



Mag #4

Das Versichertenmagazin

Infos | Trends | Wohlbefinden | Gesundheit



Prävention fängt bei sich selbst an

SEITE 4

Raya Burla (35) wohnt in Basel. Die Mutter zweier Kinder teilt ihre Tipps für ein gesundes Leben.

Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni
Versichert. Genau jetzt.

VOR ORT
Interview mit
Narcisse Seuret
in seinen Bergen
in Verbier
Seite 14



IM FOKUS
Die Kosten
eines
Schlaganfalls
Seite 8



SO KÖNNEN SIE SPAREN

IHRE KRANKENKASSENPRÄMIE IST NICHT IN STEIN GEMEISSELT. ES GIBT MEHRERE MÖGLICHKEITEN, BEI DEN GRUNDVERSICHERUNGSBEITRÄGEN ZU SPAREN. ÄNDERUNG DER FRANCHISE ODER ALTERNATIVES VERSICHERUNGSMODELL – NUTZEN SIE IHRE TRÜMPFE, UM KOSTEN ZU SPAREN.

Sie entscheiden, wann Ihr Krankenversicherer ins Spiel kommen soll.

Die Franchise ist die Obergrenze für Ihre Beteiligung an den Gesundheitskosten. Sie können festlegen, wie viel Sie übernehmen möchten und wann Ihre Versicherung einspringen soll. Sie können beispielsweise beschliessen, Gesundheitskosten bis zu 1'000 Franken aus eigener Tasche zu bezahlen und sich Beträge, die diesen Betrag überschreiten, erstatten zu lassen. Je mehr Sie selbst bezahlen, desto mehr sparen Sie. Wie das geht? Das Prinzip ist ganz einfach: Wenn Sie Ihre Franchise erhöhen, sinken Ihre Prämien.

Die beste Grundversicherung ist jene, die am besten zu Ihren Bedürfnissen passt und Sie am wenigsten kostet.

Die Frage, die Ihnen grosse Einsparungen ermöglicht.

Wie kann ich bei der Grundversicherung sparen? Sie haben drei Trümpfe in der Hand:



Anruf bei einem Arzt: Hierbei handelt es sich um das Telemedizin-Modell. Bevor Sie zum Arzt gehen, rufen Sie eine medizinische Hotline an, die Sie abhängig von Ihren Symptomen über die zu ergreifenden Schritte informiert.



Meinung eines Experten: Mit dem Hausarztmodell wählen Sie einen Allgemeinmediziner, der Sie langfristig begleiten wird. Sie verpflichten sich dazu, sich bei Gesundheitsproblemen als Erstes an ihn zu wenden.



Das Modell 50/50: Sie haben keinen Hausarzt? Mit dem Ärztenetz stellt Ihnen Ihr Versicherer eine Liste von Ärzten bereit, aus der Sie diejenigen auswählen können, an den Sie sich als Erstes wenden werden.

Mit diesen Tipps sind Sie bestens gewappnet, um Ihre Versicherung nach Ihren Vorstellungen zu gestalten. Wir sind gerne für Sie da, um Sie zu beraten und Sie bei der richtigen Entscheidung für sich und Ihre Angehörigen zu unterstützen.

Rufen Sie für weitere Informationen die Telefonnummer 0848 803 111 an.

40

40 – so viele Lernende und Praktikanten werden derzeit bei der Groupe Mutuel ausgebildet.

Im Detail handelt es sich um 34 Lernende (kaufmännische Angestellte und Informatiker im 1., 2. und 3. Lehrjahr) sowie sechs Praktikanten, die eine kaufmännische Berufsmatura absolvieren.

In mehr als 20 Jahren hat die Groupe Mutuel schweizweit rund 450 Jugendliche ausgebildet (in den 5 Service-Centern in Zürich-Oerlikon, Villars-sur-Glâne, Lausanne, Martigny und Sitten).

Unser Unternehmen nimmt seinen Bildungsauftrag sehr ernst: Ungefähr 450 Lernende und Praktikanten, die eine kaufmännische Berufsmatura absolvieren, konnten sich bei uns die besten Chancen im Berufsleben sichern.

Für das Lehrjahr 2019 gibt es noch offene Stellen, die für junge Frauen und Männer gleichermaßen geeignet sind. Die Stellenbeschreibungen sind auf unserer E-Rekrutierungsplattform verfügbar. Bewerbungen werden nur über diese Plattform angenommen.

**Interessiert?
Bewerben Sie sich gleich jetzt.**



SCHÜTZENHILFE 2
So können Sie sparen

MITTENDRIN 4
Prävention fängt bei sich selbst an
Drei Personen aus Basel, Genf und Zürich berichten über ihre Lebensweise und ihre Art, gesund zu bleiben und sich im Alltag wohlfühlen

IM FOKUS 8
Die Kosten eines Schlaganfalls

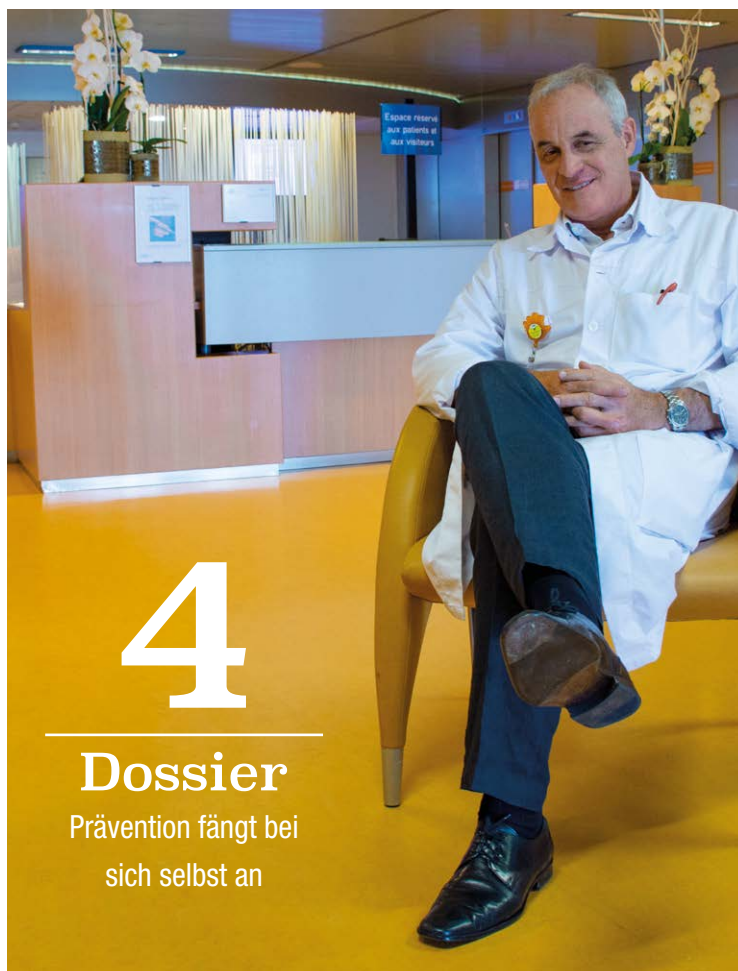
MEHR ERFAHREN 9
Wofür steht die Abkürzung DSGVO?

INFOGRAFIK 10
Das Gesundheitssystem

FÜR UNSERE KUNDEN 12
Sparen Sie nicht am falschen Ende. Praktische Tipps, damit Sie nicht unterversichert sind

NAHAUFNAHME 13
Interview mit Carina Patt, einer ehrgeizigen und sympathischen jungen Schwimmerin aus Zürich (50 m und 100 m Freistil)

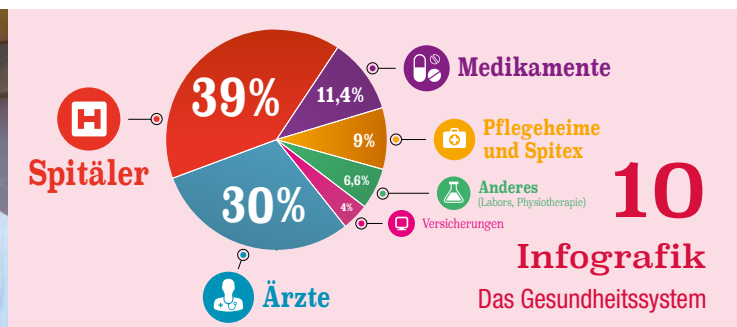
VOR ORT 14
Narcisse Seuret liebt Laufsport, Wandern, Skifahren. Und vor allem die Freiheit



