ÖKK Magazin 4|2023

clever

Schlafenszeit

3 Wie eine Krankheit Angelika Casagrande den Schlaf raubte
8 Was passiert, während wir schlafen
14 Für eine gerechte Finanzierung der Gesundheitskosten

Grüazi

Hellwach begrüsse ich Sie zu unserer neuen Clever-Ausgabe. Hellwach, weil ich richtig gut geschlafen habe – um 22 Uhr eingeschlafen, um 5 Uhr erholt aufgestanden. Sieben Stunden sind perfekt für mich, das sagt mir meine innere Uhr. Früher habe ich auf diese innere Uhr, auch Biorhythmus genannt, kaum Rücksicht genommen. Als Folge davon war ich gereizt und ungeduldig, nur weil ich wieder einmal zu wenig oder zur falschen Zeit geschlafen hatte. Mit Achtsamkeit und Geduld habe ich zurück zum guten Schlaf gefunden. Das würde ich auch vielen Schweizer*innen wünschen. Gemäss Statistiken sind zwei Drittel von ihnen von Schlafstörungen betroffen. Schlechter Schlaf ist ein Volksübel – Grund genug, dem Schlaf dieses Clever zu widmen.

Und nun wünsche ich Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit, einen guten Rutsch ins neue Jahr und weil es so wichtig für Ihre Gesundheit ist: eine gute Nacht, später dann – aber nicht zu spät!

Simon Neuner, CEO

03 Titelgeschichte: Wenn nachts der Atem stockt
07 Interview: Gesund schlafen
08 Schlaf: Ein hochaktiver Zustand
10 Abends auf der Loipe
12 Simpla: Fitnesstracker verbinden
14 EFAS – bitte was?

Impressum Clever: News und Tipps von Ihrer Versicherung | 35. Jahrgang 4/2023 | Erscheint vierteljährlich und geht an alle Versicherten von ÖKK | Herausgeberin ÖKK, Bahnhofstrasse 13, 7302 Landquart, T 058 456 10 10, clever@oekk.ch | Chefredaktion Patrick Eisenhut | Redaktionsleiterin Annina Streun | Redaktion Widmer Kohler AG, Christoph Kohler, Colin Bätschmann | Layout Kimberly Fasser | Infografik Vollkorn Kollektiv | Bilder Gian Marco Castelberg | Illustrationen Lorena Paterlini | Druck Abächerli Media AG | **Hinweis:** Clever informiert Sie knapp und prägnant über die Produkte und Dienstleistungen von ÖKK. Rechtlich verbindlich sind nur die in den Allgemeinen Versicherungsbedingungen definierten Versicherungsleistungen.

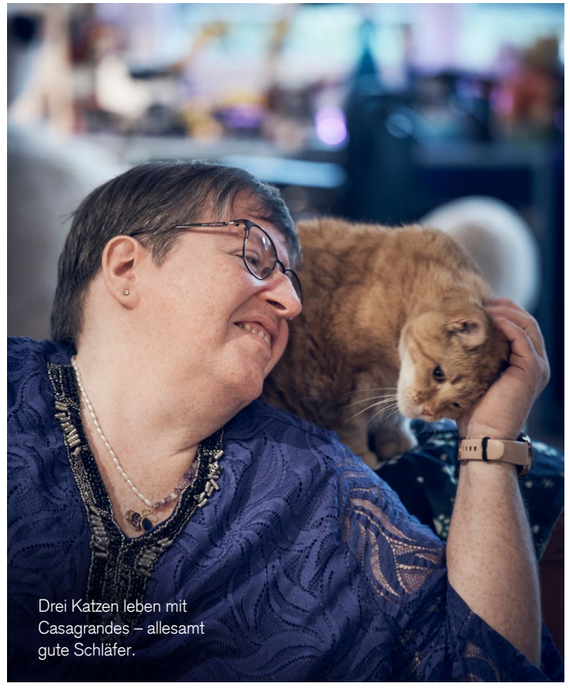
myclimate neutral Drucksache
myclimate.org/01-23-428629

MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C015248

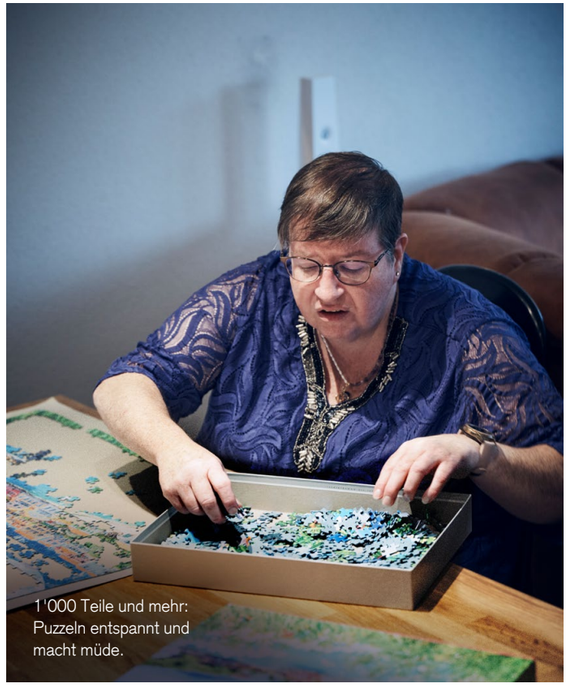
Musik

Atemlos durch die Nacht

Angelika Casagrande war tagsüber immer müde und wusste nicht, warum. Bis ihr Mann eines Nachts bemerkte, dass ihr Atem oft Sekunden lang aussetzte. →



Drei Katzen leben mit Casagrandes – allesamt gute Schläfer.



1'000 Teile und mehr: Puzzeln entspannt und macht müde.

→ Glitzerndes Meer, so weit sie sehen kann, und sie mittendrin, im Wasser, ganz allein. Dann diese unsichtbare Kraft, die sie in die Tiefe zieht. Sie strampelt, schreit, ihr Mund füllt sich mit Wasser – dann schreckt Angelika Casagrande aus dem Kissen hoch und schnappt nach Luft. Beruhigt sich. Alles nur ein Albtraum.

Angelika Casagrande ist eine von schätzungsweise 150'000 Personen in der Schweiz, denen in der Nacht der Atem stockt, ohne dass sie es bemerken. Schlafapnoe heisst das Syndrom, wobei Apnoe Griechisch ist und Atemstillstand bedeutet. Am häufigsten ist die sogenannte obstruktive Schlafapnoe, bei der sich wie bei Frau Casagrande die Rachenmuskulatur während des Schlafens so stark entspannt, dass sie die Atemwege blockiert.

Die Ursachen für obstruktive Schlafapnoe sind für die Schlafmedizin noch immer unklar. Einiges spricht für Vererbung, auch in Angelika Casagrandes Familie, denn ihr Bruder ist ebenfalls betroffen. Zudem gibt es eindeutige Risikofaktoren: vergrösserte Rachenmandeln und Nasenpolypen, Übergewicht, die Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln sowie Alkohol- und Tabakkonsum. Zudem sind Männer doppelt so häufig vom Syndrom betroffen wie Frauen. Bleibt eine Schlafapnoe unbehandelt, kann sie zu schweren Herzkreislauferkrankung führen.

Müde Tage

Von all dem weiss Angelika Casagrande über Jahre nichts. Sie weiss nur, dass sie manchmal lieber schlafen würde – sogar dringend schlafen müsste–, anstatt zur Arbeit zu gehen. Aber sie beisst sich durch. Nur wenn ihr Mann dann abends auch noch von seinem Tag berichtet, wird es ihr endgültig zu viel. Sie will nichts als schlafen.

Eines Nachts liegt Angelika Casagrandes Ehemann wach und erschrickt: Seine Frau atmet nicht. 30 Sekunden Totenstille. Herr Casagrande rüttelt an seiner Ehefrau und rechnet schon mit dem Schlimmsten – bis diese plötzlich Luft holt, als wäre sie aus den Tiefen des Meers aufgetaucht.

Am nächsten Morgen reden die beiden über den nächtlichen Vorfall. Der Albtraum, die ständige Müdigkeit tagsüber und jetzt der lange Atemaussetzer, möglicherweise gibt es da einen Zusammenhang. Im Internet werden sie schnell fündig: Die Symptome sprechen für eine sogenannte Schlafapnoe, der Hausarzt bestätigt den Verdacht. Er überweist Angelika Casagrande für genauere Untersuchungen in ein Schlaflabor.

