

bewusst gesund

4 | 2023

Das Magazin Ihrer BKK Groz-Beckert



Neues in der Pflege
ab Januar 2024

Seite 8 – 10

GROZ-BECKERT BKK



Inhalt

Seite 4

Aktuelles

„bewusst gesund“
– Rechnungen für 2023
jetzt einreichen!



Seite 5

Aktuelles

Finanzausblick:
Zusatzbeitrag



Seite 11

Gesundheit

Isabells Gesundheitstipps:
Das Lebenselixier Wasser



Seite 12

Aktuelles

Kinderkrankengeld:
Eltern werden unterstützt



3 Editorial

4 „bewusst gesund“ – Rechnungen für 2023 jetzt einreichen!

5 Finanzausblick: Zusatzbeitrag
Neu im Team: Franziska Müller

6 – 7 Wenn Pflege nötig wird

8 – 10 Informationen zur Pflegeversicherung ab Januar 2024

11 Isabells Gesundheitstipps: Das Lebenselixier Wasser

12 Kinderkrankengeld: Eltern werden unterstützt

13 Basteltipp: Stabwichtel und mehr ...

14 Rezeptidee: Rehrückenfilet mit Süßkartoffelstampf

15 Rätselspaß für Groß und Klein: Raten mit Rudolph

Lösungen von Seite 15

Quiz

1. Gemeint ist der Stutenkerl (Weckmann) – ein Gebäck aus Hefeteig und der Figur des heiligen Nikolaus vom Myrna nachempfunden.
2. Gemeint ist Rudolph, „the red-nosed reindeer“, das Rentier mit der roten Nase. Vor allem im amerikanischen Raum ist er beliebt, doch ist er mittlerweile auch in Europa bekannt wie ein bunter Hund.
3. Gemeint ist der Nussknacker, der, genau wie das Räucherhämmchen, ein weltweit bekannter „Erzgebirgler“ ist und traditionell in bunter Uniform als Soldat auftritt.
4. Gemeint sind natürlich die Wichtel (Weihnachtswichtel) – auch als „Elfen“ oder „Nissen“ bekannt. Traditionell gelten sie als Helfer des Weihnachtsmanns (Santa) in der Weihnachtswerkstatt. Kennst du auch den schönen vorweihnachtlichen Brauch des „Wichtelns“? Dann weißt du nun auch, woher dieser stammt ...

Z O B M U S T F A O L V R K L
F W R L O S A K C X I U B W O
R E O P S T A L L A T U R C H
Z I W R S C H E X V H P L O C
B H N S G E S C H E N K E Q H
L N A T A K A D F U C L V B R
O A W M A R I A U D H O S G I
K C D A G I Q X W A R U J M S
J H T C R P O F I T I M O N T
A T H A P P A V U G S Y S O K
Q E G Z J E S U S I T Z E T I
E N N U A R V X G A E Z F O
C U K I C C B F V Q N W U V O
B G E T H L E H E M X A E
N A E T H L E H U M M U N X B

Wer bekommt welches Geschenk?

Rudolph = rot Dachs = grün
Igel = blau Pinguin = gelb

8	7	5	2	4	3	9	1	6
3	9	4	8	1	6	7	2	5
6	2	1	5	9	7	8	4	3
2	5	6	4	8	1	3	9	7
1	4	9	3	7	5	6	8	2
7	3	8	9	6	2	1	5	4
9	6	3	1	5	4	2	7	8
5	1	2	7	3	8	4	6	9
4	8	7	6	2	9	5	3	1



Impressum

Herausgeber
BKK Groz-Beckert
Unter dem Malesfelsen 72
72458 Albstadt
Telefon 07431 89345 -0
Telefax 07431 89345 -99
info@bkk-gb.de
www.bkk-gb.de

Redaktion
Ralf Hauer (V. i. S. d. P.)

Bildnachweis
Corinna sPlitzBARTH
www.istock.com
Siehe einzelne Seite

Gestaltung · Druckvorstufe
DSG1 GmbH
Gottlieb-Daimler-Straße 9
74076 Heilbronn
Telefon 07131 61618-0
www.dsg1.de

Druck · Vertrieb
KKF-Verlag
Martin-Moser-Straße 23
84503 Altötting
Telefon 08671 5065-10

Projektidee
SDO GmbH
Weidelbach 11
91550 Dinkelsbühl
Telefon 09857 9794-10
Telefax 09857 9794-50
info@sdo.de, www.sdo.de

Erscheinungsweise
vierteljährlich

Auflage
4.380

Bezugsquelle
direkt bei der BKK Groz-Beckert

Anzeigen
Preise und Informationen unter
www.bkkanzeige.de

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK dazu, die gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Hinweis zum Sprachgebrauch: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf die gleichzeitige Verwendung männlicher, weiblicher und weiterer Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechtsformen.



Liebe Leserin, lieber Leser,

das Jahr 2023 neigt sich dem Ende zu – Zeit für einen Rückblick. Wir konnten mit einer erfreulichen Botschaft für alle Versicherten und Arbeitgeber ins Jahr 2023 starten, denn die Absenkung des Zusatzbeitragssatzes sorgte für eine Entlastung der Geldbeutel. Ende April standen wir dann vor einer besonderen Herausforderung, bei der wir nicht auf Erfahrungen aus der Vergangenheit zurückgreifen konnten. Durch einen Cyber-Angriff auf das größte Rechenzentrum der gesetzlichen Krankenversicherung, dem auch wir angeschlossen sind, war Vorsicht geboten. Unsere wichtigste Aufgabe war es, die richtigen Entscheidungen zu treffen, um Ihre Gesundheitsdaten bestmöglich zu schützen. Wir haben uns deshalb dazu entschieden, die Systeme bis zur Aufklärung des Angriffsvektors nicht zu nutzen, auch wenn in dieser Zeit die Bearbeitung Ihrer Anliegen nicht möglich war. Durch die schnelle Reaktion in Verbindung mit der rückblickend betrachtet nach wie vor richtigen Entscheidung, konnten wir den Abfluss von Versichertendaten verhindern und können heute sagen, dass tatsächlich keinerlei Daten der BKK Groz-Beckert betroffen waren. Wir danken Ihnen nochmals für Ihre Geduld und Ihr großes Verständnis für die Situation.