4

Dossier

Prävention fängt bei sich selbst an



10

Infografik

Das Gesundheitssystem



13

Nahaufnahme

Treffen mit Carina Patt



14

Vor Ort

Narcisse Seuret



8

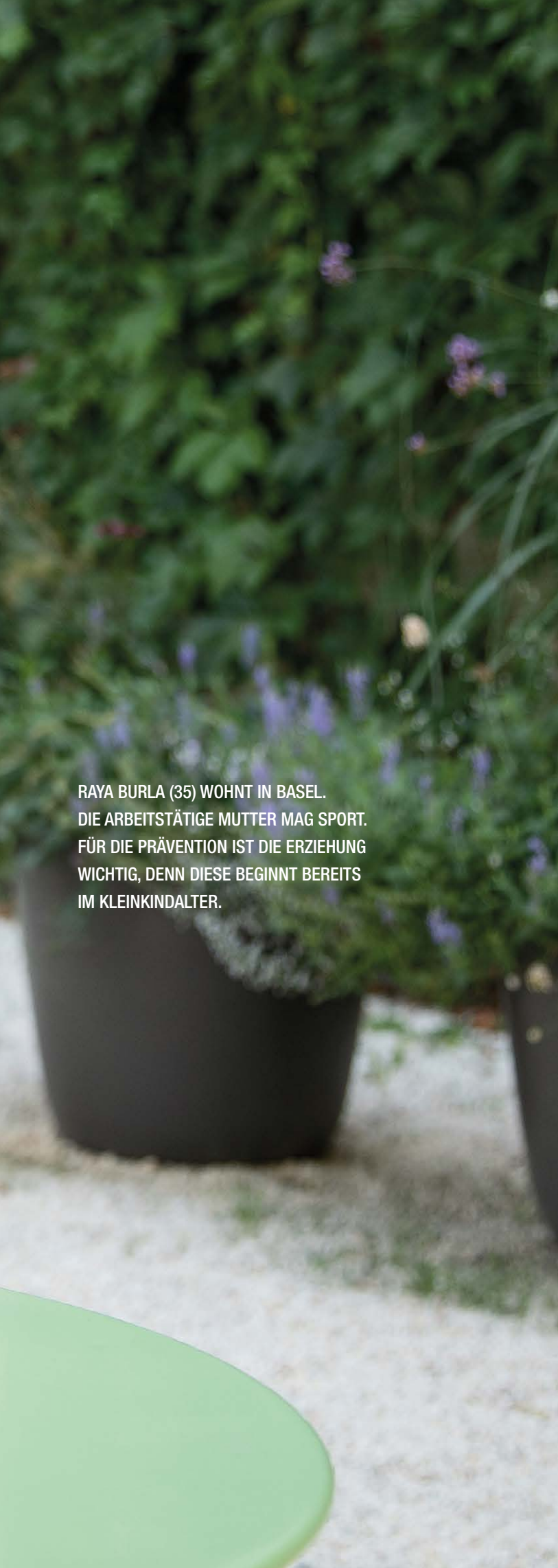
Im Fokus

Die Kosten eines Schlaganfalls



PRÄVENTION FÄNGT BEI SICH SELBST AN

DIE PRÄVENTION STEHT IM MITTELPUNKT DER MEDIZIN VON HEUTE UND VON MORGEN. «GROUPE MUTUEL MAG» HAT MIT DREI PERSONEN IN ZÜRICH, BASEL UND GENÈVE GESPROCHEN. SIE BERICHTEN UNS ÜBER IHRE LEBENSWEISE UND IHRE ART, GESUND ZU BLEIBEN UND SICH IM ALLTAG WOHLZUFÜHLEN. IM ANSCHLUSS DARAN ERÖRTERT PROFESSOR DIDIER PITTET (UNIVERSITÄTSSPITAL GENÈVE) DIE GLOBALEN HERAUSFORDERUNGEN DER PRÄVENTION.



RAYA BURLA (35) WOHNTE IN BASEL.
DIE ARBEITSTÄTIGE MUTTER MAG SPORT.
FÜR DIE PRÄVENTION IST DIE ERZIEHUNG
WICHTIG, DENN DIESE BEGINNT BEREITS
IM KLEINKINDALTER.

Auf der einen Seite steht der renommierte Professor, der in der ganzen Welt bekannt ist, weil er in den 1990er-Jahren in Genf eine revolutionäre Methode des Händewaschens in Spitälern eingeführt hat, die heute weltweit jährlich zwischen fünf und acht Millionen Leben rettet. Auf der anderen Seite stehen drei Personen unterschiedlichen Alters, mit unterschiedlichem Wesen und aus verschiedenen Regionen. Sie erzählen uns auf einfache Weise, was Prävention für sie bedeutet, wie sie täglich auf ihre Gesundheit achten und körperlich wie auch mental in Form bleiben. Keine Lektionen oder Moralpredigten, einfach reale Beispiele. Es zeigt, dass die Prävention eigentlich genauso eine persönliche wie eine öffentliche und weltweite Angelegenheit ist. Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre.

Was heisst Prävention für Sie persönlich?

Die Prävention beginnt früh: wenn man als kleines Kind lernt, sich die Hände zu waschen und die Zähne zu putzen. Prävention bedeutet, Verhaltensweisen und Körperpflege zu lernen, sie gehört zur Erziehung.

Also eine persönliche Angelegenheit?

Persönlich, aber zugleich kollektiv. Denn die Prävention definiert sich auch in Bezug auf das Umfeld, in dem man sich befindet. Neben der Erziehung in der Familie kann auch der Staat die körperliche und geistige Gesundheit fördern. Als Schweizerin bulgarischer Herkunft kenne ich die Unterschiede zwischen den Ländern. In der Schweiz konzentrieren wir uns stark auf die Prävention, ob körperlich oder geistig. Und es gibt Arbeitgeber, wie meinen, die es erlauben, ein- bis zweimal pro Woche innerhalb des Unternehmens Sport zu treiben. In der Schweiz beteiligt sich sogar der Versicherer an den Kosten für das Fitnessabo.

Wie tragen Sie zu Ihrem Wohlbefinden bei?

Ich bin Mutter zweier kleiner Kinder von 6 und 3 Jahren, daneben arbeite ich 60%. Ich bin also gut ausgelastet. Wenn ich einen Moment Zeit habe, gehe ich gern schwimmen oder Velo fahren. Bei meiner Ankunft in der Schweiz, im Internat in Leysin (VD),

bin ich regelmässig Velo gefahren und ging joggen. Jetzt habe ich weniger Möglichkeiten. Ich rauche ein wenig, das hilft mir, mit dem Stress umzugehen, doch ich möchte gern aufhören, um mich auf den Sport zu konzentrieren.

Welche Rolle spielt die Ernährung für Sie?

Die Ernährung war in meinem Leben immer ein grosses Thema. Im Internat, zwischen 14 und 18 Jahren, vergleicht man sich ständig mit den anderen Mädchen und beginnt sich zu erkundigen, was für eine schlanke Linie und die Gesundheit gut ist und was nicht.

Was bedeutet Wohlbefinden für Sie?

Wohlbefinden fühle ich gleich nach dem Sport. Der Sport macht mich glücklich, befreit mich von negativen Energien und gibt mir Raum zum Träumen und zur Inspiration.

Welchen Rat geben Sie unseren Versicherten?

Ratschläge sind sehr subjektiv. Ich würde vielleicht sagen: «Lest Bücher, Bücher können inspirieren, dank ihnen können wir uns von den Zwängen des Alltags loslösen.» Oder auch: «Macht Sport, esst interessante und gesunde Dinge, denn mit der Ernährung beginnt der Kreislauf des Wohlbefindens.»



MARCEL SALUZ (41) KOMMT AUS GEROLDSWIL (ZH). ER IST LEITER EINES GROSSEN GESCHÄFTS IN ZÜRICH. SEIN REZEPT, UM DAS GLEICHGEWICHT ZU HALTEN? LAUFEN UND GLÜCK IN DER FAMILIE.

Woran denken Sie beim Wort Prävention?

An Gleichgewicht. Ich habe kürzlich mein MBA-Diplom erhalten. Während der vergangenen zwei Jahre habe ich 100% gearbeitet und dabei auch ein Familienleben gehabt (Anm. der Red. ein zweijähriger Sohn und ein weiteres Kind in Erwartung). Die Herausforderung bestand darin, mich selbst nicht zu vergessen. Aber ich habe es geschafft, alle Aktivitäten unter einen Hut zu bringen. In diesem Kontext hat mir der Sport sehr geholfen, ob körperlich oder für mein mentales Gleichgewicht. Nun da ich eine verantwortungsvolle Funktion habe, ist auch die Frage nach dem Gleichgewicht sehr wichtig. Manchmal gehe ich während der Mittagspause etwas joggen, das hilft mir dabei, den Stress loszuwerden und nachzudenken.

