

BIGmag

02|23

Neue Beiträge in der → 2
Pflegeversicherung

Happy Baby → 4
150 € Schwanger-
schaftsbudget

Warum eine Sepsis → 6
so gefährlich ist



Direkter geht Krankenkasse nicht.

direkt gesund



Pflegeversicherung: Neues beim Beitrag und den Leistungen

Seit Juli hat sich der Beitrag zur gesetzlichen Pflegeversicherung geändert. Schon bisher haben Eltern einen geringeren Beitrag gezahlt als Mitglieder ohne Kinder. Dieser Unterschied wird nun weiter ausgebaut, denn jetzt spielt auch die Anzahl der Kinder eine Rolle, die noch unter 25 Jahre sind.

Anzahl Kinder	Beitragsatz
Kein Kind	4,00 %
1 Kind (altersunabhängig)	3,40 %
2 Kinder unter 25 Jahre	3,15 %
3 Kinder unter 25 Jahre	2,90 %
4 Kinder unter 25 Jahre	2,65 %
ab 5 Kinder unter 25 Jahre	2,40 %

Bei Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern meldet sich der Arbeitgeber und berechnet den Beitrag je nach der Anzahl der Kinder. Wenn Sie Ihre Beiträge selbst zahlen, melden wir uns bei Ihnen und klären alles weitere direkt mit Ihnen. Der Beitrag wird dann rückwirkend zum 1. Juli für Sie angepasst. Bis Sie Post von uns bekommen, müssen Sie nichts tun.

Ab 2024 gibt es dann für Pflegebedürftige mehr Geld: Erhöht werden das Pflegegeld (für pflegende Angehörige), die Pflegesachleistungen (wenn zum Beispiel ein Pflegedienst beauftragt wird) und auch die Zuschüsse für die vollstationäre Pflege (Unterbringung im Heim).

 big-direkt.de/pflege2023

**Sie haben Fragen zu den Pflegeleistungen?
Gerne hilft unser Pflege-Team weiter**

 **0231 5557 320 144**

Grippeimpfung vormerken



Auch wenn wir jetzt noch im Spätsommer schwelgen, schon mal eine kleine herbstliche Ankündigung: Der beste Zeitpunkt für die Grippeimpfung ist von Oktober bis Mitte Dezember, da die Grippewelle meist nach dem Jahreswechsel startet. Der Impfschutz benötigt rund 14 Tage, um sich komplett aufzubauen. Die BIG übernimmt die Kosten für die Grippeimpfung.

 big-direkt.de/grippe

50 Euro Zuschuss für alternative Arzneien



Bei einer leichten Erkältung, Kopfschmerzen oder Problemen mit dem Magen nutzen viele natürliche Arzneien. Wir unterstützen Sie bei den Kosten mit einem jährlichen Budget von bis zu 50 Euro. Das Budget gilt für natürliche Arzneimittel der Phytotherapie, Anthroposophie und Homöopathie aus der Apotheke.

Wichtig dabei: Ihre Arztpraxis verschreibt Ihnen die Arznei auf einem privaten Rezept und Sie lösen es in der Apotheke ein. Reichen Sie uns für die Erstattung einfach das Privatrezept zusammen mit der Apothekenrechnung ein.

 big-direkt.de/natuerliche-arznei





Innovative Versorgung bei Hirntumoren per Roboter

Die Diagnose Hirntumor oder Metastasen im Hirn ist für Betroffene und deren Angehörige sehr belastend. Schnell stellen sie sich dann die Frage nach den besten Behandlungsoptionen. Über einen besonderen Kooperationsvertrag mit dem Bonifatius Hospital in Lingen ermöglicht die BIG ihren betroffenen Versicherten jetzt bei bestimmten Indikationen die innovative stereotaktische Strahlenschirurgie (SRS) ZAP-X®.

Hochdosierte, präzise Röntgenstrahlen
Die stereotaktische Strahlenschirurgie (SRS) ZAP-X® stellt bei bestimmten Indikationen eine Alternative oder Ergänzung zur klas-

sischen Chirurgie und langwierigen Strahlentherapie dar. Mit hochdosierten, präzisen Röntgenstrahlen bekämpft das ZAP-X Hirntumore und -metastasen. Die Therapie ist schmerzfrei, sie erfolgt ambulant und ohne Narkose.