Fremdes Bett

So wird die Nacht von Angelika Casagrande an einem Sommerabend im Jahr 2007 zum Untersuchungsobjekt. Vor drei Stunden hat sie im Schlaflabor des Kantonsspitals Luzern eingecheckt, jetzt ist es gerade einmal 20 Uhr, und sie soll schlafen. Ein fremder Ort, ein fremdes Bett – so einfach ist das nicht, trotz Erschöpfung. Und natürlich haben die dutzenden Elektroden und Kabel, die man ihr ins Gesicht geklebt hat, jeden Anflug von Müdigkeit vertrieben. Erst nach Stunden kommt der Schlaf. Zwar unruhig und kurz, doch er dauert lange genug, dass die Geräte 19 Atemaussetzer registrieren. Die Daten sind eindeutig: obstruktive Schlafapnoe, eine chronische Erkrankung. Immerhin gibt es effiziente Methoden, sie zu behandeln.

Zum Beispiel den ResMed AirSense 10, ein Therapiegerät, das durch eine Sauerstoffmaske nachts leise und gleichmässig Atemluft in Angelika Casagrandes Mund und Nase pumpt, um einen leichten Überdruck von 13,6 Millibar in ihren Atemwegen zu erzeugen. CPAP nennt sich diese Therapieform, eine Abkürzung für «Continuous Positive Airway Pressure». Das handliche Gerät mietet Angelika Casagrande bei der Schweizer Lungenliga, die sich um Kontrolle und Wartung kümmert.

Ruhige Abendroutine

Die Behandlung ist auch deshalb erfolgreich, weil Angelika Casagrande die Maske diszipliniert jede Nacht trägt, obschon das nicht immer bequem ist. «Die Maske gehört jetzt einfach zu mir», sagt sie. Zudem weiss sie, dass sie Glück im Unglück hatte: Hätte ihr Mann ihre Atemaussetzer nicht frühzeitig bemerkt, wäre Schlimmeres zu befürchten gewesen.

Auch ihre Abendroutine hilft Angelika Casagrande dabei, trotz Atemmaske gut zu schlafen: Nach Feierabend begnügt sie sich mit ruhigen Beschäftigungen wie Puzzeln, Malen oder Hörspielen, was das Ein- und Durchschlafen nachweislich erleichtert. Und in ihren Träumen sieht sie immer noch das Meer, doch sie ertrinkt nicht mehr darin, sondern geniesst die Brise an den warmen, weissen Sandstränden der Kanaren.

Seit elf Jahren trägt Angelika Casagrande nachts eine Sauerstoffmaske, die Atemaussetzer verhindert.

Machen Sie zu Hause den Schlafapnoe-Test

Sleepiz ist eine innovative und zertifizierte Methode, um Schlafproblemen auf den Grund zu gehen. Bestellen Sie via Simpla mit 50 Prozent Rabatt einen Sleepiz-Schlafsensor nach Hause, untersuchen Sie damit Ihren Schlaf bis zu drei Nächte lang, schicken Sie den Sensor zurück und lassen Sie die Daten von Fachleuten analysieren.

Jetzt die Simpla-App herunterladen
(siehe auch Seite 12): oekk.ch/simpla

Angelika Casagrande ist meist vor 5 Uhr auf den Beinen. Im Coop Wolhusen ruft die Arbeit. Nach einer erholsamen Nacht kein Problem.

«Schlafen soll wieder etwas Einfaches werden»

Was ist gesunder Schlaf – und wie gelingt er? Tabitha Ingold, Bewegungswissenschaftlerin beim Schweizer Bettenhersteller riposa und Verantwortliche für das Kompetenzzentrum Swiss Sleep Science, hat die Antwort.

Tabitha Ingold, was hat Schlafen mit Bewegungswissenschaften zu tun?
Schlaf hat einen grossen Einfluss auf unsere physische und psychische Leistungsfähigkeit und Erholung. Um tagsüber fit zu sein, können wir unsere Körperhaltung im Liegen optimieren und mit passender Matratze und Lattenrost unterstützen. Im Kompetenzzentrum Swiss Sleep Science untersuchen wir genau das – mit einem ganzheitlichen Ansatz zur Schlafgesundheit.

Woran merke ich, dass ich gut schlafe?
Nach einer guten Nacht fühle ich mich vital und wach. Entscheidend ist dabei, schnell einzuschlafen und ohne grössere Unterbrüche durchzuschlafen. Wer hingegen permanent müde ist und über eine längere Zeit schlecht schläft, sollte seine Schlafgewohnheiten hinterfragen und Rat suchen.

