumente, die der CKK noch vorgelegt werden müssen. Die erste Zahlung erfolgt erst wenn die Akte vollständig ist und die Leistungen berechnet wurden.

 [ckk-mc.be/arbeitsunfaehigkeit](https://ckk-mc.be/arbeitsunfaehigkeit)

## Etwas weniger zugesetzter Zucker

Die Zahl der zugesetzten zuckerhaltigen Zutaten in Lebensmitteln nimmt laut der französischen Agentur für Lebensmittelsicherheit (entspricht unserer belgischen Afsc) ab. Von 2008 bis 2020 verfolgte die Anses die Zusammensetzung von mehr als 50.000 Lebensmitteln. Verarbeitete Zutaten wie Zuckersirupe und Süßstoffe gehen zugunsten von Produkten zurück, die als „natürlicher“ wahrgenommen werden (Fruchtsäfte oder weißer Zucker), so das weitere Fazit der Studie. Die Mehrheit der Lebensmittel (77 %), einschließlich der salzigen, enthält immer noch mindestens einen Süßstoff. Sie finden sich in den überraschendsten Lebensmitteln: Margarine, Käse, Säuglingsmilch, Aperitifs, Snacks, frischen oder zubereiteten Feinkostprodukten usw. Darüber hinaus sagt die Studie nichts über die Menge des enthaltenen Zuckers aus. Und das aus gutem Grund: Diese wird nur selten auf den Verpackungen angegeben!





# Haushaltspläne: den Zahlen einen Sinn verleihen

**Die verschiedenen Sparmaßnahmen setzen die Haushaltspläne für die Gesundheitsleistungen unter Druck. Ist es in diesem Kontext möglich, die wachsende Herausforderung der Bevölkerungsalterung und der chronischen Krankheiten zu bewältigen? Ja, behaupten die Krankenkassen, allerdings nur unter der Bedingung, dass die Gesundheit über ihre kurative Dimension hinaus radikal überdacht wird. Erklärungen von Luc Van Gorp, Vorsitzender der CKK, und Élise Derroitte, Direktorin für Politik und Studien.**

Das Gespräch führte Sandrine Warsztacki (En Marche), Übersetzung: Rachel Hurllet

**En Marche: Um die entscheidenden wirtschaftlichen Herausforderungen zu bewältigen, die die Gesundheitsleistungen bedrohen, befürworten Sie einen Paradigmenwechsel bei der Planung der Haushalte. Was bedeutet das?**

**Luc Van Gorp:** Wir vertreten einen Ansatz, der sich stärker an den tatsächlichen Bedürfnissen der Bevölkerung und der Lebensqualität orientiert. Heute wird finanziert, was schon immer finanziert wurde, ohne in Frage gestellt zu werden. Es werden viele kostspielige Behandlungen in Anspruch genommen, die jedoch nicht immer medizinisch angemessen sind. Nehmen wir z.B. die Radiologie: Je mehr Untersuchungen durchgeführt werden, desto mehr werden die Krankenhäuser finanziert. Aber verbessert das wirklich die Gesundheit? Wir müssen aus dem Wettlauf um medizinische Handlungen aussteigen. Zwei Logiken treten gegeneinander an. Die erste ist linear und inflationsbedingt und beruht auf der Fortführung von Besitzständen<sup>1</sup>. Leider wird das System mit der zunehmenden Alterung der Bevölkerung unbezahlbar werden... Bei der zweiten muss man sich überlegen, welche Ziele man mit den zur Verfügung gestellten Mitteln verfolgt. Dazu muss man die Perspektive wechseln und sich in die Lage des Patienten versetzen: Was braucht er, um eine für ihn befriedigende Lebensqualität zu erreichen?

**EM: Heißt das, mit anderen Worten: „Weg von einer zu biomedizinischen Auffassung der Gesundheit?“**

**LVG:** Es wird immer fortschrittlichere Technologien, bessere Gentests, neue Moleküle geben... Heute explodiert das Budget für sogenannte „innovative“ Medikamente. Aber es bleiben noch Fragen zum tatsächlichen Mehrwert einiger „Neuheiten“ offen<sup>2</sup>. Die Preisfestlegung ist sehr undurchsichtig; es sind gigantische finanzielle Interessen im Spiel. Ich habe nichts gegen Medikamente, aber sie sind ein Mittel, kein Zweck an sich!

**Élise Derroitte:** In unserer Kultur sehen wir Gesundheitseingriffe als eine Möglichkeit, eine Person zu reparieren, um sie wieder produktiv zu machen. Wir vergessen die anderen Dimensionen, die die Qualität des menschlichen Lebens ausmachen. Es fällt uns sehr schwer, die Abhängigkeit zu akzeptieren.

Wir werten die Pflegeberufe ab, die unentbehrliche Arbeit der Krankenschwestern, der Familienhelfer oder aller pflegenden Angehörigen. Wir dürfen die Gesundheit nicht mehr so eng sehen.

**LVG:** Die Versorgung von Patienten am Lebensende wird völlig ausgeblendet. Es werden viele invasive Behandlungen durchgeführt, aber es wird nur wenig über die Wünsche des Patienten gesprochen. Manchmal geht es einfach darum, wohlwollend begleitet zu werden, und nicht darum, sich einer schweren Operation zu unterziehen, um ein paar Monate Lebenszeit zu gewinnen.

**EM: Was soll die Einführung einer neuen Methode zur Festlegung der Haushaltspläne für Gesundheitsleistungen konkret ändern?**

**ED:** Krankenhäuser, Medikamente, medizinische Leistungen, Zahnmedizin, Krankenpflege... Traditionell wird das Budget auf die einzelnen Bereiche aufgeteilt und separat verwaltet.

In einer so aufgeteilten Politik ist es sehr schwierig, Präventionsmaßnahmen zu finanzieren. Nehmen wir die ambulante Wende: Indem man Patienten erlaubte, nach einem Krankenhausaufenthalt früher nach Hause zu gehen, hat man den Krankenhäusern finanzielle Einbußen beschert und gleichzeitig den Druck auf die Schultern der häuslichen

Krankenpflegern stark erhöht. Letztendlich werden zwei Sektoren zu „Opfern“ einer eigentlich positiven Politik. Mit der Methode der Zielvereinbarung wird die Dynamik umgekehrt. Alle Mitspieler kommen zusammen, um gemeinsam die Haushaltspläne auf der Grundlage der zuvor klar identifizierten Bedürfnisse zu erstellen.

Zum Beispiel: Die Schaffung eines Versorgungsverlaufs zur Verbesserung der Behandlung von Personen mit Diabetesrisiko oder bei beginnender Diabetes, von Kindern mit Adipositas, perinatale Programme... Diese Methode ermöglicht es auch, eine Politik des „verhältnismäßigen Universalismus“ zu betreiben. Die Gesundheitsziele werden für die gesamte Bevölkerung festgelegt. Davon ausgehend werden die Gruppen identifiziert, denen es schwerer fällt, das Ziel zu erreichen, und die Anstrengungen und Erstattungen für diese Gruppen werden erhöht.

**EM: Die Verhandlungen nach Berufen und Branchen sind historisch bedingt. Man kann sich dabei vorstellen, dass all dies Reaktionen hervorruft...**

**LVG:** Unsere Aufgabe besteht darin, Aufklärungsarbeit zu leisten, um die Einstellung der Menschen zu ändern.

In den Verhandlungen wird nur über Zahlen gesprochen, nie über die Vorstellung von Gesundheit! Unsere Aufgabe als Krankenkasse ist es, wieder einen Sinn zu verleihen. Wir sind die einzigen Mitspieler, die keine anderen Interessen als die der Patienten haben. Wir haben eine Veränderung eingeleitet. Für die Vorbereitung des Haushalts 2022 wurden erstmals 123 Millionen Euro für „Ziele für eine angemessene Gesundheitsversorgung“ bereitgestellt. Es wird eine Zielkommission eingerichtet, in der die Krankenkassen eine wichtige Rolle bei der Festlegung von Zielen für die Zugänglichkeit für Patienten spielen werden. Die Herausforderung wird darin bestehen, weiterhin Überzeugungsarbeit zu leisten, da die Vorteile der Vorsorge kurzfristig schwer zu beziffern sind. Dies ist ein langwieriger Kampf.

**EM: Gesundheitsdienstleister halten sich immer seltener an die mit den Krankenkassen geschlossenen Vereinbarungen zur Festlegung von Honoraren und Kostenerstattungen. Neigen wir nicht zu einer Form der „Privatisierung“ der Medizin?**

**ED:** Die Antwort liegt in der laufenden Reform der Nomenklatur (Liste der erstattungsfähigen Leistungen, Anm.d.Red.). Für manche Leistungen wird zu wenig bezahlt, während andere zu hoch bezahlt werden. Heute erhält ein Dermatologe 12 Euro für die Behandlung einer Wunde! Diese undankbare Handlung wird nicht wertgeschätzt, obwohl sie einen großen präventiven Wert hat. Eine schlecht versorgte Wunde kann zu schweren Infektionen führen. Bei präkarisierten oder sehr alten Bevölkerungsgruppen kann dies sogar zum Wundbrand führen...

