

September 2019

# kpt: magazin

## Gemeinsam stark

Wie zwei Familien für ihre kranken Angehörigen alles geben.

## Alterswohnung der Zukunft

Welche Rollen Roboter künftig in der Pflege übernehmen.

## Teamwork und Einzelarbeit

Warum Teamarbeit Stress am Arbeitsplatz reduzieren kann – und wann Einzelkämpfer gefragt sind.

# Wir.

# Ein Plus an Zufriedenheit

Ein weiteres Jahr belohnen Sie unseren Einsatz mit Bestnoten bei der Kundenzufriedenheit.

**Wir sagen Danke.**



Jetzt die KPT weiterempfehlen und bis zu 200 Franken erhalten: [kpt.ch/empfehlung](https://kpt.ch/empfehlung)



## Liebe Leserin, lieber Leser

### Ausgabe

Nr. 2/2019  
Fokusthema «Wir»

### Herausgeberin

KPT  
Postfach  
CH-3001 Bern

### Redaktion

magazin@kpt.ch

### Auflage

300'000

### Druck

Vogt-Schild Druck AG,  
4552 Derendingen

Wir – auf den ersten Blick ein simples Wort. Hinter den drei Buchstaben versteckt sich jedoch eine tiefgründige Bedeutung. «Wir» steht für Beziehungen und vermittelt uns ein Gemeinschaftsgefühl. Zusammen mit der Familie, vereint mit Freunden, gemeinsam im Sportteam oder im Unternehmen. Menschen sind grundsätzlich soziale Wesen. Füreinander da zu sein und sich auf seine Liebsten verlassen zu können, erfüllt uns mit Freude.



Der Wir-Gedanke steckt auch im System der sozialen Krankenversicherung. Die Gemeinschaft steht solidarisch zusammen und gewährt gegenseitige Unterstützung. Dass wir gemeinsam oft stärker sind als alleine, erleben wir auch in unserer täglichen Arbeit. Nur dank gut eingespielten Teams können wir Sie optimal beraten und Ihnen nützliche Services bieten. Ihre Erwartungen vermögen wir nur zu übertreffen, wenn die Zusammenarbeit mit Ärzten, Spitälern und anderen Partnern funktioniert.

In diesem Magazin stellen wir Ihnen Personen vor, die ihre kranken Familienmitglieder betreuen. Sie berichten von Herausforderungen, Ängsten und der Bedeutung von zwischenmenschlichen Beziehungen. Als Krankenkasse stehen wir Ihnen in solchen Situationen zur Seite und haben für Sie verschiedene Angebote und Services zusammengestellt. Zudem zeigen wir Ihnen, wie technologische Innovationen in Zukunft den Alltag von Pflegenden und Senioren erleichtern können und welche nützlichen Assistenzsysteme schon heute helfen, das Leben eigenverantwortlich zu gestalten.

Ich wünsche Ihnen eine spannende und inspirierende Lektüre.

**Catherine Loeffel**

Leiterin Markt  
Mitglied der Geschäftsleitung

### Legende



Dialog und Kontakt



Filmmaterial  
online



Weiterführende  
Informationen online



Informationen zu  
unseren Produkten



Telefonische  
Beratung

# Wir.

*Zusammen geht fast alles besser – finden wir. Deshalb widmet sich diese Ausgabe verschiedenen Arten von Beziehungen. Ob Mensch–Mensch oder Mensch–Technik: Beziehungen spielen im Alltag eine wichtige Rolle und wirken sich positiv auf unser Wohlbefinden aus.*

## Gesellschaft

### Wenn der Zusammenhalt lebenswichtig wird



Angehörige berichten, wie wichtig die familiäre Verbundenheit für pflegebedürftige Menschen ist – und warum sie für ihre Liebsten ein Plus an Einsatz geben.

Seite 5

## Innovation

### Wie Technologie uns im Alter unterstützen wird

Jürgen Holm von der Berner Fachhochschule erklärt am Beispiel des Bieler Forschungslabors Living Lab, welche Rolle Pflegeroboter künftig in Alterswohnungen übernehmen können.

Seite 10



## Service

### Ein Plus an Service

Mit der neuen KPT App und dem Franchisenrechner erleichtern wir Ihnen die Versicherungsadministration und helfen beim Sparen.

Seite 13

## Arbeitswelt

### Teamwork und Einzelarbeit – die richtige Mischung vermeidet Stress

Teamarbeit ist im Arbeitsleben wichtiger denn je. Trotzdem haben Einzelkämpfer nicht ausgedient. Warum eine Kombination verschiedener Arbeitsformen zielführend ist.



Seite 16

Wissen	9
Engagement	18
Exklusivangebot	19
Dialog	19



Auf [kpt.ch/magazin](http://kpt.ch/magazin) liefern wir Ihnen laufend weitere spannende Beiträge und überbrücken so die Wartezeit bis zur nächsten Ausgabe.



Familie Blankschön geniesst die gemeinsame Zeit häufig bei intensiven Gesprächen.

## Wenn der Zusammenhalt lebenswichtig wird

*Die Zeiten, in denen Grosseltern, Eltern, Kinder und Enkelkinder in einem Haus gelebt haben, sind vorbei. Die Solidarität, für seine Liebsten da zu sein, ist jedoch nicht verschwunden. Viele Menschen nehmen sich der Herausforderung an, ihre kranken Familienmitglieder zu pflegen oder zu betreuen. Sie zeigen jeden Tag ein grosses Plus an Einsatz und Herz. So auch die Familie Blankschön und Senta Jemmely.*

Ruedi und Jolanda Blankschön wohnen im Emmental und haben drei Kinder. Sven (24), Anja (21) und Lisa (16). Bis vor fünf Jahren waren sie eine gesunde, unbeschwerte Familie. Doch dann änderte sich ihr Leben um 180 Grad. Denn die mittlere Tochter Anja wurde schwer krank.

### Von einem Knieunfall bis hin zur künstlichen Ernährung

Wenn man die Krankenakte von Anja ausdrucken würde, wäre sie aufgestapelt über einen Meter hoch. Ein normales Leben lebt sie nicht mehr. Angefangen hat alles mit einem Knieunfall beim Rollerblade-Fahren. Anja hatte danach starke Schmerzen, es folgten mehrere Untersuchungen. Nach insgesamt drei Monaten brachte ein Kniespezialist Licht ins Dunkel. Nach einer Operation ging es Anja endlich besser.