Wie hilft Ihnen der Sport?

Seit ich 6 Jahre alt bin, leide ich an Asthma. Aber mit 30 Jahren, als ich noch 12 Kilos mehr wog als heute, begann ich mit dem Laufsport. Während der ersten Kilometer dachte ich, ich sterbe. Aber nach einer gewissen Zeit wurde das Bedürfnis zu joggen zu einem wahren Muss. Im Alltag hatte ich viel mehr Energie und Ausdauer. Und ich habe festgestellt, dass ich auch mental fitter bin.

Wie ernähren Sie sich?

Während des Studiums gibt es natürlich Momente, in denen man sich mit einem Sandwich zufriedengibt. Für mich war und bleibt es wichtig, mir mindestens zweimal am Tag die Zeit für ein Frühstück und ein Mittag- oder Abendessen zu nehmen. Man sollte sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren und auch Gemüse essen.

Schlafen Sie genügend?

Es wird oft gesagt, Schlaf sei wichtig, und ich denke, das stimmt auch. Glücklicherweise brauche ich wenig Schlaf, sechs Stunden pro Nacht reichen mir.

Welche Rolle spielt die Familie in Ihrem Gleichgewicht?

Ich plane alles. Und ich habe das Glück, eine verständnisvolle Frau zu haben. Ich probiere, so oft wie möglich in meiner Freizeit etwas mit meiner Familie zu unternehmen.



Was könnten Sie besser machen?

Ich könnte bezüglich Ernährung disziplinierter sein und auch mal den Schongang einlegen.

Haben Sie Tipps für Ihre Mitmenschen?

Ich nehme selten den Lift und versuche, für meine Mitarbeitenden ein Vorbild zu sein. Man müsste Kleinigkeiten mehr beachten. Sogar beim Zähneputzen kann man Übungen mit den Füßen oder den Beinen machen. Oder zwei, drei Haltestellen früher aus dem Tram oder Bus steigen. Ich habe auch eine Uhr mit einem Tracker, der mir sagt, wie viele Schritte ich pro Tag mache. Alles ist eine Frage des Gleichgewichts, Extremes sollte man vermeiden.



DALIA PLAUT (80, AUS GENÈVE) SORGT FÜR IHR WOHL, INDEM SIE SICH ZU BESCHÄFTIGEN WEISS UND SICH ÖFTERS EINE FREUDE MACHT. UND DIE WALDSPAZIERGÄNGE MIT IHREM HUND SIND IHR SEHR WICHTIG.

Was bedeutet es für Sie, gesund zu sein?

Tun zu können, worauf man Lust hat. Aber die Gesundheit ist manchmal relativ. Es gibt Leute, die gut in Form sind und sich oft beschweren. Andere haben Probleme und bewältigen sie. Das ist sehr individuell.

Was tun Sie, um in Form zu bleiben?

Ich habe einen Hund. Hunde sorgen für Bewegung, besonders Labradore. Glücklicherweise wohne ich in der Nähe des Waldes, in dem ich dreimal täglich spazieren gehe. Das ist mein tägliches Fitnessprogramm.

Betreiben Sie noch andere Sportarten?

Einmal pro Woche mache ich Wassergymnastik. Ich würde gerne mehr machen, aber das schaffe ich noch nicht. Ich habe an einen Heimtrainer gedacht, das wäre auch eine Möglichkeit.

Haben Sie genügend Schlaf?

Schlaf ist wichtig. Manchmal funktioniert es besser, manchmal weniger gut, doch ich nehme keine Schlafmittel.



Wie ernähren Sie sich?

Es ist nicht immer einfach, sich gesund zu ernähren, wenn man allein lebt. Ich esse, was ich gerade

da habe, zum Beispiel Salate – die sind einfach zuzubereiten –, und ich mag Gemüse. Aber bei der Ernährung kann ich mich sicher noch verbessern.

Und für das geistige Gleichgewicht?

Reisen, Ausflüge. Ich mag Musik sehr und gehe regelmässig an Konzerte, in die Oper. Ich singe in einem Chor und nehme einen Kurs für gregorianischen Gesang.



Ihre Familie, besonders Ihre Enkelkinder, spielt sicher auch eine Rolle bei Ihrem Wohlbefinden.

Natürlich. Es gibt nichts Schöneres, als Zeit mit Clara (17), Mathis (16) und Noémie (11) zu verbringen. Sie sind viel beschäftigt und ich sehe sie nicht sehr oft, doch wenn man mich spontan fragt, ob ich mich einen Tag oder einen Nachmittag lang um sie kümmern könnte, sage ich andere Dinge ab, um bei ihnen zu sein.

Welchen Ratschlag würden Sie sich selbst geben?

Ich könnte mehr tun, doch was ich tue, ist bereits gut. Vielleicht ein Ratschlag an diejenigen, die noch nicht alt sind: Sorgen Sie für das Alter vor und gehen Sie Aktivitäten nach, die Ihnen auch später noch gefallen. Oft widmen sich vor allem Männer zu stark der Arbeit und stehen nach der Pensionierung vor einer Leere.



Man sagt, dass die Prävention eine wachsende Rolle in der Medizin von morgen spielen wird. Doch was ist darunter zu verstehen?

Während vieler Jahre war Medizin eng mit Erklärung verbunden. Man hat auf eine bestimmte Situation reagiert und versucht, sie zu verstehen. Wir sind von dieser beobachtenden und erklärenden Medizin abgerückt und, über die Feststellung und ein besseres Verständnis von Krankheiten, zu einer Präventionsmedizin übergegangen.

Didier Pittet

ALS OBERARZT DES ZENTRUMS FÜR PRÄVENTION UND KONTROLLE VON INFEKTIONEN DES UNIVERSITÄTSSPITALS GENÈVE (HUG) SOWIE PROFESSOR FÜR MEDIZIN UND SPITALEPIDEMIOLOGIE AN DER UNIVERSITÄT GENÈVE IST DIDIER PITTET EIN PRÄVENTIONSSPEZIALIST MIT RUNDBLICK.

Wie steht es um die Prävention in der Schweiz?

Das Gesundheitssystem in der Schweiz funktioniert, obwohl es Schwachstellen hat, zum Beispiel die hohen Kosten. Die Qualität der erbrachten Leistungen ist hervorragend, aber in Sachen Präventionsmedizin könnten grosse Fortschritte gemacht werden. Ein Beispiel: die Impfung. Wussten Sie, dass die Schweiz bezüglich Masernimpfung in Europa ein schwarzes Schaf ist? Im Durchschnitt ist die Abdeckung von Masernimpfungen in unserem Land schlechter als in ganz Afrika. Dies gilt auch für die Grippeimpfung, die grösstenteils ungenügend ist. Obwohl die Schweiz ein Vorbild betreffend öffentliche Gesundheit sein könnte, bezahlt sie den Preis ihres Föderalismus. Die Präventionsmedizin richtet sich an die gesamte Bevölkerung, und da sollten landesweit geltende Regeln durchgesetzt werden.

Bewegung, ausgewogene Ernährung, eine gute Lebensweise: Welche Ratschläge können Sie unseren Versicherten noch geben?

Es wird nicht genug über die Bewegung gesprochen. Beispielsweise eine oder zwei Haltestellen vorher aus dem Tram oder dem Bus aussteigen oder es vermeiden, den Aufzug zu nehmen. Es gibt tolle Fitnesscenter in der Schweiz, doch nur eine Minderheit der Leute nutzt sie. Natürlich kann man dem noch einen Verzicht auf das Rauchen hinzufügen. Aber in der Schweiz tun wir uns schwer damit, die Bemühungen zum Rauchstopp fortzuführen. Dies obwohl bekannt ist, dass Tabakkonsum mit vielen Lungen- und Herzkrankheiten in Verbindung steht und viele Arten von Krebs verursachen kann. Also: Möglichst nicht rauchen, mässig Alkohol trinken, sich viel bewegen, sich ausgewogen ernähren und nicht unnötig an Gewicht zunehmen. Das ist das Grundlegendste. Hinzu kommen soziale Verhaltensregeln, indem man andere Menschen berücksichtigt, wenn man hustet, spuckt oder sich schnäuzt, jemandem die Hand reicht oder kranke Personen besucht. All dies wird in den Spitälern praktiziert, doch in der Gesellschaft noch nicht genug.