**EM: Nach der Herangehensweise One health sollte jede Politik (Wohnung, Bildung, Mobilität usw.) im Hinblick auf ihre Auswirkungen auf die Gesundheit durchdacht**

**werden. Werden solche Maßnahmen in den oberen Ebenen ergriffen?**

**LVG:** Das neoliberale System hat uns an die Grenzen unseres Lebensstils geführt. Angesichts der Wut der Landwirte sind unsere Entscheidungsträger bereit, die Umweltpolitik auf Eis zu legen... Aber das Klima und die Natur sind sehr krank! Jeder Minister ist, unabhängig von seiner Zuständigkeit, auch Gesundheitsminister! Wir haben nicht 9, sondern 54 Gesundheitsminister! In ihrer politischen Grundsatzerklärung sah die föderale Regierung die Einrichtung eines Zukunftsinstituts vor, das diese Politik der Gesundheitsziele steuern und die Kontinuität zwischen den verschiedenen Regierungsebenen gewährleisten sollte. Wir warten immer noch... Die institutionelle Komplexität unseres Landes ist zugegebenermaßen nicht hilfreich. Beispielsweise finanzieren die Regionen die Förderung von Impfungen, aber es ist der Föderalstaat, der von den Ersparnissen im Gesundheitswesen profitiert, die sich aus diesen Präventionsmaßnahmen ergeben. Das ermutigt nicht zum Handeln. ■

<sup>1</sup> Zur Berechnung des Gesundheitsbudgets werden die Ausgaben des Vorjahres betrachtet, zu denen eine „Wachstumsnorm“ sowie die Indexierung hinzugefügt werden. Von diesem Budget müssen dann die von der/den Regierung(en) beschlossenen Ersparnisse abgezogen werden.

<sup>2</sup> Eine vom KCE im Auftrag vom LKIV im Jahr 2021 durchgeführte Studie über 12 Krebsmedikamente zeigte bei der Hälfte der Medikamente keine Verbesserung der Überlebensrate.

**Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie in Santé & Société Nr.9, kostenlos verfügbar auf [mc.be/sante-societe](https://mc.be/sante-societe) (auf Französisch). Auskünfte über die Prioritäten der CKK im Hinblick auf die politischen Wahlen im Jahr 2024 finden Sie in den CKK-Memoranden unter [ckk-mc.be/wahlen-2024](https://ckk-mc.be/wahlen-2024).**





# Häusliche Versorgung und Autonomie-Verlust

**Zunehmendes Alter, Krankheit, Behinderung, Unfall... beeinträchtigen das selbstständige Wohnen zu Hause? Je nach Bedarf gibt es konkrete Lösungen für ein angenehmes Leben zu Hause.**

Text: Chiara Seca

Ein Verlust an Autonomie kann in jedem Lebensabschnitt eintreten: nach einer Krankheit, eines Unfalls oder einfach durch zunehmendes Altern. Angehörige spielen eine große Rolle bei der Begleitung in einer solchen Phase. Je nach Bedarf, gibt es allerdings auch andere Formen der Unterstützung, die von professionellen und qualifizierten Diensten angeboten werden.

## Anpassung der Wohnung und Mobilitätshilfen

Viele praktische Lösungen können bei Autonomie-Verlust helfen. Die **Anpassung der Wohnung** (Haltestangen an der Treppe...) aber auch **Mobilitätshilfen** (Rollator, Gehstock...) können Ihnen das Leben vereinfachen.

Die **Dienststelle für selbstbestimmtes Leben** (DSL) begleitet betroffene Personen und bieten ihnen Unterstützung damit sie möglichst lange selbstbestimmt und selbstständig zu Hause wohnen können.

**selbstbestimmt.be** • 0800 900 11 • [info@selbstbestimmt.be](mailto:info@selbstbestimmt.be)

Auch unser Partner Solival kann Sie beraten in Bezug auf die Anpassung Ihrer Wohnung: **solival.be** (auf Französisch).



## Beratung, Anlaufstellen und Ansprechpartner

Von Autonomie-Verlust betroffene Personen fühlen sich oft hilflos und alleine. Die **Autonomie-Beraterin** der CKK hilft Ihnen dabei Ihr Leben zu erleichtern: Sie hört Ihnen zu, informiert und berät Sie gerne. Sie sieht sich Ihr Anliegen an und leitet Sie an die richtigen lokalen Anlaufstellen weiter, um Lösungen zu finden, die an Ihre Situation angepasst sind.

Egal, ob Sie selbst von Autonomie-Verlust betroffen oder pflegender Angehöriger sind, ob Sie Mitglied der CKK sind oder nicht, ob Sie ehrenamtlich oder hauptberuflich im Pflegebereich tätig sind: Der Dienst ist für alle zugänglich und ist kostenlos!

Möchten Sie die Autonomieberaterin kontaktieren? Telefonisch erreichbar ist sie montags und mittwochs von 9 bis 12:30 Uhr unter der Telefonnummer **087 32 43 39** oder jederzeit per E-Mail an [autonoME@mc.be](mailto:autonoME@mc.be).

## Notrufsystem

Ein Unwohlsein, ein Sturz, Schmerzen, ein Gefühl der Unsicherheit? Alles, was Sie tun müssen, ist, den Knopf an dem von Ihnen getragenen Anhänger zu drücken. Ein Anruf wird an eine Telefonzentrale gesendet, die eine im Vorfeld von Ihnen ausgewählte Person kontaktiert. Während dieser Zeit bleibt die Zentrale mit Ihnen in Verbindung bis das Problem behoben ist. Ob Tag oder Nacht, die Mitarbeiter der Telefonzentrale sind immer für Sie da!

Wenn Sie in der **Deutschsprachigen Gemeinschaft** wohnen, kann Ihnen das Öffentliche Sozialhilfezentrum (ÖSHZ) Ihrer Gemeinde auf Anfrage ein Notrufsystem zur Verfügung stellen. Wenn Sie in der **Wallonischen Region** wohnen, kann Ihnen Vitatel, Partner der CKK, Ihnen ein Notrufsystem zur Verfügung stellen.

Mitglieder der CKK haben Anspruch auf eine **Kostenbeteiligung in Höhe von 4 € pro Monat**. Um die Kostenbeteiligung für das Notrufgerät über das ÖSHZ zu erhalten, muss lediglich die Rechnung bei der CKK eingereicht werden. Die Kostenbeteiligung für ein Notrufsystem über unseren Partner Vitatel wird direkt von Ihrer Rechnung abgezogen. Mitglieder, die eine CKK-Krankenhausversicherung abgeschlossen haben, erhalten eine zusätzliche Erstattung innerhalb von drei Monaten nach einem Krankenhausaufenthalt.

## Häusliche Hilfen und Krankenpflege

Wenn Sie - auch nur vorübergehend - pflegebedürftig sind, kann dies die Pflege oder die Medikamenteneinnahme erschweren. Die Angehörigen sind nicht immer in der Lage, diese Aufgaben zu übernehmen. Unser Partner **VIVADOM** ermöglicht es betroffenen Personen **zu Hause gepflegt zu werden**.

Sie sind gerade aus dem Krankenhaus entlassen worden und benötigen häusliche Versorgung? Hat Ihr Arzt eine Spritze oder einen Verband verordnet? Mit einer ärztlichen Verordnung übernimmt das Pflegepersonal von VIVADOM die **häusliche Krankenpflege**. Mitglieder der CKK erhalten eine Erstattung der gesetzlichen Eigenanteile (wenn die Leistungen von VIVADOM in Anspruch genommen werden).

VIVADOM hilft betroffenen Personen auch, wenn sie Schwierigkeiten bei der **Körperpflege** haben oder Hilfe beim Waschen benötigen. Mitglieder der CKK (die durch eine Familienhilfe von VIVADOM gepflegt werden), erhalten eine Erstattung von bis zu 5 € je Körperpflegeeinheit (maximal 2 Körperpflegen/Woche (T2-Nomenklatur), keine Jahreshöchstgrenze).

Neben der häuslichen Kranken- und Körperpflege bietet VIVADOM auch **Familienhilfen** (Begleitung bei alltäglichen Aktivitäten wie die Zubereitung von Mahlzeiten, Einkäufe, Hilfe bei der Verwaltung...), **Haushaltshilfen** und **Krankenwache** an. Für die Krankenwache erhalten CKK-Mitglieder eine Erstattung von bis zu 250 € (Vorteil Verschnaufpause).

**viva-dom.be** • 087 59 07 80 • [info@viva-dom.be](mailto:info@viva-dom.be)

## Hilfs- und Pflegematerial

Wenn Sie Hilfs- oder Pflegematerial zu Hause benötigen hilft Ihnen unser Partner Qualias gerne und bietet Ihnen hochwertiges Material zum Verkauf oder zum Verleih an. In den Qualias-Geschäften können Sie auch *second-hand* Krankbetten und Aufrichtsessel kaufen.

Mitglieder der CKK genießen zahlreiche Vorteile: Ermäßigungen von 15 % auf den Kaufpreis des Materials (30 % auf den Kaufpreis von Inkontinenzmaterial) und 50 % für den Verleih von Material sind in den Qualias-Geschäften vorgesehen.

