



DAS INFOMAGAZIN DES UNFALLVERHÜTUNGSDIENSTES DER VAEB

SICHERHEIT

Sonderausgabe 1 · 2018

ZUERST



Information zur Sozialversicherungsreform

Digitalisierung im Zeichen der Gesundheit

- Laufende Projekte und Innovationen
- „MeineSV“ und Handysignatur

„Weg mit dem Speck“

- das kostenlose Schulungsprogramm PRAEDIAS
jetzt auch in Innsbruck und Villach

Der Josefhof im neuen „Gewand“

- Programmangebot in verbesserter Infrastruktur

Impfraten in Österreich – Viel Luft nach oben

NEWS der VAEB

- „Sonne tanken“ – aber richtig!



Dir. Werner Bogendorfer

Direktionsbereich Gesundheit und Innovationen

Die VAEB hält eigenständigen Kurs in Sachen Gesundheitspolitik aufrecht

Bei den Gesundheitsangeboten der VAEB steht der Mensch stets im Mittelpunkt. Moderne Technik hilft, unsere Versicherten bestmöglich zu versorgen und zu betreuen!

Kooperation, Kommunikation und Vernetzung kennzeichnen das Gesundheitswesen von heute. Digitalisierung ergänzt bestehende Gesundheitsangebote, denn die Versorgung chronisch Kranker stellt das Gesundheitswesen vor ganz besondere Herausforderungen.

Die Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau (VAEB) hat sich seit Jahren an diesen Bedürfnissen ausgerichtet und definiert die Schwerpunkte ihres Handelns an Hand von Gesundheitszielen. Dabei haben wir uns in den vergangenen Jahren einen Ruf erarbeitet, der die VAEB als Vorreiter in Sachen Gesundheitsförderung und Prävention definiert. Wirkungsvolle Telemedizin-Lösungen ergänzen unser Versorgungsangebot und erleichtern die Kommunikation zwischen Arzt und Patient.

Aber auch in Sachen Kundenbetreuung bieten wir Neues. Neben den Online-Angeboten über „MeineSV“ pilotiert die VAEB derzeit in einem seiner GBZ einen Self-Service-Terminal, wo ähnlich wie bei einem Kontoauszug-Drucker Anträge eingebracht oder Wahlarztrechnungen gestellt werden können. Dieses Serviceangebot wird bereits im GBZ in Wien erprobt.

Dass die VAEB ihre Versprechen und Vorgaben einhält, sieht man am Baufortschritt am Josefhof. Die VAEB investiert hier in einen Neubau, dessen Widmung ausschließlich im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention liegt. Mit dem neuen Programm „Altern mit Zukunft“ tragen wir sichtbar der demografischen Entwicklung Rechnung. Der zweiwöchige Aufenthalt ist unseren älteren Versicherten gewidmet, da gerade diese Zielgruppe mit gesundheitsförderlichen Maßnahmen oft nur schwer erreicht werden kann.

Mit klaren Konzepten und einer offensiven, auf Kundenbedürfnisse ausgerichteten Gesundheitspolitik hat sich die VAEB innerhalb der Sozialversicherung positioniert. Diese Strategie, die zu einem großen Teil gemeinsam mit unseren Versicherten erarbeitet wurde, wollen wir auch in Zukunft beibehalten.

Zur leichteren Lesbarkeit wird in den folgenden Texten auf gendergerechte Schreibweise verzichtet. Personenbezogene Formulierungen gelten sowohl für Frauen als auch für Männer.



Information zur Sozialversicherungsreform

Die Leitung der VAEB wurde medial über Änderungen im Bereich der Sozialversicherung informiert, die auch Auswirkungen auf die VAEB haben sollen.

Konkret wurde seitens der Bundesregierung verlautbart, dass es zu einer Fusion mit der BVA, also der Versicherungsanstalt für öffentlich Bedienstete kommen soll. Auch weiterführende Überlegungen im Bereich der Gebietskrankenkassen (Errichtung einer Österreichischen Gebietskrankenkasse ÖGK) und die Errichtung eines Trägers für Selbstständige (Bauern und Gewerbetreibende) wurden präsentiert.

Dachverband der österreichischen Sozialversicherungsträger

Österreichische Gesundheitskasse
Versicherungsanstalt für den öffentlichen Dienst und Schienenverkehrsunternehmen
Sozialversicherung der Selbstständigen
Pensionsversicherungsanstalt
AUVA

Konkret heißt es dazu im Vortrag an den Ministerrat:

„Die BVA und die VAEB schließen sich zu einem Träger zusammen. Dieser umfasst die Sparten Kranken-, Unfall- und Pensionsversicherung/Ruhegenüsse. Es ist ein adäquater Übergangszeitraum (analog ÖGK) für die Anpassung des Leistungsrechtes vorzusehen. In dieser Zeit werden die Sparten Schienenverkehr und öffentlicher Dienst eigenverantwortlich geführt. Außerdem ist sicherzustellen, dass alle Versicherten des neuen Trägers gleichberechtigten Zugang zu Leistungen haben.“

Bereits für Juli 2018 ist mit einem ersten Begutachtungsentwurf zu rechnen. Bis November 2018 sollen die politischen Gespräche dazu abgeschlossen sein und eine entsprechende Regierungsvorlage im Parlament beschlossen werden. **Die entsprechenden Gesetze dazu, einschließlich der Übergangsbestimmungen, sollen mit 1. Quartal 2019 in Kraft treten.**

Natürlich gab es zu diesem geplanten Vorhaben zahlreiche Meldungen im Fernsehen, im Radio und in den Zeitungen. Die Arbeitnehmervertreter der VAEB haben in einer ersten Reaktion die geplante Fusion abgelehnt, da Einsparungen bei den Versicherten befürchtet werden.

Mehr Informationen stehen der VAEB derzeit nicht zur Verfügung, weshalb über mögliche Auswirkungen derzeit keine Aussage getroffen werden kann. Sobald weitere Rahmenbedingungen bekannt sind, werden wir Sie selbstverständlich informieren.

