

Die Krankenkasse direkt für Dich.



**Thema Darm** 

Mit Früherkennung gegen Darmkrebs Seite 4

Außerdem in dieser Ausgabe:

#### **Bestens versorgt**

nach dem Krankenhausaufenthalt seite 3

#### **Neurodermitis:**

So stärken wir unsere Haut im Winter Seite 6





# BIGtionär 2023: jetzt Maßnahmen hochladen!

Am 31. Januar 2024 ist Kassensturz beim Bonusprogramm. Laden Sie bis dahin alle Ihre Nachweise 2023 für Vorsorge, Impfungen und Vitalwerte in meineBIG hoch und sichern Sie sich 40, 60, 80, 100 oder mehr Euro.

Ihre Maßnahmen bestätigen Ihnen Ihre Praxis oder Apotheke. Die Vorlage finden Sie unter: big-direkt.de/bigtionaer-massnahmen



oder einfach anscannen und direkt runterladen

#### Überweisung oder PAYBACK Punkte

Möchten Sie den Bonus lieber in PAYBACK Punkten bekommen, können Sie das einfach in meineBIG auswählen. Die Auszahlung geht dann direkt auf Ihr PAYBACK Kundenkonto. Ganz gleich, ob Überweisung oder PAYBACK Punkte: Die Auszahlung bekommen Sie bis 31. März 2024.

# Bemessungswerte für 2024

Die Beitragsbemessungsgrenze liegt bei 62.100 Euro pro Jahr (5.175 Euro monatlich). Bis zu diesem Einkommen wird der Beitrag maximal berechnet.

Die Versicherungspflichtgrenze liegt 2024 bei 69.300 Euro pro Jahr (5.775 Euro monatlich).



Diese Werte sind vorläufig und werden noch vom Bundesrat bestätigt.



# Höhere Pflegeleistungen 2024

Pflegebedürftige und deren Angehörige erhalten ab Januar 2024 höhere Pflegeleistungen und werden finanziell mehr entlastet. Alle wesentlichen Änderungen haben wir für Sie zusammengefasst:

- Pflegegeld (für pflegende Angehörige) und Pflegesachleistungen (Zahlung an Pflegedienste) steigen
- C Höherer Zuschlag für die Pflege im Heim (vollstationäre Pflege)
- Pflegeunterstützungsgeld: 10 Arbeitstage pro Kalenderjahr können sich Angehörige freistellen lassen und erhalten statt Lohn Pflegeunterstützungsgeld
- Verhinderungspflege (VHP): pflegende Angehörige von Menschen unter 25 Jahren mit Pflegegrad 4 oder 5 bekommen mehr Unterstützung, z.B. einen längeren Anspruch auf VHP:
  - 8 Wochen im Jahr
  - Vollpflegezeit muss nicht erfüllt sein
  - Übertragbarkeit von 100 % der Kurzzeitpflege zur VHP
  - VHP durch Verwandte/Verschwägerte: Abrechnung bis zum 2-fachen Betrag des Pflegegeldes

Pflege- geld	Pflege- sachleistungen	Zuschlag stationäre Pflege
2024	2024	2024
PG 2: 332€	PG 2: 761€	bis 12 KM: 15 %
PG 3: 573€	PG 3: 1.432 €	bis 24 KM: 30 %
PG 4: 765€	PG 4: 1.778 €	bis 36 KM: 50 %
PG 5: 947€	PG 5: 2.200€	ab 37 KM: 75 %

PG = Pflegegrad KM = Kalendermonate



#### Mehr Transparenz durch Leistungsübersicht



Ab 2024 können Sie sich bei uns eine Übersicht über die Zahlungen an Pflegeeinrichtungen/Pflegedienste bestellen. Diese Übersicht erhalten Sie dann automatisch 2× (oder 1× halbjährlich) pro Kalenderjahr, bis Sie den Service wieder abbestellen.

# Weiter mach dem Kranken-



# Projekt »eliPfad« erprobt neues System für Entlassmanagement

Gerade Menschen ab 65 Jahren mit mehreren chronischen Krankheiten erleben es oft: Sie werden im Krankenhaus behandelt, dann entlassen, müssen aber schon kurze Zeit später wieder in die Klinik. Das ist für alle Beteiligten sehr belastend. Ein Projekt untersucht nun, wie diese Patientinnen und Patienten nach einem Krankenhausaufenthalt so betreut werden können, dass sie weiter zu Hause selbstbestimmt leben können.