Die Behandlung eignet sich bei Tumoren, die bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Die Tumore sollten nicht zu groß sein und klar umrissen. Die Grenze zwischen Tumor und Gewebe muss deutlich erkennbar sein. Dies ist vor allem bei Hirnmetastasen der Fall.

 big-direkt.de/zapx

be.digi - das neue BIG-Wissensportal

Beim Thema E-Rezept haben Sie noch einige Fragezeichen im Kopf? Ihnen ist nicht ganz klar, welche Vorteile Sie von digitalen Gesundheitsangeboten haben? Sie möchten sich generell gern selbstbewusster und sicherer online bewegen? Dann hilft Ihnen unser neues Wissensportal „be.digi“ auf die Sprünge!

Ob Information bei Gesundheitsfragen, Gesundheitsförderung oder Sicherheit im Netz: Mit unserem neuen Portal stärken wir Ihre digitale Gesundheitskompetenz nachhaltig. Einfach, verständlich und kurzweilig bietet Ihnen be.digi einen Überblick darüber, wie digitale Gesundheitsangebote Ihren Alltag erleichtern und Sie bei Vorsorge und Genesung unterstützen können.

Weitere Infos finden Sie unter

 big-direkt.de/bedigi

Gesund und fröhlich durch die Schwangerschaft

Wenn der Schwangerschaftstest positiv ist, liegen ganz schön aufregende neun Monate vor werdenden Mamas! Die Gesundheit von Baby und Mama stehen dann ganz besonders im Blickpunkt der Familie. Für diese Zeit bietet die BIG ein großes Angebot an Zusatzleistungen, die die regelmäßigen Vorsorge-Untersuchungen bei Frauenarzt oder Hebamme ergänzen und mehr Sicherheit bieten. Jetzt ganz neu ist eine weitere Extra-Leistung dazu gekommen: **Happy Baby** bietet Schwangeren ein Budget von bis zu 150 Euro, das sie für verschiedene Gesundheitsmaßnahmen einsetzen können. Wir erklären Ihnen, wie es geht.

Schwangere werden alle vier Wochen bei Frauenärztin oder Frauenarzt untersucht, zum Ende der Schwangerschaft geht es dann alle zwei Wochen zur Vorsorgeuntersuchung. Sie werden also eng medizinisch betreut und die Entwicklung von Mutter und Baby wird genau verfolgt. Darüber hinaus gibt es einige Tests und Nahrungsergänzungsmittel, die für weniger Risiko und eine gesunde Schwangerschaft sinnvoll

sein können, die aber nicht zum Leistungspaket der gesetzlichen Krankenkassen gehören. Hier hat die BIG ihre Leistungen ausgebaut und erstattet werdenden Mamas bis zu 150 Euro für **Arzneimittel** mit Eisen, Jod, Folsäure und/oder Magnesium – wichtig: nur apothekenpflichtige Präparate. Zum Paket gehören auch verschiedene Antikörper-Tests:

- B-Streptokokken
- Ringelröteln
- Windpocken
- Toxoplasmose
- Zytomegalie (CMV)

Familien besprechen mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt, welche Vorsorgemaßnahmen für sie und ihre Situation sinnvoll sind. Dann zahlen sie die Rechnungen zunächst selbst und reichen sie uns zur Erstattung ein. Wir benötigen die Rechnung und eine Verordnung vom Arzt und erstatten dann insgesamt pro Schwangerschaft bis zu 150 Euro der Kosten.



Kurz vorgestellt: Was bietet die BIG sonst noch rund um Schwangerschaft und Geburt?

Geburtsvorbereitung per App



Die Keleya-App bietet für jede Phase der Schwangerschaft individuell passende Infos und Mitmach-Elemente – abwechslungsreich mit Videos und Workouts aus Yoga, Pilates und Fitness, Rezepten, Podcasts, Checklisten und und und ... So begleitet die App die werdende Mama von Anfang an und länger als ein klassischer Geburtsvorbereitungskurs vor Ort.

Hebammenberatung per Video



Auf der gemeinsamen Plattform des Deutschen Hebammenverbands und Keleya finden Sie unkompliziert eine Hebamme – für die Betreuung, für eine Videoberatung oder einen Kurs.

Hebammenrufbereitschaft



Bis zu 250 Euro zahlt die BIG für die Betreuung durch eine selbstgewählte freiberufliche Hebamme zwischen der 37. und 42. Schwangerschaftswoche. So steht die Hebamme 24 Stunden für eine persönliche Betreuung und Fragen zur Seite und ist vor Ort, wenn die Geburt naht.

