



Die Zukunft Ihrer Gesundheit

Inhalt

4 **Das sagt uns die künstliche Intelligenz**

6 Chancen der Digitalisierung nutzen
Interview mit Michael Rieger und Sanjay Singh

8 **Gesund leben bis ins hohe Alter**

10 Digital voll auf der Höhe
Erica Benz erzählt

12 **Digitalisierungsschub in der Gesundheitsprävention**

14 Risiko einer Frühgeburt vermeiden

16 **Die passende Unterstützung finden**

18 Damit Long Covid erträglicher wird

Liebe Leserin,
lieber Leser

Die Digitalisierung eröffnet uns laufend neue Möglichkeiten, das Gesundheitssystem weiterzuentwickeln. Und seit die Diskussion um die künstliche Intelligenz lanciert ist, stellt sich immer mehr die Frage, wo letztlich deren Grenzen liegen. Oder müsste ich eher sagen, wo wir die Grenzen ziehen sollten? Denn nicht alles, was machbar ist, ist auch sinnvoll. Und nicht alles Wünschbare sollte auch umgesetzt werden. Mit Blick auf die Gesundheitsversorgung müssen wir uns vielmehr ständig fragen, wie wir den grösstmöglichen Nutzen erzielen, ohne den finanziellen Rahmen zu sprengen. Denn oberste Prämisse muss bleiben, das System so weiterzuentwickeln, dass es für alle zugänglich und bezahlbar bleibt.

Die CSS setzt sich seit Jahren für vernetzte und qualitativ hochstehende Gesundheitsdienstleistungen ein. In ihrer Rolle als Gesundheitspartnerin fördert sie deshalb nicht nur zahlreiche Start-ups mit erfolgversprechenden digitalen Gesundheitslösungen, sondern forscht auch selber in Kooperation mit der ETH Zürich und der Hochschule St. Gallen am CSS Health Lab an digitalen Gesundheitstechnologien. Als verantwortungsvolle Gestalterin des «Ökosystems Gesundheit» erarbeitet sie zudem gesellschaftlich sinnvolle Angebote, so etwa in den Bereichen «mentale Gesundheit» und «gesundes Altern».

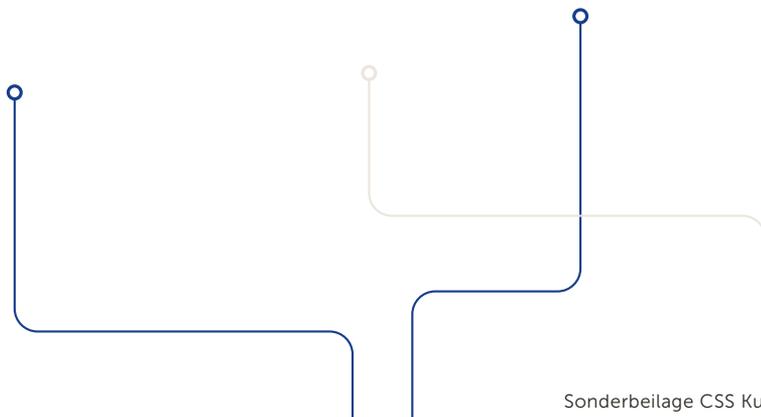


In dieser Beilage zeigen wir Ihnen, in welchen Bereichen die CSS aktiv ist und mit welchen Angeboten sie ihrem Anspruch als Gesundheitspartnerin gerecht wird. Und Sie erfahren, welchen Nutzen Sie als Kundin oder Kunde aus unserem Engagement ziehen.

Ich wünsche Ihnen viel Spass bei der Lektüre.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Philomena Colatrella'.

Philomena Colatrella
CEO



Das sagt uns die künstliche Intelligenz*

Das Gesundheitswesen steht vor weitreichenden Veränderungen, angetrieben von Megatrends, die unsere Art, Gesundheit zu verstehen und zu pflegen, revolutionieren.

In diesem Artikel werfen wir einen Blick darauf, wie diese Megatrends die CSS beeinflussen und warum sie für Ihre Gesundheit von Bedeutung sind.

Digitale Gesundheitsrevolution

Die Digitalisierung hat nicht nur unseren Alltag, sondern auch das Gesundheitswesen erobert. Telemedizin, Gesundheitsapps und künstliche Intelligenz ermöglichen eine individuellere Betreuung. Die CSS setzt hier auf innovative Lösungen, um ihren Versicherten direkten Zugang zu digitalen Gesundheitsdiensten zu bieten – ein Schritt in Richtung präventive Gesundheitsvorsorge.