Digitalisierung im Zeichen der Gesundheit

Die Digitalisierung im Gesundheitswesen ist nicht aufzuhalten: Immer intelligentere Verfahren verbessern das lückenlose Verbundensein von Arzt und Patient und erleichtern vereinzelt Vorgänge für alle Beteiligten. Das vermittelt ein subjektives Gefühl der Sicherheit.

Die Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau (VAEB) investiert – gemeinsam mit ihren Partnern – viel in Möglichkeiten der Digitalisierung, um eine bestmögliche Versorgung ihrer Versicherten sicherzustellen.

ELDA

ELDA ist der elektronische Datenaustausch mit den österreichischen Sozialversicherungsträgern. Dienstgeber und Vertragspartner nutzen ELDA seit 1995 zur Übermittlung ihrer Meldungen an die Sozialversicherung und die Finanzverwaltung.

KSB (Krankenstandsbescheinigung)

Ab sofort werden von der VAEB nun auch KSB-Daten an ELDA übermittelt. Der Dienstgeber kann diese Bescheinigungen über ELDA entweder durch automatische Zustellung oder nach einer Online-Abfrage erhalten.

Bei der automatisierten Zustellung erhält der Dienstgeber die aktuell gespeicherten Krankenstandsbescheinigungen zugestellt.

Die Online-Abfrage ermöglicht, bezogen auf die Beitragskontonummer, eine Abfrage pro Versicherungsnummer bis zu einem Jahr zurück. Der Dienstgeber erhält die gleichen Daten wie zuvor bei der physischen Krankenstandsbescheinigung.

Die Rechtsgrundlage dieser Krankenstandsbescheinigungen findet sich in § 42 Abs. 1 ASVG.

PRAEDIAS

Telemedizinische Unterstützung geplant

Im Rahmen des Gesundheitsdialoges Diabetes Mellitus nutzt die VAEB seit vielen Jahren telemedizinische Angebote für die Betreuung von chronisch kranken Versicherten. Auf Basis dieser langjährigen Erfahrungen hält das Thema Telemedizin nun auch Einzug in die Prävention.

Das Schulungsprogramm PRAEDIAS soll zukünftig durch telemedizinische Angebote ergänzt werden. Diese Betreuung wird über eine App für alle Endgeräte (Handy, PC, ...) stattfinden.

Auch nach Absolvierung des einjährigen Betreuungsprogramms erhalten die Teilnehmer regelmäßig Einladungen zu Quartalstreffen sowie Informationen zu weiterführenden Angeboten. Mithilfe eines digitalen Gesundheitsplaners sollen die Teilnehmer über einen Zeitraum von 5 Jahren bei der Umsetzung eines gesünderen Lebensstils im Alltag begleitet werden.

Geplant ist auch eine „Kommunikationsplattform“, auf der sich die PRAEDIAS-Teilnehmer untereinander austauschen und gegenseitig motivieren können. Mithilfe von regelmäßigen elektronischen Feedbacks wird die Motivation der Teilnehmer ebenfalls aufrechterhalten. Bei Rückschlägen, zum Beispiel einer neuerlichen Gewichtszunahme, kann der Teilnehmer rechtzeitig zu Gegenmaßnahmen angeleitet werden.

Ende 2018 soll im GBZ Wien die Pilotierung der telemedizinischen Unterstützungsangebote starten, mit folgender Ausrollung auf ganz Österreich.



„Weg mit dem Speck“

PRAEDIAS – Das kostenlose Schulungsprogramm zur Gewichtsreduktion

Ungesunde Ernährung und zu wenig Bewegung sind gemeinsam mit Übergewicht große Gefahren für die Gesundheit. Starkes Übergewicht oder ein hoher Anteil an Körperfett können in weiterer Folge zur Entstehung zahlreicher gesundheitlicher Probleme beitragen, wie zum Beispiel Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, verschiedenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Gelenksproblemen.

Die VAEB bietet das standardisierte, ambulante Schulungsprogramm PRAEDIAS an, um ihre Versicherten zu unterstützen, sich gesünder und fettärmer zu ernähren, sich mehr zu bewegen, Übergewicht zu reduzieren und diesen gesünderen Lebensstil auf Dauer im Alltag anzuwenden.

PRAEDIAS wird seit Herbst 2016 im Gesundheits- und Betreuungszentrum (GBZ) Wien umgesetzt. Das standardisierte 1-jährige Betreuungsprogramm beinhaltet zwölf Kurseinheiten (in 14-tägigen beziehungsweise monatlichen Abständen) sowie vier niederschwellige Bewegungseinheiten (2x Nordic Walking, 2x kräftigende Übungen). Alle Einheiten werden in Kleingruppen mit maximal 12 Teilnehmern durchgeführt.

Im Rahmen der Pilotierung konnte bei den Teilnehmern das Körpergewicht um durchschnittlich 6,4 Kilogramm reduziert werden. Auch der durchschnittliche Bauchumfang sowie die

Blutdruck-Werte der Teilnehmer lagen nach PRAEDIAS deutlich unter den Werten zu Beginn des Programms.

Mittlerweile wird PRAEDIAS in den GBZ Wien, Innsbruck und Villach sowie im Rahmen des „Gesundheitsdialoges Müürztal“ im Gesundheitszentrum Mitterdorf angeboten. Die schrittweise Ausrollung auf alle GBZ der VAEB folgt.

Die Teilnahme an PRAEDIAS ist für Versicherte der VAEB kostenlos. Voraussetzung ist, dass ein Arzt in einem GBZ oder in einer der Gesundheitseinrichtungen der VAEB in einem persönlichen Gespräch entscheidet, dass die Teilnahme am Programm für den Versicherten sinnvoll ist.