Und wo beginnt man da?
Schlechter Schlaf kann viele Ursachen haben: vom Bettsystem über Lebensgewohnheiten bis hin zu Krankheiten wie Schlafapnoe. Wer sich beispielsweise tagsüber gar nicht bewegt, ist am Abend weniger erschöpft. Zudem sollten wir abends Körper und Geist herunterfahren sowie Aufregung und zu intensiven Sport meiden. Puls und Körpertemperatur sollten sich beruhigen. Und sobald sich Müdigkeit bemerkbar macht: Ab ins Bett!

Fast zwei Drittel der Schweizer*innen sind von Schlafstörungen betroffen. Wie erklären Sie sich das?
Wir sind ein leistungsfähiges, aber oft auch gestresstes Volk. Die vielen Termine und sozialen Verpflichtungen führen dazu, dass wir an unserem natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus vorbeileben oder diesen gar nicht kennen. Die Diskrepanz zwischen sozialer und biologischer Zeit nennt man «Social Jetlag» – es hat einen ähnlichen Effekt wie die Reise in eine andere Zeitzone.

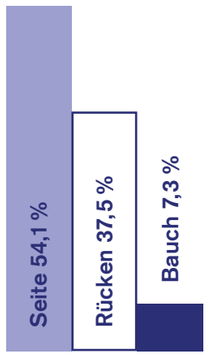
Schlafgewohnheiten verändern sich. Wie sieht der Schlaf der Zukunft aus?
Schlaf wird technologisiert. Immer mehr Menschen schlafen mit Trackern am Handgelenk, die Körpertemperatur, Puls und andere Parameter messen. Ich würde mir wünschen, dass der Schlaf wieder etwas Natürliches, etwas Einfaches wird. Etwas, auf das wir achtgeben und uns freuen.

Allegra-Podcast mit Tabitha Ingold
Erfahren Sie noch mehr zum Thema Schlaf in der neuesten Folge von Allegra. Auf Ihrer Podcastplattform oder unter oekk.ch/allegra.

Während wir schlafen

In der Nacht kommen Körper und Geist zur Ruhe.
Dennoch ist der Schlaf ein hochaktiver Zustand – mit geregelten Zyklen und Phasen.

Empfohlene Schlafdauer



Schlafpositionen in einer Nacht (im Durchschnitt am Anteil der Gesamtschlafdauer)