Personalisierte Medizin

Die Zeiten der Einheitsbehandlungen neigen sich dem Ende zu. Fortschritte in der Genomforschung ermöglichen eine personalisierte Medizin, die gezielt auf individuelle genetische Merkmale eingeht. Die CSS setzt auf eine partnerschaftliche Zusammenarbeit mit medizinischen Fachleuten, um ihren Versicherten Zugang zu notwendigen Therapien zu gewährleisten.

Gesundes Altern

Die Bevölkerung wird immer älter, und das bringt neue Herausforderungen mit sich. Die CSS setzt auf Prävention und unterstützt ihre Versicherten dabei, auch im Alter gesund und aktiv zu bleiben. Mit speziellen Angeboten und Services fördert sie den bewussten, individuellen Umgang mit der Gesundheit über die gesamte Lebensspanne hinweg.

Nachhaltigkeit im Gesundheitswesen

Nachhaltigkeit ist weit mehr als ein Schlagwort; sie entscheidet über unsere Zukunft. Die CSS engagiert sich als wichtige Akteurin im Gesundheitswesen für nachhaltige, nutzenorientierte Gesundheitslösungen, die finanziell tragbar bleiben.

Soziale Gesundheit und Gemeinschaft

Die Bedeutung sozialer Faktoren für die Gesundheit wird zunehmend erkannt. Die CSS setzt auf einen ganzheitlichen Ansatz und unterstützt soziale Initiativen, die das Wohl der Gesellschaft stärken.



***Dieser Text wurde
von künstlicher
Intelligenz geschrieben.
Sie dürfte auch im
Gesundheitswesen nach
und nach eine immer
wichtigere Rolle spielen.**

Insgesamt zeigen diese Megatrends, dass die Zukunft des Gesundheitswesens eng mit Innovation, Prävention und Zusammenarbeit verbunden ist. Die CSS engagiert sich intensiv in diesen Feldern, um Ihnen als Versicherten die beste Betreuung zu bieten.

Gesundheit bedeutet nicht nur Abwesenheit von Krankheit, sondern, positiv gewendet, das persönliche Wohlergehen in allen Lebensbereichen. Die CSS engagiert sich seit Jahren mit Rat und Tat dafür: Sie steht nicht nur als verlässlicher Versicherer an Ihrer Seite, sondern auch als Ihre ganz persönliche Gesundheitspartnerin.

Chancen der Digitalisierung nutzen

Die CSS entwickelt laufend neue Gesundheitsangebote und zählt zu den innovativsten Krankenversicherern der Schweiz. Die Konzernleitungsmitglieder Michael Rieger und Sanjay Singh geben im Gespräch einen Einblick dazu.

Das Gesundheitswesen ist in einem grossen, digital geprägten Umbruch. Die CSS steht als Krankenversicherung mittendrin. In welchen Themengebieten engagiert sie sich besonders?

Sanjay Singh: Die Bedürfnisse und Erwartungen der Gesellschaft in Sachen Gesundheit haben sich in den letzten Jahren markant verändert. Diesen neuen Ansprüchen wollen wir gerecht werden. Im Rahmen unseres Bestrebens als Gesundheitspartnerin setzen wir auf neuartige und innovative Dienstleistungen in den drei Bereichen «gesund bleiben», «gesund werden» und «mit einer Krankheit leben». Wir verfolgen die gesellschaftlichen Entwicklungen und suchen nach neuen Lösungen.

Michael Rieger: Vor allem die mentale Gesundheit der Menschen oder auch gesundes Altern sind Themen, die drängende Fragen aufwerfen. Hier arbeiten wir intensiv an möglichen Lösungsansätzen. Ein gutes Beispiel ist das CSS Health Lab, das derzeit Ideen entwickelt, wie wir mithelfen können, dass die Menschen gesünder älter werden.

Weshalb will die CSS als Krankenversicherung das Gesundheitssystem mitgestalten?

S.S.: Als grösster Grundversicherer sehen wir uns in der Pflicht, alles zu unternehmen, um die Kosten im Gesundheitsbereich zu dämpfen. Das sind wir unseren Kundinnen und Kunden schuldig. Wirkungsvolle Veränderungen sind nur möglich, wenn alle Beteiligten einen Beitrag leisten – für uns ist das selbstverständlich. Besonders wichtig ist, dass unsere Versicherten ohne Umwege zur geeigneten Unterstützung gelangen. Gemeinsam mit unterschiedlichen Partnern helfen wir ihnen, auf einfache Art das passende Angebot zu finden. So entlasten wir das Gesundheitssystem auch finanziell. Ein gutes Beispiel dafür ist die Gesundheitsplattform «Well», die alle Beteiligten vernetzt und einfache Zugänge schafft.

Aber die CSS allein kann das Gesundheitswesen nicht neu erfinden. Wie vernetzt sie sich, um mehr zu erreichen?