Um für Sie wie gewohnt den besten Service anzubieten, haben wir damit begonnen, auch organisatorisch die Veränderungen im Gesundheitswesen nachzuvollziehen. Beispielsweise liegen nun Projekte im Bereich Prozesse und Digitalisierung sowie in der Gesundheitsförderung und im Marketing weitgehend in der Hand einzelner Kolleginnen der BKK. Dies erhöht die Qualität und hat sich als sehr effizient herausgestellt. Weitere personelle Veränderungen innerhalb der BKK gab es im Bereich Finanzen. Hier konnten wir im Juli mit Franziska Müller eine sehr engagierte Mitarbeiterin für unser Team gewinnen. Auf Seite 5 des Magazins erfahren Sie mehr zu unserer neuen Kollegin. Außerdem hat im selben Monat Pia Beuter ihre Ausbildung abgeschlossen und ist nun fest als Sachbearbeiterin im Fachbereich Geldleistungen eingesetzt. Seit September haben wir einen neuen Auszubildenden, der sich im nächsten Magazin persönlich vorstellen wird. Bleiben Sie also gespannt und neugierig.

Nicht nur innerhalb der BKK kam es zu Veränderungen, auch unser Verwaltungsrat ist seit Juli 2023 neu aufgestellt. Wir sind froh über das Engagement und freuen uns auf die vielen verantwortungsvollen Aufgaben, die wir in Zukunft, wie bereits in der Vergangenheit, gemeinsam und vertrauensvoll lösen werden.

Im Sommer dieses Jahres ist unsere zweijährige Gesundheitskampagne „Care Life“ angelaufen. Mit ihr gehen wir das Thema Krebsvorsorge an. Machen Sie aktiv mit und nutzen Sie die Tipps in Form von Informationsvideos, Podcasts, Webcasts oder Anleitungen zur Selbstkontrolle und machen Sie Gebrauch von den Möglichkeiten der Früherkennung. Nur so funktioniert der Slogan der Kampagne: **Gemeinsam mit Ihrer BKK gegen Krebs**. Interesse? Dann scannen Sie einfach den QR-Code und erfahren Sie mehr darüber!



Auch nach dem Betriebsurlaub bei Groz-Beckert gab es im nun zu Ende gehenden BKK-Jahr spannende Ereignisse. So konnten wir unsere Service-App weiter für Sie verbessern und zum 1. September 2023 unseren Zusatzbeitragssatz von 0,4 auf 0,0 Prozent senken. Damit sind wir die günstigste Krankenkasse deutschlandweit. Wie der Beitragssatz sich im kommenden Jahr entwickeln wird, erfahren Sie ganz aktuell auf unserer Website, da bis zum Redaktionsschluss der Haushaltsplan der BKK für das Jahr 2024 noch nicht durch den Verwaltungsrat beschlossen werden konnte.

Gemeinsam mit Ihnen möchte ich heute in die Zukunft blicken, denn auch in 2024 haben wir einiges vor. Neben der Fortführung unserer Gesundheitskampagne werden wir für Sie unser Beratungsangebot in Sachen Gesundheit ausbauen und maßgeschneiderte Hilfe anbieten. Außerdem werden wir unsere digitalen Services weiter ausbauen. Können Sie sich vorstellen, unser Versichertenmagazin vielleicht bald online zu lesen?

Ich bedanke mich für Ihr Vertrauen in diesem Jahr und wünsche Ihnen und Ihrer Familie einen guten Start in das Jahr 2024.

Ihr Ralf Hauer



Familienglück



Kinderwunsch



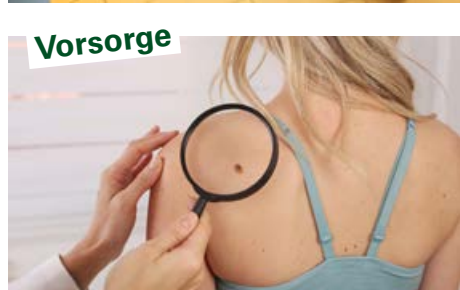
Osteopathie



Prämienprogramm



Schutzimpfungen



Vorsorge



Zahnprophylaxe

Bewusst gesund – Rechnungen für 2023 jetzt einreichen!

Wir belohnen Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten durch unser Gesundheitsprogramm. Sieben Bausteine ermöglichen es Ihnen, die für Sie wichtigen Leistungen individuell in Anspruch zu nehmen und die Kosten durch uns erstattet zu bekommen. Unsere Zusatzleistungen unterstützen alle Versicherten, in jedem Alter. Nutzen Sie die Bausteine unseres Programms und tragen Sie aktiv zu Ihrer Gesunderhaltung bei.

Haben Sie im Jahr 2023 eine der nebenstehenden Leistungen in Anspruch genommen und Ihre Rechnung bislang noch nicht bei uns eingereicht? Dann können Sie das noch bis zum 31. März 2024 nachholen.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei verspätet eingegangenen Anträgen keine Erstattung mehr vorgenommen werden kann.