Nähere Informationen zu PRAEDIAS:

GBZ Wien, Sandra Trakl:

Tel: 050 2350 36508, gesund.wien@vaeb.at

GBZ Innsbruck, Bianca Gritsch

Tel: 050 2350 36800, bianca.gritsch@vaeb.at

GBZ Villach, Birgit Breitegger:

Tel: 050 2350 36603, birgit.breitegger@vaeb.at

Gesundheitszentrum Mitterdorf

Manuela Scheifinger

Tel: 0676 8923 37573,

manuela.scheifinger@vaeb.at

Gesundheitsdialog Diabetes & Gesundheitsdialog Bluthochdruck

Der Gesundheitsdialog stellt ein modernes Instrument dar, das den Umgang und die Behandlung der chronischen Krankheiten Diabetes beziehungsweise Bluthochdruck maßgeblich unterstützt.

Der Patient hat die Möglichkeit, in einen intensiven Dialog mit seinem behandelnden Hausarzt zu treten – und das orts- und zeitunabhängig mittels seines Smartphones. Somit wird eine verlässliche und dauerhafte individuelle Betreuung gewährleistet. Neben der telemedizinischen Betreuung, legen wir auch Wert darauf, unsere Versicherten in ihrer Gesundheitskompetenz zu stärken und begleitend attraktive Gesundheitsangebote anzubieten.

Der Gesundheitsdialog Diabetes wird seit 2010 österreichweit für VAEB-Versicherte angeboten. Ungefähr 900 Diabetiker, die bei der VAEB versichert sind, haben sich für diesen Dialog entschieden.

Für Versicherte, die an Bluthochdruck leiden, wurde seitens der VAEB nun auch der Gesundheitsdialog Bluthochdruck ins Leben gerufen. Gemeinsam mit der STGKK starteten wir im Jänner 2017 in der Modellregion Mürztal ein Pilotprojekt. In dieser Modellregion ist für jeden Versicherten (egal, welcher SV-Träger zuständig ist) die Teilnahme am Gesundheitsdialog Bluthochdruck, als auch am bereits bewährten Gesundheitsdialog Diabetes, möglich. Die Teilnahme und die zur Verfügung gestellten Geräte sind für den Versicherten kostenlos.

Auch in Innsbruck sind wir seit Mitte letzten Jahres bemüht, den Gesundheitsdialog Bluthochdruck voranzutreiben. Die Besonderheit hierbei: Gemeinsam mit einem Mitgliedsunternehmen (Innsbrucker Verkehrsbetriebe) wurde ein Partnerprojekt zwischen Dienstgeber und Sozialversicherungsträger aufgesetzt.

Sofern sich der Gesundheitsdialog Bluthochdruck ebenfalls etabliert, wovon wir ausgehen, möchten wir auch diesen Gesundheitsdialog österreichweit unseren Versicherten kostenlos anbieten.

TeleReha in Bad Schallerbach

Die Gesundheitseinrichtung Bad Schallerbach hatte als erste Einrichtung in Österreich die Möglichkeit, eine telemedizinische Versorgung im Bereich der Orthopädie zu testen. Ziel ist eine Steigerung der Nachhaltigkeit der physiotherapeutischen Anwendung nach einem Aufenthalt in der Gesundheitseinrichtung.

Wie beim Telefonieren werden durch die Fernübertragung ein Kontakt, eine Betreuung und eine Behandlung über größere Distanzen hinweg ermöglicht. Grundlage jeder qualifizierten telemedizinischen Versorgung ist immer die persönliche Anamnese und Verordnung durch einen medizinischen Leistungserbringer (Arzt, Therapeut). Bei der Fernübertragung können mit Hilfe des Einsatzes der Telematik so nicht nur die Stimme, sondern auch Informationen, Daten und Bilder übertragen werden.

Telemedizinische Versorgung im Bereich der Orthopädie ist ein neuer Ansatz Nachhaltigkeit zu steigern.

Ablauf der Teletherapie

Patienten werden in der Gesundheitseinrichtung drei Wochen physiotherapeutisch versorgt. Dabei zeigt sich, dass bei einigen Patienten eine Nachbetreuung nach dem Aufenthalt in Bad Schallerbach sinnvoll wäre. Dazu dient das telemedizinische Versorgungssystem der Firma EvoCare.

Die vorgesehenen Patienten werden in der Gesundheitseinrichtung auf das System geschult und bekommen unmittelbar nach dem Aufenthalt ein Therapiegerät der Firma EvoCare nach Hause geliefert. Dieses sogenannte EvoPad ist ein Tablet, das als Kommunikationsmittel zwischen den Therapeuten in der Gesundheitseinrichtung Bad Schallerbach und den Patienten dient. Dabei werden Daten unter strengsten Datenschutzauflagen über ein Mobiltelefonnetz übermittelt. Die Patienten benötigen also keinen Internetzugang zu Hause.

Die Therapeuten legen Übungen aus einem Katalog entsprechend den Anforderungen der Patienten fest. Die Patienten rufen diese Übungen über das EvoPad zu Hause auf und erhalten per Video und Sprache Anweisungen, wie die Übungen durchzuführen sind. Die Übungen werden von einer integrierten Kamera im EvoPad aufgezeichnet. Die Physiotherapeuten kontrollieren diese Aufzeichnungen zeitversetzt, kommunizieren Änderungen, Verbesserungsvorschläge und weitere Übungen über das EvoPad.

2013 wurde die Situation in der Gesundheitseinrichtung simuliert. Im Juni 2014 startete die eigentliche Testphase. Die Patienten bekamen ein EvoPad für einen Zeitraum von sechs Wochen nach Hause geliefert und die telemedizinische Nachbetreuung wurde im vorgesehenen Betrieb getestet. Die Betreuung zu Hause wurde vom Institut für Gesundheitsförderung und Prävention

evaluiert. Das Hauptaugenmerk wurde darauf gelegt, ob die Nachhaltigkeit der durchgeführten Therapien gesteigert werden kann. Mittlerweile ist die Nachbetreuung durch TeleReha ein fixer Bestandteil in der Gesundheitseinrichtung Bad Schallerbach.

Mit Hilfe der telemedizinischen Versorgung soll der Gesundheitszustand der VAEB-Versicherten nachhaltig verbessert und die Versorgungslücke zwischen einem Aufenthalt in einer Gesundheitseinrichtung und einer Versorgung ambulant zu Hause geschlossen werden.