M.R.: Innovationen im Gesundheitswesen – etwa neue Behandlungsmethoden oder digitale Unterstützungsangebote – sind nur über Partnerschaften möglich. Wir vernetzen uns sehr früh mit möglichen Partnern und fördern sie. Ein Beispiel ist das Programm «Future of Health Grant»: Zusammen mit dem Innovation Park der Eidgenössischen Technischen Hochschule in Lausanne unterstützen wir junge Start-ups finanziell und mit Know-how im Bereich digitaler Innovationen für die Gesundheitsförderung. Natürlich steht dabei immer im Zentrum, dass unsere Kundinnen und Kunden davon einen Nutzen haben und profitieren.

Inwiefern nutzt die CSS auch das innovative Denken ihrer eigenen Mitarbeitenden?

M.R.: Das innovative Potenzial der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auszuschöpfen, ist ein zentrales Anliegen der CSS. Dazu bieten wir nebst einem inspirierenden Arbeitsumfeld verschiedene Programme, in denen sie neue Arbeitsmethoden erleben und erlernen. Zudem gibt es seit einigen Jahren die «CSS-Kickbox»: Mitarbeitende können Ideen einbringen und sie in einem dreistufigen Verfahren bis zur Umsetzung vorantreiben. Die CSS stellt ihnen nebst fachlicher Unterstützung auch Arbeitszeit zur Verfügung.

Entstanden daraus auch bereits konkrete Projekte?

S.S.: Von Beginn weg haben die Mitarbeitenden zahlreiche Ideen eingegeben. Sie alle wurden geprüft, wenn sinnvoll weiterverfolgt und umgesetzt. Ein gutes Beispiel für eine solche «Kickbox»-Idee ist Long Covid: Dank der Initiative einer Mitarbeiterin haben wir innert kurzer Zeit ein ausgereiftes Beratungsangebot auf die Beine gestellt. Die Mitarbeiterin verantwortet mittlerweile diesen Bereich (mehr dazu auf Seite 18). Dank des Angebots können sich Long-Covid-Erkrankte direkt an die CSS wenden.

Digitalisierung ist im Gesundheitswesen das zentrale Thema. Wo sehen Sie deren Grenzen?

M.R.: Die Digitalisierung muss im Alltag spürbaren Nutzen bieten. Wenn eine digitale Lösung einen bestehenden Prozess ganz oder teilweise ablöst, muss damit die Effizienz deutlich steigen. Auf diesem Weg sind wir nicht weit genug.

Nehmen wir das Beispiel des elektronischen Patientendossiers (EPD), das derzeit diskutiert wird. Wenn der Vorteil einzig darin liegt, die bestehenden Papierdokumente in elektronische PDF-Dateien umzuwandeln und zu archivieren, bringt das nichts.

Was genau müsste ein Patientendossier leisten?

S.S.: Ziel müsste sein, dass ein solches Dossier von allen Beteiligten genutzt und akzeptiert wird. Dazu sollte man unter anderem Daten ordnen und auswerten können und das EPD müsste mit weiteren Services verknüpft sein. Grundsätzlich erachte ich das Potenzial der Digitalisierung und der Idee eines elektronischen Patientendossiers als enorm. Allerdings müssen wir den gewünschten Nutzen noch besser klären und die einfache digitale Anwendung von A bis Z sicherstellen. Und vor allem dürfen wir nicht bei jeder Hürde einen Kompromiss machen und zwischen physisch-analoger und digitaler Welt pendeln. Das bringt weder mehr Effizienz noch tiefere Kosten.

Auf dem Weg in die Zukunft

Erfahren Sie noch mehr über unsere Innovationstätigkeiten.



css.ch/innovationen



Michael Rieger arbeitete seit 2012 in verschiedenen Funktionen bei der CSS. Seit 2022 leitet er den Konzernbereich Strategie & Corporate Services.



Sanjay Singh stiess 2017 zur CSS. Er leitet seither den Konzernbereich Leistungen, Produkte & Health Services.

Gesund leben bis ins hohe Alter

Wer träumt nicht von einem bis ins hohe Alter gesunden Leben? Als Gesundheitspartnerin engagiert sich die CSS auf verschiedenen Ebenen, damit dieser Wunsch für ihre Versicherten wahr wird.

Seit 1950 ist die Lebenserwartung in der Schweiz laut Bundesamt für Statistik (BFS) um rund 15 auf gut 85 Jahre bei den Frauen beziehungsweise etwas über 81 Jahre bei den Männern gestiegen. Zudem steigt der Anteil jener stetig, die sich bis ins hohe Alter guter Gesundheit erfreuen. Kommt hinzu, dass die letzten Jahrgänge der geburtenstarken Babyboomer-Generation (bis Jahrgang 1964) in den kommenden Jahren das Pensionsalter erreichen.