Bewusst gesund Gesundheitsprämie für 2023 sichern

Denken Sie auch daran,
Ihre **Bonuskarte** für das Jahr 2023
einzureichen.

Prüfen Sie zuvor, ob alles eingetragen ist, und vergessen Sie nicht, auch Ihre persönlichen Daten anzugeben. Sobald Ihre Bonuskarte vollständig ist, lassen Sie uns diese einfach zukommen. Wir berechnen dann Ihre Gesundheitsprämie und überweisen den Betrag auf das von Ihnen angegebene Konto.

**Die Bonuskarte für das Jahr 2024
ist bereits auf dem Weg zu Ihnen.**



Finanzausblick in der gesetzlichen Krankenversicherung

Der Schätzerkreis der Gesetzlichen Krankenversicherung hat die Prognosen für das kommende Jahr veröffentlicht. Ende Oktober war das Gremium, bestehend aus Experten des Bundesministeriums für Gesundheit, des Bundesamts für Soziale Sicherung und des Spitzenverbands der Gesetzlichen Krankenversicherung, zusammengekommen. Für das Jahr 2024 wird von Ausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung in Höhe von 314 Milliarden Euro ausgegangen.

Beim durchschnittlichen Zusatzbeitragssatz der gesetzlichen Krankenversicherung handelt es sich um eine rechnerische Plangröße, die als Orientierungswert auf Bundesebene gilt. Nach Berechnungen des Schätzerkreises wird eine Erhöhung des Zusatzbeitragssatzes von bislang 1,6 Prozent um 0,1 Prozent notwendig, wonach Ende Oktober ein durchschnittlicher Zusatzbeitragssatz für das kommende Jahr 2024 in Höhe von 1,7 Prozent bekannt gegeben wurde.

Der **tatsächliche Zusatzbeitragssatz** der BKK Groz-Beckert kann jedoch vom durchschnittlichen Zusatzbeitragssatz abweichen und wird durch den Verwaltungsrat individuell festgelegt. Ob und wie sich der individuelle Zusatzbeitragssatz der BKK Groz-Beckert verändert, erfahren Sie auf unserer Homepage (> QR-Code).



Neu im Team

Seit Juli 2023 haben wir ein neues Gesicht im Team der BKK Groz-Beckert: Franziska Müller.

Frau Müller hat als ausgebildete Sozialversicherungsfachangestellte nach einer neuen beruflichen Herausforderung gesucht und diese in der Buchhaltung und im Ersatzleistungswesen der BKK gefunden. Franziska Müller hat sich von Anfang an sehr gut in das Team der BKK integriert und konnte sich mit ihrem Fachwissen und ihrer schnellen Auffassungsgabe sehr schnell in die neuen Aufgabengebiete einarbeiten. Mit viel Freude führt sie ihre Tätigkeit aus und ist gespannt, unsere Versicherten kennenzulernen und diesen bei Fragen in ihrem Bereich mit Rat und Tat zur Seite stehen zu können.

Ich freue mich sehr, Sie alle kennenzulernen
& mit Ihnen in Kontakt zu treten.
Ihre Franziska Müller

Wenn Pflege nötig wird

Manchmal kommt es unerwartet. Ein Unfall, ein Schlaganfall oder eine Operation können von heute auf morgen aus einem fitten Senior einen Pflegefall machen – vorübergehend oder sogar dauerhaft. Auch Kinder oder junge Erwachsene können auf diese Weise pflegebedürftig werden.

In den meisten Fällen kommt die Pflegebedürftigkeit aber schleichend. Das Treppensteigen und Einkaufen wird beschwerlicher, Stürze häufen sich. Socken anzuziehen wird zum Leistungssport. Oder vielleicht kommt es immer häufiger vor, dass ein alternder Mensch den Wohnungsschlüssel nicht findet. Er oder sie erinnert sich noch detailreich an Geschichten aus der Vergangenheit, kommt aber nicht auf den Namen der Nachbarn, die gestern zum Kaffee da waren. Den Betroffenen fällt es schwer, sich einzugestehen, dass sie nicht mehr ohne Hilfe zu-rechtkommen. Hier ist die Aufmerksamkeit der Angehörigen gefragt.

Erste Anzeichen von Pflegebedürftigkeit

Der Lebensraum wird kleiner, Sozialkontakte werden selten, Betroffene verlassen kaum noch die Wohnung

Alltägliche Verrichtungen wie Hausarbeit und Körperpflege fallen schwer



Das Gedächtnis lässt nach, Personen werden immer öfter verwechselt, das Zeitgefühl gerät durcheinander

Schleichender Verlust von Körperkraft und Beweglichkeit

Die Stimmung ist immer öfter depressiv oder grundlos aggressiv

Was ist zu tun, wenn nahe Angehörige pflegebedürftig werden?