50%

Über die Hände werden mehr als 50% der Infektionen im Zusammenhang mit medizinischer Versorgung übertragen.

Lesen Sie das ganze Interview unter www.groupemutuel.ch/de/groupe-mutuel/publications/Blog/Sante-prevention/Didier-Pittet.html

DIE KOSTEN EINES SCHLAGANFALLS

Ein Schlaganfall (auch Gehirnschlag oder Hirnschlag) ist durch plötzliche neurologische Ausfälle gekennzeichnet, denen ein Gefässverschluss im Gehirn oder eine Gehirnblutung zugrunde liegt. In den meisten Fällen werden die betroffenen Personen auf der Notfallstation betreut und danach mehrere Tage im Spital, oft auf der Intensivstation. Bei einem Viertel der Patienten führt der Hirnschlag zum Tod, und bei der Hälfte ist mit vorübergehenden oder bleibenden Behinderungen zu rechnen.

937 Spitalaufenthalte im Jahr 2017

Bei der Groupe Mutuel mussten 2017 insgesamt 937 Versicherte infolge eines Schlaganfalls im Spital behandelt werden. In 804 Fällen wurden sie in der allgemeinen Abteilung betreut, in 86 Fällen in der halbprivaten und in 47 in der privaten. Die entsprechenden Behandlungskosten zulasten der Groupe Mutuel beliefen sich insgesamt auf nahezu 8,3 Millionen Franken.

Kosten in der allgemeinen Abteilung: Fr. 7'873.– plus Anteil des Kantons

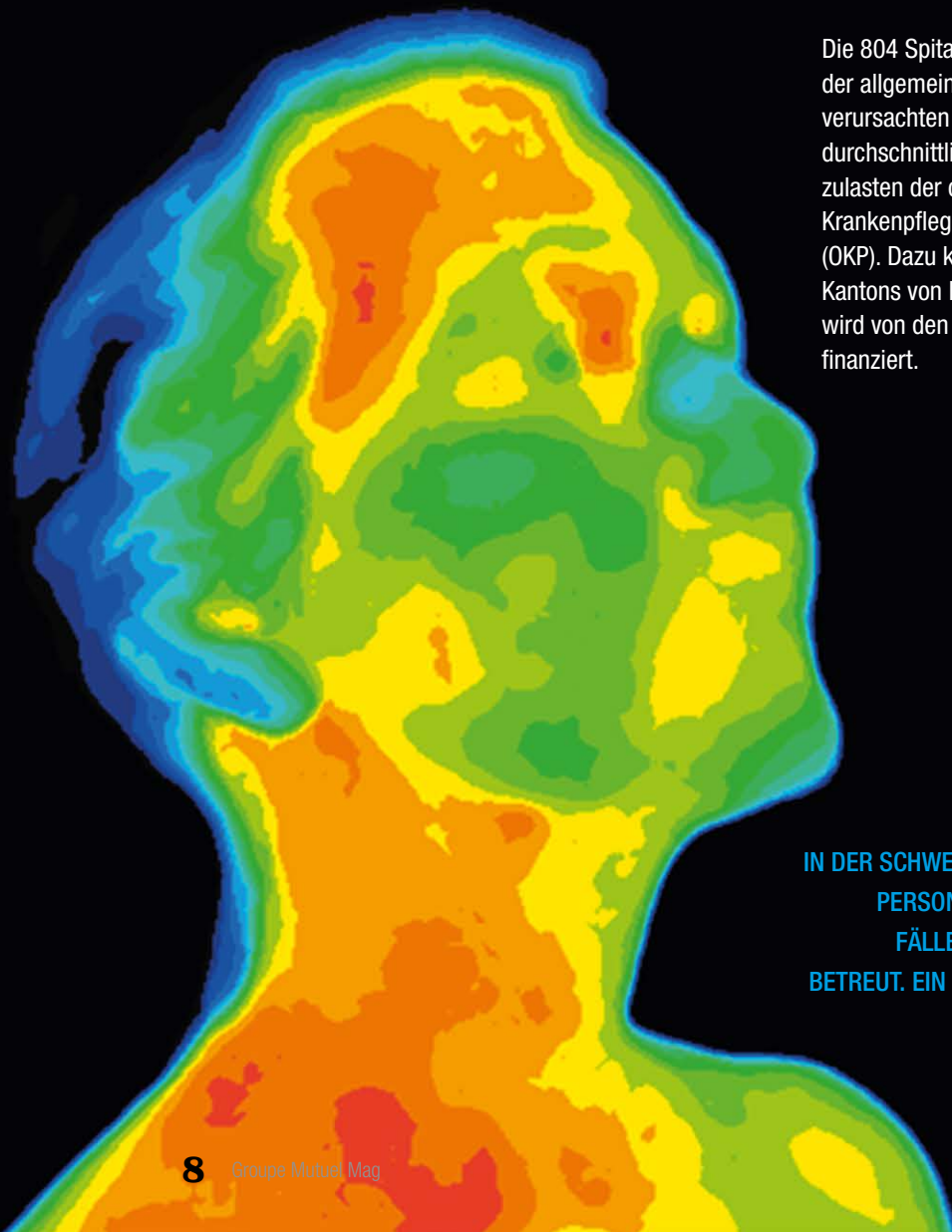
In der Akutphase wird der Hirnschlag im Spital behandelt. Die Kosten hängen jeweils von der Komplexität des Falles ab. Sie werden gemäss einer Fallpauschale (SwissDRG) berechnet. Nach Inkrafttreten der neuen Spitalfinanzierung 2012 wird die Pauschale seit 2017 zu 45% von den Krankenversicherern (also den Prämienzahlern) und zu 55% von den Kantonen (den Steuerzahlern) finanziert.

Die 804 Spitalaufenthalte in der allgemeinen Abteilung verursachten 2017 Kosten von durchschnittlich Fr. 7'873.– zulasten der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP). Dazu kommt der Anteil des Kantons von Fr. 9'623.–. Dieser wird von den Steuerzahlern finanziert.

Zusatzversicherung: durchschnittlich Fr. 11'768.– in der privaten Abteilung

Die Kosten steigen, wenn der Patient über eine Zusatzversicherung für Spitalbehandlungen in der halbprivaten oder privaten Abteilung verfügt. Die 86 Spitalaufenthalte der Groupe Mutuel-Versicherten in der halbprivaten Abteilung im Jahr 2017 kosteten durchschnittlich Fr. 17'936.–. Davon wurden Fr. 7'873.– von den OKP-Versicherern und Fr. 10'063.– über die privaten Zusatzversicherungen übernommen. Mit dem kantonalen Anteil ergeben sich pro Spitalaufenthalt Gesamtkosten von durchschnittlich Fr. 27'559.–.

Für die 47 Spitalaufenthalte in der privaten Abteilung betragen die Durchschnittskosten zulasten der Versicherer Fr. 19'641.– (OKP Fr. 7'873.– und private Zusatzversicherungen Fr. 11'768.–). Dazu kommt der Anteil des Kantons, was durchschnittliche Gesamtkosten von Fr. 29'264.– ergibt.



IN DER SCHWEIZ ERLEIDEN JEDES JAHR **16'000**
PERSONEN EINEN SCHLAGANFALL. IN DEN WEITAUS MEISTEN
FÄLLEN WERDEN DIE PATIENTEN AUF DER NOTFALLSTATION
BETREUT. EIN BLICK AUF DIE KOSTEN EINES SPITALAUFENTHALTS IN
DER AKUTPFLEGE.

Im laufenden Jahr ist sie in aller Munde: Während die DSGVO in Europa grosse Auswirkungen hat, ist die Schweiz weniger betroffen. Die Groupe Mutuel hat jedoch beschlossen, vorausschauend zu handeln.

Datenschutz ist eine Vertrauenssache, bei der Transparenz eine grosse Rolle spielt. Die Groupe Mutuel legt grossen Wert auf Transparenz in den Beziehungen zu ihren Versicherten, Kunden und Partnern.

Grundsätzlich hat die DSGVO mehrere Ziele, hier die drei wichtigsten: Sie soll das Recht auf Privatsphäre von Einzelpersonen vereinbaren mit der Möglichkeit von Unternehmen und Staat, die personenbezogenen Daten zu nutzen; den Personen eine Wahl bieten, damit sie in voller Kenntnis der Sachlage ohne äusseren Zwang Entscheidungen treffen können; ihnen eine gewisse Kontrolle über die Nutzung ihrer Daten ermöglichen.