Frühgeburten-Vorsorge



Ein Test auf vaginale Infektionen zwischen der 16. bis 20. (spätestens bis zur 24.) Schwangerschaftswoche senkt das Risiko einer Frühgeburt, die durch eine Infektion verursacht werden kann.

Geburtsvorbereitung für beide Elternteile



Geburtsvorbereitungskurs online oder vor Ort für die werdenden Eltern – auch für das zweite Elternteil erstatten wir die Teilnahmegebühr bis zu 100 Euro.

Mama-App Keleya



Nach der Geburt steht die Mama-App von Keleya der frisch gebackenen Mama jeden Tag zur Seite: mit Videos, Podcasts, Checklisten, E-Learning-Elementen, Workouts und vielem mehr rund um Beckenboden und Rückbildung.

Babybonus von 200 Euro



Dieser Bonus ist Ihnen sicher, sobald Ihr Baby bei der BIG versichert ist und es die ersten sechs U-Untersuchungen und Schutzimpfungen des ersten Lebensjahrs bekommen hat.

Wir sind für Sie da und beraten und begleiten Sie in der Schwangerschaft – auch mit hunderten Artikeln rund um diese spannende Zeit auf unserer Website. Wohlfühltipps, Rezepte und Infos zu Beschwerden finden Sie auf

 big-direkt.de/schwanger



Blutvergiftung: Warum eine Sepsis so gefährlich ist

In Deutschland erkranken ca. 300.000 Menschen im Jahr an einer Blutvergiftung (medizinisch: Sepsis). Bei rund einem Viertel der Patientinnen und Patienten verläuft die Sepsis tödlich. Sie ist damit die dritthäufigste Todesursache. Aber wie bekommt man eine Blutvergiftung und was macht sie so gefährlich?

Was passiert bei einer Blutvergiftung

Eine Blutvergiftung beginnt immer mit einer Infektion. Das kann beispielsweise ein Kratzer oder Insektenstich sein, aber auch eine Lungenentzündung oder ein Harnwegsinfekt.

Bei einer Sepsis gerät das gut funktionierende Immunsystem außer Kontrolle: Da die Infektionserreger sich über die Blutbahn verteilen, werden alle Abwehrsysteme aktiviert, wo sonst die Erreger nur direkt rund um die Entzündung bekämpft werden. In der Folge greift unser Immunsystem auch gesunde Zellen und Organe an.

Wie schnell sich eine Blutvergiftung entwickelt, hängt dabei sehr von den Erregern und der Konstitution der Betroffenen ab. Es kann schnell gefährlich werden.

Wie erkennt man eine Sepsis?

Dass man eine Blutvergiftung an einem roten Strich von einer Wunde zum Herzen erkennen kann, ist ein weit verbreiteter Mythos. Die Symptome, die auf eine Sepsis hindeuten, können sehr unterschiedlich sein. Zumal sie auch auf andere – oft näherliegende – Erkrankungen zutreffen. Wachsam sollten Sie werden bei:

- Fieber über 38 Grad Celsius
- Ausgeprägtes Schwächegefühl
- Schüttelfrost
- Niedriger Blutdruck, erhöhter Puls
- Schwere Atmung, Atemnot
- Übelkeit, Erbrechen



Wie wird eine Sepsis behandelt?

Um den Infektionserreger herauszufinden und mit dem passenden Antibiotikum zu therapieren, wird zunächst Blut abgenommen. Da es nicht immer ganz leicht und schnell geht, die Erreger zu bestimmen, wird meist direkt mit einem Breitbandantibiotikum behandelt, um keine Zeit zu verlieren. Denn je später die richtige Therapie beginnt, desto höher das Risiko, dass Organe geschädigt werden oder Gliedmaßen absterben.

Eine fortgeschrittene Sepsis ist ein Notfall und die Behandlung erfolgt auf der Intensivstation mit kreislaufstabilisierenden und körperfunktionserhaltenden Maßnahmen.

Wie kann ich einer Sepsis vorbeugen?

Da im Grunde fast alle Infektionen eine Sepsis auslösen können, gibt es kein Patentrezept zur Vorbeugung. Aber mit ein paar einfachen Dingen im Alltag lässt sich das Risiko reduzieren:

- Hände und Lebensmittel waschen
- Offene Wunden gründlich mit Wasser säubern und mit Wundspray und Pflaster/Verband versorgen
- Bei Insektenstichen nicht kratzen, damit keine Bakterien eindringen können

→ Impfungen z.B. gegen Grippe oder Pneumokokken

→ Infektionskrankheiten vom Arzt oder der Ärztin abchecken lassen

→ Antibiotika wie verschrieben einnehmen

→ Immunsystem stärken – je besser unsere Immunabwehr mit Eindringlingen klar kommt, desto schwerer haben es Erreger uns zu schädigen

Warum hilft die Tetanus-Impfung nicht bei einer Blutvergiftung?