- 1 Beratung I** Lassen Sie sich bei unserer Pflegekasse Groz-Beckert oder einem anderen Pflegestützpunkt beraten. Wir erklären Ihnen, welche Möglichkeiten es gibt und welche organisatorischen Schritte notwendig sind. Darüber hinaus können wir die Kosten für eine professionelle Pflegeberatung und -planung übernehmen. Auch dazu beraten wir Sie gerne.
- 2 Antrag I** Beantragen Sie bei Ihrer Pflegekasse einen Pflegegrad. Senden Sie den ausgefüllten Antrag möglichst zeitnah zurück, denn Pflegekostenzuschüsse werden frühestens ab dem Monat bezahlt, in dem der Antrag gestellt wurde. Die Pflegekasse beauftragt dann einen Gutachter des Medizinischen Diensts mit der Feststellung des Pflegegrads.
- 3 Begutachtung I** Bereiten Sie sich auf den Besuch der Gutachter des Medizinischen Diensts vor, indem Sie ärztliche Unterlagen bereitlegen und Informationen dazu sammeln, welche Tätigkeiten noch alleine möglich sind und welche nicht. Die Gutachter wollen sowohl mit den Betroffenen als auch mit einer Vertrauensperson – meist nahen Angehörigen – sprechen.
- 4 Planung I I** Planen Sie die Pflege. Soll sie zu Hause oder in einer Pflegeeinrichtung stattfinden? Verteilen Sie die Aufgaben. Können Angehörige die nötige Pflege erbringen, bei Bedarf mit Unterstützung eines mobilen Pflegediensts, Dienstleistern wie Essens-Lieferservice und Haushaltshilfe, oder ist dauerhafte professionelle Betreuung nötig? Auch hier können wir oder ein Pflegestützpunkt Sie beraten und erläutern, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Besprechen Sie die Pläne mit dem Pflegebedürftigen, damit eine für alle akzeptable Lösung gefunden wird.
- 5 Planung 2 I** Machen Sie sich Gedanken über die Finanzierung. Die Pflegekasse zahlt einen Pflegekostenzuschuss, deckt aber meist nicht alle Kosten ab. Eventuell kann auch die Sozialhilfe einspringen.
- 6 Mithilfe I** Wenn Sie selbst (teilweise) pflegen wollen, besuchen Sie einen Pflegekurs. Diverse karitative Organisationen bieten Kurse für pflegende Angehörige an. Eine Kostenübernahme durch unsere Pflegekasse ist möglich. Sprechen Sie uns an.
- 7 Vorsorgen I** Regeln Sie die gesetzlichen Vollmachten, Patientenverfügung etc. gemeinsam mit dem Pflegebedürftigen.

§

Wann springt die Pflegeversicherung ein?

Die gesetzliche Definition der Pflegebedürftigkeit ist, dass die Betroffenen über einen längeren Zeitraum hinweg, voraussichtlich mehr als sechs Monate, nicht in der Lage sind, im Alltag selbstständig zurechtzukommen. Die Beeinträchtigung kann körperlicher, kognitiver oder psychischer Art sein oder eine Kombination aus verschiedenen Faktoren. Die Pflegekassen übernehmen je nach Grad der Pflegebedürftigkeit einen festgelegten Anteil der Kosten für Pflege und unterstützende Dienstleistungen, wenn der Betroffene vor der Antragsstellung mindestens zwei Jahre lang pflegeversichert war.

Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige

Falls Sie Ihre Arbeitszeit dauerhaft reduzieren, um Angehörige zu pflegen, steht ab Pflegegrad 2 monatlich ein Pflegegeld von der Pflegekasse zur Verfügung. Zudem übernimmt diese einige Kosten für nötige Umbauten in der Wohnung, für Pflegehilfsmittel wie Bettschutzeinlagen und Hausnotruf, für Dienstleistungen wie Reinigungshilfe oder Einkaufsdienst, für nötige Fahrdienstleistungen und für Kurzzeitpflege im Verhinderungsfall.

Bei plötzlich eintretenden Pflegefällen haben nahe Angehörige außerdem einen gesetzlichen Anspruch auf unbezahlten Urlaub von bis zu zehn Tagen, um das Nötigste zu organisieren. Für diese Zeit zahlt Ihre Pflegekasse ein Pflegeunterstützungsgeld.



Informationen zur Pflegeversicherung ab Januar 2024

Durch die Pflegereform 2023 und das damit verbundene Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetz (PUEG) kommt es zu Neuerungen im Bereich der Pflegeversicherung. Mit dieser Reform sollen Leistungen verbessert, finanzielle Belastungen begrenzt und die Pflege zu Hause gestärkt werden. Erste Änderungen haben Sie vielleicht bereits bemerkt, denn im Juli dieses Jahres wurden die Beiträge zur Pflegeversicherung angepasst, worüber wir Sie in der Ausgabe 2/2023 informiert haben.

Mit dem Jahreswechsel gibt es nun auch die ersten Verbesserungen bei den Leistungen.

Auf den nachfolgenden Seiten geben wir Ihnen einen Überblick über die Veränderungen bei Pflegeleistungen, die für Pflegebedürftige oder für pflegende Angehörige interessant sind. Bei der Anpassung des Pflegegeldes handelt es sich um die erstmalige Erhöhung seit der Pflegereform im Jahr 2017. Die genaue Veränderung der Beträge können Sie den Tabellen entnehmen.

Pflegegeld

Pflegegeld erhalten Pflegebedürftige mit mindestens Pflegegrad 2, die eine geeignete Pflege beispielsweise durch Angehörige oder andere Personen ihres Vertrauens sicherstellen. Ab Januar 2024 steigt der Betrag für das Pflegegeld um **5 Prozent**.

Pflegegrad	Monatliches Pflegegeld bis Dezember 2023	Monatliches Pflegegeld ab Januar 2024
2	316 Euro	332 Euro
3	545 Euro	573 Euro
4	728 Euro	765 Euro
5	901 Euro	947 Euro

Pflegesachleistungen

Auch die Höchstbeträge der Pflegesachleistungen steigen ab Januar 2024 um 5 Prozent an. Bei den Pflegesachleistungen handelt es sich um Leistungen, die durch einen professionellen Pflegedienst erbracht und direkt mit der Pflegekasse abgerechnet werden. Die Leistungen stehen ebenfalls Pflegebedürftigen mit mindestens Pflegegrad 2 zur Verfügung.