**qualias.be** (auf Französisch)

Deutschsprachiges qualifiziertes Personal steht Ihnen gerne zur Verfügung bei Qualias in Lontzen (Eupen), Neutralstraße 910 in 4710 Lontzen • 087 88 17 15

## Wieder zu Kräften kommen und Angehörige entlasten

Nach einem Krankenhausaufenthalt oder einer Krankheit ist es manchmal notwendig, sich zur Rehabilitation oder Erholung in einem **Genesungszentrum** aufzuhalten. Dort finden Sie die erforderliche Pflege und medizinische Hilfe, eine angepasste Ernährung und es wird besonders auf die Entspannung und Ruhe geachtet.

Die CKK arbeitet mit drei anerkannten Kurhäusern zusammen: Domaine de **Nivezé in Spa** Domaine **Ter Duinen in Nieuwpoort** und Domaine de **Hooidonk in Zandhoven**. Dort profitieren Mitglieder der CKK von vorteilhaften Tarifen. Für Aufenthalte zwischen 14 und 60 Tagen erhalten Mitglieder der CKK eine Erstattung in Höhe von 68,30 € pro Tag (Personen ohne Anspruch auf die EKE) bzw. 106,24 € pro Tag (Personen mit Anspruch auf die EKE). Darüber hinaus leistet die Hospi-Solidar eine zusätzliche Kostenbeteiligung von 45 % auf Ihren Eigenanteil (bis zu 30 Übernachtungen pro Kalenderjahr). D.h. Sie erhalten eine Ermäßigung von bis zu 85 % während der ersten 30 Tage Ihres Aufenthaltes (Gesambeteiligung von 102,46 € pro Tag bzw. 123,32 € auf Grundlage des Tagespreises 2024 von 144,20 €, Stand: 1. Januar 2024).

Die Kurhäuser sind für den Aufenthalt von Personen mit eingeschränkter Mobilität ausgelegt und eignen sich sowohl für einen **Genesungsaufenthalt** als auch für einen **Urlaub**.

Weitere Infos unter [ckk-mc.be/genesung](http://ckk-mc.be/genesung)

Weitere Auskünfte über die häusliche Versorgung erhalten Sie bei der **Autonomie-Beraterin der CKK** unter 087 32 43 39 oder per E-Mail an [autonoME@mc.be](mailto:autonoME@mc.be).

[ckk-mc.be/autonomie](http://ckk-mc.be/autonomie)





## Rilatine®: auffällender Konsum bei Kindern

Der Studiendienst der CKK hat sich mit der Betreuung von Kindern und Jugendlichen befasst, die eine medikamentöse Behandlung gegen Aufmerksamkeitsstörung in Anspruch nehmen. Trotz langer Behandlungszeiten wird die Hälfte der Kinder nicht von einer psychosozialen Fachkraft betreut.

Text: Joëlle Delvaux, Übersetzung: Rachel Hurlet

Seit fast 50 Jahren wird Methylphenidat zur Behandlung des Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms mit oder ohne Hyperaktivität (ADHS) verschrieben. Dieses so genannte Psychostimulanz hat einen wesentlichen Einfluss auf die kognitiven und affektiven Funktionen sowie auf das Verhalten. In Belgien werden zwei pharmazeutische Produkte - Rilatine® und Equasym XR® - von der Pflichtversicherung (unter bestimmten Bedingungen) für Kinder im Alter von 6 bis 17 Jahren mit ADHS-Diagnose erstattet.

Der Studiendienst der CKK hat die Abrechnungsdaten für diese beiden Psychostimulanzien bei ihren Mitgliedern seit 2013 analysiert. Innerhalb von neun Jahren ist ihre Verwendung - in der überwiegenden Mehrheit Rilatine - bei den 6- bis 17-Jährigen um 20% gestiegen. Insgesamt erhalten 2,4% der Kinder und Jugendlichen Verordnungen. Die Zahl der Jungen ist dreimal so hoch wie die der Mädchen.

### Risiken der Übermedikation

Zwei Feststellungen stechen heraus. Erstens wird die Behandlung mit Methylphenidat in der Altersgruppe 12 bis 15 Jahren und bei den jüngsten Jungen der Klasse (die zwischen Oktober und Dezember geboren wurden) am häufigsten verschrieben. „Nichtmedizinische Faktoren scheinen die medizinische Praxis zu beeinflussen“,

so Svetlana Sholokhova, Forscherin beim CKK-Studiendienst. „Dies kann von einem erhöhten schulischen Druck auf die Teenager kommen und stellt das Bildungssystem in Frage. Der Einsatz von Rilatine wird manchmal als Lösung für störendes Verhalten dargestellt, obwohl es sich dabei um eine geringere Reife im Vergleich zu den älteren Mitschülern in der Klasse handeln würde.“

Zweitens ist der Gebrauch von Psychostimulanzien in Flandern (2,9%) viel höher als in der Wallonie (1,1%) und Brüssel (0,6%). Diese Unterschiede, sind aus medizinischer Sicht kaum erklärbar. Eine Hypothese wäre, dass man im Norden des Landes eher dem angelsächsischen „Modell“ folgt, welches psychische Probleme stärker psychiatrisiert und medikalisiert. Der Leistungsdruck in der Familie und in der Schule kann ebenfalls ein erklärender Faktor sein.

### Eine nicht so harmlose Nutzung

Das Psychostimulanz wird Kindern, die mit sechs Jahren mit der Behandlung beginnen, durchschnittlich sieben Jahre lang verschrieben. In jeder vierten Situation erstreckt sich die Verlängerung über mindestens 11 Jahre... Ein Teil dieser Jugendlichen setzt die Behandlung höchstwahrscheinlich auch im Erwachsenenalter fort, allerdings verfügen wir keine Aufzeichnungen darüber in unseren Mitgliederdaten, da das Medikament nach 17 Jahren nicht mehr erstattet wird.

„Die lange Dauer des Methylphenidatkonsums ist problematisch, da es einen erheblichen Mangel an klinischen Studien über die Auswirkungen des Langzeitgebrauchs gibt“, stellt Svetlana Sholokhova fest. „Dieses Medikament wird jedoch von kleinen Kindern eingenommen, deren Körper und Gehirn sich noch entwickeln müssen.“ Außerdem führt dieses Psychostimulanz zu häufigen Nebenwirkungen wie Schlafstörungen, vermindertem Appetit und Kopfschmerzen. Diese Probleme verringern die Lebensqualität erheblich.

Diese extrem lange Dauer ist leider nicht überraschend. Es gibt keine expliziten medizinischen Empfehlungen zu diesem Thema. Im offiziellen ADHS-Überwachungsplan<sup>1</sup> wird nur wenig über die Langzeitanwendung der Behandlung gesagt. Es wird auch nicht erklärt, wie man das Absetzen der Medikamente begleiten soll oder was im Alter von 18 Jahren geschehen soll. „Für den Jugendlichen und seine Eltern ist die Versuchung groß, eine Behandlung fortzusetzen, die sich unmittelbar auf das Verhalten auswirkt“, räumt die Forscherin ein. Eine aktuelle Studie über die Wirksamkeit der Behandlung über zwei Jahre hinaus<sup>2</sup> zeigt jedoch, dass bei den meisten Patienten das Absetzen der Medikamente keine Verschlechterung des Zustands oder Verschlimmerung der Symptome mit sich bringt.

### Ein Cocktail aus psychotropen Stoffen

Die Studie beleuchtet auch eine alarmierende Neigung zum gleichzeitigen Gebrauch mehrerer psychotroper Stoffe. „Um die Nebenwirkungen von Psychostimulanzien zu behandeln, werden Kindern immer häufiger andere Medikamente verschrieben, z.B. ein angstlösendes Mittel gegen Schlafstörungen. Auch wird die Verordnung von Psychopharmaka oder Antidepressiva festgestellt“, empört sich die Autorin der Studie. Im Jahr 2022 wurden einem von 13 Kindern, die wegen ADHS behandelt wurden, im selben Jahr Psychopharmaka verschrieben. Das ist doppelt so viel wie im Jahr 2013. Antidepressiva werden von einem von 20 Teenagern eingenommen. Benachteiligte Kinder (EKE-Status) sind stärker betroffen als wohlhabende Kinder: „Wahrscheinlich, weil sie schwieriger Zugang zu einer psychologischen Betreuung haben.“

Auch der Gebrauch von Clonidin wirft Fragen auf. Dieses Medikament wird normalerweise bei Bluthochdruck verschrieben, scheint jedoch zur Behandlung von Nebenwirkungen von Methylphenidat wie Schlaflosigkeit eingesetzt zu werden. Auch wenn der Prozentsatz der betroffenen Kinder sehr gering ist, bleibt die Tatsache, dass er sich innerhalb von zehn Jahren verdoppelt hat, besorgniserregend. Dieses Medikament darf nämlich nicht an Personen unter 18 Jahren verabreicht werden!