Obwohl das Schweizer Recht der Groupe Mutuel im Bereich des Datenschutzes spezielle und strenge Regeln auferlegt, setzt die DSGVO neue Massstäbe. Aufgrund ihrer Tätigkeiten ist die Groupe Mutuel nicht direkt an die DSGVO gebunden. «Wir haben jedoch beschlossen, ihre Anforderungen zu erfüllen, weil wir glauben, dass die personenbezogenen Daten unserer Versicherten und Partner grösseren Schutz verdienen, als ihn das Schweizer Recht aktuell vorsieht», erklärt François Charlet, Data Protection Officer (DPO) der Groupe Mutuel.

Unsere Kunden und Partner müssen sich noch einige Monate gedulden, bevor konkrete Änderungen in Kraft treten.



DIE DSGVO

DIE ABKÜRZUNG DSGVO STEHT FÜR «DATENSCHUTZ-GRUNDVERORDNUNG», EINEN RECHTSAKT DER EUROPÄISCHEN UNION, DER EINZELPERSONEN BESONDER VOR DER UNERWÜNSCHTEN ODER INTRANSPARENTEN NUTZUNG IHRER PERSONENBEZOGENEN DATEN SCHÜTZT.

Im Vergleich zum gesetzlichen Rahmen in der Schweiz verlangt die DSGVO von Unternehmen, die Verarbeitung von personenbezogenen Daten genauer zu dokumentieren. Diese Änderung wird zwar nicht direkt sichtbar sein, sollte jedoch sowohl für unsere Mitarbeitenden als auch für unsere Kunden spürbar sein, da sie die Qualität und die Genauigkeit unserer Dienstleistungen verbessern wird.

Gleichzeitig müssen Unternehmen gegenüber Personen, deren Daten sie erheben, transparenter sein. Für die Groupe Mutuel bedeutet dies beispielsweise, dass die Datenschutzklauseln in Verträgen und allgemeinen oder besonderen Geschäftsbedingungen demnächst detaillierter sind, gleichzeitig jedoch leicht verständlich und einfach zu lesen bleiben.

Durch die fortschreitende Digitalisierung werden personenbezogene Daten immer begehrt. Dennoch verpflichtet sich die Groupe Mutuel, den Schutz der Daten ihrer Versicherten und Partner zu verstärken, ohne dabei auf die kontinuierliche Verbesserung ihrer Dienstleistungen und ihre ehrgeizigen Innovationsprojekte zu verzichten.

Viele Unternehmen sehen die DSGVO als Hindernis, die Groupe Mutuel sieht sie vielmehr als Chance, um sich ihren Kunden und Partnern anzunähern, ihnen weiterhin hochwertige Produkte und Dienstleistungen anzubieten und dabei ihre Privatsphäre zu schützen und für mehr Transparenz zu sorgen.

Wenden Sie sich bei Fragen oder Anregungen per E-Mail an unseren Data Protection Officer: dataprotection@groupemutuel.ch



Neuerung ab 2019: Vertragsabschluss online

Die Groupe-Mutuel-Versicherer (AMB Versicherungen AG und CMVEO ausgenommen) bieten ab 2019 die Möglichkeit, mit wenigen Klicks online einen Versicherungsvertrag abzuschliessen. Dies erweitert das bereits bestehende Online-Angebot für Offerten. Unsere ergänzenden Ausführungsbestimmungen

zur obligatorischen Krankenpflegeversicherung gemäss KVG (AVB) mussten folglich angepasst werden. In der aktualisierten Version ist festgehalten, dass der Beitritt schriftlich oder neu auch «mit anderen vom Versicherer zur Verfügung gestellten Mitteln» erfolgen kann.

Weiter haben wir aufgrund des Inkrafttretens der Datenschutz-Grundverordnung der EU am 25. Mai 2018 einen neuen Artikel zur Bearbeitung Ihrer persönlichen Daten eingeführt. Die neuen Versicherungsbedingungen für die obligatorische Krankenpflegeversicherung sind vom Bundesamt für Gesundheit

genehmigt worden und gelten ab sofort.

Mehr dazu



WAS PASSIERT MIT DEN PRÄMIEN IN MILLIARDENHÖHE, WELCHE DIE SCHWEIZER BÜRGER JEDEN MONAT FÜR DIE OBLIGATORISCHE KRANKENPFLEGEVERSICHERUNG (OKP) ZAHLEN? DAS SCHWEIZER GESUNDHEITSSYSTEM IST KOMPLEX. WIR HABEN ES UNTER DIE LUPE GENOMMEN UND PRÄSENTIEREN IHNEN DIE DREI WICHTIGSTEN ERKENNTNISSE:

Fr. 69.–

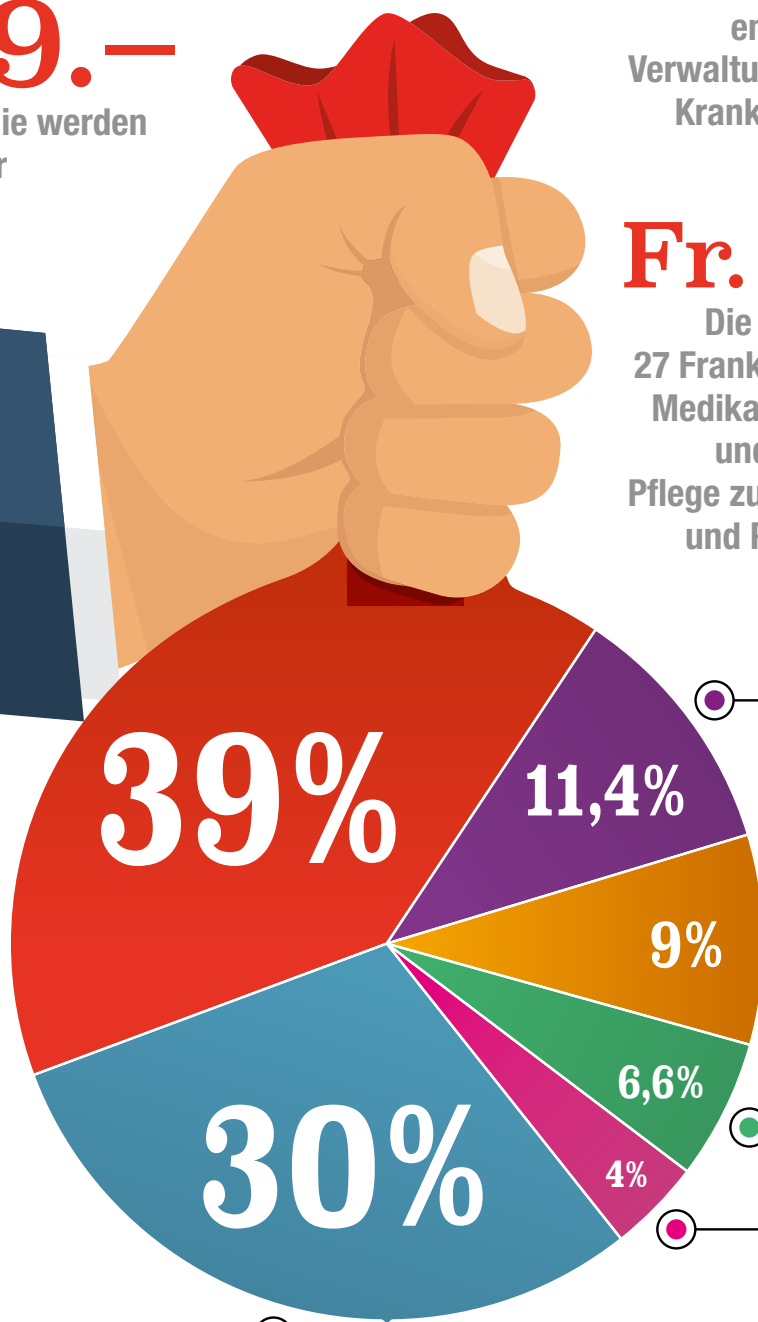
Von 100 Franken Prämie werden 69 Franken für Spitäler und Ärzte verwendet.

Fr. 4.–

Nur 4 Franken entfallen auf die Verwaltungskosten der Krankenversicherer.

Fr. 27.–

Die verbleibenden 27 Franken werden für Medikamente, Alters- und Pflegeheime, Pflege zuhause, Labors und Physiotherapie ausgegeben.



Spitäler

Dies ist der grösste Posten.