Pflegegrad	Monatliche Pflegesachleistung bis Dezember 2023	Monatliche Pflegesachleistung ab Januar 2024
2	724 Euro	761 Euro
3	1.363 Euro	1.432 Euro
4	1.693 Euro	1.778 Euro
5	2.095 Euro	2.200 Euro

Leistungszuschläge bei vollstationärer Pflege

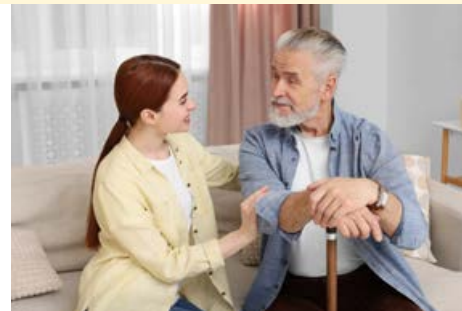
Pflegebedürftigen ab Pflegegrad 2 wird von der Pflegekasse ein Leistungszuschuss für den Eigenanteil an den pflegebedingten Aufwendungen in vollstationären Pflegeeinrichtungen gewährt. Beachten Sie, dass sich die Kosten für einen Pflegeheimplatz zusätzlich noch aus Investitionskosten sowie aus Kosten für die Unterkunft und Verpflegung zusammensetzen und dafür kein Zuschuss durch die Pflegekasse erfolgt. Die Höhe des Zuschusses richtet sich nach der Dauer des Aufenthalts im Pflegeheim. Die Pflegekasse bezahlt den Zuschuss direkt an das Pflegeheim, der Eigenanteil des versicherten Bewohners verringert sich dann entsprechend. Für Versicherte ohne Pflegegrad oder mit Pflegegrad 1 wird kein Zuschuss gewährt.

Verweildauer im Heim	Leistungszuschlag bis Dezember 2023	Leistungszuschlag ab Januar 2024
0 – 12 Monate	5 Prozent	15 Prozent
13 – 24 Monate	25 Prozent	30 Prozent
25 – 36 Monate	45 Prozent	50 Prozent
> 36 Monate	70 Prozent	75 Prozent

Pflegeunterstützungsgeld

Die Vereinbarkeit der Pflege Angehöriger sowie dem Nachgehen der eigenen Berufstätigkeit ist für viele Personen eine Herausforderung. Das Pflegeunterstützungsgeld hilft pflegenden Angehörigen in akuten Situationen der Pflege, sich bis zu zehn Tage von der Arbeit freistellen zu lassen, ohne dabei voll auf das eigene Einkommen verzichten zu müssen. Bisher konnte diese Leistung nur in besonderen Ausnahmefällen mehr als einmal je Pflegefall in Anspruch genommen werden.

Ab 2024 kann diese Leistung jährlich beantragt werden. Damit soll den Pflegenden geholfen werden, Pflege zu organisieren oder die pflegerische Versorgung zu überbrücken und so für die Dauer der Pflege auf Herausforderungen reagieren zu können.



Kombinationsleistungen

Pflegebedürftige haben die Möglichkeit, **Pflegegeld und Pflegesachleistungen zu kombinieren**. Bei der Kombinationsleistung kann beispielsweise ein Teil der Versorgung durch einen ambulanten Pflegedienst und ein Teil der Versorgung durch pflegenden Angehörigen erfolgen.



Personen, die bereits eine der hier genannten Pflegeleistungen erhalten, müssen keinen erneuten Antrag stellen. Die Erhöhung der Beträge erfolgt, entsprechend dem vorhandenen Pflegegrad, automatisch.



Gemeinsamer Jahresbetrag

Besonderheit für Pflegebedürftige mit den Pflegegraden 4 und 5 bis zum Alter von 25 Jahren:

Ab Januar 2024 kann diese Personengruppe bis zu 1.774 Euro, dies entspricht 100 Prozent des jährlichen Höchstleistungsbetrages der Kurzzeitpflege, für Verhinderungspflege einsetzen, soweit der Betrag nicht bereits für Leistungen der Kurzzeitpflege eingesetzt wurde. Die sechsmonatige Vorpflegezeit zur Inanspruchnahme von Verhinderungspflege entfällt.

Ihre Ansprechpartnerinnen

Sie haben Fragen zu Leistungen im Bereich der Pflegeversicherung? Dann melden Sie sich gerne bei einer unserer drei Pflegeversicherungsexpertinnen.

Telefon 07431 89345 -60



Regine Lebherz

regine.lebherz@bkk-gb.de



Andrea Staffe

andrea.staffe@bkk-gb.de



Nicole Ammann

nicole.ammann@bkk-gb.de

Weitere geplante Änderungen

Mit unserem Artikel haben wir Sie nun über die Neuerungen in der Pflege ab Januar 2024 informiert. Das war aber noch nicht alles. Im Rahmen des Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetzes sind noch weitere Veränderungen geplant. Wir geben Ihnen schon jetzt einen Ausblick.

Ab Juli 2024 – Mitaufnahme von Pflegebedürftigen in stationäre Vorsorge- oder Rehabilitationseinrichtungen, sofern ein Aufenthalt für eine pflegende Person notwendig wird.

Ab Januar 2025 – Erneute Anpassung des Pflegegelds und der Pflegesachleistungen um 4,5 Prozent. Danach soll die Anpassung alle drei Jahre vorgenommen werden, indem die Beträge an die allgemeine Preisentwicklung angepasst werden. Die nächste Überprüfung ist damit für das Jahr 2028 geplant.

Ab Juli 2025 – Verlängerung des Anspruchs auf Verhinderungspflege sowie die Zusammenfassung von Leistungen der Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege zu einem gemeinsamen Jahresbetrag in Höhe von 3.539 Euro. Auch die Vorpflegezeit von 6 Monaten für Leistungen der Verhinderungspflege entfällt dann.