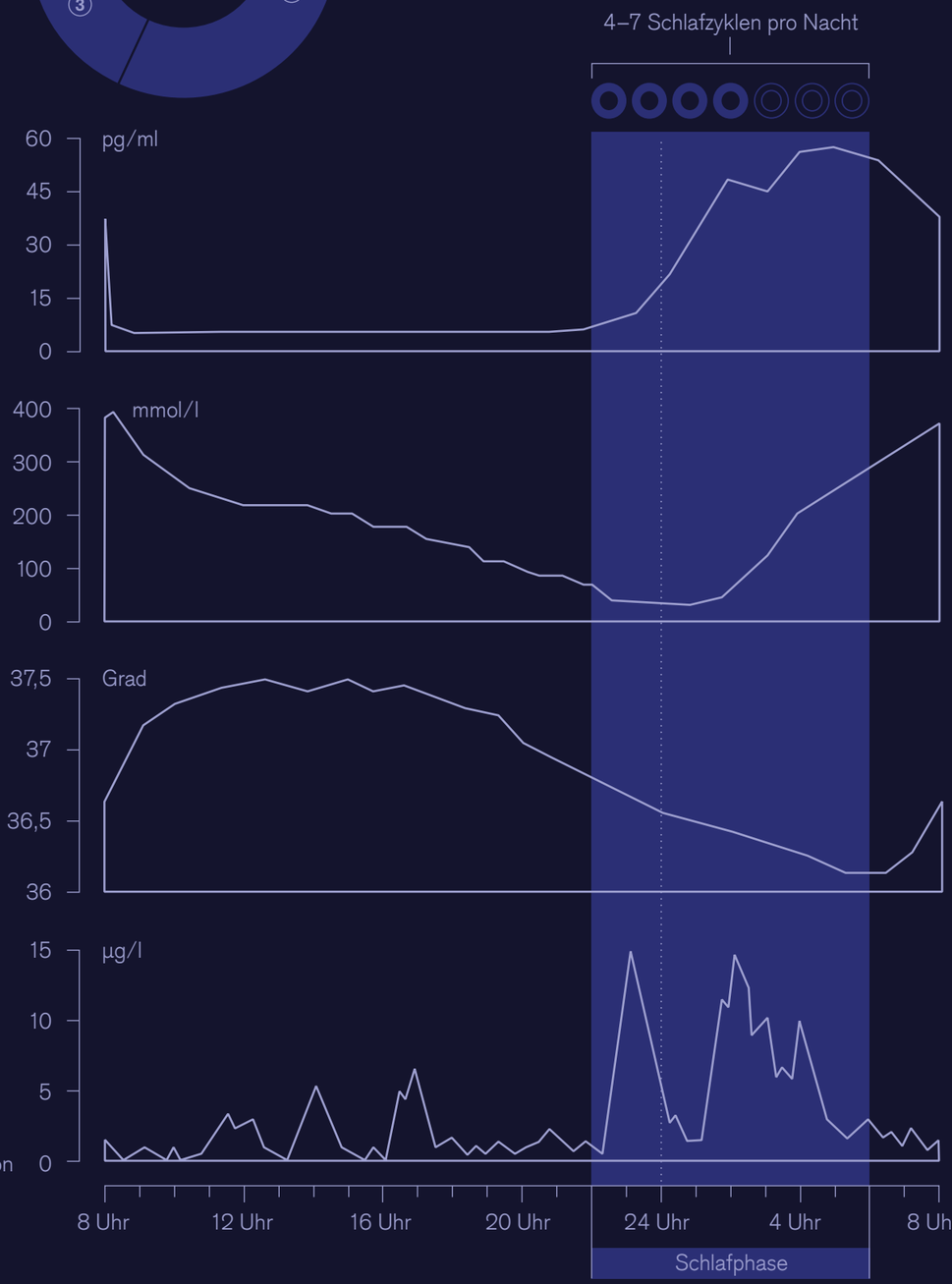
Zwei Drittel der Schweizer*innen sind von Schlafstörungen betroffen

Quellen: University of Cambridge & Fudan, 2022 (Schlafdauer) / NTNU, 2017 (Schlafposition) / Health Forecast, 2022 (Schlafstörungen) / Praxis der Schlafmedizin, 2018 (Schlafzyklus, Graphen)

Schlafzyklus

1. **Einschlafphase 5 %**
2. **Leichter Schlaf 45–55 %**
3. **Tiefschlaf 15–20 %**
4. **REM-Schlaf* 20–25 %**

*«Rapid Eye Movements». Lebhafte Träume, das Gehirn ist fast so aktiv wie im Wachzustand.



Draussen ist’s dunkel? Ab auf die Loipe!

Langlaufen kann man nicht nur tagsüber, sondern auch nach Feierabend. Hier ist die Anleitung für eine erfolgreiche Abendsession.

01

Die Grundsatzfrage: Wieso abends langlaufen?
- Weil die ruhige Nachtlandschaft einfach zauberhaft und überaus entspannend ist.
- Weil Sie die Loipe fast für sich alleine haben (ausser vielleicht bei Vollmond).
- Weil Sie tagsüber arbeiten oder anderes vorhaben.

02

Die Ausrüstung
- Sportbrille ohne Tönung oder mit heller Tönung gegen Wind und Frost aufsetzen.
- Eine Kleidungsschicht mehr als beim Langlaufen am Tag anziehen, z. B. eine Weste.
- Schlauchschal tragen (Wozu das gut ist? Siehe «Auf der Loipe»).
- Stirnlampe bei unbeleuchteten Nachtloipen aufsetzen.

03

Die Vorbereitung
- Betriebszeiten der Nachtloipen beachten (nicht alle Loipen sind Nachtloipen).
- Trainingspartner*in organisieren. Zu zweit macht’s oft mehr Spass (und der «innere Schweinehund» hat keine Chance).
- Etwas Kleines, Leichtes essen, zum Beispiel eine Banane oder ein Stück Weissbrot mit Hüttenkäse.