VAEB-ServicePoint

Gemeinsam mit Ricoh Austria GmbH wurde für das Gesundheits- und Betreuungszentrum Wien eine Terminlösung entwickelt, die es Versicherten erlaubt, auch außerhalb der normalen Öffnungszeiten, Anträge zu stellen und die dafür notwendigen Dokumente zu scannen.

Vorteile für alle Beteiligten

- einfache Anmeldung durch die eCard
- Übermittlung von Dokumenten auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich
- einfache Bedienung des Terminals (Bedienungsanleitung vor Ort)
- Versicherter erhält direkt am Terminal eine Übermittlungsbestätigung
- meist kürzere Wartezeiten für Versicherte
- direkte Anbindung des Terminals an das Dokumentenmanagementsystem – Neue Anträge sind einfach auffindbar und zuordenbar; verringerte Bearbeitungszeit
- Übermittlung der Daten über eine sichere Datenleitung

„MeineSV“ – das Online-Portal der der österreichischen Sozialversicherung

Einreichungen und Meldungen erledigen, wichtige Anträge stellen oder einen speziellen Arzt beziehungsweise Vertragspartner suchen und das ohne nennenswerten bürokratischen Aufwand? Das geht, und zwar mit dem Online-Service „MeineSV“ der österreichischen Sozialversicherung.

Das Service bietet Versicherten unbürokratischen Zugang zu Dienstleistungen und die Möglichkeit, dem Amtsschimmel ein Schnippchen zu schlagen, indem man wichtige Dinge bequem von zu Hause aus erledigt.

Als Beispiele seien etwa die Gesundheitsmeldung nach einem Krankenstand, Adressänderungen, die Nachbestellung einer e-Card, die Beantragung einer Selbstversicherung, der Einblick ins persönliche Pensionskonto oder die Erstellung eines Versicherungsdatenauszugs genannt. Voraussetzung für die Nutzung dieses Service ist eine Handy-Signatur.

Handysignatur

In den Gesundheits- und Betreuungszentren sowie in den bettenführenden Gesundheitseinrichtungen der VAEB gibt es die Möglichkeit, sich eine Handy-Signatur einrichten zu lassen. Diese rechtsgültige elektronische Unterschrift ist der handgeschriebenen Unterschrift gleichgestellt und macht das Mobiltelefon zu einem virtuellen Ausweis, mit dem Dokumente oder Rechnungen digital unterschrieben werden können.

Aktivierung und Verwendung sind kostenlos.

Die Handysignatur ermöglicht den Zugriff zu allen Online-Services der österreichischen Sozialversicherung und kann den Versicherten ebenfalls viele Wege ersparen.

Die Aktivierung kann online, zum Beispiel über FinanzOnline (finanzonline.bmf.gv.at) erfolgen.

Auch die Bezirksämter, die Wirtschaftskammer, die anderen Sozialversicherungsträger sowie die Gesundheits- und Betreuungszentren der VAEB können die Aktivierung durchführen. Termine in den GBZ in ganz Österreich sind jederzeit nach telefonischer Vereinbarung möglich.



Das geht
jetzt online!

Das Service-Portal meiner Sozialversicherung

Behalten Sie den Überblick über:

- Ihr persönliches Pensionskonto
- Versicherungszeiten und -daten
- Arztbesuche und Behandlungen
- bezahlte Rezeptgebühren
- in Anspruch genommene Leistungen
- und vieles mehr ...

Erledigen Sie Anträge und Meldungen:

- Rechnungen Ihres Wahlarztes einreichen
- Gesundheitsmeldung nach Krankenstand
- Adressänderungen vornehmen
- Versicherungsdatenauszug erstellen
- und vieles mehr ...

Login auf MeineSV mit Ihrer Handysignatur



Die rechtsgültige elektronische Unterschrift macht Ihr Mobiltelefon zu einem virtuellen Ausweis.

Aktivieren Sie die Handysignatur über

- FinanzOnline (finanzonline.bmf.gv.at)
- persönlich in allen Gesundheits- und Betreuungszentren der VAEB nach telefonischer Terminvereinbarung
- bei Bezirksämtern, der Wirtschaftskammer und anderen Sozialversicherungs-Trägern

Aktivierung und Verwendung sind kostenlos.



ELGA – elektronische Gesundheitsakte

Der Austausch von Informationen zwischen den Organisationen des Gesundheitswesens, um die bestmögliche Behandlung der österreichischen Bevölkerung zu ermöglichen, ist eines der Hauptziele der elektronischen Gesundheitsakte (ELGA). Die notwendigen Bausteine für die zuverlässige und sichere Kommunikation der sensiblen Gesundheitsdaten zwischen allen Beteiligten wurden bis zur Inbetriebnahme im Jahr 2015 gründlich konzipiert.

Heute, fast drei Jahre nach der ersten Phase der Ausrollung, ist ELGA im Alltag der Gesundheitsversorgung angekommen und nahezu flächendeckend werden aus der stationären Versorgung Gesundheitsdaten in ELGA verfügbar gemacht. Neben Befunden und Entlassungsdokumenten befindet sich die elektronische Medikation „eMedikation“ in verschiedenen Regionen im Echtbetrieb.

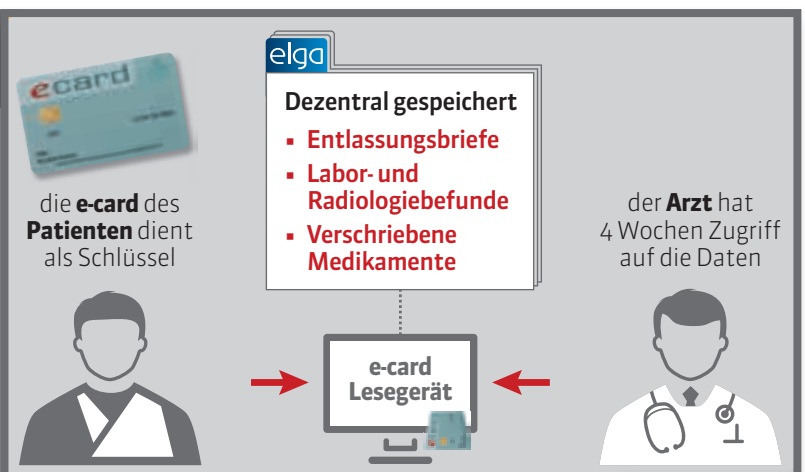
Als innovativer Player im österreichischen Gesundheitswesen ist die Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau mit ihren eigenen Einrichtungen an die elektronischen

Gesundheitsakte angebunden und kann auf diese Weise den Bürger die eigenen Gesundheitsinformationen transparent zur Verfügung stellen. ELGA ist dahingehend konzipiert, den Bürgern die volle Kontrolle über die eigenen Gesundheitsdaten zu geben, sodass wir alle lenken können, wem wir in welchen Fällen Zugriff auf unsere digitale Krankengeschichte gewähren wollen.