Von 1996 bis 2016 haben sich die Spitalkosten für stationäre Leistungen (Spitalaufenthalt während mindestens einer Nacht) fast verdoppelt und sind von 3,7 Milliarden auf 6,8 Milliarden Franken gestiegen. Die Kosten für ambulante Leistungen (ohne Spitalaufenthalt) sind von 1,1 Milliarden auf 5,5 Milliarden Franken gestiegen, **also um das Fünffache.**



Ärzte

Dieser Posten belegt nach den Ausgaben für die Spitäler den zweiten Platz. Von 1996 bis 2016 stiegen die Kosten für Ärzte von **3,2 Milliarden auf 9,9 Milliarden Franken, also um das Dreifache.**



Zum Vertiefen

Die Broschüre «Das Schweizer Gesundheitssystem» steht als digitale Ausgabe zur Verfügung:
www.groupemutuel.ch/de/groupe-mutuel/politique-de-la-sante/Le-systeme-de-sante-Suisse.html

WAS PASSIERT MIT DEN PRÄMIEN-GELDERN?

DIE FRANCHISE



Medikamente



Pflegeheime und Spitex



Anderes (Labors, Physiotherapie)



Versicherungen

Die Verwaltungskosten der Krankenversicherer (OKP) sind zwischen 1996 und 2016 von 0,9 Milliarden auf 1,3 Milliarden Franken gestiegen. Sie betragen nur 4% der Ausgaben. Gleichzeitig wurden die Prämien pro Versicherten von 1'547 Franken im Jahr 1996 auf 3'442 Franken im Jahr 2016 erhöht, das heisst, sie haben sich in 20 Jahren ungefähr verdoppelt.

Aber woher kommen diese Zahlen?

Die Zahlen in dieser Infografik stammen aus verschiedenen, verlässlichen Statistiken. Hier ein Überblick:

Bundesamt für Gesundheit (BAG)

Bundesamt für Statistik (BFS)

CURAVIVA – Verband Heime und Institutionen Schweiz

santésuisse – Branchenorganisation der Schweizer Krankenversicherer

FMH – Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte

SPITEX

Interpharma

H+ Die Spitäler der Schweiz

DIE FRANCHISE IST DIE JÄHRLICHE BETEILIGUNG AN DEN KOSTEN, DIE DER VERSICHERTE AUS EIGENER TASCHBEZAHLT.

Bei der Übernahme der medizinischen Leistungen zieht der Versicherer – unter Berücksichtigung des Behandlungsdatums – zunächst den Betrag der Franchise ab.

Für die Grundversicherung (obligatorische Krankenpflegeversicherung nach KVG) können erwachsene Versicherte frei zwischen der gewöhnlichen Franchise von Fr. 300.– und mehreren Wahlfranchisen wählen:

Fr. 500.–

Fr. 1'000.–

Fr. 1'500.–

Fr. 2'000.–

oder Fr. 2'500.–

Bei einer Wahlfranchise wird ein Prämienrabatt gewährt. Die Rabatte sind gesetzlich geregelt und begrenzt.

Für Kinder beträgt die ordentliche Franchise Fr. 0.–, und die Wahlfranchisen liegen zwischen Fr. 100.– und Fr. 600.–.

SPAREN SIE NICHT AM FALSCHEN ENDE

VOM KELLER BIS ZUM DACHBODEN – SCHÜTZEN SIE DIE DINGE, DIE IHNEN AM HERZEN LIEGEN, MIT EINER HAUSRATVERSICHERUNG, DIE DEM REALEN WERT IHRES EIGENTUMS ENTSPRICHT.

Unterschätzen Sie den Wert Ihres Hausrats nicht. Im Schadenfall könnten Sie die Entscheidung, ein paar Franken zu sparen, schnell bereuen. Ihre Designermöbel, das Lieblingsspielzeug Ihrer Kinder, Ihre liebste Küchenmaschine oder Ihr Schmuck – all diese Werte können zerstört, beschädigt oder entwendet werden. Die Hausratversicherung übernimmt den Schaden für allgemeine Risiken (Brand, Naturereignisse, Diebstahl, Wasserschäden und Glasbruch).

Zwar ist der Abschluss einer Hausratversicherung nicht gesetzlich vorgeschrieben, er wird jedoch dringend empfohlen.



Nachstehend finden Sie unsere praktischen Tipps, um eine Unterversicherung zu vermeiden:

Beim Vertragsabschluss

Achten Sie darauf, dass die Versicherungssumme für Ihren Hausrat, die bei Vertragsabschluss festgelegt wird, ausreichend ist und dem realen Wert Ihres Eigentums entspricht. Es bringt nichts, bei den Prämien zu sparen, indem Sie eine Versicherungssumme angeben, die unter dem Betrag liegt, der erforderlich ist, um Ihren Hausrat durch neuwertige Objekte zu ersetzen. Der Schaden wird entsprechend dem Verhältnis zwischen der von Ihnen festgelegten Versicherungssumme und dem effektiven Wiederbeschaffungswert der beschädigten oder zerstörten Güter beglichen.

Während der Vertragslaufzeit

Berücksichtigen Sie, dass sich ein Haushalt entwickelt. Neue Anschaffungen können den Wert Ihres Hausrats schnell in die Höhe treiben. Daher wird empfohlen, die Summe der Hausratversicherung am versicherten Ort regelmässig zu kontrollieren und sie bei Bedarf anzupassen. Wenn Sie umziehen, müssen Sie Ihrer Versicherung die Adressänderung

mitteilen, um den versicherten Risikoort zu ändern. Wenn Ihre neue Wohnung grösser ist als die alte, ersetzen Sie Ihr altes Mobiliar möglicherweise durch neue, teurere Möbel. Somit steigt der Wert Ihres Hausrats und die Versicherungssumme muss entsprechend angepasst werden.

Die Versicherung HomeProtect wurde 2015 eingeführt und ermöglicht Ihnen die Versicherung Ihrer Möbel sowie jener der in Ihrem Haushalt lebenden Personen. Dank der enthaltenen Leistung Home Assistance können Sie zudem einen Spezialisten anfordern, der im Schadenfall dringende Reparaturen durchführt (Sanitär, Glaser, Heizungstechniker usw.)



**Warten Sie nicht länger, vereinbaren Sie ein Beratungsgespräch oder fordern Sie eine Offerte an:
Tel. 0800 808 848
E-Mail: offerten@groupemutuel.ch**

DAS SMARTPHONE ALS GESUNDHEITSBERATER

WIRD SICH DAS SMARTPHONE ZU EINEM ECHTEN BERATER UND EINEM TÄGLICHEN, STÄNDIG VERFÜGBAREN ANSPRECHPARTNER IN GESUNDHEITSPRAGEN ENTWICKELN, DER UNSEREN ZUGANG ZU MEDIZINISCHEM WISSEN GRUNDLEGENDE VERÄNDERT?

Apps sind in vielen Bereichen nützlich (für Fitness und Wohlbefinden, aber auch bei Herzerkrankungen oder chronischen Krankheiten, psychischen Problemen usw.) und bieten sofortigen Zugang zu Wissen, das einst Ärzten vorbehalten war. In der Dermatologie können Smartphone-Nutzer beispielsweise schon heute schnell ein Foto von ihrer Haut machen und einen Augenblick später erfahren, ob etwas nicht in Ordnung ist.



Heutzutage gibt es mehr als 100'000 Gesundheits-Apps für Smartphones.

Bis zu einem gewissen Grad werden die Patienten selbst zum Arzt, wobei eine App diesen natürlich nicht ersetzen kann. Vielmehr ermöglicht sie allen Beteiligten einen Zeitgewinn durch einen interaktiven Wissenstransfer – im Gegensatz zum statischen, wie Wikipedia ihn bietet. Gut konzipierte Apps bieten einen echten Mehrwert und sind gleichzeitig Ausdruck eines Paradigmenwechsels.

Für den Innovationsexperten Xavier Comtesse dürften es diese Smartphone-Apps grundsätzlich sogar ermöglichen, «einen Beitrag zur Senkung der Gesundheitskosten zu leisten und einen von zwei Arztbesuchen überflüssig zu machen, denn Ärzte sind ohnehin schon überlastet genug». Die Zukunft wird es zeigen.



NAHAUFNAHME

CARINA PATT

**“Durch den
Wettkampf
bin ich mental
stärker
geworden.”**

Carina Patt (15) ist eine der Sportlerinnen, die im Rahmen der Partnerschaft mit der Schweizer Sporthilfe von der Groupe Mutuel unterstützt werden. Wir haben mit der ehrgeizigen und sympathischen jungen Schwimmerin aus Zürich gesprochen (50 m und 100 m Freistil).