300 Franken für Langläufer*innen

ÖKK unterstützt Langlauffans und erstattet 50 Prozent Ihrer Kosten für den Langlaufpass und Langlaufkurse zurück.
oekk.ch/nordicbonus

10 x 50-CHF-Gutschein von Swiss Nordic Center gewinnen: oekk.ch/clever-nordic

04

Auf der Loipe
- Achtung: Der Schnee ist nachts oft hart und schnell.
- Schlauchschal über Nase und Mund ziehen, um die Atemwege zu schützen.
- Warme Getränke! Geheimtipp aus Schweden: warmer Heidelbeersirup.
- Ideale Trainingsdauer: 90 Minuten.

05

Nach dem Training
- Verschwitzte Kleidung wechseln, beginnend mit trockener Mütze.
- Glühwein oder Punsch mit Trainingspartner*in – ein wichtiger Motivator für abendlichen Sport
- Leichte Mahlzeit wie Süsskartoffeln mit Poulet oder Tofu mit Reis und Gemüse essen.
- Puls und Körpertemperatur herunterfahren.
- Erholsame Bettruhe geniessen.

Wo es sich abends schön langlaufen lässt

- Studen SZ: keine offizielle Nachtloipe, aber mit Stirnlampe erlaubt (27 km)
- Stalden ob Sarnen: keine offizielle Nachtloipe, aber mit Stirnlampe bis ca. 22 Uhr erlaubt (50 km)
- St. Gallen: beleuchtete Nachtloipen Kreuzbleiche (1,2 km) und Unterer Brand (780m) bis 22 Uhr
- Obergesteln Goms: beleuchtete Nachtloipe bis 21.30 Uhr (4,5 km)
- Kandersteg: beleuchtete Nachtloipe bis 21 Uhr (6 km)
- Lenzerheide: beleuchtete Nachtloipe bis 21 Uhr (4 km)

Mehr Infos unter: swiss-nordic-center.ch

Simpla-App herunterladen, Tracker verbinden und profitieren.

Fitnesstracker verbinden, Punkte sammeln

Ob Google Fit, Apple Health, Garmin oder Fitbit – verbinden Sie Ihren Fitness- oder Aktivitätstracker mit der Simpla-App und sammeln Sie Punkte.
Diese können Sie im Simpla-Shop gegen tolle Angebote eintauschen.

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

simpla
Ein Angebot von ÖKK

SPARTIPP

Generika bei der Online-Apotheke Zur Rose bestellen

Generika enthalten dieselben Wirkstoffe, erfüllen dieselben Qualitätsanforderungen und haben dieselbe Wirkung wie Originalpräparate. Doch sind Generika durchschnittlich 30 Prozent günstiger. Deshalb lohnt es sich für Sie und das Gesundheitssystem, wenn Sie wenn möglich Generika beziehen und auch Ihre Ärzt*innen nach Generika fragen. Wer noch mehr Geld sparen will, bestellt die ärztlich verordneten Generika bei der Online-Apotheke Zur Rose. Als ÖKK Kund*in profitieren Sie von bis zu 10 Prozent Rabatt und weiteren Vorteilen.
oekk.ch/zurrose

SILVANO K. AUS SURSEE FRAGT:

«Steht meiner Familie eine Prämienverbilligung zu?»

Gemäss Krankenversicherungsgesetz KVG stehen Versicherten in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen Prämienverbilligungen zu. Was «bescheidene wirtschaftliche Verhältnisse» genau sind, liegt im Ermessen der Kantone und nicht der Krankenversicherer. Massgeblich für die Beurteilung sind meist das letzte steuerbare Einkommen sowie die Familienverhältnisse. Die Prämienverbilligung geht direkt an die Krankenversicherung, welche die Versicherungsprämie entsprechend verbilligt.
Mehr Infos und Links zu Online-Rechnern und Antragsformularen finden Sie unter
oekk.ch/praemienverbilligung.

Haben Sie Fragen?
Wir sind gerne für Sie da.
clever@oekk.ch

STEUERBESCHEINIGUNG

Automatische Zustellung Anfang 2024

Sie können Ihre Gesundheitskosten von den Steuern abziehen. Deshalb stellen wir Ihnen auch Anfang 2024 automatisch den Steuernachweis Ihrer Gesundheitskosten 2023 zu – per Post oder in Ihrem Kundenportal myÖKK. Zwei Ziffern müssen Sie vom Steuernachweis an entsprechender Stelle in Ihre Steuererklärung übertragen: «Total Selbstkosten» sowie «Total Prämien».
oekk.ch/steuerbescheinigung

Einheitlich und gerecht

300 Mio.

Schweizer Franken pro Jahr könnten laut Schätzungen durch EFAS (Definition siehe rechts) eingespart werden.