Mit einem Aufenthalt in der Gesundheitseinrichtung Breitenstein und in Kürze auch in der Gesundheitseinrichtung Josefhof können Informationen aus dem Aufenthalt in die jeweilige elektronische Gesundheitsakte übernommen werden und gleichzeitig können die medizinischen Experten dieser Einrichtungen ELGA-Befunde einsehen. Das trägt dazu bei, bestmögliche Behandlungen und Therapiepläne zu erstellen und auf individuelle Situationen möglichst flexibel eingehen zu können.

Mit der fortschreitenden Digitalisierung und deren weiterer Forcierung werden die weiteren Gesundheitseinrichtungen der VAEB ebenfalls den elektronischen Zugang zu Befunden und Medikationsinformationen erhalten, sofern die Inhaber der Daten – also Sie – uns weiterhin ihr Vertrauen schenken.

So funktioniert ELGA





VAEB-Buchtipps !

100 GÄNGIGE MEDIKAMENTE IM TEST

Der Verein für Konsumenteninformation bewertete Aspirin, Rennie, Canesten, Thomapyrin und Co.

Wie gut sind die in der Apotheke erhältlichen rezeptfreien Medikamente? Kann sie der Konsument ohne Bedenken und ohne Einschränkung einnehmen, weil sie keiner ärztlichen Verordnung bedürfen? Ist ihre Wirkstoffkombination sinnvoll und lindern sie die Symptome von Krankheiten? – Mit all diesen Fragen beschäftigt sich ein soeben erschienenenes Buch, das die Experten vom Verein für Konsumenteninformation (VKI) gemeinsam mit dem Arzt und Public Health-Experten Franz Piribauer herausgegeben haben. „100 Medikamente im Test“ unterzieht die gängigsten und meistverkauften Medikamente einer eingehenden Prüfung. Ein unabhängiges Gremium von Medizinern und Pharmazeuten hat Aspirin, Mexalen, Dulcolax, Thomapyrin, Neo-Angin, Canesten, Rennie und Co. auf ihre Eignung bewertet.

Grundlage für die Einschätzung durch das Expertenteam waren klinische Studien aus Veröffentlichungen in anerkannten medizinischen Zeitschriften sowie die wissenschaftliche Fachliteratur. Die Eignung des Arzneimittels wurde für den Anwendungsbereich beurteilt, den der Hersteller für das Produkt angibt. Bewertet wurde auf einer 4-teiligen Skala: „geeignet“, „auch geeignet“, „mit Einschränkungen geeignet“ und „wenig geeignet“.

Insgesamt konnten 39 Medikamente mit „geeignet“ und 8 mit „auch geeignet“ bewertet werden. 24 Präparate wurden als „mit Einschränkungen geeignet“ und 29 Produkte als „wenig geeignet“ eingestuft. Beispielsweise wurde die Kytta Schmerzsalbe als „wenig geeignet“ bei Kniegelenkarthrose, Rückenschmerzen, Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen bewertet. Die therapeutische Wirksamkeit sei nicht ausreichend nachgewiesen. Ebenso die Lutschtabletten Neo-Angin: Die enthaltenen Wirkstoffe sind Antiseptika, die desinfizierend wirken, aber Bakterien und Pilze nur oberflächlich abtöten. Mikroorganismen in tieferen Schleimhautschichten erreichen sie nicht. Als „geeignet“ wurden unter anderem das ABC-Wärmepflaster, die Schmerzmittel Adolorin Ibuprofen, Mexalen und Dismenol Ibuprofen sowie der Otrivin Nasenspray eingeordnet.

Ein interessanter Ratgeber, der aufklärt und Orientierung im immer dichterem Medikamentendschungel gibt.

**„100 Medikamente im Test“
Hrsg. Verein für Konsumenten-
information; 216 Seiten
€19,90**



In Graz Mariatrost errichtet die VAEB eine der modernsten Gesundheitseinrichtungen: den Josephhof-NEU.

Dieser wird mit Beginn 2019 den Betrieb aufnehmen.

Machen Sie sich schon jetzt ein Bild. Weitere Fotos und Kurzfilme zu den einzelnen Baufortschritten finden Sie Im Intertet unter www.josephhof.at/uberuns/post/Josephhof-2019

Der Josefhof im neuen „Gewand“

Sie sind erwerbstätig und bei der VAEB versichert?
Dann haben wir in Österreich einzigartige Angebote zur stationären Gesundheitsförderung für Sie.

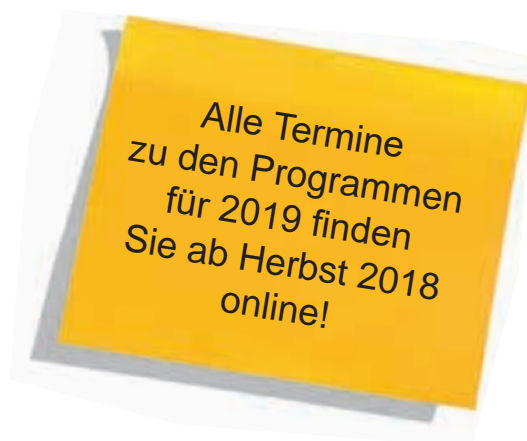
Josefhof-Gesundheitsprogramme

Anders als bei klassischen Kur- oder Rehabilitationsaufenthalten bieten wir zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen ausschließlich aktive Gruppeneinheiten mit Gleichgesinnten an.