Welche drei Eigenschaften beschreiben dich am besten?

Ich würde mich als sehr optimistisch, kontaktfreudig und mental stark bezeichnen.

Hast du dich schon immer fürs Schwimmen begeistert?

Nein. Als Kind war ich in einem Schwimmverein, verliess ihn aber wieder. Ich ging ins Kunstturnen, was mir sehr gefiel. Richtig zum Schwimmen kam ich erst nach einigen Verletzungen im Kunstturnen.

Welche Eigenschaften braucht man deiner Meinung nach für eine Schwimmkarriere?

In erster Linie Geduld. Man investiert viel Zeit in Technik und Ausdauer. Das kann ganz schön anstrengend sein.

Was gefällt dir am Schwimmen besonders?

Die Leichtigkeit, das Gefühl, im Wasser zu schweben.

Hat dich der Sport etwas Nützliches fürs Leben gelehrt?

Geduld, wie vorhin erwähnt.

Ausserdem bin ich sehr unabhängig für mein Alter. Schwimmen ist ein Einzelsport; der Trainer kann dich nicht ständig überwachen. Man trägt viel Selbstverantwortung.

Stehst du vor und während der Wettkämpfe unter Druck?

Ja, aber das ist gut. Ich brauche den Druck, um effizient zu sein; im Sport, aber auch in der Schule.

Was sind deine Ziele für die Zukunft?

Mein Traum ist, an den Olympischen Spielen 2020 in Tokio dabei zu sein. Ausserdem wäre es toll, wenn ich nächstes Jahr mit dem Nationalkader an den Weltmeisterschaften teilnehmen könnte.

Wie sieht eine Trainingswoche bei dir aus?

Ich trainiere sechsmal pro Woche, manchmal zweimal pro Tag. Insgesamt verbringe ich über fünfzehn Stunden im Wasser, drei im Krafraum und zwei im Fitness.

SEIEN SIE DABEI

Sportstars liefern sich im Hallenstadion Zürich vor 12'000 Besuchern amüsante und originelle Duelle.

Profitieren Sie von 20% Rabatt auf Ihr Ticket für den Super10Kampf am 2. November 2018 unter www.groupemutuel.ch/leclub

Narcisse Seuret

ER LIEBT DEN LAUFSPORT, WANDERN, SKIFAHREN. UND VOR ALLEM DIE FREIHEIT. MEHRMALS IST NARCISSE SEURET DEM TOD KNAPP ENTRONNEN. WIR TRAFEN IHN IN SEINEN BERGEN IN VERBIER (VS).

Wenn Sie Narcisse Seuret in Verbier oder auf Wanderwegen begegnen, wird es nicht langweilig. Er hat eine starke Präsenz, strahlt Intensität aus, seine blauen Augen wirken offenherzig. Narcisse Seuret spricht gern, kann aber auch gut zuhören, was nicht selbstverständlich ist. Aber heute erzählt er für Groupe Mutuel Mag von sich.

«Wieso ich am Morgen aufstehe? Der Morgen ist der Anfang von vielem! Ich lebe gern und bin glücklicherweise häufig guter Laune.» Narcisse Seuret sagt dankbar: «Ich habe das Glück, gesund zu sein.» Und fügt an: «Ich fahre gern Ski, liebe es zu reisen, auch wenn ich kein grosser Abenteurer bin. Ich habe Vollzeit als Rettungsschwimmer gearbeitet, heute bin ich nur noch zwei Stunden pro Tag im Einsatz.» Wenn man ihn fragt, ob es die Liebe gibt, leuchten seine Augen. «Ja klar! Es gibt die Jugendliebe, verrückt und schön, und die Liebe im Erwachsenenalter, die sich stets weiterentwickelt. Wenn man nicht egoistisch ist, gibt man sein Bestes.»

Und Freundschaft? «Diese ist mindestens so wichtig wie die Liebe. Wenn man in Schwierigkeiten ist, helfen Freunde einem oft, wieder auf die Beine zu kommen – dazu muss man nicht 100'000 davon haben.»

Wir alle haben hin und wieder kleinere oder grössere Schwierigkeiten. «Ich habe schwierige Zeiten erlebt, aber ich konnte relativ rasch Lösungen finden. Dabei half es mir, noch näher bei der Natur zu sein. Aber ich klopfe auf Holz.» Und Gesundheitsprobleme – Unfall oder Krankheit? «Ich hatte geringe Gesundheitsbeschwerden, kleine Operationen, ohne weitere Folgen. Ich muss sagen, dass die Groupe Mutuel dabei sehr hilfreich war und mir nie Schwierigkeiten bereitet hat. Ich bin seit 30 Jahren dort versichert.»

Im Leben gibt es auch Glücksmomente, oder? «Natürlich. Zum Beispiel meine Erstbesteigung des Matterhorns mit einer guten Freundin damals, ich war 22 Jahre alt und es schneite. Aber wir haben es auf den Gipfel geschafft, es war grossartig.» Oder der Laufsport, eine der Leidenschaften von Narcisse Seuret, der zwölfmal den Lauf Sierre-Zinal und zehnmal die 100 km von Biel gelaufen ist. «Wunderbare Erinnerungen.»

Der Tod, der jederzeit eintreten kann, gehört auch zum Leben. «Vor etwa 15 Jahren war ich mit einer meiner Töchter in den Bergen, und das Auto ist im Rückwärtsgang gekippt. Wir haben uns drei- oder viermal überschlagen und sind wieder auf den Rädern gelandet. Wir kamen glimpflich davon, ich hatte nur einen kleinen Kratzer, Gott sei Dank.» (Er lächelt.) «Oder letzten Winter war ich in Savoleyres im Tiefschnee skifahren. Ich bin gestürzt und war unter dem Schnee blockiert. Ich dachte einen Moment lang, das Ende sei gekommen. Im letzten Moment habe ich einen Arm gehoben, den Himmel gesehen und konnte mich befreien.»

Die Familie ist auch Teil des Lebens: Wir fragen Narcisse Seuret, was er seinem Vater, seiner Mutter und seinen Kindern verdankt. «Ich verdanke meinem Vater viel. Ein zuverlässiger, fleissiger Mann. Meine Mutter wird 97 Jahre alt, sie führt noch ihren eigenen Haushalt und ist geistig fit. Sie hat sich immer Zeit fürs Gespräch genommen, war für all unsere Fragen und Sorgen da. Sie hat uns viel Liebe und Zuneigung gegeben.»

Und seine beiden Töchter? «Sie zwingen mich, Schritt zu halten, und tragen zur Harmonie in unserem Leben bei.»

Und denkt Narcisse Seuret manchmal an den Tod? «Ich glaube, es gibt eine Entwicklung, die davon abhängt, wie man sein Leben geführt und welchen Weg man eingeschlagen hat. Ich habe keine Angst vor dem Tod. Jedes Mal, wenn man einschläft, stirbt man ein wenig, man wechselt in einen anderen Zustand. Ich sehe mich dem täglich gegenüber, so wie alle, aber ich schenke dem Tod nicht zu viel Beachtung.»

«Hier in der Region des St. Bernhards finde ich mein Glück.»

Über mich

«Ich wurde am 17. Oktober 1946 im Berner Jura geboren und habe eine Lehre als Feinmechaniker gemacht, bevor ich mit 23 Jahren nach Kanada ausgewandert bin. Dort habe ich zehn Jahre lang gelebt und verschiedene Berufe ausgeübt, darunter Skilehrer. Als Wildhüter und Fischereiaufseher habe ich sechs Monate allein in einer kleinen Hütte im Wald verbracht. Diese Erfahrung werde ich nie vergessen. Anschliessend kam ich in die Schweiz zurück, habe mich in Verbier (VS) niedergelassen und eine Familie gegründet. Dort arbeite und wohne ich seither.»