### Ein Mangel an psychologischer Betreuung

Damit die Kosten für Rilatine und Equasym erstattet werden, muss die ADHS-Diagnose von einem (Kinder-)Psychiater oder (Kinder-)Neurologen gestellt worden sein. Oft geht ihm eine (teure) neuropsychologische Untersuchung voraus, die bei einem Psychologen durchgeführt wird. Der Facharzt muss einen schriftlichen Bericht erstellen, der versichert, dass die „Symptome trotz geeigneter psychologischer, pädagogischer und sozialer Maßnahmen unzureichend

kontrolliert werden“ und dass „die medikamentöse Behandlung Teil eines umfassenden Behandlungsplans ist, der die oben genannten Maßnahmen einschließt“. Es wird nämlich empfohlen, dass die Behandlung von ADHS zunächst nicht-medikamentös erfolgen sollte, sondern mit Hilfe von Psychoedukation und psychologischer Betreuung. Die erste Erstattung wird vom Vertrauensarzt der Krankenkasse für maximal 6 Monate genehmigt. Die Genehmigung kann jeweils um höchstens ein Jahr verlängert werden. Jedes Mal muss der Facharzt einen Bericht vorlegen, aus dem hervorgeht, dass die Fortsetzung der Behandlung medizinisch gerechtfertigt ist.

Diese Bedingungen könnten darauf hindeuten, dass ein Kind, dem psychoaktive Substanzen verschrieben werden, von einem Facharzt betreut wird. Dennoch suchten 14% der Kinder im Jahr 2022 weder einen Psychiater noch einen Kinderarzt oder Neurologen auf. Nur die Hälfte der Kinder ging zu einem Psychiater. Allerdings hat die überwiegende Mehrheit in dem Jahr mindestens einmal einem Allgemeinmediziner aufgesucht. Es gibt jedoch keinen Hinweis darauf, dass die ADHS-Nachsorge (insbesondere die gute Entwicklung des Kindes und der Umgang mit Nebenwirkungen) bei dieser Gelegenheit durchgeführt wurde.

Auch die psychologische Betreuung von ADHS-Kindern ist nach wie vor sehr begrenzt: Nur 15% wurden im Jahr 2022 psychologisch betreut<sup>3</sup>. Eine Studie belegt jedoch, dass nach drei Jahren medikamentöser Behandlung die Wirksamkeit der psychologischen Betreuung vergleichbar ist<sup>4</sup>. „Der Zugang zu psychologischer Betreuung muss verbessert werden, damit benachteiligte Kinder sie in Anspruch nehmen können“, so die Forscherin. Daher ist die jüngste Entscheidung des föderalen Gesundheitsministers zu begrüßen, dass die psychologische Erstversorgung bis einschließlich 23 Jahre vollständig von der Pflichtversicherung übernommen wird (also ohne Eigenbeteiligung). Dies war eine der Hauptforderungen, die die CKK in ihrem politischen Memorandum im Kapitel über mentale Gesundheit geäußert hatte. Dabei muss jedoch sichergestellt werden, dass auch die Verfügbarkeit von Diensten und die Angemessenheit der psychologischen Versorgung für ADHS gewährleistet ist. ■

<sup>1</sup> Die Website trajet-tDAH.be richtet sich in erster Linie an Fachleute, bietet aber auch Eltern und Jugendlichen nützliche Infos.

<sup>2</sup> „Continued benefits of methylphenidate in ADHD after 2 years in clinical practice“, Matthijssen et al., American journal of psychiatry, 2019.

<sup>3</sup> Ob es sich um psychologische Erstversorgung handelt, die von der Pflichtversicherung erstattet wird, oder um Beratungen bei einem Psychologen, die über die Zusatzversicherung der CKK erstattet werden.

<sup>4</sup> „3-year follow-up of the NIMH“, Jensen, et al., Journal of the American academy of child and adolescent psychiatry, 2007.

„La prise en charge médicamenteuse du TDAH en Belgique“, S. Sholokhova und K. Cornelis. Die Ergebnisse der Studie finden Sie in *Santé & Société* Nr. 8, die Zeitschrift des Studiendienstes der CKK, Januar 2024, zu lesen auf [mc.be/sante-societe](https://mc.be/sante-societe) (auf Französisch).



# So bleibt das Gehirn in Topform!

Das Gehirn ist der wahre Dirigent des menschlichen Körpers, es repariert, verbessert und erfindet. Ein gesundes Gehirn ist von größter Bedeutung, um das reibungslose Funktionieren unserer Lebensfunktionen zu gewährleisten. Interessiert an einigen Ratschlägen?

Text: Julien Marteleur, Übersetzung: Rachel Hurlet

Unser Gehirn, welche eine außergewöhnliche Maschine! Dieses Organ, mit einem Durchschnittsgewicht von 1,3 Kilogramm, ist sozusagen unser „Kontrollturm“. Die Milliarden von Neuronen (die für die Kommunikation zwischen den Nervenzellen zuständig sind) machen es zu einem Gefäß für alle Informationen, die im menschlichen Körper gesammelt werden. Das Gehirn nimmt sie auf, analysiert sie und reagiert dann, indem es neue Signale aussendet, die wieder an die betroffenen Körperteile weitergeleitet werden. Das Gehirn ist für alle unsere „unbewussten“ Funktionen verantwortlich, z.B. für die Regulierung unseres Atem- und Herzrhythmus. Aber es spielt auch eine Rolle bei der Motorik des Körpers, der Entscheidungsfindung, dem Gedächtnis oder dem Bewusstsein. „Dass jeder von uns Empfindungen erlebt, sein Denken aufbaut, bewertet, sich erinnert, sich anpasst und entscheidet, verdanken wir dem Gehirn“, erklärt der Arzt Bernard Sablonnière in seinem Buch „*Les nouveaux territoires du cerveau*“ (2016). Die Gesundheit dieses „Superorgans“ ist daher für unser (Über-)Leben von entscheidender Bedeutung. Wie hält man es fit?

## Bloß keine Routine!

In Bestform besteht das Gehirn aus 86 Milliarden Neuronen. Er verliert jedoch 85.000 pro Tag, d.h. eins pro Sekunde. Keine Panik: Die Gehirnleistung nimmt dadurch nicht ab, da die verlorenen Neuronen durch andere ersetzt werden. Diese Fähigkeit zur „Selbstreparatur“ nimmt mit zunehmendem Alter ab, aber es sind vor allem Verbindungen, die wir mit zunehmendem Alter verlieren. Unser Lebensstil hat einen großen Einfluss auf diese regenerative Funktion. Und mehr noch als auf die Anzahl Kerzen auf unserem Geburtstagskuchen reagiert das Gehirn auf Routine: „Es ist neugierig und muss immer

wieder neue Horizonte entdecken, sonst „degeneriert“ es“, so Dr. Sablonnière. Unser Gehirn braucht Hobbys: Lesen oder Schreiben, Musik, Basteln, Sport oder Gesellschafts- und Gedächtnisspiele... Durch die Variation und Vielfältigkeit unserer Hobbys ist es gezwungen, sich anzupassen, was wiederum die Bildung neuer neuronaler Verbindungen fördert. Mit anderen Worten: Das Gehirn nutzt sich nur ab, wenn es nicht benutzt wird!

## Vom Darm zum Gehirn

Die Gesundheit unseres Gehirns hängt auch von unserem Teller ab! Tatsächlich hängt das Überleben unserer Neuronen von der Qualität und Vielfalt unserer Nahrung ab. Der Grundtreibstoff für dieses Organ, das niemals stillsteht, wird von Glukose geliefert. Daher ist es notwendig, zu jeder Mahlzeit Nahrungsmittel zu essen, die reich an langsamen Zuckern sind: stärkehaltige Nahrungsmittel, Vollkornbrot, Getreide. Ein übermäßiger Konsum von Produkten wie Limonaden und industriell hergestellten Lebensmitteln, die reich an zugesetztem Zucker sind, beschleunigt hingegen die Alterung des Gehirns und den kognitiven Verfall. Ein weiterer Tipp ist, sich, wenn möglich, von Zeit zu Zeit auf eine Diät zu setzen. „Das Leben unserer Vorfahren, der Jäger

und Sammler, setzte sich aus Zeiten des Überflusses und Zeiten des Mangels an Nahrung zusammen. Ein Wechsel, der zahlreiche Gehirnfunktionen reguliert“, erinnert Bernard Sablonnière. Außerdem ist regelmäßiges Wassertrinken wichtig, um eine Dehydrierung zu vermeiden, die kognitive Fähigkeiten wie Konzentration und Kurzzeitgedächtnis verringert.

Es gibt auch eine enge Verbindung zwischen unserem Gehirn und unserer Darmflora (auch Mikrobiota genannt), die weit über die Verdauung hinausgeht. In unserem Darm befinden sich 100 Milliarden Mikroorganismen, aus denen sich die Darmflora zusammensetzt. Diese spielt eine direkte Rolle bei der Verdauung, indem sie u. a. für die Fermentation von Kohlenhydraten sorgt und an der Synthese bestimmter Vitamine beteiligt ist. Neben dieser Myriade von Mikroorganismen finden sich - ebenfalls in unserem Darm - auch Neuronen (deshalb wird er manchmal auch als „das zweite Gehirn des Körpers“ bezeichnet). Diese Neuronen kommunizieren direkt mit unserem Gehirn und könnten einen Einfluss auf die Lebensqualität und das Auftreten depressiver Symptome haben...