Über diese und weitere Details zur Pflegereform werden wir Sie im Laufe des nächsten Jahres in unserem Magazin noch ausführlich informieren.

Isabells Gesundheitstipps Das Lebenselixier Wasser

Der Körper eines Säuglings besteht zu über 80 Prozent aus Wasser, der eines Erwachsenen aus ungefähr 70 Prozent. Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit der Wasserspeicherung im Körper ab.



Wasser ist das Transportmittel in unserem Körper und versorgt über den Blut- und Lymphkreislauf unsere Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Jede Körperzelle benötigt Wasser, da es die Kommunikation innerhalb des Körpers erst möglich macht.

Ältere Menschen trinken oft zu wenig. Zum einen lässt das Durstempfinden nach, zum anderen besteht die Angst vor häufigen Toilettengängen.

Wussten Sie, dass unser Gehirn aus bis zu 80 Prozent Flüssigkeit besteht?

Eine ausreichende Wasserversorgung hat deshalb auch Einfluss auf unsere geistige Fitness. Ein weiterer Grund bis ins hohe Alter darauf zu achten, genügend Wasser zu trinken.

Trinken Sie genug? Machen Sie den Austrocknungstest

Die Flüssigkeitsbilanz im Körper kann mit einem einfachen Test überprüft werden. Ziehen Sie die Haut auf dem Handrücken hoch und lassen diese wieder los. Sollte die Haut nur sehr langsam in die Ausgangsposition zurückgehen, fehlt dem Körper Flüssigkeit. Trinken Sie dann häufiger und mehr.

*Holen Sie sich gerne ein Glas
Wasser, bevor Sie weiterlesen.
Isabell Dietrich*

Trinktipps für den Alltag

- Stellen Sie in jedes Zimmer ein volleingeschenktes Glas Wasser. Es kann zur Gewohnheit werden, beim Betreten des Zimmers als Allererstes aus dem Wasserglas zu trinken und dieses auch gleich wieder aufzufüllen. So wird man immer wieder ans Trinken erinnert und integriert es in den Alltag.
- Seien Sie kreativ. Individuell bevorzugte Getränke und Trinkgefäße mit einer Auswahl an Kalt- und Heißgetränken können das Trinkverhalten verbessern.
- Wasserhaltige Nahrungsmittel wie Melone, Tomaten, Gurken oder Gemüsebrühe tragen ebenfalls zum Flüssigkeitshaushalt bei.

Warmes Wasser am Morgen regt die Verdauung an

Wer direkt nach dem Aufstehen zwei bis drei Gläser warmes Wasser trinkt, hat schon einmal einiges für seinen Flüssigkeitshaushalt getan und regt zusätzlich den Stoffwechsel an. Sie können das Wasser bereits am Vorabend abkochen und in eine Thermoskanne füllen. So haben Sie das Wasser morgens schon trinkbereit zur Hand.

Ihre Ansprechpartnerin

Sie haben Fragen oder wünschen einen Gesundheitstipp?
Ich helfe Ihnen gerne weiter.



Isabell Dietrich

Telefon 07431 89345 -53
isabell.dietrich@bkk-gb.de

Eltern werden unterstützt Krankengeld bei Erkrankung eines Kindes

Zum Jahresende 2023 laufen die Sonderregelungen anlässlich der Corona-Pandemie aus. Für die Jahre 2024 und 2025 gibt es kleine Änderungen. Die jetzt gültigen Regelungen zu den Voraussetzungen und zum Anspruch auf Kinderkrankengeld fassen wir im Folgenden übersichtlich zusammen.



Voraussetzungen (Checkliste)

- ✓ Sie sind in einem Anstellungsverhältnis berufstätig oder selbstständig und mit Anspruch auf Krankengeld versichert?
- ✓ Sie haben keinen Anspruch auf bezahlte Freistellung von der Arbeit wegen der Erkrankung des Kindes?
- ✓ Sie und Ihr Kind sind gesetzlich versichert?
- ✓ Es gibt im Haushalt keine andere Person, die Ihr Kind pflegen kann?
- ✓ Ihr Kind ist noch keine zwölf Jahre alt oder behindert und auf Hilfe angewiesen?
- ✓ Sie haben ein ärztliches Attest, das die Krankheit des Kindes bescheinigt?

Wenn diese Voraussetzungen zutreffen, haben Sie Anspruch auf Kinderkrankengeld.

Auch beim Kinderkrankengeld möchte Gesundheitsminister Karl Lauterbach eine Vereinfachung, um Eltern und Arztpraxen zu entlasten.

Aktuell ist die Rede davon, ob für bis zu drei Tage auf ein Attest verzichtet werden kann. Ob und wie dies umgesetzt wird, erfahren Sie immer ganz aktuell auf unserer Homepage.



Anspruchsdauer und -höhe

Für die Betreuung eines kranken Kindes stehen zur Verfügung:

- 15 Arbeitstage pro Elternteil und Kind
- 30 Arbeitstage je Kind für Alleinerziehende

Der Maximalanspruch für ein Elternteil beträgt 35 Arbeitstage, bei Alleinerziehenden sind es 70 Arbeitstage je Kalenderjahr.

Unsere BKK Groz-Beckert zahlt bis zu 90 Prozent des ausgefallenen Nettoverdienstes. Wenn in den vergangenen zwölf Monaten vor dem Krankengeldbezug Einmalzahlungen (z. B. Urlaubs- oder Weihnachtsgeld) angefallen sind, erhöht sich das Kinderkrankengeld auf 100 Prozent des ausgefallenen Nettoverdienstes, jedoch bis maximal 70 Prozent der kalendertäglichen Beitragsbemessungsgrenze. Vom Kinderkrankengeld werden anschließend Beiträge zur Renten-, Arbeitslosen- und Pflegeversicherung abgezogen.