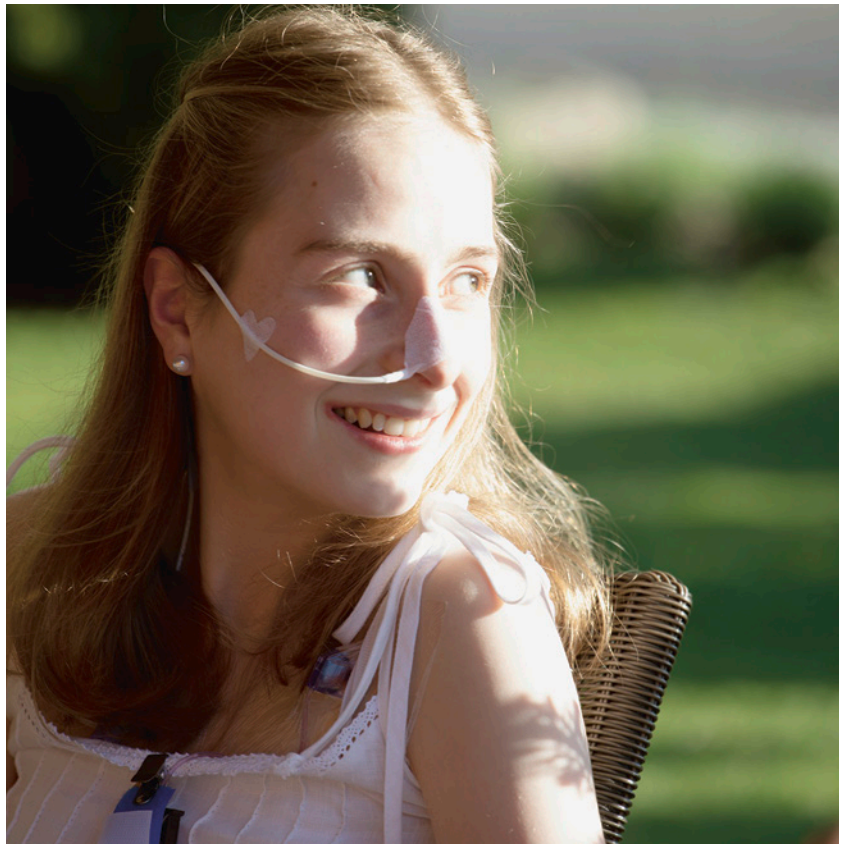
Doch die Leidensgeschichte ging weiter. «Wir erinnern uns noch, als wäre es gestern gewesen», erzählt Jolanda Blankschön. «Vier Wochen nach der Knieoperation hatte Anja plötzlich unglaubliche Kopfschmerzen, Schwindel, Sprachstörungen, Durchfall und Erbrechen.» Man fand heraus, dass sie eine durch Medikamente ausgelöste Lebervergiftung hatte. «Danach fingen starke Bauchschmerzen und Übelkeit nach dem Essen an.» Anja ging es so schlecht, dass sie ihre Lehre als medizinische Praxisassistentin abbrechen musste, und das Spital wurde ihr zweites Zuhause. In der fünfjährigen Krankheitsgeschichte folgten immer wieder schwere Komplikationen, zahlreiche Untersuchungen und rund 20 Operationen. Doch die Bauchschmerzen wurden nicht besser. Heute weiss die Familie Blankschön mehr über Anjas Gesundheitszustand: Anja leidet an einer Motilitätsstörung des Magen-Darm-Trakts aufgrund einer Hypoganglionose und einer myenterischen Ganglionitis. Dadurch

*Fortsetzung Folgeseite*

kann sie nichts mehr essen und fast nichts mehr trinken. «Ich kaue das Essen, kann es aber nicht herunterschlucken, weil ich sonst extreme Schmerzen habe und erbrechen muss», erklärt Anja. Deshalb wird die junge Frau durch einen sogenannten Portkatheter mit Flüssigkeit ernährt.

## Ein komplexes Projekt neben dem Alltag

Die Betreuung von Anja ist bei der Familie Blankschön klar aufgeteilt. Mutter Jolanda arbeitet 40 % und leistet zusätzlich die grösste Unterstützung für Anja. Sie begleitet ihre Tochter zu Arztterminen, hilft ihr im Haushalt und bei der Pflege, transportiert das medizinische Material, geht mit ihr einkaufen und vieles mehr. Vater Ruedi kümmert sich um die zahlreichen administrativen Aufgaben. «Es ist für uns alle wie ein grosses Projekt neben unseren Jobs – der Aufwand ist immens», sagt Ruedi Blankschön. Er kümmert sich um Zahlungen, spricht sich mit der Krankenkasse ab und organisiert Sitzungen mit Ärzten und Versicherungen. Und auch die Ferienplanung ist ein grosses Thema. Anja liebt die Nord- und die Ostsee und würde gerne dorthin verreisen. Für einen solchen Ferienaufenthalt braucht es jedoch sehr viel medizinisches Material. «Es wäre wunderschön, aber auch sehr kräfteraubend», sagt Anja bedacht. Bei all diesen Aufgaben können Blankschöns auf ihr Umfeld zählen. «Wenn du nicht ein paar gute Seelen an verschiedenen Orten hast, die dich unterstützen, bist zu verloren», sagt Ruedi Blankschön.



«Anja hat einen unglaublich starken Willen und kann trotz ihres Schicksalsschlags viel lachen», so Vater Ruedi.

*«Wenn du nicht ein paar gute Seelen an verschiedenen Orten hast, die dich unterstützen, bist zu verloren.»*

Die Familie hat in den letzten fünf Jahren viele Schwierigkeiten erlebt. Das Hauptproblem war, dass sich bis vor zwei Jahren niemand integral um Anjas Fall gekümmert hat. Egal in welcher Klinik, es sind immer extrem viele Leute eingebunden. Der Fall von Anja ist komplex und betrifft mehrere Abteilungen wie Innere Medizin, Gastroenterologie, Psychosomatik, Ernährungsmedizin, Schmerzmedizin, Allergologie, Hepatologie, Infektiologie, den Hausarzt und die Spitex. «Die Informationskette im Gesundheitswesen funktioniert oft schlecht, sodass du als Betreuungsperson gar nicht mehr weisst, an wen du dich wenden musst. Eine Person, die vertraut ist mit der gesamten Krankheitsgeschichte und die hilft, den Fall zu organisieren, erleichtert die Situation enorm», so Vater Ruedi. Hier sieht die Familie auch eine Chance für die Krankenkassen. «Hilfreich wäre eine Stelle, welche die Angehörigen in solchen Fällen unterstützt, berät und erklärt, an was sie alles denken müssen. Das wäre gerade auch für Menschen nützlich, die vielleicht die Sprache nicht so gut beherrschen oder die nicht wissen, wie das Gesundheitswesen funktioniert», erklärt Ruedi Blankschön.

## Ungewisse Zukunft

Wie es mit Anja weitergeht, weiss die KPT-versicherte Familie nicht. «Heilen wird man Anja wahrscheinlich nicht können, wir möchten aber zumindest ihre Lebensqualität erhöhen», ist sich die Familie einig. Heute lebt Anja im Generationenhaus Papillon in Linden, ganz in der Nähe der Familie. So kann sie oft nach Hause gehen und auf ihr soziales Netz zurückgreifen. Trotz der vielen Schicksalsschläge und der ungewissen Zukunft bleibt die Familie optimistisch. Insbesondere Anja selbst: «Ich spüre, dass meine Zeit noch nicht vorbei ist. Ich lebe viel zu gerne und habe noch so viele Ziele.» Und auch Ruedi Blankschön gibt nicht auf: «Wir hoffen immer noch auf ein Wunder. So wie die Krankheit eines Tages kam, so könnte sie ja auch plötzlich eines Tages wieder verschwinden.» Ohne die Familie, den guten Zusammenhalt unter den Geschwistern sowie ihr Umfeld hätten Blankschöns die letzten fünf Jahre aber nicht überstanden, erzählen sie. «So etwas kannst du gar nicht alleine tragen», sagt Jolanda Blankschön. Grosseltern, Götti, Gotte, Freundinnen und Freunde greifen der Familie regelmässig unter die Arme. «Dafür und für die Unterstützung der KPT sind wir extrem dankbar.»