Damit nimmt der Anteil älterer Menschen gewissermassen doppelt zu. Das stellt in den nächsten Jahrzehnten eine grosse gesellschaftliche Herausforderung dar, vor allem in der Betreuung und der Langzeitpflege.

Für Seniorinnen und Senioren ist die Aussicht auf einen gesunden Lebensabend eine schöne Perspektive. Wenn sie sich gesellschaftlich stärker einbringen und mitgestalten, profitiert davon auch die Allgemeinheit. Auch die CSS engagiert sich für das gesunde Altern (in Fachkreisen «Healthy Ageing» genannt), damit ältere Menschen länger unabhängig und auch gesünder in ihrem gewohnten Umfeld leben können.

620 000

Schon heute fehlt es laut einer Studie der Paul Schiller Stiftung so vielen über 65-Jährigen in der Schweiz an Betreuung.

30 Mia.

Der Bund schätzt, dass sich die Kosten für die Langzeitpflege innert dreissig Jahren auf 30 Milliarden Franken verdreifachen werden.

CSS engagiert sich

Bereits heute stehen älteren Menschen verschiedene auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Angebote und Betreuungsleistungen zur Verfügung (siehe Seite 11).

«Wir stehen erst am Anfang», betont Sandra Häberli, die bei der CSS als Innovationsmanagerin eng mit Fragen rund um «Healthy Ageing» betraut ist. Der Blick in die Zukunft zeige, dass es immer schwieriger werde, die notwendigen Betreuungsstrukturen aufrechtzuerhalten. «Es liegt deshalb sowohl im Interesse der Bevölkerung als auch der CSS, dass die Menschen in der Schweiz möglichst gesund alt werden und von sinnvollen Betreuungs- und Unterstützungsangeboten profitieren können.»

Beispiel für ein solches Angebot ist das CSS-Pilotprojekt «Pensionato», eine Plattform, die derzeit gemeinsam von Fachleuten und Seniorinnen und Senioren konzipiert und bald lanciert wird. Sie enthält zahlreiche Informationen, Werkzeuge und Angebote rund um relevante Gesundheitsthemen nach der Pensionierung. Sandra Häberlis Wunsch: «Unsere Vision ist, dass die Schweizer Bevölkerung selbstbestimmt und würdevoll altern und bis zum Lebensende am sozialen Leben teilnehmen kann.»

40 000

Gemäss einer Studie der Beratungsgesellschaft PriceWaterhouseCoopers (PwC) werden bis zum Jahr 2040 in der Schweiz rund so viele Pflegefachkräfte fehlen.

Digital voll auf der Höhe

Wenn Erica Benz vor ihrem riesigen Büchergestell sitzt, wird klar: Sie liebt es, Bücher in der Hand zu haben und zu lesen. Aber auch im digitalen Bereich hat sie wenig Berührungsängste.



Erica Benz leitete die Literaturförderung der Kulturstiftung Pro Helvetia. Heute engagiert sie sich unter anderem bei der Non-Profit-Organisation Innovage, wo sie unentgeltlich gemeinnützige Organisationen berät.

In allen Lebensbereichen schreitet die Digitalisierung rasant voran. Eine, die diesen Wandel trotz ihrer bald achtzig Jahre noch voll mitmacht, ist Erica Benz aus Zürich. Smartphone und Laptop gehören zu ihren täglichen Arbeitsinstrumenten. Und wo das sinnvoll ist, nutzt sie auch digitale Kanäle, sei es im Kontakt mit ihrer Bank, der Krankenversicherung oder für virtuelle Sitzungen. «Ich habe sicher den Vorteil, dass ich in verschiedenen Netzwerken mitarbeite und unter anderem in ein Universitätsprojekt zum Thema «Diskriminierung im Alter» involviert bin, das ich selbst initiiert habe», sagt Erica Benz. «Darum passe ich mich laufend den neuen digitalen Möglichkeiten an. Das ist mir ein grosses Anliegen.»

Digitale Gesundheitsangebote

Zu diesen Möglichkeiten zählen auch digitale Gesundheitsangebote. Sie verfolge interessiert, was im medizinischen Bereich auf den Markt komme. «Besonders sinnvoll finde ich den Symptomfinder. Den habe ich schon ab und zu genutzt. Auch an einem von einem Chatbot geführten digitalen Gespräch habe ich bei einer Grippe schon teilgenommen.» Sie finde solche interaktiven Möglichkeiten toll. Und es sei sinnvoll, diese Instrumente für eine erste Triage zu verwenden, statt wegen jedes Hustens den Arzt aufzusuchen. «Die Krankenversicherer warten da jedenfalls mit guten Angeboten auf.»