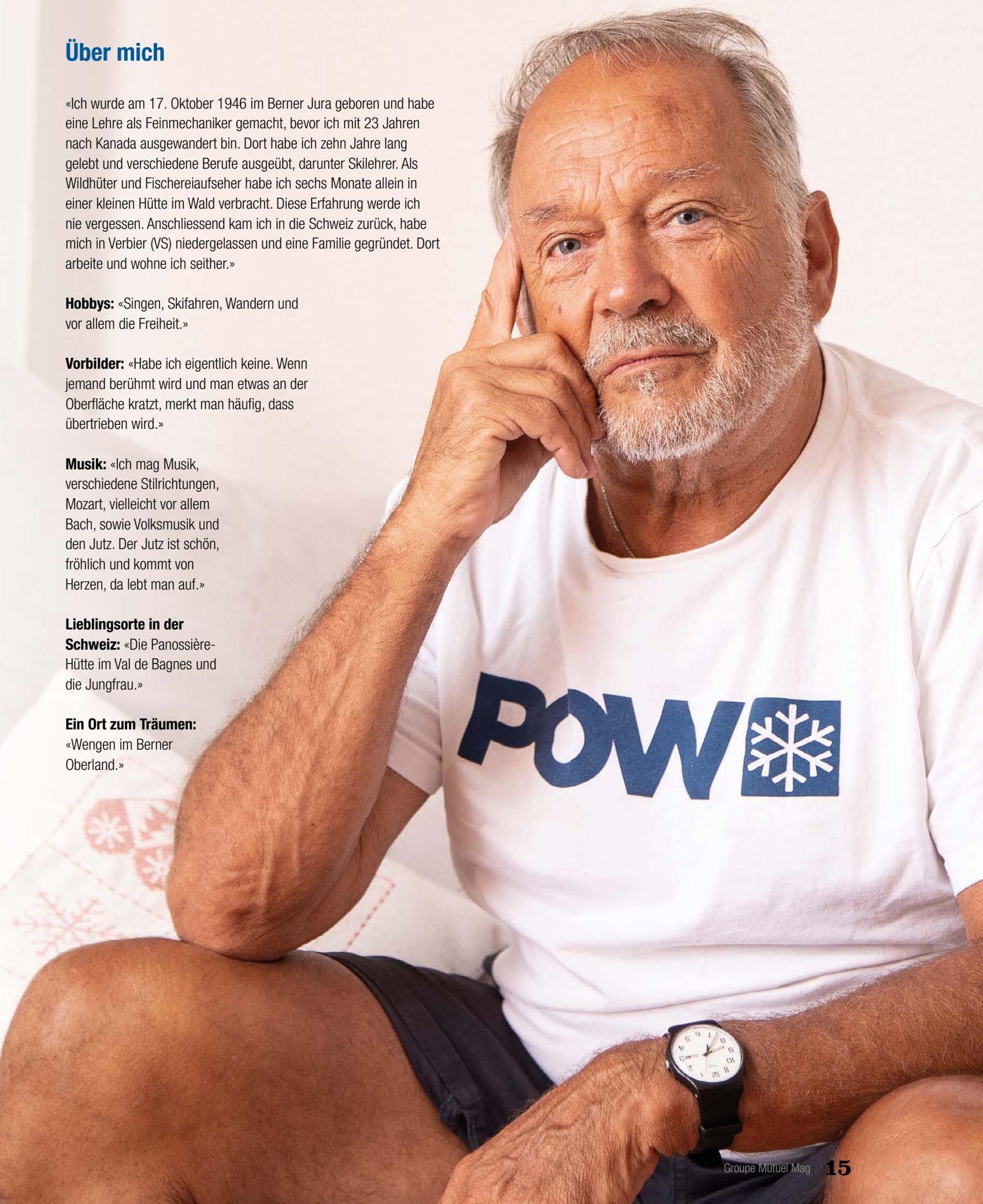
Hobbys: «Singen, Skifahren, Wandern und vor allem die Freiheit.»

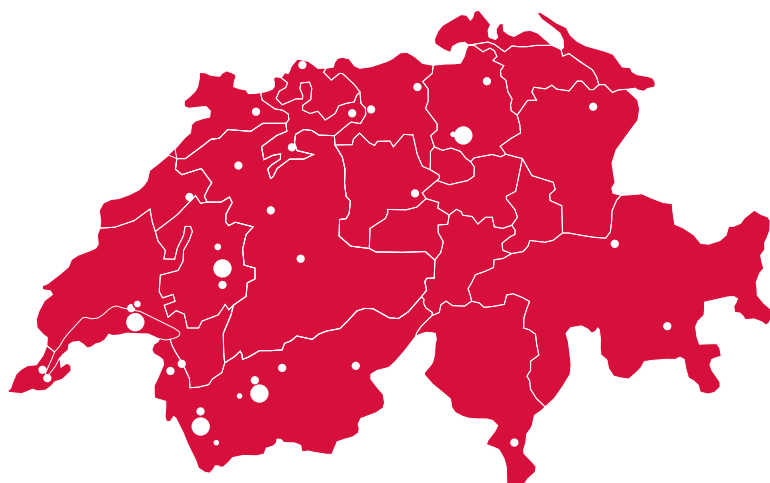
Vorbilder: «Habe ich eigentlich keine. Wenn jemand berühmt wird und man etwas an der Oberfläche kratzt, merkt man häufig, dass übertrieben wird.»

Musik: «Ich mag Musik, verschiedene Stilrichtungen, Mozart, vielleicht vor allem Bach, sowie Volksmusik und den Jutz. Der Jutz ist schön, fröhlich und kommt von Herzen, da lebt man auf.»

Lieblingsorte in der Schweiz: «Die Panossière-Hütte im Val de Bagnes und die Jungfrau.»

Ein Ort zum Träumen:
«Wengen im Berner Oberland.»





Agenturen

34 Agenturen
5 Service-Center

HAUPTSITZ

Groupe Mutuel, Rue des Cèdres 5, Postfach, CH-1919 Martigny

REGIONALE AGENTUREN

5000 Aarau	Buchserstrasse 12	1870 Monthey	Avenue du Théâtre 4
5400 Baden	Stadtturmstrasse 19	2000 Neuenburg	Faubourg de l'Hôpital 9
4052 Basel	St. Alban-Anlage 46	4600 Olten	Ringstrasse 15
1996 Basse-Nendaz	Chemin de la Place 30	1937 Orsières	Route du St-Bernard 61
3011 Bern	Waisenhausplatz 25	3960 Siders	Rue de Pradec 1
2502 Biel/Bienne	Mühlebrücke 2	1950 Sitten	Rue de la Blancherie 41
3902 Brig-Glis	Gliserallee 10	4500 Solothurn	Lagerhausstrasse 1
1630 Bulle	Rue de Vevey 11	9000 St. Gallen	Poststrasse 12
7000 Chur	Grabenstrasse 9	7500 St. Moritz	Via Maistra 24
2800 Delémont	Quai de la Sorne 22	3600 Thun	Frutigenstrasse 24E
1700 Freiburg	Rue de Locarno 9	1872 Troistorrents	Place du Village 24
1201 Genf	Rue Argand 3	1752 Villars-sur-Glâne	Rte du Petit-Moncor 6
1218 Grand-Saconnex	Route de Ferney 211	8400 Winterthur	Tösstalstrasse 7
1914 Isérables	Place de l'Eglise 3	8001 Zürich	Widdergasse 1
1006 Lausanne	Av. de la Rasude 8	8152 Glattbrugg	Alpenstrasse 3
1010 Lausanne	Route d'Oron 1	8050 Zürich-Oerlikon	Birchstrasse 117
6900 Lugano	Viale Stefano Franscini 40		
6003 Luzern	Hirschmattstrasse 40		
1920 Martigny	Rue des Cèdres 5		

Öffnungszeiten: 7.45–12.00 Uhr und 13.30–17.30 Uhr
(freitags und vor Feiertagen bis 17.00 Uhr)



Krankenversicherung

0848 803 111
info@groupemutuel.ch



Lebensversicherung

0848 803 999
leben@groupemutuel.ch



Vermögensversicherung

0848 803 222
kunden@groupemutuel.ch

Unser Kundendienst ist von Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr gerne für Sie da: **0848 803 111**



IMPRESSUM

Herausgeber: Groupe Mutuel, Rue des Cèdres 5, Postfach, CH-1919 Martigny
Redaktion: Tanya Lathion, Jean-Christophe Aeschlimann, Christian Feldhausen, Pascal Vuistiner
Konzept und Gestaltung: Jean Philippe Chevassu
Erscheinungsweise: vierteljährlich auf Deutsch, Französisch und Italienisch
Internet: www.groupemutuel.ch/gmmag
E-Mail: gmmag@groupemutuel.ch
Fotos: Team PROD, Thomas Masotti, Thinkstock
Druck: CIR, Sitten – Gesamtauflage: 850'000 Exemplare
Groupe Mutuel Mag ist eine Publikation für die Versicherten der Groupe Mutuel.

Das Magazin wird auf
FSC-zertifiziertem Papier
gedruckt – für eine nachhaltige
Forstwirtschaft.



gedruckt in der
schweiz