## Senta Jemmely betreut ihre demenzkranke Mutter

«Als meine Mama meinem Neffen ihr Auto verkauft hat und ein paar Tage später nichts mehr davon wusste, realisierten wir, dass etwas nicht stimmt.» Senta Jemmely aus Freiburg betreut seit drei Jahren ihre demenzkranke Mutter zusammen mit ihrer älteren Schwester. Beide arbeiten in einem Teilzeitpensum, um die Mutter drei- bis viermal die Woche zu besuchen. Und auch die Geschwister der 85-Jährigen helfen mit, indem sie Ausflüge mit ihr planen und sie täglich anrufen. So können sie den Eintritt ins Altersheim hinauszögern. «Mama war immer für uns da, als wir Kinder waren. Nun sind wir an der Reihe. Es ist zwar viel Aufwand, aber ich möchte meine Mama nicht traurig im Altersheim sehen. Schon seit Jahren sage sie, dass sie das ganz schlimm fände», erzählt Senta Jemmely.



«Solange es geht, möchte ich es Mama ermöglichen in den eigenen vier Wänden zu wohnen.»

## Technische Geräte helfen im Alltag

Senta Jemmely und ihre Schwester haben alles Administrative in die Hand genommen. Denn mit den Finanzen war die demenzkranke Mutter überfordert. Statt mit der Bankkarte geht die Seniorin heute mit ihrem Taschengeld einkaufen. Das funktioniert besser. Eine Seniorenuhr (siehe Seite 12) hilft der 85-Jährigen, sich zu orientieren. Anstehende Besuche oder Termine können auf der Uhr programmiert werden, Datum und Uhrzeit werden gross angezeigt. Denn das vergesse sie auch oft, erzählt Senta Jemmely weiter. Ausserdem haben die beiden Schwestern im Wohnzimmer ihrer demenzkranken Mutter eine Kamera installiert. «Sie möchte kein Notruf-Armband anziehen, deshalb haben wir uns für diese Variante entschieden.» Zugang zu den Aufnahmen haben nur die beiden Schwestern. «Es beruhigt uns, wenn wir ab und zu schauen können, ob alles in Ordnung ist.»

*«Es ist wichtig, auch mal darüber zu lachen.»*

Die grösste Herausforderung für Senta Jemmely ist, dass ihre Mutter keine Hilfe annimmt. «Sie hat im Kopf, dass sie als Mama uns Kindern hilft und nicht umgekehrt. Sie möchte einfach keine Belastung sein.» Wenn die eine Schwester also zur Seniorin schaut, wäscht die andere zum Beispiel heimlich das Geschirr ab. Das sei zwar etwas kompliziert, für die Familie funktioniert es so aber am besten.

*Fortsetzung Folgeseite*

Senta Jemmely hat in den letzten Jahren gelernt, mit der Demenzerkrankung ihrer Mutter umzugehen. Der erste Schritt war, die Krankheit zu akzeptieren. Dann kam eine gesunde Portion Humor dazu. «Man darf es nicht zu ernst nehmen – gerade auch für meine Mutter ist es wichtig, auch mal darüber zu lachen. Es ist nicht einfach, selbst zu realisieren, dass es bergab geht. Deshalb witzeln wir manchmal auch darüber. Dann sagt meine Mama jeweils: «Gell, bald kannst du mich dann wegräumen.» Danach lachen wir gemeinsam und das tut gut.» Gelernt hat Senta Jemmely auch, dass ein frühzeitiges Gespräch extrem wichtig ist, sei es über eine Patientenverfügung, einen möglichen Eintritt ins Altersheim oder über die eigene Beerdigung. «Das erleichtert den Angehörigen die Entscheidungen», sagt Senta Jemmely.

Bei ihrer Arbeit als Kundenberaterin bei der KPT kommt die Freiburgerin immer wieder mit Kunden ins Gespräch, die mit einer ähnlichen Situation konfrontiert sind. «Dabei habe ich gemerkt, dass wir alle die gleichen Probleme haben.» So komme es auch mal vor, dass man sich gegenseitig Tipps gebe. Ein wichtiges Thema in solchen Gesprächen ist die Vollmacht. Wegen des Datenschutzes darf Senta Jemmely den Angehörigen ohne Vollmacht keine Auskunft geben. Deshalb sei es enorm wichtig, frühzeitig solche Dokumente auszufüllen. Schön fände es die langjährige Kundenberaterin, wenn die Krankenkassen die Kunden in solchen Situationen noch mehr unterstützen könnten. Zum Beispiel mit einer elektronischen Übersicht, in der Angehörige Unterstützungsangebote finden.

## Gemeinsam stark

Die beiden Geschichten zeigen, wie wichtig das «Wir» in unserem Leben ist. Ohne Unterstützung von Familie, Freunden und Bekannten würde vieles nicht funktionieren; sei es der Transport zum Arzt, die ganze Administration oder auch die emotionale Balance. Der Zusammenhalt ist für uns überlebenswichtig und wird es immer bleiben.

### Haben Sie bereits an eine Vollmacht gedacht?

Oft reicht eine Generalvollmacht nicht aus, um die Versicherungsadministration für andere Menschen zu erledigen.



Füllen Sie jetzt unser Formular aus:  
[kpt.ch/vollmacht](https://kpt.ch/vollmacht)

### Tipps und Unterstützung

Auf unserer Webseite finden Sie Unterstützungsangebote von verschiedenen Organisationen. Und auch wir als Krankenkasse bieten Ihnen nützliche Services, die Ihnen in solchen Situationen das Leben vereinfachen. Denn als pflegende und betreuende Angehörige sollten Sie Ihre eigene Gesundheit nicht vergessen und bei Bedarf professionelle Hilfe annehmen. Wir geben Ihnen hilfreiche Tipps, wie Ihnen das gelingt.



Jetzt mehr erfahren: [kpt.ch/unterstuetzung](https://kpt.ch/unterstuetzung)





## Die soziale Krankenversicherung – das Rückgrat unseres Gesundheitssystems

Sie hat verschiedene Namen: soziale Krankenversicherung, obligatorische Krankenpflegeversicherung oder einfach Grundversicherung. Sie deckt die Heilungskosten bei Krankheit und Unfall sowie die Kosten der Mutterschaft. Welche Leistungen die Grundversicherung übernimmt, bestimmt der Bund im Krankenversicherungsgesetz (KVG).

Der Abschluss der Grundversicherung ist obligatorisch, deshalb sind alle Einwohnerinnen und Einwohner der Schweiz versichert. Das schafft Solidarität: Gesunde helfen, die Behandlungskosten kranker Menschen zu decken; stets im Wissen, dass sie selbst einmal zu den Kranken gehören könnten. Dann garantiert die Grundversicherung auch ihnen den Zugang zu einer umfassenden und hochwertigen medizinischen Versorgung.

Die Prämie der Grundversicherung ist nicht von der eigenen Krankheitsgeschichte oder dem Krankheitsrisiko abhängig. Auch das gehört zum Solidaritätsprinzip. Jede Person kann ihre Krankenkasse frei wählen; keine Kasse darf einen Antrag für die Grundversicherung ablehnen. Unter den Krankenkassen wird das Risiko ausgeglichen. Kassen, die viele Versicherte mit tiefem Erkrankungsrisiko haben, zahlen in einen Fonds ein – andere werden für die grössere Risikoübernahme entschädigt.

Auch die Kantone übernehmen im System der sozialen Krankenversicherung eine wichtige Funktion. Sie gewähren Prämienverbilligungen für Menschen mit tiefem Einkommen und stellen so sicher, dass die Prämienrechnung der Grundversicherung für alle bezahlbar bleibt.

Doch auch Sie selbst können Ihre Prämie reduzieren:

- Beteiligen Sie sich mit einer höheren Franchise stärker an Ihren Behandlungskosten.
- Wählen Sie ein alternatives Grundversicherungsmodell (z.B. Hausarztmodell oder Telemedizin).