Gesund zu sein, zu bleiben und in guter Gesundheit alt zu werden ist für viele Menschen die Idealvorstellung schlechthin. Gesundheitsförderung und Prävention ist zur Zeit in aller Munde und hat das Ziel, Menschen zu unterstützen, diese Ziele bestmöglich zu erreichen.

Die VAEB-Gesundheitseinrichtung Josefhof in Graz Mariatrost ist die einzige Gesundheitseinrichtung in Österreich, die seit beinahe 20 Jahren Gesundheitswochen, wie zum Beispiel „Gesunder Rücken“, „Herzkreislaufgesundheit“, „Gesunde Ernährung“, Programme zur psychischen Gesundheit sowie Programme zur Raucherentwöhnung anbietet.

Nähere Informationen und medizinische Teilnahmevoraussetzungen beziehungsweise Ausschlusskriterien zu jedem Programm finden Sie auf unserer Homepage www.josefhof.at



Was bietet der NEUE Josefhof ab 2019?

Einwöchige Gesundheitsprogramme

- Gesunder Rücken
- Herz-Kreislauftraining für Anfänger
- Herz-Kreislauftraining für Fortgeschrittene
- Bewegter Lifestyle
- Gesunde Ernährung
- Unregelmäßiger Dienst
- Vital im Job mit 50+
- Funktionelles Krafttraining

NEU!

Zweiwöchiges Angebot

- Altern mit Zukunft (für Versicherte zwischen 65 und 75 Jahren)

NEU!

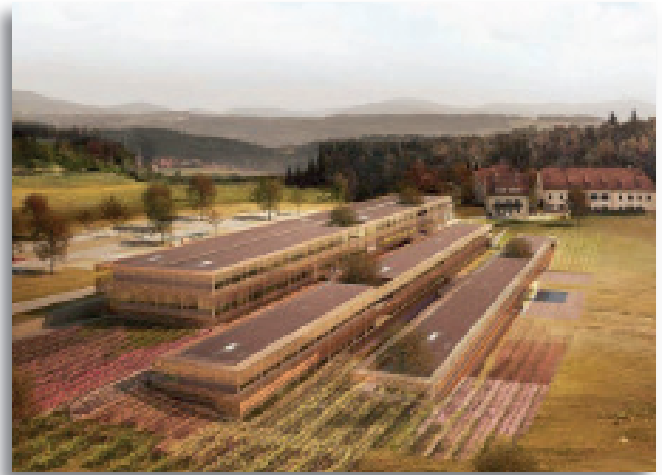
Dreiwöchiges Angebot

- Nichtraucher in 20 Tagen

Ausstattung & Unterbringung

Die 120 modern ausgestatteten Zimmer sind bereits fertig gestellt. Die neuen Seminarräume sowie die Fitness- und Therapiebereiche entsprechen dem modernsten Stand der Technik. Die einzigartige Architektur mit natürlichen Materialien, viel Holz und Glas, machen den Aufenthalt auch abseits der Programme zu einem Erlebnis für Körper und Seele.

Für Sie als VAEB-Versicherte entstehen für den Aufenthalt keine Kosten!



„eaty“ – digitale Speisenauswahl

Die Verpflegung während Ihres Aufenthalts besteht aus Frühstück, Mittag- und Abendessen in „Grüne Haube“-Qualität.

Das Frühstück wird in Form eines reichhaltigen Buffets angeboten. Die Speisenauswahl für Mittag- und Abendessen soll zukünftig digital über Terminals (Touchscreen-Monitore) durchgeführt werden – ein weiterer Digitalisierungsschritt.

Der Besucher muss lediglich seine Zimmerkarte auf das NFC-Lesegerät halten und ist automatisch angemeldet. Anschließend steht der Speiseplan für die ganze Woche zur Verfügung und die gewünschten Gerichte können ausgewählt werden.

Der Besucher erspart sich somit das Ausfüllen von handschriftlichen Listen. Außerdem kann dem Effekt, den wir bestimmt alle kennen: „Für welche Speise habe ich mich nochmals entschieden?“ entgegengewirkt werden. Die getroffene Auswahl ist rund um die Uhr über die Terminals einsehbar.

Intern hat dies den Vorteil, dass laufende Druckkosten vermieden und die Prozesse um einiges effizienter gestaltet werden können. Anhand der Besucher-Eingaben kann die Bestellung von Nahrungsmitteln automatisch durchgeführt werden – eine nachträgliche, manuelle und mühselige Digitalisierung der handschriftlichen Listen ist dadurch nicht mehr notwendig.

Derzeit findet ein Pilotprojekt mit unseren Mitarbeitern statt. Nach erfolgreichem Abschluss steht dieses Service unseren Versicherten zur Verfügung.

1,8 Millionen Österreicher rauchen täglich: Neue Anti-Rauch-Kampagnen

Pünktlich zum Weltnichtrauchertag am 31. Mai haben die Wiener Ärztekammer und die Krebshilfe alarmierende Zahlen präsentiert: 1,8 Millionen Österreicher und Österreicherinnen rauchen täglich! Bei den jugendlichen Rauchern zwischen 15 und 19 Jahren nimmt Österreich in Europa den traurigen ersten Platz ein.

Grund genug also, neue Anti-Rauch-Kampagnen zu starten: Ärztekammer und Krebshilfe bewerben aktiv die Eintragungswoche zum Volksbegehren „Don't Smoke“ im Oktober. Und eine Gruppe Studenten der Medizin und Pharmazie hat die Initiative „Generation Rauchfrei“ (www.generationrauchfrei.at) ins Leben gerufen, die vor allem junge Leute vom Rauchen abhalten soll.

Auch die VAEB bietet sowohl in ihren Gesundheits- und Betreuungszentren als auch in ihren stationären Einrichtungen Beratungen beziehungsweise Raucherentwöhnprogramme an.