Alter

das bietet die CSS an

Endlich eine elektronische Akte

Allerdings sieht Erica Benz Potenzial bei der Entwicklung weiterer digitaler Hilfestellungen. «Ich könnte mir mehr interaktive Apps vorstellen, an die ich mich im Krankheitsfall wenden kann, ohne dass ich mich an einen Computer setzen muss.» Noch wichtiger fände sie eine elektronische Krankenakte. «Es kann nicht sein, dass ich als Patientin meine Krankengeschichte selbst verwalten muss», gibt sie ihrem Unmut Ausdruck. «Ich bin klar der Meinung, dass hier die Krankenversicherungen mehr Druck ausüben müssten, damit in der Schweiz endlich eine sinnvolle digitale Plattform zur Verfügung steht, auf die auch ich als Patientin Zugriff habe.» Dies auch vor dem Hintergrund, dass Ärztinnen und Ärzte ihre Patienten oft nur knapp oder erst auf Nachfrage über eine Behandlung oder einen Untersuchungsaufklärung würden, «ganz nach dem Motto: keine Frage, keine Antwort».

Digital abgehängt

Erica Benz ist bei der Nutzung digitaler Angebote voll auf der Höhe. Aber wie sieht es bei Gleichaltrigen in ihrem Umfeld aus? «Ich kenne ältere Menschen, die weder Handy noch Laptop haben. Sie bekunden immer mehr Mühe, sich zurechtzufinden, und werden im wahrsten Sinne des Wortes abgehängt, wenn die Digitalisierung weiter so rasant fortschreitet.» Selbst als digital affine Person stelle sie sich manchmal die Frage, ob dies auch bei ihr einmal der Fall sein werde. Dieser Tatsache müssten sich Unternehmen – auch Krankenversicherer – bewusst sein. Denn es dürfe nicht sein, dass ältere Menschen auf dem Abstellgleis landeten und sich nur noch mit Fremdhilfe in der digitalen Welt zurechtfinden könnten. «Digitale Angebote in Ehren – aber ich hoffe, dass es auch in Zukunft menschliche Ansprechpartner geben wird, wie dies bei der CSS noch der Fall ist.»

Gesundheitscoachs-Beratung Alter & Pflege

CSS-Gesundheitscoachs beraten ältere Menschen und ihre pflegenden Angehörigen zu Fragen rund um Entlastungsangebote, Spitex, Vorsorge, Patientenverfügung, Bewegung und psychologische Unterstützung, etwa beim Umgang mit Verlust, Einsamkeit oder Ängsten. Die Erstberatung ist für CSS-Versicherte und ihre pflegenden Angehörigen kostenlos. css.ch/alter



Sturzprävention*

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen, die selbständig wohnen. Die Sturzprävention findet direkt bei Ihnen zu Hause statt. Fachleute der Rheumaliga aus der Physio- und Ergotherapie prüfen die Wohnverhältnisse, klären über Stolperfallen auf und empfehlen Balance- und Kräftigungsübungen. css.ch/sturz



Arthrose-Programm

Arthrose ist schmerzhaft und schränkt häufig auch die Beweglichkeit und Lebensqualität ein. Das 18-monatige Arthrose-Programm begleitet Sie mit wissenschaftlich abgestützten Befragungen, individuellen Auswertungen und Empfehlungen der CSS als Ihrer Gesundheitspartnerin. css.ch/arthrose-programm



Bluthochdruck-Kontrolle*

Die App motiviert zum regelmässigen Messen des Blutdrucks. Spielend einfach werden die Messwerte per Smartphone-Kamera oder über das mit ihm verbundene Blutdruckmessgerät erfasst. Ein Blutdruckbericht und persönliche Empfehlungen zu Ernährung, Bewegung und Entspannung ergänzen das Angebot. css.ch/manoa



* Dieses Angebot ist für Versicherte mit einer Heilungskosten-Zusatzversicherung kostenlos.

Digitalisierungsschub in der Gesundheitsprävention

Die Gesundheitsprävention hat sich enorm gewandelt: War der Vita-Parcours quasi alleiniger Bannerträger der Anfänge, wetteifern heute unzählige digitale Angebote um die Gunst jener, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen (oder sollten).