Wer sich für ein alternatives Modell oder eine höhere Kostenbeteiligung entscheidet, hilft, Kosten im Gesundheitssystem zu sparen, und erhält dafür einen Prämienrabatt.

### Finanzielle Entlastung

Die Prämienverbilligung bei der Grundversicherung wirft immer wieder Fragen auf. Oft ist unklar, wer von Prämienverbilligungen profitiert und an welche Stelle entsprechende Gesuche zu richten sind. Gerne verhelfen wir Ihnen zu mehr Klarheit und zeigen Ihnen die richtigen Anlaufstellen für Fragen.

 Mehr dazu erfahren Sie auf: [kpt.ch/praemienverbilligung](https://www.kpt.ch/praemienverbilligung)



Jürgen Holm über die Bodensensoren: «Wir erfinden keine neuen Technologien; wir schauen, wo wir bestehende in den Alltag integrieren können.»

## Wie Technologie uns im Alter unterstützen wird

*Die Digitalisierung hält allmählich Einzug in die Alterswohnung und ins Seniorenheim. Werden Pflegeroboter bald zu unseren treuesten Begleitern? «Langsam», meint Jürgen Holm von der Berner Fachhochschule.*

Willkommen in der Alterswohnung der Zukunft. Vor dem Eingang empfängt Sie ein über der Tür installierter Sensor. Er registriert in Sekundenschnelle, ob Sie die Jacke noch tragen, mit der Sie zuvor aus dem Haus gingen, und schickt Ihnen eine Nachricht, sollten Sie in Ihrer Vergesslichkeit das gute Stück verloren haben. Das Entrée ist ebenfalls mit einem Sensor ausgerüstet. Der zählt Bewegungen und löst nach einer bestimmten Anzahl beim Putzinstitut den Auftrag für eine Bodenreinigung aus. Weitere Sensoren sind unter dem Parkett über die ganze Wohnfläche verteilt. Liegt eine Person längere Zeit am Boden, werden Nachbarn oder Angehörige informiert. Eine medizinische Fachperson kann über ein mobiles, ferngesteuertes Kommunikationsgerät eine Videoverbindung aufbauen, die Situation beurteilen und bei Bedarf rasch Hilfe veranlassen.

So oder ähnlich werden Alterswohnungen künftig mit technologischen Hilfsmitteln ausgestattet. Schon heute so eingerichtet ist das Living Lab, eine zu Testzwecken verkabelte Zweizimmerwohnung in der Abteilung Medizininformatik der Berner Fachhochschule (BFH) in Biel.

«Hier testen wir softwarebasierte Assistenzsysteme», sagt Jürgen Holm, Leiter der Abteilung, und erläutert: «Wir erforschen, wie wir dementen oder pflegebedürftigen Menschen, aber auch ganz allgemein Seniorinnen und Senioren das Leben in ihrer Wohnung erleichtern können.» Allein mit längst vorhandenen Technologien sind viele neue Anwendungen denkbar. Zum Beispiel ein Wäschekorb, der den Wäscheservice informiert, sobald eine bestimmte Anzahl gechippter Kleidungsstücke darin liegt. Die erwähnten Bodensensoren könnten auch einen hinkenden Gang oder ein ungewöhnliches Schlurfen als Hinweis auf eine nicht mehr richtig eingestellte Medikation erkennen und eine Meldung auslösen. «Predictive Intervention» nennt Holm dieses Szenario – vorausschauendes Eingreifen.

## Keine Videoüberwachung

«Was wir bewusst nicht einsetzen, sind fix installierte Videokameras», erläutert Holm. «Das würde den Bewohnern das Gefühl geben, beobachtet zu werden, und das wollen sie nicht.»

Einfach und intuitiv bedienbar müssten die digitalen Assistenten sein, wo es zur Interaktion mit den Senioren kommt. Beispielsweise beim Tablet am Kleiderschrank, das – auf Wetterdaten gestützt – bei der Kleiderauswahl hilft. «Es geht hier um Menschen», sagt Holm, «mit ihren Vorbehalten gegenüber der Technik und eingeschränkten Fähigkeiten im Alter.» Dinge an ihnen vorbei zu entwickeln, sei weder ratsam noch zielführend. Diese Aufgabe werde in Zukunft aber leichter, weil die Generation älter wird, die mit digitalen Geräten aufgewachsen ist.



*Im betreuten Wohnen der Zukunft spielen digitale Assistenten eine entscheidende Rolle. Jürgen Holm im Living Lab in Biel.*

Die Studentinnen und Studenten der BFH können Assistenztechnologien im Living Lab realitätsnah erproben. «Unsere Erfahrungen mit Testpersonen zeigen, dass Seniorinnen und Senioren digitale Assistenten akzeptieren, wenn sie einen Nutzen für ihren Alltag erkennen», erzählt Holm. Seiner Einschätzung nach sind einige Anwendungen nicht mehr weit von einem Praxiseinsatz entfernt.

Das sei auch deshalb notwendig, weil unsere alternde Gesellschaft Antworten auf den sich anbahnenden Pflegegenotstand braucht: «In 15 bis 20 Jahren fehlt uns eine Vielzahl von Pflegekräften. Da gilt es, die vorhandenen Kräfte effizient einzusetzen», so Holm. Das heisst für die alten Menschen: möglichst lange selbstständig daheim wohnen. Und für das Pflegepersonal: unnötige Besuche vermeiden. Intelligente Assistenten könnten diesen Lösungsweg unterstützen.

## Der Mensch und sein Roboter – das neue Wir?

Denkt man die Entwicklung weiter, sind dann Haushalt-roboter der logische übernächste Schritt? «Ja, der Weg geht in diese Richtung», meint Holm. In seiner Vision sind Roboter aber keine Maschinen, die dem Menschen ähneln und ihm ein Gefühl der Gemeinsamkeit vermitteln, sondern nutzbringende Assistenten: «Einen Roboter als technische Einrichtung, die mir beim Aufstehen oder beim Ankleiden hilft, kann ich gutheissen, weil sie meine Bewegungsfreiheit erweitert», sinniert Holm. «Ebenso sehe ich einen Mehrwert, wenn mich ein Videoassistent mit Angehörigen verbindet. Aber der Roboter als Gesprächspartner? Das mag als Spielerei ja ganz witzig sein. Aber solange Menschen uns mit Vertrautheit und Empathie wertschätzen, werden Computer keine Chance haben.»

### Assistenzsysteme im Seniorenheim

Wie könnten solche Assistenzsysteme in Seniorenheimen eingesetzt werden? Wir haben mit Mitarbeitenden und Senioren der Residenz Au Lac in Biel gesprochen.

▶ Video ansehen: [kpt.ch/pflegeroboter](http://kpt.ch/pflegeroboter)

*Fortsetzung Folgeseite*

## Die Spitex gestaltet die Zukunft mit

Die Beziehung zwischen Senioren und Pflegenden ist eine zwischen Menschen. Jetzt machen sich innovative Entwickler daran, diese Mensch-Mensch-Beziehung durch moderne Technologien zu ergänzen. Cornelis Kooijman, Leiter Qualität/eHealth und stellvertretender Geschäftsführer von Spitex Schweiz, erachtet das als Chance: «Wenn technische Assistenzlösungen sinnvoll in die Spitexpflege integriert werden, können sie dazu beitragen, dass insbesondere alleinstehende Menschen länger und vor allem sicherer in den eigenen vier Wänden leben können.»