#### Der Ansatz: individuelle Betreuung und smarte Unterstützung

Patientinnen und Patienten im Projekt erhalten besondere Unterstützung durch eine medizinische Fachkraft, die sie nach dem Krankenhausaufenthalt 6 Wochen lang persönlich betreut. Zudem bilden alle, die an der Behandlung beteiligt sind, ein Team und entwickeln einen gemeinsamen Behandlungsplan, um jeden Fall bestmöglich zu versorgen. Die Erkrankten bekommen ein Tablet als smarten Assistenten, das individuell zusammengestellte Übungsvideos, Medikationsplan und Infos zur Erkrankung bereithält. Auch Gesundheitswerte wie Blutdruck, Puls, Temperatur bleiben im Blick, sodass bei Bedarf schnell geholfen werden kann.

Die BIG unterstützt das Projekt eliPfad als Partnerin. Sechs Kliniken in NRW beteiligen sich. Gefördert wird eliPfad durch den Innovationsfonds, der vielversprechende Versorgungsverbesserungen voranbringen will.

Mehr zum Projekt: 

big-direkt.de/elipfad

#### Long-COVID-Syndrom: Sicher und unkompliziert erkennen und behandeln

Das Long-COVID-Syndrom – oft auch als Post-COVID bezeichnet – betrifft etwa 10 Prozent derjenigen, die eine Corona-Infektion überstanden haben. Die Spätfolgen können den Alltag erheblich belasten. Dazu kommt, dass die Vielfalt der Symptome die gezielte Diagnose und Behandlung erschweren und verzögern. Das ist für die Betroffenen häufig sehr frustrierend. Mit unserem neuen Long-COVID-Service, entwickelt von den Gesundheitsexperten von HealthHero Germany GmbH, wollen wir Sie in Kürze schnell und unkompliziert unterstützen.

Das Angebot umfasst einen digitalen Symptomchecker, mit dem Sie Ihre Anzeichen direkt auf Long-COVID überprüfen können. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Fragen zur Auswertung in einer ärztlichen Videosprechstunde mit geschulten Long-COVID-Experten zu klären. Auf dieser Basis wird ein Arztbrief erstellt. So können Sie mögliche Therapien mit Ihrem Hausarzt besprechen.





Rund 60.000 Menschen füllen ein ganzes Stadion. Ähnlich viele erkranken in Deutschland jährlich an Darmkrebs. Deshalb schafft die BIG zusammen mit DasLab ein neues Angebot, das die Früherkennung erleichtert. Rechtzeitig erkannt ist Darmkrebs heilbar. Wenn die Vorstufen ausgemacht sind, ist er sogar vermeidbar!



#### Viel Luft nach oben

Der Darm ist ein wichtiges Organ für uns. Er regelt nicht nur die Verdauung, sondern er beeinflusst auch das Immunsystem und unsere psychische Gesundheit. Doch zur gesetzlichen Früherkennung gehen zu wenige Menschen in Deutschland. Aktuell haben wir Teilnahmeraten von unter 20 Prozent.



Zu dieser rückläufigen Entwicklung hat auch die Corona-Pandemie beigetragen. Doch schon zuvor galt die Früherkennung als kompliziert, unangenehm und aufwendig. Wir möchten es Ihnen gemeinsam mit unserem Partner DasLab leichter machen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun, und bieten Ihnen einen nahtlosen und digitalen Service, bei dem der Stuhltest zu Ihnen nach Hause kommt.

An dem neuen Angebot der BIG können Versicherte zwischen 50 und 54 Jahren jährlich teilnehmen, wenn sie in den letzten 9 Jahren keine Darmspiegelung gemacht haben. Ab 55 Jahren ist die Teilnahme alle 2 Jahre möglich, sofern noch keine Darmspiegelung in den letzten 9 Jahren durchgeführt wurde.

Zusätzlich gilt das Angebot für Versicherte ab 35 Jahren, wenn eine bekannte Darmkrebserkrankung im unmittelbaren Familienumfeld (Eltern, Geschwister, eigene Kinder), eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung oder eine bekannte andere Krebserkrankung vorliegt.

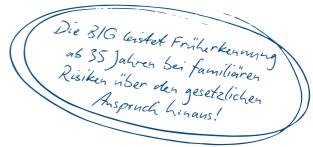
#### So einfach kann Vorsorge sein!

Sind diese Voraussetzungen erfüllt, kann der kostenfreie iFOBT-Stuhltest einfach über die Plattform von DasLab bestellt werden.