Tetanus (Wundstarrkrampf) wird häufig mit einer Blutvergiftung in Verbindung gebracht. Beides wird durch Bakterien ausgelöst. Doch die Tetanus-Impfung schützt nur vor den Tetanus-Bakterien und leider nicht vor anderen Bakterien, die eine Blutvergiftung verursachen können.

Sepsis-Therapie verbessern durch moderne Diagnostik

Ein neues digitales Verfahren diagnostiziert den Sepsis-Erreger sehr viel schneller als bisher.

Mehr dazu:  big-direkt.de/sepsis



Einkommensbefragung jetzt bequem online ausfüllen

Freiwillig versicherte Kundinnen und Kunden kennen das Prozedere – einmal im Jahr sendet die BIG Ihnen einen Fragebogen zu Ihrem Einkommen und den persönlichen Verhältnissen per Post zu. Und jeder ist verpflichtet, den Bogen zu beantworten, auch wenn sich nichts geändert hat. So sieht es der Gesetzgeber vor. **Mit diesem Papierkram ist jetzt Schluss – ab sofort können**

Sie in **meineBIG** die nötigen Angaben machen und den Fragebogen jederzeit absenden, auch wenn sich zwischendurch mal etwas ändert.

Alle, die das betrifft, erhalten von uns Post, sobald es wieder Zeit für die Überprüfung Ihrer Angaben ist. Dann können Sie alles digital in meineBIG ausfüllen und Ihre Unterlagen bequem hochladen.



E-Rezepte einfach über Versicherten- karte einlösen

Seit dem Sommer können Sie Ihr E-Rezept, das Sie von Ihrer Praxis bekommen, mit Ihrer Gesundheitskarte in der Apotheke einlösen:

- Ihre Praxis stellt Ihnen ein E-Rezept aus und speichert es digital, sodass es über die Karte abrufbar ist.
- In der Apotheke kann das digitale Rezept dann abgerufen werden.
- Die E-Rezept-App braucht man in diesen Fällen nicht. In der App stehen jedoch andere Funktionen zu Verfügung, wie z.B. Anfrage/Reservierung von Medikamenten, Weiterleitung an Versandapotheke und Löschung von Rezepten. Voraussetzung ist, dass Ihre Arztpraxis und Ihre Apotheke schon vollständig angeschlossen sind. Sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin an, ob sie das E-Rezept einsetzen.

 big-direkt.de/erezept

! Zuzahlungsbefreiung 2024

Wie jedes Jahr erhalten Versicherte, die in den letzten zwei Jahren von der gesetzlichen Zuzahlung befreit waren, Ende Oktober Post von uns für die anstehende Befreiung 2024:

- Diese einfach ausfüllen, Unterlagen beifügen (wenn nötig) und absenden, gerne auch per Mail an [✉ befreiung@big-direkt.de](mailto:befreiung@big-direkt.de)
- Über  **meineBIG** kann die Befreiung auch online ausgefüllt und abgesendet werden.



**BIGmag
digital**



Möchten Sie künftig auf die Online-Ausgabe vom BIGmag umsteigen, schreiben Sie uns einfach an:

 bigmag@big-direkt.de



Sprechen Sie uns an,
wir sind gern für Sie da!

Kostenloser
24 h-Direktservice
0800 5456 5456

info@big-direkt.de
big-direkt.de

@bigdirektgesund auf



Sozialwahl 2023

Neuer Verwaltungsrat mit starker Frauenpräsenz

Im Rahmen der Sozialwahlen 2023 wurde in einer Friedenswahl der Verwaltungsrat der BIG neu gewählt. Dem 20-köpfigen Gremium gehören jeweils zehn Vertreter*innen der Arbeitgeberseite und der Versichertenseite an. Darunter **acht Frauen**, so viele wie niemals zuvor. Ausführliche Infos unter



big-direkt.de/sozialwahl-2023

Herausgeber:
BIG direkt gesund
Postfach 100642, 44006 Dortmund
Fon: 0231 5557-0, Fax: 0231 5557-199
V.i.S.d.P.: Peter Kaetsch
Redaktion: Constanze Becker,
Sarah Grewing und Simone Urban
Titelbild: olly - stock.adobe.com