Die Spitex geht aktiv mit dem Thema um. Diverse Spitex-Kantonalverbände haben in jüngerer Zeit u.a. folgendes Projekt begleitet:

### Silver&Home

Die Hochschule für Technik und Architektur in Freiburg entwickelt Technologien und Dienstleistungen zur Förderung der Betreuung von Senioren zu Hause. Zum Beispiel Technologien zur automatischen Erkennung von Stürzen, elektronische Medikamentenboxen, Systeme der Telemedizin und Videounterstützung.



Mehr erfahren: [silverhome.ch](http://silverhome.ch)

Cornelis Kooijman ist überzeugt: «Technische Assistenzlösungen werden dazu beitragen, das Leben von Seniorinnen und Senioren zu erleichtern. Sinnvoll eingesetzt, können sie ihnen die Sicherheit vermitteln, dass sie nicht alleine sind und in einer Notfallsituation rasch Hilfe eintreffen wird.» Dass Roboter in absehbarer Zeit an die Stelle der Pflegenden treten, glaubt Kooijman jedoch nicht. «In der Beziehung zwischen Pflegefachpersonen und Klienten sind gegenseitige Absprachen und der regelmässige Austausch auch mit den Angehörigen von zentraler Bedeutung.»

## Nützliche Hilfsmittel

Viele softwarebasierte Assistenzsysteme sind noch Zukunftsmusik. Es gibt aber nützliche Hilfsmittel, die heute schon verfügbar sind. Sie helfen Ihnen und Ihren Angehörigen, möglichst lange selbstständig und zufrieden zu Hause zu leben. Hier einige Beispiele:



### clearTime – die Seniorenuhr

Menschen benötigen Strukturen im Alltag, um mit der Familie oder Freunden in Kontakt zu bleiben. Die Seniorenuhr zeigt Wochentag, Datum, Uhrzeit oder Termine klar lesbar an.

[cleartime.de](http://cleartime.de)



### Rotkreuz-Notruf

Mit dem Rotkreuz-Notrufsystem wird der Verunfallte rund um die Uhr auf Knopfdruck mit der Rotkreuz-Notrufzentrale verbunden.

[redcross.ch](http://redcross.ch)



### Amigo – das Tablet für Senioren

Dieses Tablet eignet sich für Menschen, die keine Erfahrung mit Computern haben. Angehörige können u.a. Videoanrufe und Mails so personalisieren, dass die Bedienung zum Kinderspiel wird.

[amigoclub.me/de](http://amigoclub.me/de)

# Geld sparen mit der richtigen Franchise

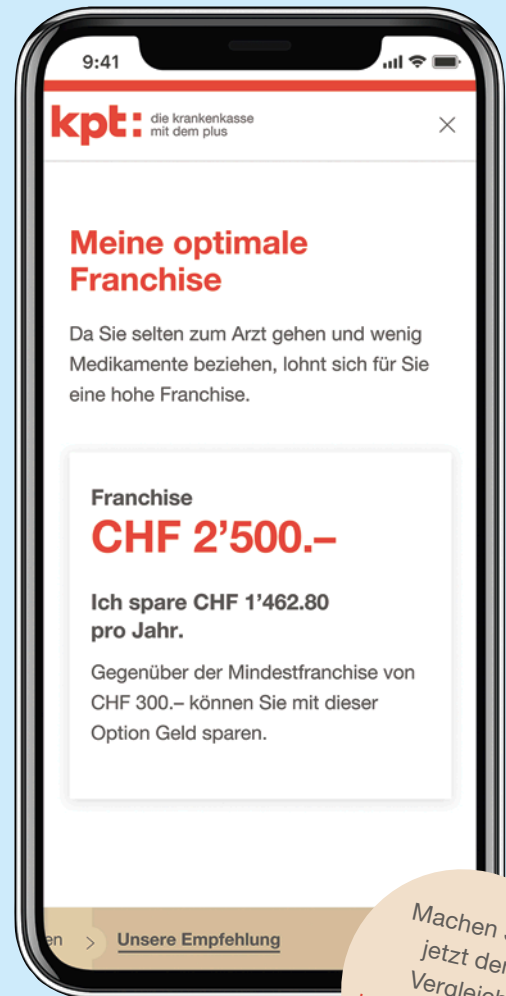
Als Krankenkasse mit dem Plus erweitern wir laufend unser Serviceangebot und bieten Ihnen Dienstleistungen mit konkretem Mehrwert. Neben der persönlichen Beratung hilft Ihnen auch unser neuer Franchisenrechner bei der Wahl Ihrer Franchise und des passenden Grundversicherungsmodells.

Möchten Sie Ihre Franchise optimieren? Wir unterstützen Sie gerne dabei. Kontaktieren Sie Ihre persönliche Kundenberaterin oder Ihren Kundenberater telefonisch oder per Mail. Alternativ können Sie unseren neuen Franchisenrechner zu Hilfe nehmen. Mit ein paar Klicks finden Sie Ihre optimale Franchise und das passende Grundversicherungsmodell. Auch wenn Sie bereits versichert sind, lohnt es sich, regelmässig Sparmöglichkeiten zu überprüfen. Vielleicht hat sich Ihre Lebenssituation geändert oder Sie haben noch nicht alle Grundversicherungsmodelle der KPT entdeckt.

## Ihre Sparmöglichkeiten

Wenn Sie zum Arzt gehen, einen Spitalaufenthalt haben oder Medikamente beziehen, müssen Sie sich an den Kosten beteiligen. Diesen Anteil der Kosten können Sie selber beeinflussen:

- **Wahl der Franchise:** Die Mindestfranchise für Erwachsene beträgt CHF 300.– pro Jahr, die höchste liegt bei CHF 2'500.–. Bei einer höheren Franchise in der Grundversicherung profitieren Sie von attraktiven Prämienrabatten. In vielen Fällen kann sich daher die höchste Wahlfranchise von CHF 2'500.– lohnen; sogar dann, wenn Ihre Gesundheitskosten in einem Jahr rückblickend überdurchschnittlich hoch ausfielen. Wir empfehlen Ihnen, jeweils einen Zeitraum von drei Jahren zu betrachten.
- **Wahl des Grundversicherungsmodells:** Sparen können Sie auch bei der Wahl des Grundversicherungsmodells. Nebst dem Standardmodell mit freier Arztwahl bieten wir Ihnen verschiedene Alternativen, zum Beispiel mit Telemedizin und Medikamentenversand oder ein Hausarztmodell: [kpt.ch/grundversicherung](https://www.kpt.ch/grundversicherung)



Machen Sie jetzt den Vergleich: [kpt.ch/franchisenrechner](https://www.kpt.ch/franchisenrechner)

## Franchise, Prämie, Selbstbehalt – was jetzt?

Im Video auf unserer Webseite erklären wir Ihnen kurz und anschaulich die Bedeutung und die Unterschiede von einigen wichtigen Begriffen der Versicherungssprache:

 [kpt.ch/franchiseoptimieren](https://www.kpt.ch/franchiseoptimieren)

## Persönliche Beratung

Sie haben Fragen zu Ihrer Franchise? Lassen Sie sich von Ihrer persönlichen Kundenberaterin oder Ihrem Kundenberater beraten.

 *Wir sind gerne für Sie da.*

# KPT App

Ab September ist unsere neue KPT App für Sie bereit. Sie ist benutzerfreundlicher, moderner und leistungsfähiger als ihr Vorgänger. Mit der KPT App greifen Sie schnell auf Ihre Versicherungsdaten zu und können ganz einfach Dokumente fotografieren und einsenden – jederzeit und überall.