Der **iFOBT-Stuhltest** ist ein immunologischer fäkaler okkulter Bluttest. Er weist Blut im Stuhl nach. Dies kann auf verschiedene Krankheiten, einschließlich Darmkrebs, hinweisen.

Der Test wird diskret verpackt nach Hause geliefert und kann in gewohnter Umgebung mithilfe der Anleitung durchgeführt werden. Im Anschluss schicken Sie den Test im vorfrankierten Rücksendekarton in ein Partnerlabor von DasLab. Dieser passt in jeden Briefkasten. Damit bleibt Ihnen ein Gang zur Postfiliale erspart.



#### Schnell, exakt & sicher

Wenn der Test im Labor eingeht, braucht es in der Regel nur 48 Stunden, bis er ausgewertet ist. Sie erhalten das Ergebnis über die Plattform von DasLab. Liegt ein positiver Befund vor, haben Sie die Möglichkeit, sich direkt medizinisch zu den nächsten Schritten beraten zu lassen. Dies kann beispielsweise die Darmspiegelung (Koloskopie) sein. »Per Telefon werden unsere Versicherten von Medizinerinnen oder Medizinern beraten, welche weiteren Schritte notwendig sind. Wir hoffen, dass wir mit diesem zeitgemäßen, hybriden Angebot schwere Krankheitsverläufe oder gar Todesfälle verhindern können«, blickt Peter Kaetsch, Vorstandsvorsitzender der BIG, dem neuen Angebot optimistisch entgegen.

Darmkrebs ist bei Frauen die zweithäufigste Krebserkrankung, bei Männern die dritthäufigste.

Maddin Madallan Madal

#### **Transparent & vernetzt**

Das neue Programm ist für Versicherte nicht nur bequemer, sie werden auch über jeden Schritt informiert und können weitere Untersuchungen zügig planen. DasLab entwickelt eine Laborinfrastruktur, die einen nahtlosen digitalen Prozess schafft. Denn 70 Prozent aller medizinischen Entscheidungen basieren auf Laborergebnissen. Die Daten werden intelligent, personalisiert und nachhaltig über eine sichere Plattform ausgetauscht. Ihr Transport erfolgt verschlüsselt und datenschutzkonform.

Weitere Informationen zur Früherkennung gegen Darmkrebs finden Sie hier:



Trockene, raue, rissige und häufig schuppende Haut. Schübe mit akuten Entzündungen und nässenden Bläschen. Und vermutlich am schlimmsten – das Jucken. Menschen mit Neurodermitis kratzen sich nicht selten blutig. Viele von ihnen erleben im Winter eine Verschlechterung ihrer Symptome.

#### Zusammenspiel verschiedener Auslöser

An Neurodermitis, auch atopisches Ekzem genannt, leiden in Deutschland 3,5 bis 5 Millionen Menschen. Besonders oft zeigt sich die Erkrankung bei Säuglingen und Kleinkindern. Bei den meisten Kindern verschwinden die Symptome bis zur Pubertät. Nur etwa 3 Prozent der Erwachsenen leiden an Neurodermitis. Eine eindeutige Ursache für die Hauterkrankung gibt es nicht. Es handelt sich vielmehr um ein Zusammenspiel verschiedener Auslöser, darunter:

- genetische Veranlagung
- c gestörte Hautbarriere
- allergien, z.B. gegen Nahrungsmittel
- Control of the Contro
- kalte oder trockene Luft
- starkes Schwitzen
- Stress

Ein Schollchen Wasser auf der Heizung Sefenchtet die Ranmluft!

#### Tipps für die kalte Jahreszeit

Im Herbst und Winter verschlimmert sich die Neurodermitis häufig: Kalte Luft draußen, warme und trockene Heizungsluft drinnen, dicke Kleidung und ein durch Infektionen geschwächtes Immunsystem tragen ihren Teil dazu bei. Um Neurodermitis-Schübe zu verhindern oder abzumildern, können Betroffenen ein paar Maßnahmen ergreifen:

**Kleidung – anziehen nach dem Zwiebelprinzip.** Tragen Sie verschiedene Lagen an Kleidungsstücken, damit Sie sich schnell an Temperaturschwankungen anpassen können. Weiche Baumwollstoffe eignen sich am besten.

**Hautpflege – mehr ist mehr.** Neurodermitis-Haut muss bei Kälte besonders gut mit Fett versorgt werden. Wirksam für die Hautpflege sind Cremes, die Ceramide, Glycerin oder Harnstoffe (Urea) enthalten. Lassen Sie sich dazu von Ihrem Hautarzt beraten.