## Sport und dann ab ins Bett!

Während und nach dem Sport (egal wie intensiv) steigen Herzfrequenz

und Durchblutung, wodurch nicht nur die beanspruchten Muskeln, sondern auch das Gehirn mit Blut versorgt wird. Um die körperliche Anstrengung zu unterstützen, produziert dieser eine ganze Reihe von Botenstoffen und Neurohormonen: Dopamin fördert unsere Aufmerksamkeit, Motivation und Freude, Serotonin wirkt sich auf unsere Stimmung, unser Selbstwertgefühl und unsere Lernfähigkeit aus, und Norepinephrin beeinflusst unsere Aufmerksamkeit und Konzentration.

Jedes dieser Moleküle fördert das Wachstum von Gehirnzellen sowie die Bildung neuer neuronaler Verbindungen, was dem Gehirn bei der Entwicklung hilft. Schließlich stärkt Sport auch die Plastizität des Gehirns, die berühmte Fähigkeit unseres Gehirns, neuronale Netzwerke und das System der Verbindungen, die sie miteinander vereint, zu schaffen oder neu zu organisieren...

Schließlich sollten Sie die Ruhe nicht vernachlässigen! Schlaf aktiviert Schaltkreise, die Emotionen regulieren können, festigt die Codierung unserer Erinnerungen und versorgt die Fantasie. Außerdem zieht sich das Gehirn zusammen, wenn wir schlafen, was die Beseitigung von giftigen Abfallstoffen in seinem Gewebe erleichtert. Schlafmangel desorganisiert das Gedächtnis, erhöht das Risiko von Schlaganfällen und Demenz... „Es gibt kein faules Gehirn, aber man muss die Bedingungen schaffen, damit es sich weiterentwickeln kann“, sagt Dr. Sablonnière abschließend. „Das Gehirn ist wie ein Taschenmesser: Die Fähigkeiten, die man sich aneignen kann, sind unendlich.“ ■

## EINIGE TIPPS

### 1. Pflegen Sie Ihre Interessen

Um fit zu sein, braucht Ihr Gehirn Beschäftigung. Und um trainiert zu werden, müssen diese Beschäftigungen abwechslungsreich sein, denn dieses Superorgan hasst Wiederholungen mehr als alles andere. Musik, Kochen, Gartenarbeit, Gesellschaftsspiele oder Lesen - suchen Sie sich etwas aus!

### 2. Bleiben Sie gelassen

Gedächtnisverlust und Aufmerksamkeitsstörungen sind Folgen eines zu stressigen Lebens. Wenn Sie Ihr Gehirn pflegen wollen, sollten Sie sich eine Verschnaufpause gönnen. Meditation lädt das Gehirn dazu ein, seinen Wellenrhythmus zu verlangsamen. Vermeiden Sie vor dem Schlafengehen Bildschirmarbeit, die die Dauer und Qualität Ihrer Nächte beeinträchtigen kann.

### 3. Ernähren Sie sich gesund

Bevorzugen Sie Lebensmittel, die arm an Fettsäuren und reich an natürlichen Antioxidantien sind: Obst, Gemüse, Fisch, weißes Fleisch... Der Verzehr von Omega-3-Fettsäuren, essenziellen Fettsäuren, die in fettem Fisch (Sardine, Hering, Makrele, Lachs), Leinöl, Nüssen... vorkommen, stabilisiert die Membran der Neuronen. Um gut zu funktionieren, braucht das Gehirn viel Wasser: Denken Sie an eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr!

### 4. Bewegen Sie Ihren Körper...

Regelmäßige Übungen wie Gehen, Laufen, Radfahren usw. fördern die Bildung neuer Gehirnzellen. Körperliche Aktivität hat auch einen schützenden Effekt auf neurodegenerative Erkrankungen und verbessert den Schlaf, die Stimmung und die kognitive Funktion.

### 5. ...und Ihr Gehirn!

Um fit zu bleiben, muss das Gehirn immer wieder vor ein Problem gestellt werden, das es zu lösen gilt. Um Ihre grauen Zellen zu trainieren und Ihr Kurzzeitgedächtnis auf Trab zu halten, bieten sich die Hausaufgaben Ihrer Kinder, Kreuzworträtsel oder Sudokus, Puzzles oder Schach an.

### 6. Schlafen Sie genug

Sechs bis acht Stunden Schlaf pro Nacht ist einer der besten Ratschläge für ein gesundes Gehirn. Während des Schlafs verarbeitet das Gehirn alle neuen Informationen, bildet Erinnerungen und beseitigt toxische Proteinansammlungen. Dies gilt insbesondere für Amyloid-Plaques, die sich im Gehirn von Menschen mit Alzheimer ansammeln. Schließlich ist Schlaf auch wichtig, um die zerebrale Plastizität des Gehirns zu stärken, d. h. seine Fähigkeit, sich zu erholen und umzustrukturieren, um sich an neue Herausforderungen anzupassen.



# Wie werden Hausunfälle vermieden?

Hausunfälle sind nicht nur eine Sache des Unglücks. Es ist auch eine Frage der Vorbeugung und der öffentlichen Gesundheit.

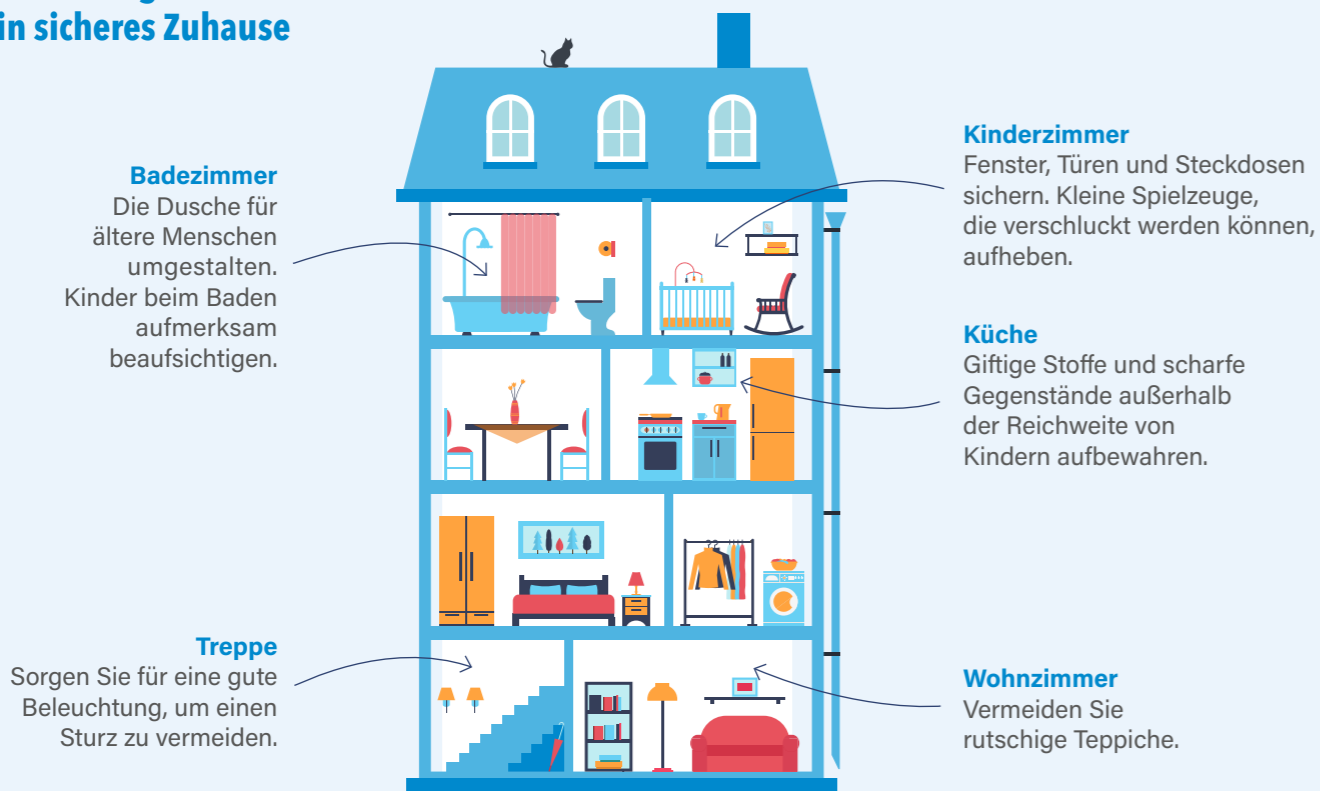
Text: Sandrine Warsztacki, Übersetzung: Rachel Hurlet

Charlotte schaudert immer noch, wenn sie an den Tag zurückdenkt, an dem das Schlafsofa über ihre Hand geklappt ist, und an die 30 Minuten, die sie gebraucht hat, um ihre gebrochenen Fingerknöchel aus dieser Mausefalle zu befreien! „Zwischen Stürzen, Schnitten und Verbrennungen ist dies mindestens mein achter Unfall... Mein Problem ist die Eile: ich mache mehrere Dinge gleichzeitig, und dann kommt es zur Katastrophe.“ Hausunfälle passieren jedoch nicht nur Zerstreuten und Gehetzten. Laut einer von Sciensano 2018 veröffentlichten Studie hatten in Belgien 3% der über 15-jährigen innerhalb eines Jahres einen Unfall. Zum Vergleich: Von Verkehrsunfällen waren „nur“ 1,2% der Bevölkerung betroffen. Wenn man Freizeitunfälle (3,2%) hinzurechnet, haben insgesamt 7% der Bevölkerung einen Unfall erlitten, der eine medizinische Versorgung erforderte. „Unfälle stellen ein großes Problem für die öffentliche Gesundheit dar“, sorgen sich die Autoren. Nicht zu vergessen, dass Unfälle (im weitesten Sinne) in Europa nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Atemwegsproblemen die vierthäufigste Todesursache darstellen<sup>1</sup>. Bei Kindern ist es sogar die erste!