## Dokumente einreichen

Damit Sie Ihre Dokumente wie z.B. Rechnungen noch schneller und einfacher fotografieren und einreichen können, finden Sie diese Funktion direkt auf der Startseite.



## Dokumente verwalten

In der neuen KPT App haben Sie alle wichtigen Dokumente wie Leistungsabrechnungen oder Ihre Versicherungspolice immer und überall griffbereit. Dank einem Filter behalten Sie den Überblick und finden garantiert alles.



## Nachrichten austauschen

In der App haben Sie einen direkten Draht zu Ihrer persönlichen Kundenberaterin oder Ihrem Kundenberater. Senden Sie auf einem sicheren Kanal Ihre Fragen und Anliegen – wir melden uns in Kürze mit kompetenten Antworten.



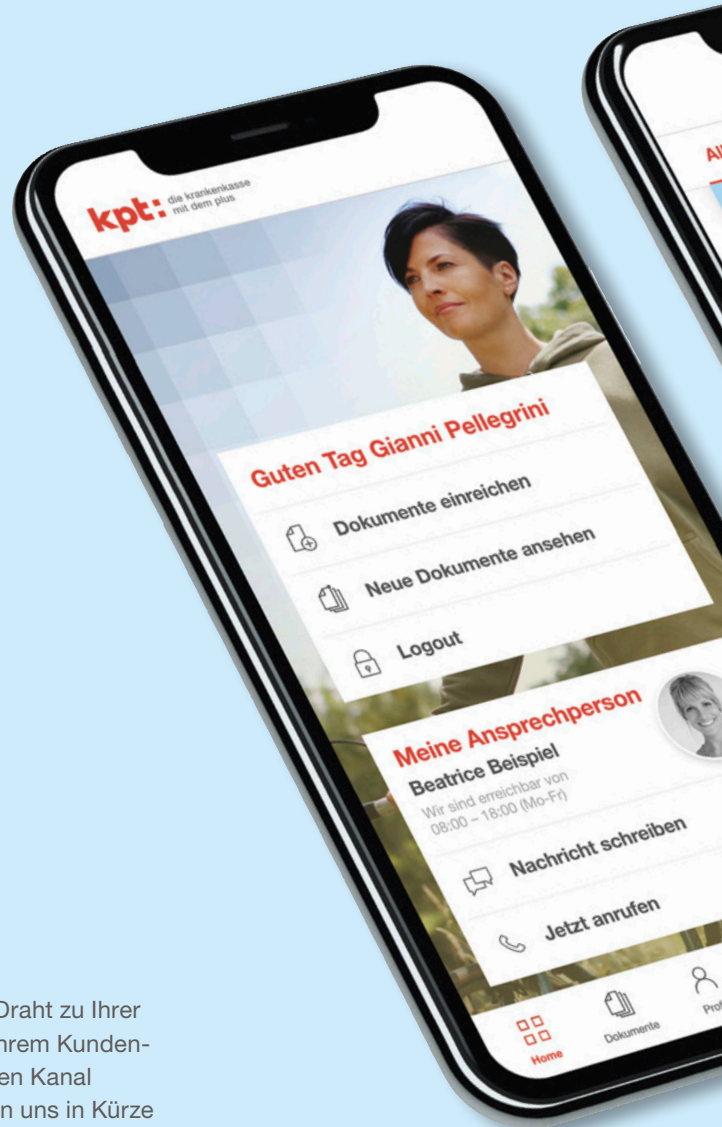
## Reise- und Ferienversicherung abschliessen

Schliessen Sie mit der neuen KPT App schnell und einfach eine Reise- und Ferienversicherung ab – ob bequem zu Hause oder direkt am Flughafen.



## Unfall melden

Melden Sie uns Ihren Unfall in wenigen Schritten ganz unkompliziert über die App. So gelangt das Formular schnell und ohne Umweg zu uns.





## App herunterladen

Aktualisieren Sie Ihre bestehende App oder laden Sie die neue KPT App im jeweiligen App-Store herunter und profitieren Sie von vielen nützlichen Services.

## Noch keinen Online-Zugang?

Registrieren Sie sich jetzt für das Kundenportal KPTnet und profitieren Sie von zahlreichen Vorteilen. Zum Beispiel von 5 % Online-Rabatt auf den Zusatzversicherungen oder einem gratis Internet-Rechtsschutz.



Mehr dazu erfahren Sie auf:  
[kpt.ch/onlineanmeldung](https://kpt.ch/onlineanmeldung)



### Übersicht anzeigen

Franchise, Selbstbehalt und vieles mehr: Behalten Sie stets den Überblick über die aktuelle Kostenbeteiligung, eingereichte Arztrechnungen und Abrechnungen der KPT.



### Profil verwalten

Sie sind umgezogen oder möchten Ihr Bankkonto ändern? Melden Sie uns Ihre neue Adresse oder die Bankverbindung bequem über Ihr Smartphone.

# Teamwork und Einzelarbeit – die richtige Mischung vermeidet Stress

*Alleine arbeitet es sich am effizientesten. Komplexe Probleme jedoch lassen sich oft nur im Team lösen. Die Wahl der richtigen Arbeitsform verbessert nicht nur das Resultat, sie sorgt auch für weniger Belastung auf dem Weg dahin.*

Wer mit einer schwierigen Aufgabe auf sich alleine gestellt ist, riskiert Stress. Ob die Arbeitsmenge oder die fachlichen Herausforderungen überhandnehmen – manchmal müssen auch eingefleischte Einzelkämpferinnen und Einzelkämpfer Unterstützung holen. Die Arbeit auf mehrere Schultern verteilen, vom Wissen und von der Erfahrung anderer profitieren.

Teamarbeit kann die Antwort auf Stress, aber auch dessen Ursache sein. Zum Beispiel, wenn die Gruppe nicht harmonisiert. Oft aber einfach, weil Teamarbeit weniger effizient ist. Da denkt man am Ende einer Sitzung rasch einmal: «Die Zeit hätte ich alleine besser nutzen können.» Diskussionen fressen Zeit, die eigentliche Arbeit bleibt dabei liegen, Termine rücken näher. Jetzt ist ein Wechsel in die Einzelarbeit angesagt.

## Arbeitsformen geschickt kombinieren

Im Alltag sind Mischformen üblich. Kurze Phasen und häufige Wechsel helfen dabei gegen den Stress: Am Stehtisch in wenigen Minuten alle auf denselben Stand bringen, die Aufgaben verteilen, damit jeder und jede konzentriert arbeiten kann. Wenige Tage später trifft man sich wieder, trägt die Teile zusammen und schleift gemeinsam am Resultat. Gute Teams achten auf eine offene Kommunikation, reden über das eigene Wohlbefinden und die Arbeitsform. Eine Methode ist das sogenannte «Blitzlicht», eine Feedbackrunde am Ende jedes Treffens. Dabei sagen alle in ein, zwei Sätzen, wie es ihnen geht und was sie am weiteren Vorgehen allenfalls ändern möchten.

## Teamaspekte in der Einzelarbeit nutzen

### 1 Das Ad-hoc-Team

Ihnen fehlt die richtige Idee oder Sie kommen bei einem Problem nicht mehr weiter? Trommeln Sie für eine halbe Stunde drei bis sechs Kolleginnen und Kollegen zusammen, schildern Sie das Problem und führen Sie eine Kreativmethode durch. Zum Beispiel ein Brainwriting: Dabei schreiben Sie alle Ihre Ideen auf Zettel. In der Gruppe besprechen Sie kurz die gesammelten Vorschläge, dann wird das Team wieder aufgelöst.