Ihre Ansprechpartnerinnen

Sie haben Fragen zum Kinderkrankengeld?
Wir helfen Ihnen gerne.



Isabell Dietrich

Telefon 07431 89345 -53
isabell.dietrich@bkk-gb.de



Pia Beuter

Telefon 07431 89345 -52
pia.beuter@bkk-gb.de

So funktioniert es, wenn Ihr Kind erkrankt

1. Sie erhalten ein ärztliches Attest über die Notwendigkeit der Betreuung und Versorgung.
2. Sie stellen den Antrag auf Kinderkrankengeld am besten über unsere Online-Geschäftsstelle oder Service-App und laden dort das ausgefüllte Attest hoch. Alternativ senden Sie uns den voll ausgefüllten Kinderkrankenschein per Post zu.
3. Nach Erhalt der Verdienstbescheinigung Ihres Arbeitgebers errechnen wir das Kinderkrankengeld und überweisen dieses auf Ihr angegebenes Konto.

Stab-Wichtel und mehr ...

Weihnachtliche Bastelideen für Kinder – einfach, lustig, schön

Wir stellen dir hier verschiedene Ideen vor, wie du kleine Geschenke oder Dekoartikel ohne großen Aufwand selbst herstellen kannst.

Material:

- Holzspatel/-stäbchen in verschiedenen Breiten und Längen
- Alleskleber, Filzstifte
- Bastelfarben für Kinder
- Schere, Schnur
- Muffin-Förmchen, Bastelpapier, Pappe, Wackelaugen etc.



Deko-Krippe zum Aufhängen

- Aus drei Holzstäbchen ein Dreieck bilden und auf ein gleich großes, farbiges Pappdreieck kleben.
- Aus Bastelpapier Mutter, Vater und das Kind in der Krippe sowie den Stern frei gestalten, ausschneiden und aufkleben.
- Mit etwas Schnur eine Schlaufe bilden und diese oben hinter die Pappe kleben – fertig ist deine Weihnachtsbaum-Deko.



Persönlicher Bilderrahmen

- Klebe zwei der Holzstäbchen auf ein Stück Pappe, wie abgebildet – sie bilden das Gerüst.
- Die restlichen Stäbchen auch wie abgebildet aufkleben – fertig ist der Rahmen. Trocknen lassen.
- Nun noch die breite Seite nach Geschmack bemalen und/oder dekorieren.
- In den Schlitz (zw. Pappe und Rahmen) kannst du ein passend zurechtgeschnittenes Bild/Foto schieben – fertig ist dein sehr individuelles Geschenk!



Stab-Figuren und -Baum

- 1 Klebe jeweils mehrere Holzstäbchen auf ein Stück Pappe, wie abgebildet – sie bilden das Gerüst für die Figuren. Einige Stäbchen – je nach Figur – kürzen, wie abgebildet. Vor dem Zusammenkleben lose zusammenlegen und testen – dann erst zusammenkleben.
- 2 Die betreffenden Stäbchen anmalen, trocknen lassen und dann zusammenkleben.
- 3 Etwas Deko oder ein witziges Gesicht geben den Figuren den nötigen Pfiff.



Weihnachtswichtel und Rentier

- Ein Dreieck für den Körper und für die Mütze einen Kreis sowie einen Streifen ausschneiden und auf ein Holzstäbchen kleben – wie abgebildet.
- Als Bart wird das Muffin-förmchen passend abgeschnitten und aufgeklebt.
- Zeichne noch ein Gesicht – fertig ist der Wicht!
- Ähnlich geht man beim Rentier vor: Dreieck für den Körper, Kreis für die Nase ausschneiden. Ohren und Geweih nach Abbildung ausschneiden und alles am Stäbchen ankleben. Wackelaugen dazu – fertig!





Rehrückenfilet mit Süßkartoffelstampf

Dieses Gericht besticht durch den leicht herben Geschmack der Blaubeeren. Der selbstgemachte Süßkartoffelstampf kommt als Ergänzung dazu.

~ 8 Portionen / etwas Übung erforderlich / Dauer: ~ 80 Min.

Zubereitung

1 Vorbereiten

Für den Süßkartoffelstampf: Zimtstange und Kardamomkapseln in einen Kaffeefilter geben und mit Küchengarn verschließen (Gewürzsäckchen). Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit etwa 300 ml Wasser bedeckt zum Kochen bringen. 1 TL Salz und Gewürzsäckchen hinzufügen und in etwa 20 Min. mit Deckel garkochen.

Für den Spitzkohl: Spitzkohlblätter waschen und den mittleren Strunk entfernen; anschließend in mundgerechte Stücke reißen. Diese in kochendem Salz-Natron-Wasser 1 Min. blanchieren, dann in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Backofen vorheizen (Rost vorher herausnehmen) / Ober- und Unterhitze: etwa 90 °C (Heißluft: etwa 70 °C)

2 Rehrückenfilet braten

Die Filets mit Küchenpapier trocken tupfen. 1 EL Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Erst 4 Rehrückenfilets von jeder Seite 2 bis 3 Min. darin bei mittlerer Hitze anbraten. Dann von beiden Seiten salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und auf den Backofenrost legen. Die restlichen 4 Filets in dem restlichen Öl entsprechend anbraten und würzen. Rosmarin- und Thymianzweige kurz mitbraten. Das Rehrückenfilet mit den Kräutern auf den Rost legen und im Backofen weitergaren. Zum Auffangen des Bratensafts unten in den Backofen ein Blech schieben.