## Kinder: Sicher auf Entdeckungsreise

In einer Ausstellung, die organisiert wurde, um Eltern auf die Risiken von Hausunfällen aufmerksam zu machen, lud die Familienliga die Besucher ein, durch ein riesiges Haus zu gehen und diese vertraute Umgebung auf Kinderhöhe wiederzuentdecken. Topfgriffe, bunte Putzmittel und eine Apotheke sind Details, die zu einer ebenso faszinierenden wie gefährlichen Entdeckungsreise einladen. Weil das Haus von und für Erwachsene eingerichtet ist, kann diese Umgebung für ein kleines Kind bedrohlich sein, das von Natur aus neugierig ist und die Welt entdeckt, ohne ihre Gefahren zu kennen. Kleine Veränderungen können große Dramen verhindern: Drehen Sie die Griffe von Kochtöpfen nach innen, bewahren Sie Medikamente und Haushaltsprodukte hoch auf, lassen Sie keine kleinen Gegenstände herumliegen, die leicht verschluckt werden können, bringen Sie Treppen- und Fenstersicherungen an, Türstopper, damit sich keine Finger einklemmen können, Steckdosenabdeckungen usw. Die Aufsicht über das Kind bringt zwar Sicherheit, aber Sicherheit entsteht auch durch Lernen, empfiehlt die ONE (*Office de la naissance et de l'enfance*). Dem Kind zu erklären, was gefährlich ist und warum, verleiht den Gefahren einen Sinn und hilft ihm selbstständiger zu werden.

## Vorkehrungen für ein sicheres Zuhause



## Senioren:

### Anpassung der alltäglichen Gesten

Ältere Menschen stellen ihrerseits eine weitere gefährdete Gruppe dar. „Die Sicht, das Gehör und die anderen Sinne lassen nach und die kleinen Gesten des Alltags werden kompliziert“, beobachtet Ludovic Grodent, Ergotherapeut bei der VoG Solival, die Beratung und Anpassungen zu Hause für Menschen mit eingeschränkter Autonomie anbietet. „Wir verlieren auch an Stärke. Verbrennungen, z.B. beim Tragen zu schwerer Töpfe, sind ein häufiger Unfall, den man einfach vermeiden kann, indem man ein Abtropfgestell kauft, das man direkt auf den Topf stellt.“ Die Schwächung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts erhöht auch das Risiko von Stürzen. Laut Sciensano machen 17,4% der über 65-Jährigen diese bittere Erfahrung. Auch hier können kleine Vorkehrungen helfen, Stolperfallen zu vermeiden: das Treppenhaus gut beleuchten, Lampen mit Bewegungsmelder an die Stufen kleben, rutschige Teppiche verbannen, Anti-Rutsch-Streifen und Haltegriffe in der Dusche anbringen usw. Die Folgen eines Sturzes können dramatisch sein: chronische Schmerzen, Verlust der Selbstständigkeit, Depressionen... „Nach einem Sturz wird die Person oft Angst haben, sich zu bewegen. Das ist ein Teufelskreis, denn gerade indem man in Bewegung bleibt, kann man Stürze verhindern. Je weniger man sich bewegt, desto mehr verliert man an Propriozeption, Raumwahrnehmung und Gelenkbeweglichkeit.“ Bei der Durchführung von Hausbesuchen geht der Ergotherapeut von den Gewohnheiten des Bewohners aus. „Es nützt nichts, die Küche zu sichern, wenn die Person alle Mahlzeiten zu Hause bestellt. In einem gewissen Alter auf einen Hocker zu steigen, um die Gläser aus dem Schrank zu holen, ist jedoch wahrscheinlich keine gute Angewohnheit... Aber die Schwierigkeit besteht oft darin, zu akzeptieren, dass man die Dinge nicht mehr so machen kann wie früher.“

### Auch ein gesellschaftliches Thema

Unfälle sind ebenso wie Tabak oder Alkohol tödlich... Dennoch werden sie nur selten zu einem Thema der öffentlichen Gesundheit gemacht. „Zufall, Ungeschicklichkeit und mangelnde Überwachung werden häufig als Erklärung für Unfälle im privaten Bereich angeführt“, sagt Michèle Lalanne, Autorin von „*Sociologie des risques domestiques*“ (Soziologie der häuslichen Risiken). Aber die gesellschaftlichen Ursachen werden nie erforscht, kritisiert die Soziologin: „Würde man sie erklären, so könnte man Anhaltspunkte für die Umsetzung öffentlicher Maßnahmen zur Risikominderung liefern.“ „Wir sehen immer noch zu viele Kohlenmonoxidvergiftungen, Menschen, die in ungesunden, zu kleinen, überfüllten Wohnungen mit nicht konformen Elektroinstallationen leben“, bedauert Alain Menozzi, Ausbilder und

## Was tun bei...

### ...einer Verbrennung?

Kühlen Sie je nach Schweregrad 10 bis 20 Minuten lang mit temperiertem Wasser. Achten Sie darauf, dass Sie die Verbrennung und nicht den Verletzten kühlen (besonders bei Kindern). Wenn der Person zu kalt ist, bedecken Sie die Wunde mit einem sauberen, feuchten Tuch.

### ...einem Schnitt?

Mit Wasser abspülen. Drücken Sie mit einem sauberen Tuch, um die Blutung zu stillen. Wenn Sie ins Krankenhaus müssen, wickeln Sie die Wunde sauber ein, ohne etwas zu entfernen (Glasscherben usw.).

### ...einer Vergiftung?

Vermeiden Sie Erbrechen und rufen Sie die Giftnotrufzentrale unter 070 245 245 oder bei lebensbedrohlichen Notfällen den Rettungsdienst.

### ...einem Sturz?

Halten Sie die schmerzende Stelle ruhig. Kühlen Sie sie und achten Sie darauf, dass Sie den Verletzten nicht auskühlen.

**Bei einem schweren Unfall rufen Sie die 112 an. Geben Sie die Adresse an und versuchen Sie, die Situation genau zu beschreiben. Halten Sie Ihre Leitung frei und rufen Sie zurück, wenn sich die Situation verbessert oder verschlechtert.**

Rettungssanitäter für das Rote Kreuz. Er verweist auch auf die Erderwärmung, die das Risiko von Dehydrierung und Insektenstichen erhöht, auf die Einsamkeit und unseren übereilten Lebensstil... Der Ergotherapeut Ludovic Grodent meint, dass die Behörden mehr in die Prävention investieren sollten: „Der Kauf kleinerer Sicherheitsausrüstungen kann für Menschen mit geringen Mitteln schnell eine große Summe darstellen, aber wenn eine Person nach einem Unfall wochenlang in der Rehabilitation verbringen muss, sind das ungleich höhere Kosten für die Gesellschaft, mit all den damit verbundenen menschlichen Folgen.“

<sup>1</sup> „Injuries in the European Union, Report on injury statistics 2008-2010“, Amsterdam, 2013.



### Gut zu wissen

Die CKK erstattet 80% der Kosten für Erste-Hilfe-Kurse, die vom Roten Kreuz angeboten werden. Die Kurse finden Sie auf [roteskreuz.be/kurs-termine](https://www.roteskreuz.be/kurs-termine).



# Wie viel kostet ein Krankentransport?

Seit dem 1. Januar dürfen Patienten, die aus medizinischen Gründen von einem Krankenhaus in ein anderes verlegt werden, keine Krankenwagenkosten in Rechnung gestellt werden. Die Gelegenheit, um Ihnen eine Übersicht der Kosten für dringende und nicht dringende Transportes zu bieten!

Text: Soraya Soussi, Übersetzung: Rachel Hurler



ein Krankenwagen den Transport übernimmt, erstattet die CKK die 375 Euro, die für die Anreise des Hubschraubers berechnet wurden, ohne Selbstbeteiligung.

### Fall 3: Dringender Notfall

Es gilt eine kleine Besonderheit in drei Fällen und wenn man NICHT die 112 angerufen hat:

- **Sie fühlen sich unwohl und beschließen, Ihren Hausarzt anzurufen. Ihr Arzt sieht oder untersucht Sie und schickt Sie direkt in die Notaufnahme.**

**Achtung:** Sie müssen die Rechnung für den Transport zusammen mit der ärztlichen Verschreibung des Arztes mit dem Vermerk „Transport zur Notaufnahme“ oder der von der Notaufnahme ausgestellten Bescheinigung einreichen, um eine Erstattung durch die ZV zu erhalten.

- **Sie sind in der Notaufnahme eines Krankenhauses angekommen, das Sie in ein anderes Krankenhaus verlegen möchte (unabhängig von der Art des Transportes), und zwar innerhalb von 48 Stunden nach Ihrer Ankunft.**

**Achtung:** Sie müssen Ihrer Krankenkasse die Bescheinigung, die Ihre Verlegung begründet, und die Rechnung für den Transport vorlegen.