### 2 Temporäres Sparring

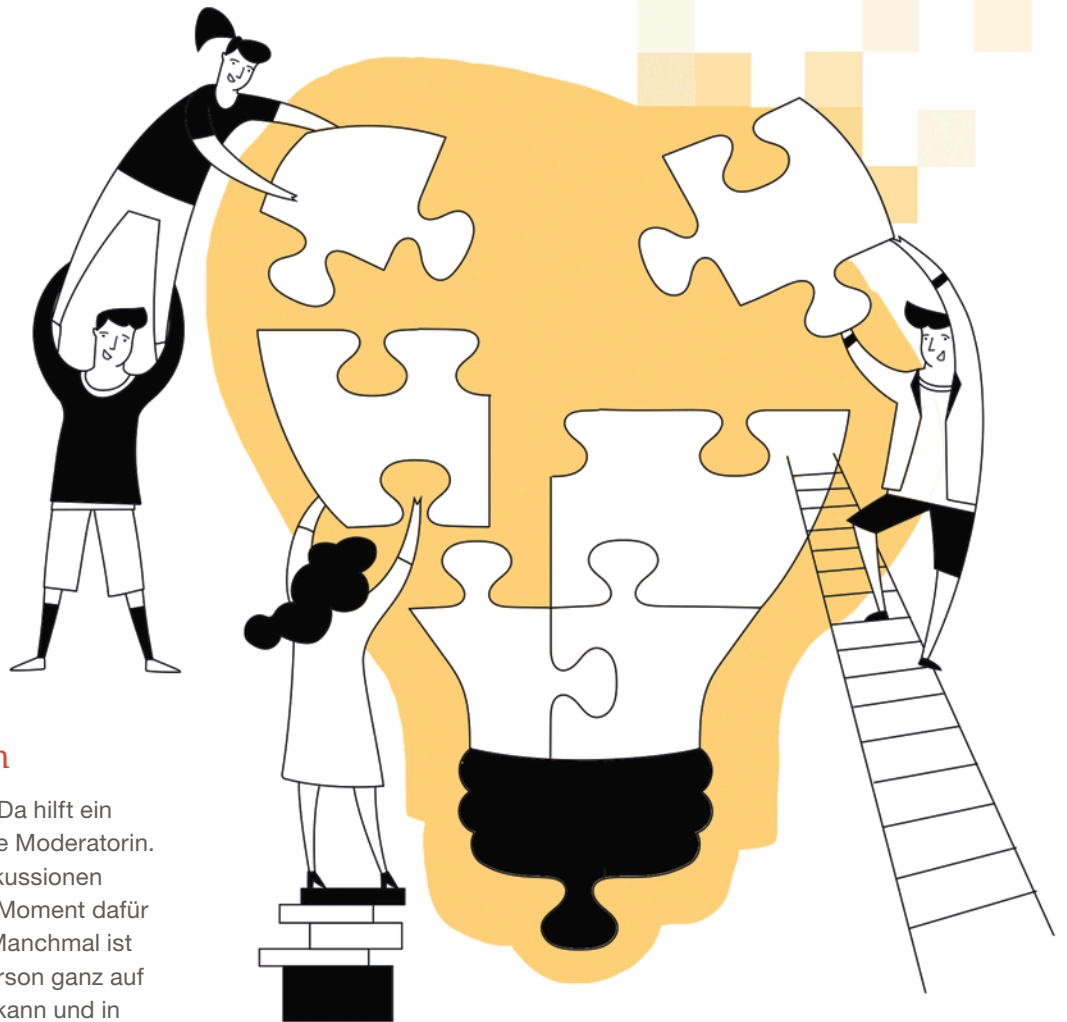
Sie wissen nach längerer Einzelarbeit nicht, ob Sie noch auf Kurs sind? Ziehen Sie eine kompetente Kollegin oder einen geschätzten Kollegen bei. Eine Person, die Ihre Arbeit kritisch prüft oder Ihnen in einer hektischen Phase zuarbeitet. Sobald Sie sich wieder sicher fühlen, bedanken Sie sich und arbeiten alleine weiter.

### 3 Zeitmanagement

Einzelarbeit gehen wir oft (zu) unstrukturiert an. Nutzen Sie Methoden aus der Teamarbeit wie das Timeboxing: Dabei legen Sie im Voraus genau fest, für welche Teilarbeiten Sie wie viel Zeit aufwenden wollen. Das garantiert, dass Sie sich nicht im Detail verlieren.



## Mehr Effizienz im Team



### 1 Profi-Moderation

Gruppen schweifen gerne ab. Da hilft ein guter Moderator oder eine gute Moderatorin. Eine Person, die wertvolle Diskussionen laufen lässt, aber im richtigen Moment dafür sorgt, dass es vorwärtsgeht. Manchmal ist es besser, wenn sich diese Person ganz auf die Moderation konzentrieren kann und in der Gruppe keine anderen Aufgaben hat.

### 2 Kanban-Methode

Schreiben Sie alle Aufgaben auf Kärtchen – mit unterschiedlichen Farben je nach Priorität. Die Aufgaben kleben Sie an einer Wand in die drei Spalten «anstehend», «in Bearbeitung» und «erledigt». Allen Aufgaben in Bearbeitung ist eine Person zugeordnet. So behalten Sie den Überblick, wer sich in den Einzelarbeitsphasen worum kümmert.

### 3 Teams anpassen

Teamarbeit muss nicht immer in derselben Gruppe stattfinden. Erlauben Sie Wechsel: Wer nicht mehr motiviert ist, oder in der aktuellen Phase wenig beitragen kann, darf gehen. Dafür bringt ein neues Teammitglied frische Ideen ein. Halten Sie Teams eher klein oder teilen Sie grosse Gruppen in agile Miniteams auf.

## Weniger Stress mit KPTwin.easy

Mit unserem alternativen Grundversicherungsmodell KPTwin.easy sparen Sie Zeit und Geld: Statt eine Praxis aufzusuchen, können Sie sich rund um die Uhr kostenlos an das telemedizinische Beratungszentrum Medi24 wenden. Medikamente bestellen Sie bequem nach Hause. So sparen Sie über die Versandapotheke Zur Rose bis zu 20 % Prämien gegenüber der Standard-Grundversicherung.



Mehr erfahren: [kpt.ch/wineasy](https://kpt.ch/wineasy)

Bis zu  
**20%**  
Rabatt

## Tamara Larizza – Kundenberaterin und Triathlon-Weltmeisterin

*Ob bei der Arbeit als Kundenberaterin, als Mutter oder als Sportlerin: Unsere Mitarbeiterin Tamara Larizza zeigt jeden Tag ein Plus an Engagement. Das beweist unter anderem ihr Erfolg als mehrfache Europa- und Weltmeisterin im Triathlon und Duathlon. Im Interview spricht sie über Job, Familie und Sportkarriere.*

### *Wie lange arbeitest du schon bei der KPT und was machst du genau?*

Vor gut 12 Jahren habe ich als Kundenberaterin bei der KPT angefangen. Mittlerweile bin ich in der internationalen Abteilung tätig. Ich berate und verarbeite die Rechnungen unserer Versicherten im Ausland. Ausgewanderte beispielsweise oder Personen, die während den Ferien notfallmässig eine Spitalbehandlung benötigen. Ein sehr spannender und abwechslungsreicher Job. Mittlerweile habe ich wegen meines Sohnes und des Sports auf ein Teilzeitpensum reduziert.