**Luftqualität in Innenräumen – nicht überheizen.** Grundsätzlich ist eine Innentemperatur von 20 Grad Celsius in der Wohnung für eine entspannte Haut oft schon ausreichend.

#### **Neurodermitis-Studie ADCompanion sucht Teilnehmende**

Der Zugang zu spezialisierten Behandlungen von Neurodermitis sowie Pflege-, Ernährungs- und psychologischer Beratung sind oft nur begrenzt möglich.

Die BIG möchte die Lebensqualität der von Neurodermitis betroffenen Menschen verbessern und unterstützt daher die ADCompanion-Studie, die ortsunabhängige Angebote schaffen möchte. Das Projekt sucht noch Teilnehmende – vom Baby bis zum Erwachsenen. Alle Infos auf der BIG-Webseite:







Das BIGmag gibt es auch digital!

bigmag.big-direkt.de

Das BIGmag nur noch online lesen? Schreiben Sie uns einfach:

**⊠** bigmag@big-direkt.de

#### Aktuell informiert über »Meine Vorgänge«

In meineBIG sehen Sie jederzeit, wie weit wir mit der Bearbeitung Ihrer Anliegen sind. Dazu klicken Sie auf »Meine Vorgänge«. Dort sehen Sie den aktuellen Stand Ihrer Themen. Aktuell ist bereits ein Teil der Prozesse umgesetzt. Alle weiteren folgen jetzt schrittweise.

Noch nicht bei meineBIG registriert? Alles, was Sie für unseren Webservice benötigen, sind ein Internetzugang, eine bei uns hinterlegte Handynummer und das Passwort.

meineBIG.de

# Jetzt Post von der BIG digital erhalten

Ab sofort erhalten Sie auf Wunsch Ihre BIG-Post beguem digital in Ihrem persönlichen meineBIG-Posteingang.

#### **Und so funktioniert's!**

- Loggen Sie sich in meineBIG ein. Sie sehen direkt einen Hinweis auf den neuen Posteingang.
- Stimmen Sie dort mit einem Klick zu, alles digital zu empfangen.
- Das war's schon! BIG-Briefe landen dann innerhalb von 3 Minuten nach Versand direkt in Ihrem meineBIG-Posteingang.

Sie bekommen jedes Mal eine E-Mail, wenn eine neue Nachricht im Posteingang auf Sie wartet.

#### Wie funktioniert das für Familien mit Kindern?

Haben Sie Kinder, benötigt jedes Kind ab der Geburt einen eigenen Zugang zu meineBIG. Als Eltern registrieren Sie also Ihr Kind und können in dessen meineBIG-Konto zustimmen, Post von der BIG digital zu erhalten. Auch Anträge und Erstattungen für Ihr Kind laufen über das meineBIG-Konto des Kindes.





# meineBIG außerdem:

Wenn Sie sich bei meineBIG registriert haben, erhalten Sie Zugang zu vielen weiteren Vorteilen und Leistungen:

- Rechnungen erstatten lassen
- Anträge stellen
- ✓ Arzttermine vereinbaren
- Bonusprogramm verwalten



### Immer besser werden – für Sie

Direkte Antworten per E-Mail? Verständliche Infos und unkomplizierte Services auf der Webseite? Das wünschen wir uns alle als Kund\*innen. Und daran arbeiten wir seit Jahren kontinuierlich.

Deshalb freut uns sehr, dass wir im diesjährigen Digi-Check vom Marktforschungsinstitut hc:spirit in der Gesamtwertung für Webseite und E-Mail-Service Testsieger geworden sind. hc:spirit testet jedes Jahr die Webseiten und den E-Mail-Service der 25 marktführenden Krankenkassen aus Kundenperspektive und versendet in dem Rahmen Mystery Mails und prüft die digitalen Services auf ihre Qualität.







Kostenloser 24 h-Direktservice 0800 5456 5456

info@big-direkt.de

big-direkt.de

@bigdirektgesund auf









#### 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: contrastwerkstatt - stock.adobe.com

Jetet BIGmag anch digital lesen!

Für mehr Überblick

Unser BIGmag soll Sie übersichtlich, schnell und verständlich informieren – wir wollen Sie nicht langweilen. Deshalb verbessern wir unser Kundenmagazin für Sie kontinuierlich – das aktuelle Ergebnis lesen Sie gerade. Wir hoffen, Sie finden die Überarbeitung so gelungen wie wir. Schreiben Sie uns gern Ihr Feedback an:

<u> bigmag@big-direkt.de</u>