- **Sie sind in der Notaufnahme eines Krankenhauses angekommen und müssen in eine andere Einrichtung verlegt werden, diesmal jedoch mit einem Krankentransport, z.B. im Fall einer Wiederbelebung.**

**Achtung:** Sie müssen Ihrer Krankenkasse die Rechnung vorlegen, auf der die Anwesenheit eines Arztes und/oder einer Krankenschwester im Krankenwagen vermerkt ist. In diesen drei Situationen beteiligt sich nur Ihre Zusatzversicherung (ZV) an den Transportkosten.

Sie zahlen nicht mehr als 75 Euro für die zurückgelegten Kilometer.

### Fall 2: Hubschrauber

**Sie hatten einen schweren Unfall, weit weg von einer Stadt und sind in Lebensgefahr. Sie müssen dringend in ein Krankenhaus gebracht werden und die 112 ist der Meinung, dass ein Hubschrauber benötigt wird.**

Auch hier greift die PV kilometerweise ein. Als (beitragszahlendes) CKK-Mitglied erhalten Sie zusätzlich eine Erstattung aus der Zusatzversicherung (ZV). Der Betrag, den Sie nach einer Selbstbeteiligung von 450 Euro und bis zu einem Höchstbetrag von 1100 Euro noch selbst tragen müssen, wird Ihnen zurückerstattet.

**Achtung:** Sie müssen die Rechnung bei der CKK einreichen.

Sollte der Hubschrauber kommen, Sie aber nicht transportieren, weil

## Dringender Transport

### Fall 1: Krankenwagen

**Sie hatten gerade einen Autounfall. Ein Zeuge an der Unfallstelle ruft die 112 an, die Notrufnummer für einen Krankenwagen oder die Feuerwehr (gebührenfrei und in ganz Europa erreichbar). Ein Krankenwagen bringt Sie in das nächstgelegene Krankenhaus. Wie viel wird Sie dieser Transport kosten?**

Die Pflichtversicherung (PV) sieht eine Kostenbeteiligung für dringende Transporte in ein Krankenhaus über die Nummer 112 vor. Unabhängig von der Dauer der Fahrt und der zurückgelegten Kilometer zahlen Sie 67,53 Euro. Diese Pauschale bleibt zu Ihren Lasten.

## Nicht dringender Transport

### Fall 1: Medizinisch betreuter oder angepasster Transport

**Sie haben kürzlich eine Krebsdiagnose erhalten und müssen regelmäßig ins Krankenhaus zur Chemo- und/oder Strahlentherapie und zu Kontrolluntersuchungen?**

Die Pflichtversicherung (PV) beteiligt sich an Ihren Fahrtkosten (Hin- und Rückfahrt) zwischen Ihrem Wohnort und dem Krankenhaus, in dem Sie behandelt werden, in Höhe von 0,34 Euro/km. Wenn Sie ein öffentliches Verkehrsmittel benutzen, werden Ihnen Ihre Fahrkarten (2. Klasse) vollständig erstattet. Um die Erstattung zu erhalten, reichen Sie die vom Krankenhaus bereitgestellte und vollständig ausgefüllte Transportbescheinigung bei der CKK ein. Beachten Sie dabei, dass die PV unter denselben Bedingungen auch für die Fahrtkosten von Dialysepatienten zum/vom Krankenhaus und von Patienten unter 18 Jahren zu einem Zentrum für funktionelle Revalidierung aufkommt. Die Zusatzversicherung (ZV) der CKK kommt auch für Ihre Transportkosten auf, entweder kumulativ oder zusätzlich zur PV (bei Dialyse, Chemo- und Strahlentherapie) für bestimmte Transportarten:

- **Im Krankenwagen:** 1,50 Euro/km für die in der PV abgerechneten Kilometer.

- **Mit einem leichten Sanitätsfahrzeug** (z.B. des Roten Kreuzes): 0,50 Euro/km für die in der PV abgerechneten Kilometer.

- **Mit dem Taxi:** 0,15 Euro/km für Kilometer, die nicht von der PV übernommen werden. Sie müssen zuvor bei der CKK eine Akte über die Kostenbeteiligung für schwere oder kostspielige Krankheiten angelegt haben (nachstehend finden Sie weitere Informationen dazu).

**Achtung:** Sie müssen die Originalrechnung des Transportunternehmens bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Tipp: Bewahren Sie eine Kopie dieser Rechnung auf.

**Ist Ihr Kind (unter 18 Jahren) zur Behandlung einer Krebserkrankung im Krankenhaus?**

Die PV erstattet für eine Hin- und Rückfahrt, pro Nacht des Krankenhausaufenthalts, einen Beitrag von 0,34 Euro/km, mit einem Höchstbetrag von 75 Euro pro Tag. Wenn Sie öffentliche Verkehrsmittel benutzen, wird der gesamte Preis übernommen. Die Erstattung erfolgt durch die Krankenkasse auf der Grundlage des vom Krankenhaus bereitgestellten und ordnungsgemäß ausgefüllten Dokuments.

### Fall 2: Schwere und/oder kostspielige Krankheit

**Sie leiden an Multiple Sklerose und geben sich für Ihre Behandlung regelmäßig ins Krankenhaus?**

Multiple Sklerose gehört zu den 26 schweren und/oder kostspieligen Krankheiten (siehe Liste auf [ckk-mc.be/schwere-krankheit](http://ckk-mc.be/schwere-krankheit)), für die unter anderem Anspruch auf finanzielle Unterstützung bei den Kosten für nicht dringende medizinische Fahrten (ZV) haben: 0,15 Euro/km, sei es mit dem Auto, öffentlichen Verkehrsmitteln, Taxi oder anderen Transportdiensten (manche Gemeinden, ÖSHZ oder bestimmte VoG bieten gemeinnützige Transportdienste an). Dieser Vorteil der ZV wird für Fahrten zu Krankenhausaufhalten, Beratungen, Behandlungen oder Untersuchungen gewährt, die in einem Krankenhaus oder an einem davon abhängigen Ort durchgeführt werden. Um die Erstattung zu erhalten, muss das ausgefüllte **Antragsformular** für die Kostenübernahme vom Ort der

Leistungserbringung eingereicht werden (oder zusammen mit einer Anwesenheitsbescheinigung).

Dieses Dokument kann über [ckk-mc.be/schwere-krankheit](http://ckk-mc.be/schwere-krankheit) heruntergeladen oder bei Ihrem CKK-Kundenberater angefordert werden. **Gut zu wissen:** Wenn Sie im Falle einer schweren oder kostspieligen Krankheit (siehe Liste der 26 Krankheiten) eine der wahlfreien Versicherungen der CKK (Hospi +, Hospi +100 oder Hospi +200) abgeschlossen haben, erhalten Sie eine jährlich verlängerbare Erstattung in Höhe von 50 % der von der PV nicht erstatteten Ausgaben, darunter auch Transportkosten. Weitere Informationen auf [ckk-mc.be/hospi](http://ckk-mc.be/hospi).

### Fall 3: Verlegung zwischen zwei Krankenhäusern

**Sie werden aus einem nicht dringenden medizinischen Grund ins Krankenhaus eingewiesen, aber das Krankenhaus kann Ihre Versorgung nicht gewährleisten (kein Facharzt für Ihren Fall, Mangel an Betten oder speziellem Material...).** Das Krankenhaus entscheidet daher, Sie in ein anderes Krankenhaus zu verlegen, das besser geeignet oder ausgestattet ist.

Seit dem 1. Januar werden die Kosten für diese Transporte zwischen Krankenhäusern vom Budget für Finanzmittel (*Budget des moyens financiers* (BMF)) übernommen, was bedeutet, dass sie nicht mehr vom Patienten selbst getragen werden müssen. ●

## Für einen zugänglichen und hochwertigen medizinischen Transport

Im Hinblick auf die Wahlen im Jahr 2024 hat die CKK Memoranden an die politischen Parteien verfasst (verfügbar auf [ckk-mc.be/wahlen-2024](http://ckk-mc.be/wahlen-2024)). Für die CKK spielt der nicht dringende medizinische Transport eine grundlegende Rolle für die kontinuierliche Gewährleistung von Hilfen und der Pflege, insbesondere für Patienten, die sich häufig zu Arztbesuchen, Untersuchungen oder Behandlungen ins Krankenhaus oder in ein Pflegezentrum begeben müssen. Patienten müssen die Möglichkeit haben, das Transportmittel zu wählen, das ihren Bedürfnissen entspricht! Die Menschen müssen hochwertige medizinische Transporte nutzen können, die finanziell erschwinglich sind und von qualifiziertem Personal durchgeführt werden.

Die CKK fordert, dass Vereinsinitiativen stärker aufgewertet und von Verwaltungsaufgaben entlastet werden, um solidarische Bewegungen unter den Bürgern und gegenüber kranken Menschen und Menschen mit eingeschränkter Mobilität zu fördern.



# Agenda

## LAUF FÜR DAS LEBEN

### Machen Sie mit im Team „Gesundheitstreff“

Auch dieses Jahr unterstützt die CKK den Lauf für das Leben und mobilisiert sich gemeinsam mit ihren Partnern für diese solidarische Aktion zugunsten der Stiftung gegen Krebs.