Wer sich noch an die Anfänge der Vita-Parcours in der Schweiz erinnert, dürfte mittlerweile pensioniert sein. 1968 wurde der erste dieser heute rund 500 Fitnesspfade auf dem Zürichberg eröffnet. Noch heute ist diese Art, sich zu ertüchtigen, sehr beliebt, doch die Gesundheitsprävention ist immer wieder im Umbruch. Ein Fitness-Megatrend folgte dem nächsten. Einige haben sich bis heute halten können. In den 1980er-Jahren hat Arnold Schwarzenegger Standards für das Krafttraining gesetzt, und die US-Schauspielerin Jane Fonda trat mit ihren Aerobic-Übungen im Fernsehen eine wahre Fitnessrevolution los. Und seit die Beatles vor gut einem halben Jahrhundert ihre Liebe zur indischen Spiritualität entdeckten, steht auch Yoga bei vielen Menschen hoch im Kurs.

Tragbare Mikroelektronik

Neuen Schwung brachten Ende des letzten Jahrtausends die «Wearables», tragbare mikroelektronische Uhren, Gurten und andere Geräte mit Sensoren. Beschränkte sich die Anwendung in den Anfängen noch auf die Pulsmessung oder das simple Schrittezählen, erschloss die Miniatürisierung dank leistungsfähigerer Elektronik ungeahnte Möglichkeiten.

Das hat sich auch die CSS zunutze gemacht. Seit Jahren ist sie Marktführerin bei den digitalen Angeboten für ihre Kundinnen und Kunden. Ein Meilenstein war die selbstentwickelte Belohnungsapp «active365» (siehe Seite 15).

Mit Forschungs Kooperationen nimmt die CSS als Gesundheitspartnerin auch über den Kreis der eigenen Versicherten hinaus eine Vorreiterrolle ein, um die digitalen Angebote zugunsten der Bevölkerung zu verbessern.

300 000

So viele Gesundheitsapps sind laut eHealth Suisse, dem Kompetenzzentrum von Bund und Kantonen, in den beiden grossen App-Stores erhältlich.



2007

Mit der Lancierung des ersten Smartphones beginnt ein Boom bei den Gesundheitsapps.

Die digitalen Helfer beschränken sich längst nicht mehr auf Support bei Fitness, Bewegung oder Ernährung. Die CSS hat auch digitale Anwendungen im medizinischen Bereich realisiert, etwa zu den Themen Schmerzen, Depression oder Schwangerschaft. Beispielhaft dafür steht die junge Firma Pregnolia. Sie hat ein Gerät zur Diagnostik von Frühgeburten entwickelt (siehe Artikel auf Seite 14).

Pregnolia ist nur eines von zahlreichen Gesundheits-Start-ups, die von der CSS unterstützt werden. Mit diesem Engagement macht die grösste GrundversichererIn wertvolles externes Wissen für die Bevölkerung nutzbar. Ihre internen Angebote – zum Beispiel die Gesundheitscoachs – ergänzen die Palette zu einem umfassenden Dienstleistungspaket für ihre Kundinnen und Kunden.

9

Um Transparenz in den Dschungel der digitalen Helfer zu bringen, hat eHealth Suisse neun Kriterien für eine gute Gesundheitsapp definiert.

e-health-suisse.ch



Risiko einer Frühgeburt vermeiden

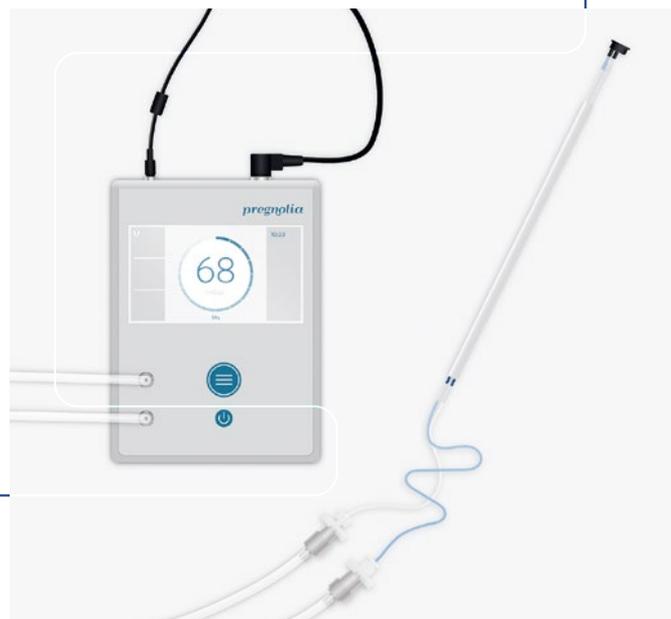
Die Digitalisierung spielt auch eine wichtige Rolle dabei, das Risiko einer Frühgeburt zu erkennen. Dies stellt ein von der Firma Pregnolia entwickeltes Messgerät unter Beweis.