### *Was ist die grösste Herausforderung bei deiner Arbeit?*

Die Sprachbarrieren. Es ist gar nicht so einfach, chinesische Spitalrechnungen zu entziffern (lacht). Aber in Zeiten der Digitalisierung ist sogar das machbar. Dazu kommt, Familie, Job und meine Sportkarriere unter einen Hut zu bringen.

### *Wie schaffst du denn genau das?*

Es braucht sicher ein gewisses Organisationstalent. Ich trainiere 6 Tage die Woche, vor einem wichtigen Wettkampf ungefähr 15 Stunden wöchentlich. Damit die Familie nicht zu kurz kommt, organisiere ich die Trainings möglichst flexibel, sei es Laufen, Velofahren, Schwimmen oder Krafttraining. Die Unterstützung der Familie und ein flexibler Arbeitgeber helfen natürlich auch.



*Tamara Larizza kämpfte sich letztes Jahr am Powerman in Zofingen an die Spitze.*

### *Wettkampf, gutes Stichwort. Welches sind deine schönsten Erfolge bisher?*

Unvergessliche Momente waren sicher der Sieg an der Multisport-Weltmeisterschaft in Spanien im Triathlon im Mai 2019, der Duathlon-Weltmeistertitel am Powerman in Zofingen 2018 und natürlich die Teilnahme an der Weltmeisterschaft am Ironman in Hawaii 2013.

### *Zu guter Letzt: Hast du einen Rat für Sportanfänger?*

Eine Sportart zu wählen, die einem Spass macht, ist sicher sehr wichtig. Ich rate, klein anzufangen, auch wenn es zu Beginn nur 15 Minuten Walken oder Joggen sind. Sich mit einem Sportpartner zu verabreden, verbündet, motiviert und hilft natürlich besonders, den inneren Schweinehund zu überwinden.



### Tamaras Tipp

Ob Sportanfängerin, Hobbyathlet, Fitnessbegeisterter oder Spitzensportlerin: Mit ActivePlus fördert die KPT gesundes Verhalten und belohnt Kundinnen und Kunden, die etwas für ihr Wohlbefinden tun. Pro Kalenderjahr erhalten Sie bis zu 600 Franken an Ihren Walking-Kurs, Ihr Fitnessabo, eine Ernährungsberatung und vieles mehr.




Jetzt mehr erfahren auf:  
[kpt.ch/activeplus](https://kpt.ch/activeplus)

## Deuter-Rucksack: Ihr nützlicher Begleiter

Geniessen Sie den Herbst bei einer Wanderung mit Freunden, einem Familienausflug in die Natur oder einer Velotour mit Ihren Liebsten. Der Deuter Trail 22 ist mit einem Volumen von 22 Liter und einem Gewicht von 1 Kilogramm Ihr perfekter Begleiter dafür.

## Bestellen und profitieren

Bestellen Sie jetzt und profitieren Sie als KPT-Genossenschaftler von einem Vorzugspreis von CHF 99.– statt CHF 139.– (inkl. Verpackung und Versand). Das Angebot gilt bis zum 31. Oktober 2019 oder solange Vorrat.

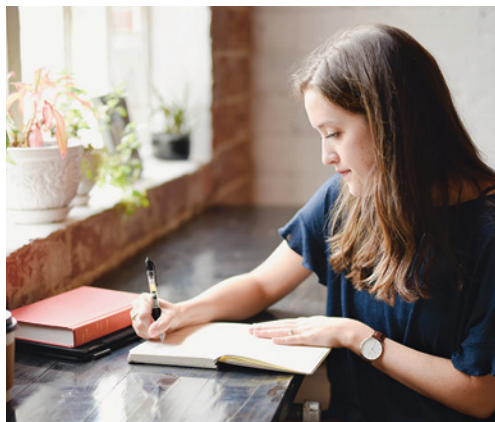
 Jetzt rund um die Uhr bestellen auf:  
[kpt.ch/exklusiv](https://www.kpt.ch/exklusiv)

CHF 99.–  
statt 139.–



Telefonische Bestellungen nehmen wir entgegen unter +41 (0)58 310 91 11.

## Dialog



## Ihre Meinung ist uns wichtig



Teilen Sie uns Ihre Meinung mit und treten Sie mit uns in Kontakt: [magazin@kpt.ch](mailto:magazin@kpt.ch)

## Kundenmagazin elektronisch erhalten

Sie möchten lieber eine Online-Version unseres Kundenmagazins? Dafür haben Sie folgende Möglichkeiten:



Wenn Sie das Kundenportal KPTnet nutzen, loggen Sie sich ein und kreuzen das Feld «Kundenmagazin elektronisch» an. Dieses finden Sie bei Ihren Stammdaten in der Box «Adressen».



Kontaktieren Sie Ihre persönliche Kundenberaterin oder Ihren Kundenberater.

Gerne werden wir Ihnen zukünftig eine Online-Version unseres Kundenmagazins zukommen lassen.

# Elektronische Familienmitglieder

Haben Sie kürzlich Nachwuchs erhalten? Wir meinen nicht etwa ein Baby aus Fleisch und Blut, sondern ein technisches Spielzeug aus Silizium, Kupfer und Kunststoff. Die halten immer öfter Einzug in unsere Haushalte und beeinflussen sogar unser Zusammenleben. Eigentlich sollten diese Hilfsmittel das Leben erleichtern, aber sie sind noch jung und machen erst einmal viel Arbeit.



Sven  
Staubsaugerroboter

Sven ist im Krabbelalter und holt sich blaue Flecken an allen Möbel-ecken. Höchste Zeit, die Treppe zu sichern. Immerhin sammelt Sven nebenbei Staub ein.



Ronja  
Rauchmelder

Ein eher ruhiges Kind. So ruhig, dass man regelmässig schauen muss, ob alles in Ordnung ist. Aber wehe, man raucht in Ronjas Nähe. Dann schreit sie wie am Spiess.



Alina Alexa  
und Sina Siri

Reden können die Sprachsteuerungs-Zwillinge schon ganz gut – und zuhören tun sie auch ununterbrochen. Aber beim Gehorchen, da hapert's noch. Wählen Sie deutliche Worte.



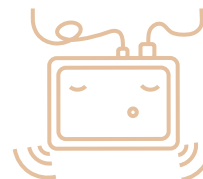
Robin  
Rasenmäherroboter

Robin kann sich draussen selber beschäftigen, stellt aber garantiert etwas an, wenn man ihn aus den Augen verliert. Lassen Sie ihn nicht mit den Zwergkaninchen spielen, er ist zu ungestüm.



Sofia  
selbstfahrendes Auto

Beeindruckend, wie sie ihre ersten Runden fährt. Aber bleiben Sie wachsam, denn Sofia steuert regelmässig auf Hindernisse zu oder bleibt wie angewurzelt vor einem Schatten stehen.



Whitney WLAN

Whitney strahlt den ganzen Tag. Sucht man sie, ist sie oft spurlos verschwunden oder sie fremdet gegenüber Gästen. Manchmal hilft eine kurze Auszeit.

Haben Sie etwas Geduld. Die technischen Hilfsmittel sind aktuell noch keine vollwertigen Familienmitglieder. Sie werden aber immer intelligenter und irgendwann machen sie unser Leben bestimmt schöner und einfacher. Wie Sie die Beziehung zu elektronischen Familienmitgliedern ideal gestalten, erfahren Sie in unserem Online-Magazin.

 Mehr erfahren: [kpt.ch/magazin](http://kpt.ch/magazin)

printed in  
switzerland