Hinweis: Wenn das Filet etwas länger im Backofen bleibt, kann bei dieser Temperatur nichts passieren. Einschub: Mitte – Garzeit: etwa 25 Min.

3 Blaubeersoße zubereiten

Blaubeeren verlesen. Die Stärke mit Wasser in einem Schälchen mit einem Schneebesen verrühren. Portwein, Zucker, Zimt und die geriebene Zitronenschale in die Pfanne geben und aufkochen. Blaubeeren dazugeben und so aufkochen, dass sie noch als ganze Beeren zu erkennen sind. Die angerührte Speisestärke sowie den aufgefangenen Bratensaft einrühren und kurz aufkochen; mit Salz abschmecken.

4 Süßkartoffelstampf zubereiten

Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Crème fraîche und Olivenöl unterrühren und mit Salz und Muskat abschmecken.

5 Spitzkohlblätter braten

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Blätter von beiden Seiten kurz anbraten. Mit Salz und Muskat würzen.

6 Anrichten

Filets in schräge Stücke schneiden und mit der Blaubeersoße, dem Spitzkohl und dem Süßkartoffelstampf anrichten. Auf die Blaubeersoße ein paar Crème-fraîche-Kleckse setzen.

Zutaten

■ Süßkartoffelstampf

1 Zimtstange
2 Kardamomkapseln
1 kg Süßkartoffeln
~ 300 ml Wasser
Salz
150 g Crème fraîche
2 EL Olivenöl
Muskatnuss

■ Spitzkohlblätter

8 Spitzkohlblätter (etwa 500 g)
Salz
1 Msp. Natron
2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
Muskatnuss

■ Rehrückenfilet

~ 800 g Rehrückenfilets (8 Stück)
2 EL Speiseöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Zweig Rosmarin
2 Zweige frischer Thymian

■ Blaubeersoße

250 g Heidelbeeren (Blaubeeren)
2 TL Speisestärke
4 EL Wasser
200 ml Portwein
100 g Zucker
1 Msp. gemahlener Zimt
1 Pck. geriebene Zitronenschale
Salz
75 g Crème fraîche



Raten mit Rudolph

Weihnachts-Ratespaß für Kinder

Lebkuchen-Zwillinge

Sie haben sich fein gemacht für das Fest. Doch da stimmt etwas nicht – es sind ja gar keine echten Zwillinge! Finde sechs Unterschiede im rechten Bild.



Weihnachts-Quiz „Wer bin ich?“

1. Nach außen ein echter Kerl, aber innen ganz weich, rauche gerne ein Tonpfeifchen und hin und wieder habe ich schon einmal ein paar Rosinen im Kopf.
2. Fast hätte man mich Reginald oder Rollo getauft – oh weh! Berühmt wurde ich zuerst durch ein Malbuch, dann durch ein Weihnachtslied. Viele Jahre später war ich sogar der Star in einem Zeichentrickfilm! Mein ungewöhnliches Äußeres mochte ich erst nicht, aber es wurde später sogar zu meinem ganz besonderen Markenzeichen und alle lieben mich, so wie ich bin!
3. Meine Kleidung ist zwar ausgesprochen farbenfroh, dafür schaue ich aber immer recht grimmig drein, denn mein Job ist zugegeben echt hart.
4. Wir sind klein, ziemlich klein sogar, und kommen aus dem hohen Norden. „Santa“ wäre ohne uns echt verloren, weil wir so fleißig sind. Großes Vergnügen bereitet es uns, in der Vorweihnachtszeit heimlich Geschenke zu verteilen.



Sudoku – mittel

Ziel ist es, alle neun Felder mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt.

8		5			3			6
			4				7	2
6					9	7	8	
	5				8			9
							6	8
7	3			6				
			1			2		
		2		3				6
4	8	7	6		9	5		

Geschenke für Rudolph & Co.

Jeder hat ein tolles Geschenk bekommen! Nur welches gehört wem? Du kannst ihnen sicher helfen, die richtige Spur im Schnee zu finden.



Das alles gehört zu Weihnachten

Die genannten neun Begriffe verstecken sich hier von links nach rechts oder von oben nach unten. Findest du auch noch den zehnten Weihnachtsbegriff?

MARIA ~ JOSEF ~ JESUS ~ BETHLEHEM ~
STALL ~ KRIPPE ~ GESCHENKE ~
WEIHNACHTEN ~ CHRISTEN

Z	O	B	M	U	S	T	F	A	O	L	V	R	K	L
F	W	R	L	O	S	A	K	C	X	I	U	B	W	O
R	E	O	P	S	T	A	L	L	A	T	U	R	C	H
Z	I	W	R	S	C	H	E	X	V	H	P	L	O	C
B	H	N	S	G	E	S	C	H	E	N	K	E	Q	H
L	N	A	T	A	K	A	D	F	U	C	L	V	B	R
O	A	W	M	A	R	I	A	U	D	H	O	S	G	I
K	C	D	A	G	I	Q	X	W	A	R	U	J	M	S
J	H	T	C	R	P	O	F	I	T	I	M	O	N	T
A	T	H	A	P	P	A	V	U	G	S	Y	S	O	K
Q	E	G	Z	J	E	S	U	S	I	T	Z	E	T	I
E	N	N	U	A	R	V	X	G	A	E	Z	F	Q	N
C	U	K	I	C	B	F	V	Q	N	W	U	V	D	
B	G	B	E	T	H	L	E	H	E	M	X	A	A	E
N	A	E	T	H	L	E	H	U	M	M	U	N	X	B



Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie
ein gesundes, erfolgreiches
und glückliches neues Jahr.

Ihr Team der

GROZ-BECKERT

BKK