In der Schweiz kommen jedes Jahr 8000 Babys zu früh (vor der 37. Schwangerschaftswoche) zur Welt. Zwar haben Frühchen gute Chancen, sich mit medizinischer Hilfe normal zu entwickeln. Allerdings müsste das Ziel ein anderes sein, nämlich Frühgeburten zu vermeiden und die Risiken dafür zuverlässig zu erkennen.

Im Rahmen ihrer Doktorarbeit an der ETH Zürich hat Sabrina Badir zu den Veränderungen der Beschaffenheit des Gebärmutterhalses während der Schwangerschaft geforscht und gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen ein Messgerät entwickelt. Aus dieser Initiative heraus entstand 2016 das Start-up Pregnolia, das Badir heute leitet. Die CSS unterstützt es bis heute.

Messung am Gebärmutterhals

«Derzeit ist das von uns entwickelte Messgerät an rund zwanzig Standorten in der Schweiz und in Deutschland im Einsatz», sagt Badir. «Bereits wurden über 1800 Schwangere gemessen, und unser Gerät wird von Ärztinnen und Ärzten als einfach und sicher bewertet.» Das Prinzip basiert auf der Messung der Steifigkeit des Gebärmutterhalses. Der entsprechende Wert ist auf dem Geräte-Display ablesbar. Ein Vergleich mit den Werten einer normalen Schwangerschaft erlaubt Rückschlüsse darauf, ob sich die Werte im normalen Bereich bewegen. Eine Abweichung kann auf eine mögliche Frühgeburt hindeuten.



Gesundheits- prävention

das bietet die CSS an

Digitale Plattform

Die digitale Plattform «Well» unterstützt Sie in sämtlichen Belangen zum Thema Gesundheit und Krankheit. In der «Well»-App können Sie zum Beispiel Krankheitssymptome checken, nach einem Arzt oder einer Apotheke suchen, Medikamente bestellen sowie ein elektronisches Dossier mit persönlichen Gesundheitsdokumenten anlegen.



App Store



Google Play

Punkte für den Gesundheitsshop

Mit der «active365»-App können CSS-Kundinnen und -Kunden für ihren gesunden Lebensstil Punkte im Wert bis zu 600 Franken sammeln. Nebst «active365» profitieren Zusatzversicherte im Gesundheitsshop «enjoy365» von attraktiven Angeboten, täglichen Top-Deals sowie exklusiven Rabatten bei CSS-Partnern.



App Store



Google Play

Unterstützung bei Hautproblemen

Haben Sie Ausschläge, Ekzeme oder ein Muttermal, das Ihnen Sorgen bereitet? Dank des Online-Hautchecks erhalten Sie Hilfe. Und so geht es: Sie wählen einen Online-Doktor aus der Liste aus, beschreiben die Symptome und laden drei Bilder Ihres Hautproblems hoch. Innert maximal 48 Stunden erhalten Sie eine Antwort.

css.ch/haut-check



Noch laufen Studien

Das mobil einsetzbare Gerät hat seine Wirksamkeit schon verschiedentlich eindrücklich unter Beweis gestellt. «Zum Beispiel bei einer Drillingsschwangerschaft, bei der die Babys ohne Pregnolia-System vor der Grenze zur Lebensfähigkeit – also der 24. Schwangerschaftswoche – geboren worden wären», sagt Badir. «Trotz solcher Erfolge befinden wir uns nach wie vor in der Pilotphase.» Erst nach Abschluss der laufenden Studien im Jahr 2025 werde eine abschliessende Beurteilung möglich sein. «Die Studiendaten werden also den ‹Rohstoff› bilden, um unser Produkt von einem Messgerät zu einem Diagnosegerät weiterzuentwickeln.»

Ab diesem Zeitpunkt dürfte auch der weiteren Verbreitung der Messmethode nichts mehr im Weg stehen. Dazu die Gründerin: «Unser Ziel ist es, dass das Pregnolia-System weltweit zugänglich wird. Doch das ist für uns als Start-up im Alleingang nicht möglich.» Deshalb wolle man in einem nächsten Schritt einen globalen strategischen Partner finden.

Die passende Unterstützung finden

Die mentale Gesundheit der Bevölkerung hat sich laut Gesundheitsstudie der CSS verschlechtert. Gefragt sind deshalb erweiterte Behandlungsmethoden.

In den vergangenen drei Jahren hat sich das psychische Wohlbefinden der Bevölkerung verschlechtert. Das zeigt die 2023 publizierte Gesundheitsstudie der CSS. Demnach ist der Anteil jener, denen es psychisch gut geht, von 75 Prozent (2021) auf 66 Prozent (2023) gesunken. Bei den 18- bis 35-Jährigen liegt der Anteil derer, die sich nicht vollständig gesund fühlen, bei rund einem Viertel. Hier spielt vor allem die Arbeitsbelastung eine zentrale Rolle. Aufhorchen lässt auch das Studienresultat, wonach viele Betroffene nur schwerlich professionelle Unterstützung finden. «Selbst für Personen, die sich in einer akuten psychischen Krise befinden, gestaltet sich die Suche nach einem Therapieplatz schwierig», sagt Anne Bode, Leiterin Gesundheitsmanagement bei der CSS. «Hinzu kommt, dass sich viele Betroffene im Gesundheitsdschungel nicht zurechtfinden oder sich viel zu spät auf die Suche nach professioneller Unterstützung machen.»