Alle Kontaktdaten der
VAEB-Einrichtungen
finden sie auf
www.vaeb.at/kontakt

Impfraten in Österreich – Viel Luft nach oben

Nur jeder 16. Bürger ließ sich in der vergangenen Wintersaison gegen Grippe impfen.

Sie haben in den vergangenen Jahrhunderten die Pocken ausgerottet, die Sterblichkeitsrate bei Kindern signifikant reduziert, unzählige Geburtsdefekte und lebenslange Behinderungen verhindert:

Neben sauberem Trinkwasser haben vor allem Impfungen ganz wesentlich dazu beigetragen, dass viele der früher gefürchteten tödlichen Erkrankungen und Seuchen fast zur Gänze eliminiert werden konnten. Impfungen haben eine eminente Bedeutung für die öffentliche Gesundheit und werden von der World Health Organization (WHO) auf Platz eins der größten medizinischen Errungenschaften weltweit geführt. Umso erstaunlicher ist es, dass sich nach wie vor viele Menschen dieser Errungenschaft verweigern: Gerade in Österreich gibt es noch großes Verbesserungspotenzial bei den Durchimpfungsraten.

So hat sich in der abgelaufenen Wintersaison nur jeder 16. Österreicher gegen Grippe impfen lassen. Die Durchimpfungsrate, berechnet auf Basis der abgegebenen Impfdosen, betrug magere 6,4 Prozent. Im Vergleich zur Saison 2016/17 war dies zwar eine Steigerung von fast einem Prozent, aber die Rate ist dennoch katastrophal. Sollte doch die Durchimpfungsrate allgemein höher und bei Risikogruppen laut WHO-Empfehlung sogar bei 75 Prozent liegen.

Fakt ist: Heuer war ein sehr starkes Grippejahr mit besonders schwierigen Krankheitsverläufen. Influenza ist keine harmlose Erkrankung, die einen nur ein paar Tage ausfallen lässt, sondern eine Erkrankung, die immer wieder besonders für ältere und chronisch kranke Personen potenziell lebensbedrohlich ist.



Folgeerscheinungen verhindern

Einen hundertprozentigen Schutz kann natürlich auch eine Impfung nicht geben, das ist klar. Aber es geht darum, schwere Folgeerscheinungen wie etwa Lungenentzündungen zu verhindern und den Krankheitsverlauf generell abzumildern. Daher sollte man sich die Chance auf einen Impfschutz nicht entgehen lassen.

Wie erfolgreich Impfprogramme sein können, zeigt sich am Beispiel der Masern. Vor Einführung der Impfung in den Sechziger Jahren starben jährlich weltweit etwa 2,6 Millionen Personen an den Folgen dieser Infektionskrankheit. 2016 waren es dank Impfung erstmals weniger als 100.000. Dennoch könnte die Krankheit bereits ausgerottet sein, wenn die weltweite Durchimpfungsrate hoch genug wäre.

In Österreich wurden 2017 95 Masernfälle gemeldet. Und das, obwohl die kombinierte Maser-Mumps-Röteln-Impfung im Gratis-Kinderrimpfprogramm enthalten ist und jeder Erwachsene, der nicht oder nicht ausreichend geimpft ist, dies gratis nachholen kann. Zu Recht wird daher immer wieder die Forderung nach einem elektronischen Impfpass erhoben, der Überblick über fehlende Impfungen gibt und dank Eintragung der Impfdaten in die Elektronische Patientenakte ELGA auch jederzeit abrufbar wäre.

Die VAEB bietet seit einigen Jahren Grippe-schutz-Impfaktionen für Aktive und Pensionisten an, die verstärkt Zuspruch finden.

Gripeschutzimpfaktion Herbst 2018

Im Herbst 2018 wird wieder eine Gripeschutz-Impfaktion für aktive Bedienstete angeboten. Die Impfungen werden wie in den vergangenen Jahren an den Arbeitsstätten durchgeführt. Die Kosten für den Impfstoff übernimmt die VAEB, die Firma Wellcon ist in Absprache mit den ÖBB für Planung, Organisation und Durchführung zuständig. An den Terminen wird derzeit noch gearbeitet.

Wichtige Neuerung für heuer:

Eine Anmeldung zur Impfung ist erforderlich!

Die Information über Termine und weitere Details folgen schriftlich durch ÖBB-BCC in den internen Medien (Intranet, Zeitschrift „Unsere ÖBB“).

Für gefährdete aktive VAEB-Versicherte, also vorwiegend ÖBB-Bedienstete, die sich bei ihrer Arbeit überwiegend im Freien aufhalten, wird

auch eine Zeckenschutzimpfung angeboten. Zögern Sie nicht, diese Angebote in Anspruch zu nehmen!

Bei Fragen zum Thema Grippe- beziehungsweise Zeckenschutz wenden Sie sich an Ihren Dienstgeber oder an den Unfallverhütungsdienst der VAEB: unfallverhuetzungsdienst@vaeb.at



Weitere Aufgaben des Unfallverhütungsdienstes

- Werbung zur Unfallverhütung
- Schulung und Beratung der Dienstgeber und Dienstnehmer (Kurse für SVPs)
- Kostenlose sicherheitstechnische und arbeitsmedizinische Betreuung für Klein- und Mittelbetriebe
- Zusammenarbeit mit den Organen des Verkehrsarbeitsinspektorates und Vertretung im Arbeitnehmerschutzbeirat
- Bekämpfung von Berufskrankheiten – insbesondere durch Impfaktionen
- Regelmäßige Informationsveranstaltungen zum Arbeitnehmerschutz
- Vorsorge für eine wirksame Leistung zur Ersten Hilfe (Kostenunterstützung bei Schulungen für Ersthelfer)



Von MR Dr. Peter Grabner
Leitender Arzt der VAEB

„Sonne tanken“ – aber richtig!

Hautschutz ist enorm wichtig, um ohne bleibende Schäden durch die warme Jahreszeit zu kommen.