Machen Sie mit im Team „Gesundheitstreff“, das sich aus der CKK, Die Eiche, Ocarina, dem PRT und VIVADOM zusammensetzt. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Sie möchten nicht laufen oder gehen? Sie können sich auch unserem Team anschließen und eine Zeit lang mit uns den gemeinsamen Stand betreuen. Dabei werden diverse Animationen, sportliche Aktivitäten und Verköstigungen angeboten. Ein besonders originelles Highlight wird das Obstmobil sein: Wer damit in die Pedale tritt, presst gleichzeitig leckere Smoothies.

Sie können beim Lauf für das Leben nicht dabei sein?

Ihre Anwesenheit ist wichtig für die „Kämpfer“ und ihre Angehörigen.



Sie können die Initiative auch durch eine Spende unterstützen über [relaispourelavie.be/faire-un-don](https://relaispourelavie.be/faire-un-don).

**Wann?** Samstag, 22. Juni 15 Uhr bis Sonntag, 23. Juni 15 Uhr im **König-Baudouin-Stadion**, Schönefelderweg 237 in Eupen

Einschreibung für das Team „Gesundheitstreff“ über [relaispourelavie.be/teams/gesundheitsstreff-1](https://relaispourelavie.be/teams/gesundheitsstreff-1) (10 €/Person zugunsten der Stiftung gegen Krebs)

Weitere Infos unter [cck-mc.be/ldf](https://cck-mc.be/ldf)

## FARDE WECHSEL DICH

### Dem Schulmaterial ein zweites Leben schenken

Das Schuljahr neigt sich langsam dem Ende zu und es ist an der Zeit dem nicht verwendeten Schulmaterial ein zweites Leben zu schenken. An den verschiedenen **Tauschorten** in den Gemeinden der Deutschsprachigen Gemeinschaft kann Schulmaterial kostenlos abgegeben oder mitgenommen werden. Durch diese Initiative möchten wir auf einen **nachhaltigen Umgang mit Ressourcen** aufmerksam machen, etwas **Gutes für die Umwelt** tun und einen **Beitrag zur Kostenfreiheit des Unterrichtes** leisten.

Weitere Infos und die Liste der Tauschorte finden Sie unter [cck-mc.be/farde-wechsel-dich](https://cck-mc.be/farde-wechsel-dich)

## Sommer, Sonne, Strand in den Sommerferien mit Ocarina

Auch dieses Jahr geht es mit Ocarina wieder an die belgische Küste. Die Gruppe reist vom **27. Juli bis zum 3. August** in den Ferienort **De Panne** und die Reise richtet sich an alle Kinder zwischen 7 und 15 Jahren. Die Kinder wohnen in einem großen Freizeitzentrum mit großzügigem Platzangebot. Direkt an das Haus grenzen Dünen, sowie Freizeiträume in Hülle und Fülle, wo die Kinder sich ungestört austoben können.

Der Preis für die Ferienreise beträgt 442 €. Mitglieder der CKK erhalten eine Reduktion von 170 € bzw. 270 €. Die Leistungen sind Hin- und Rückreise mit dem Luxusreisebus, die Unterkunft mit Vollpension, ein Tagesausflug in einen Freizeitpark, alle Aktivitäten, die Betreuung durch Ocarina, sowie die Versicherungen.

Weitere Infos und Anmeldungen bei Ocarina über [eupen@ocarina.be](mailto:eupen@ocarina.be) oder unter 087 59 61 34.

Alle Infos zu den weiteren Ferienangeboten finden Sie unter [ocarina.be/de](https://ocarina.be/de)



## Ocarina mit „Toy Story“ auf dem Eupener Musikmarathon!

In Zusammenarbeit mit Chudoschnik Sunergia organisiert Ocarina den Toy Day auf dem Eupener Musik Marathon. Kommen Sie, am **Sonntag, dem 26. Mai**, in die **Eupener Innenstadt**. Dort treffen Sie Andy (Toy Story) und seine Lieblingsspielzeuge. Auf ihren Abenteuern durch das Kinderzimmer halten sie einen Tag lang in Eupen. Auf dem Programm stehen **Kinderschminken** und ein kleineres Spiel.

**Wo?** In der Nähe des Weserschiffes in Eupen  
**Wann?** Von 14 bis 18 Uhr

## Das Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken der Pferde

### Reitaufenthalt in den Allerheiligenferien

Für alle 7-15 Jährigen, die Lust haben eine Woche rund ums Pferd zu erleben, bietet Ocarina genau das Richtige an. Pflegen, Satteln, Reiten, alles unter fachkundiger Anleitung von professionellen Reitlehrern!

Das Ganze findet während den Allerheiligenferien von **Samstag, den 26. Oktober bis Samstag, den 2. November** 2024 in den **belgischen Ardennen** statt. Inmitten herrlicher Wiesen, Felder und Wälder leben dort rund 60 Kleinpferde und Ponys und warten auf ihre kleinen und großen Reiter. Täglich gibt es Reitunterricht in der Manege und Ausritte, die von professionellen Reitlehrern begleitet werden. Die Jugendleiter von Ocarina sorgen außerdem für ein unterhaltsames und spannendes Freizeit- und Abendprogramm für alle Pferdefreunde rund um das Thema Yakari.

Der Preis für die Ferienreise beträgt 461 €. Mitglieder der CKK erhalten eine Reduktion von 170 € bzw. 270 €. Die Leistungen sind Hin- und Rückreise mit dem Luxusreisebus, die Unterkunft mit Vollpension, alle Reitstunden, sowie die Betreuung durch Ocarina und die Versicherungen.

Weitere Infos und Anmeldungen bei Ocarina über [eupen@ocarina.be](mailto:eupen@ocarina.be) oder unter 087 59 61 34.

Alle Infos zu den weiteren Ferienangeboten finden Sie unter [ocarina.be/de](https://ocarina.be/de)

## DiGi-Kurse mit Die Eiche

### Kurs „Grundkenntnisse der Computerwelt“

- 2. September in Eupen von 18 bis 19:30 Uhr, 5 Termine, 75 €
- 7. September in Bütgenbach von 10 bis 13:45 Uhr, 2 Termine, 75 €

### Kurs „Das Internet nutzen“

- 28. September in Bütgenbach von 10 bis 14:30 Uhr, 1 Termin, 45 €
- 7. Oktober in Eupen von 18 bis 19:30 Uhr, 3 Termine, 45 €

Außerdem finden jeden 1. Samstag im Monat **DiGi-Beratungen** statt!

Infos und Anmeldung bei Die Eiche VoG in der Citypassage, Kirchstraße 39B in Eupen • 087 59 61 31 • [info@die-eiche.be](mailto:info@die-eiche.be) • [die-eiche.be](https://die-eiche.be)

## Entdecken Sie weitere Angebote von Die Eiche

**Nordic Walking Einführungskurs:** auf Anfrage, in Eupen, montags von 17:30 bis 18:45 Uhr, 2 Termine, 30 €

**Nordic Walking Herbsttreff:** am **9. September** in Eupen, montags von 17:30 bis 18:45 Uhr, 10 Termine, 50 €

**Erste-Hilfe-Kurs** (mit Zertifikat): am **12. Oktober** in Eupen, Samstag von 9 bis 16:30 Uhr, 2 Termine, 60 €

**Bridge für Einsteiger:** auf Anfrage, in Eupen, samstags von 14 bis 17 Uhr, 10 Termine, 120 €

**Bewegungsangebote** in Bütgenbach, Eupen und Kelmis: weitere Infos unter [eiche.shop](https://eiche.shop)

Infos und Anmeldung bei Die Eiche VoG in der Citypassage, Kirchstraße 39B in Eupen • 087 59 61 31 • [info@die-eiche.be](mailto:info@die-eiche.be) • [die-eiche.be](https://die-eiche.be)

## Reise nach Bregenz (Bodensee) mit Die Eiche

Für die zweite Herbstreise zum Bodensee vom **22. bis 29. September** sind noch ein paar Plätze frei. Der Preis für ein Doppelzimmer beläuft sich auf 1149 € pro Person (für Eiche-Mitglieder/Jahresbeitrag 20 €) und beinhaltet Halbpension Plus sowie alle Eintritte. Vorgesehene Programmpunkte sind Burg Meersburg, Pfahlbauten Unteruhldingen, Pfändererlebnisbahn, Rundfahrt Bregenzer Bucht, Insel Mainau, Lindau, Vaduz/Liechtenstein, 4-5 Wanderangebote (fakultativ) sowie ein Musikalischer Abend.

Infos und Anmeldung bei Die Eiche VoG in der Citypassage, Kirchstraße 39B in Eupen • 087 59 61 31 • [info@die-eiche.be](mailto:info@die-eiche.be) • [die-eiche.be](https://die-eiche.be)



# Mutas

Sicher auf Reisen

[ckk-mc.be/mutas](http://ckk-mc.be/mutas)

## **Sie werden während Ihres Urlaubs krank oder erleiden einen Unfall?**

Der dringende medizinische Beistand der CKK wird Ihnen in zahlreichen Ländern gewährleistet. Mutas begleitet Sie rund um die Uhr, erstattet Ihre dringenden medizinischen Kosten und organisiert, falls nötig, Ihre Rückführung.