2009

hat Ruth Humbel (Die Mitte) im Nationalrat die Motion «Finanzierung der Gesundheitsleistungen aus einer Hand» eingereicht.

24

Prozent der ambulanten und stationären Behandlungskosten gingen mit EFAS auf Kosten der Kantone.

76

Prozent der ambulanten und stationären Behandlungskosten gingen mit EFAS auf Kosten der Krankenversicherer.

Quellen: Polynomics, Infras

Was bedeutet EFAS?

EFAS steht für die «einheitliche Finanzierung von ambulanten und stationären Leistungen» und ist eines der grössten gesundheitspolitischen Reformvorhaben seit Einführung des Krankenversicherungsgesetzes (KVG) 1996. Seit über 20 Jahren wird über das Thema gestritten, anfangs unter dem Schlagwort «Monismus» (Einheitlichkeit).

Wie werden ambulante und stationäre Leistungen heute finanziert?

Während ambulante Leistungen vollumfänglich auf Kosten der Krankenversicherungen gehen, werden die Kosten für stationäre Leistungen aufgeteilt: 55 Prozent zahlen die Kantone, 45 Prozent die Krankenversicherungen.

Welche Nachteile hat das heutige Finanzierungsmodell?

Die uneinheitliche Finanzierung führt zu Fehlanreizen. Dank des medizinischen Fortschritts können heute viele Behandlungen ambulant durchgeführt werden, die früher teure Spitalaufenthalte bedingten – Beispiel Leistenbruch. Gesamtwirtschaftlich ist dieser Trend «ambulant vor stationär» zu begrüssen. Doch ist er ungerecht, da die Kosten ambulanter Behandlungen einseitig zu Lasten der Krankenversicherungen anfallen, während die Kantone sparen. Das führt langfristig zu höheren Prämien.

Was will EFAS?

EFAS will, dass Kantone und Krankenversicherungen alle medizinischen Leistungen gemeinsam zahlen – egal, ob ambulant oder stationär. Der Kostenteiler läge bei ungefähr 24 Prozent (Kantone) zu 76 Prozent (Krankenversicherer). Die Vorlage soll im Dezember 2023 zur Abstimmung kommen. Scheitert sie, wäre das auch ein Scheitern der Politik, die eine dringend notwendige Reform des Gesundheitssystems weiter verzögern würde – 15 Jahre nach Eingabe der Motion.

Welche Vorteile haben Versicherte?

Durch EFAS haben Kantone, Versicherer und Versicherte denselben Anreiz, ambulante Behandlungen zu favorisieren, sofern diese medizinisch zweckmässig sind. Zudem fördert EFAS die integrierte Versorgung, also die Begleitung der Patient*innen über den gesamten Behandlungsweg. Da integrierte Versorgungsmodelle günstiger als Standardmodelle sind, kommen Versicherte in den Genuss innovativer Versicherungsmodelle mit höheren Prämienrabatten.

Was sind die grössten Streitpunkte?

Der Ständerat hat die Vorlage Ende 2022 abgeändert – im Interesse der Kantone. Erstens sollen diese ebenfalls Rechnungen kontrollieren können, was aus Sicht der Versicherer eine kostspielige Doppelspurigkeit darstellt. Zweitens soll die Langzeitpflege in EFAS eingebunden werden. Auch das lehnen die Versicherer ab, weil die Langzeitpflege kantonal unterschiedlich und die Datenlage unklar ist.

ÖKK8000d/11.23

Ein Augenblick im Leben von:

Arno Rechsteiner, ÖKK Kunde aus Samnaun

«Alles schläft, einer wacht: ich, Arno Rechsteiner, Bäcker und Konditor in Samnaun. Es ist 1 Uhr morgens, und ich bestreue den Backtisch mit Mehl, um danach den Teig auszuwallen. Aufgestanden bin ich wie üblich um Mitternacht. Ich schlafe zweimal pro Tag – von 12 bis 16 Uhr und von 21 Uhr bis Mitternacht. Wir Rechsteiners sind seit Generationen Bäcker. Für uns ist dieser Schlafrhythmus normal. Nur in den Ferien ist das manchmal komisch.»

Die Versicherung mit gesundem Bündnerverstand.

ÖKK