Wenn es, so wie zuletzt, schon im Frühling fröhlich warm und sonnig ist, tendieren die Menschen dazu, leichtsinnig zu werden. Man setzt sich in den (Gast-)Garten oder auf die Terrasse, drängt hinaus in die Natur und betet förmlich die Sonne an, die man über ein halbes Jahr schmerzlich vermisst hat. Schließlich ist der Organismus der langen, grauen Tage überdrüssig und sehnt sich nach Licht und Wärme. Doch gerade diese rasche Umstellung von Kälte und Dunkelheit auf Sonnenlicht ist gefährlich: Der Körper muss sich erst langsam daran gewöhnen.

Die Haut ist sonnenentwöhnt und daher doppelt empfindlich. Daher ist es unerlässlich, sie sorgsam zu schützen und darauf zu achten, dass kein Sonnenbrand entsteht. Die Haut merkt sich alle übermäßigen UV-Bestrahlungen, sie vergisst nicht. Die „Souvenirs“ von zu viel Sonnenanbeten begleiten einen ein Leben lang in Form von Pigmentschäden, Hautalterung und in weiterer Folge bis hin zu Hautkrebs beziehungsweise dessen Vorstufen.

Sonnencreme sollte immer den für den jeweiligen Hauttyp geeigneten Sonnenschutzfaktor enthalten. Bei sehr hellhäutigen, rothaarigen oder blonden Menschen mit hellen Augen ist mindestens eine Creme mit Lichtschutzfaktor 30 oder auch mehr zu wählen, der Aufenthalt in praller Sonne ist auf ein Minimum zu beschränken. Lichtschutzfaktor (LSF) 15 schützt bereits vor 93 Prozent der UV-Strahlung. LSF 50 steigert den Schutz nur um 5 Prozent auf 98 Prozent.



Es ist daher ein Märchen, dass man mit LSF 50 auch 50 Mal länger in der Sonne bleiben kann als wenn man ungeschützt wäre.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, denn man in Bezug auf Sonnenschutz beachten sollte, ist die Tatsache, dass ein Sonnenschutzprodukt nach einer gewissen Zeit seine Wirkung verliert. Sie sollten es daher nur eine Saison lang verwenden!

Von 11 bis 15 Uhr ist die Sonneneinstrahlung am intensivsten, daher sollte man diese Zeit tunlichst meiden. Vorsicht auch bei Vorbräunung im Solarium: Solarien verwenden UVA-Strahlen und bieten daher keinen Schutz. Auch wer von den vielen Besuchen im Solarium braun aussieht, muss sich daher vor der echten Sonne schützen.

Zum Schutz vor UV-Strahlen ist eine Kopfbedeckung – eine Kappe oder ein Hut – zu empfehlen. Außerdem sollte man viel trinken, im Idealfall täglich mindestens 1½ bis 2 Liter Wasser.





Schutz der Augen nicht vergessen

Auch die Augen brauchen besonderen Schutz, denn für die Augen sind Sonnenlicht und UV-Strahlung nicht minder schädlich wie für die Haut. Zu intensive UV-Strahlung kann zu Hornhauttrübungen und zu Schädigungen der Netzhaut führen. Deshalb sollten Sie beim Kauf Ihrer Sonnenbrille nicht nur auf modische Aspekte, sondern vor allem auf die zertifizierte UV-Schutzwirkung achten.

Ins Wasser zu hüpfen bietet zwar Abkühlung, aber keinen Schutz gegen die Sonne. Im Gegenteil: Durch das Wasser wird die Hornhaut aufgeweicht und somit lichtdurchlässiger. Wer schnorcht oder länger im Wasser verweilt, sollte sich deshalb unbedingt ein T-Shirt überziehen.

Auch im Schatten ist man vor der UV-Strahlung durch Reflexion nicht geschützt: Wenn die täglich maximal mögliche Dauer eines Sonnenbades – je nach Hauttyp – überschritten ist, ist man auch unter Bäumen oder einem Sonnenschirm nicht vor Rötungen gefeit.

Hat sich die Haut im Lauf des Frühsommers an die Sonneneinstrahlung gewöhnt und durch die Braunfärbung einen Pigment-Schutzschild

aufgebaut, so ist man nicht mehr so empfindlich wie zu Beginn der Saison, darf den Sonnenschutz aber dennoch nicht gänzlich weglassen.

Hautschutz auch im Alltag

Die menschliche Haut hat eine Schutzfunktion gegenüber schädigenden beziehungsweise krankmachenden Einflüssen von außen wie Bakterien oder Viren. Aber nicht nur diese oder die Sonnenstrahlen, sondern auch Chemikalien aller Art, mit denen man täglich in Berührung kommt, können die Haut dauerhaft schädigen. Dazu zählen Waschmittel und Seifenlösungen, aber auch chemische Substanzen, mit denen viele Menschen berufsbedingt hantieren. Beschäftigte im Friseurgewerbe sind dabei ebenso betroffen wie Metallarbeiter, Maurer oder Laborgestellte. Für sie ist es zwingend notwendig, die Haut tagsüber durch entsprechende Schutzausrüstung (Handschuhe, Kleidung) zu schützen und sie am Abend mit rückfettenden Salben zu versorgen, um eine gute Schutzwirkung der Haut zu erhalten.

Die Haut ist der Spiegel unserer Seele, lautet ein altes Sprichwort. Wir sollten sie hegen und pflegen, um gesund zu bleiben und uns buchstäblich in ihr wohl zu fühlen.

Impressum

UVD Sicherheit Zuerst © Juni 2018; DVR: 24228

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau (VAEB), Linke Wienzeile 48-52, 1060 Wien

· Für den Inhalt verantwortlich: Dir. Werner Bogendorfer

· Layout: VAEB

· Redaktion: VAEB, Alexandra Vasic (UVD)

· Fotomaterial: VAEB; Dietger Wissounig Architekten; iStockphoto; Roland A. Reidinger, FDGD; Christian Zenz

Österreichische Post AG, MZ 13Z039774M, VAEB, Linke Wienzeile 48-52, 1060 Wien



Unfallverhütungsdienst
der **VAEB**