CSS mit niederschweligen Angeboten

«Seit 2022 ist es allen ausgebildeten Psychotherapeuten möglich, über die obligatorische Krankenversicherung abzurechnen. Das hat das Therapieangebot vergrößert und den Zugang

vereinfacht», so Anne Bode. Darüber hinaus brauche es weitere Angebote und Therapieansätze, um dem steigenden Bedarf an Unterstützung zu begegnen. Anne Bode betont, psychische Erkrankungen seien in der Regel langwierig und komplex. «Aus diesem Grund macht die CSS ihren Versicherten einfach zugängliche Angebote, um Symptome direkt anzugehen, wie zum Beispiel die Online-Angebote «velibra» und «depexis»» (siehe Seite 19). Da der Zugang zu professioneller Hilfe beschränkt ist und es lange Wartezeiten gibt, helfen solche Angebote, Symptome frühzeitig zu erkennen, anzugehen und Wartezeiten zu überbrücken. «Darüber hinaus können die Gesundheitscoachs der CSS oder die persönliche Patientenbegleitung eine unterstützende und koordinierende Rolle übernehmen.»

Vision der CSS

Damit ist der Weg zu einer umfassenden Betreuung noch lange nicht zu Ende. Anne Bode: «Unsere Vision besteht darin, dass sich unsere Kundinnen und Kunden mit ihren Gesundheitsanliegen bei der CSS melden und wir als Fachleute – im Sinne der ganzheitlichen Versorgung – die zu diesem Zeitpunkt passende Unterstützung oder Therapie empfehlen oder eine Lösung anbieten.» Zu diesem Zweck sollen Kanäle wie die Gesundheitsplattform «Well» oder die Belohnungsapp «active365» noch stärker in die CSS-Angebote integriert werden, damit die Versicherten jederzeit die nötigen Informationen finden.

Neue Methoden in der Psychotherapie

Bei psychischen Problemen kommen immer mehr neue Methoden zum Einsatz. Beispiele sind die interaktive App «Ylah» sowie die Elektrostimulationsmethode tDCS. Bei psychischen Gesundheitsproblemen, etwa Depressionen, spielt die klassische Psychotherapie nach wie vor eine zentrale Rolle. Der Mangel an Psychotherapieplätzen hat auch dazu geführt, dass immer häufiger neue Methoden zum Einsatz kommen. «Zwar stehen wir erst am Anfang», betont Anne Bode, «doch gehe ich davon aus, dass sich die Kombination von klassischer Therapie mit neuartigen Therapieansätzen nach und nach durchsetzen wird.»

«Sich einlassen»

Beispiel für eine solche «Blended Psychotherapie» ist «Ylah» (Berndeutsch für «sich einlassen»). Entwickelt wurde die Idee vom gleichnamigen Berner Start-up, das von der CSS im Rahmen des Innovationsprogramms «Future of Health Grant» (siehe Seite 6) unterstützt wird. «Ylah» funktioniert über zwei Zugänge: Über eine Website erhalten Therapeutinnen und Therapeuten einen Katalog mit verschiedenen

therapeutischen Aktivitäten und Interventionen, die sie ihren Patientinnen und Patienten zuordnen können. Diese wiederum können die Therapie zwischen den physischen Sitzungen über eine mobile App fortführen und an ihrer Genesung arbeiten.

Das Gehirn stimulieren

Ein weiteres Beispiel für eine ergänzende Therapiemethode ist die transkranielle Gleichstromstimulation («transcraniell direct current stimulation», kurz tDCS). Diese kommt in erster Linie bei Depressionen zum Einsatz. Das von der CSS geförderte Start-up Flow Neuroscience hat eine Art Headset entwickelt. Dieses wird so auf den Kopf gesetzt, dass die beiden Elektroden auf der Stirne aufliegen. Während rund dreissig Minuten regt ein schwacher Stromfluss von wenigen Milliampere die Nervenzellen in bestimmten Hirnarealen gezielt an. Die transkranielle Gleichstromstimulation erfolgt nach ärztlicher Anweisung zu Hause oder in einer Klinik. Wie wirksam die Methode im Einzelfall tatsächlich ist und welche Langzeitresultate eine Behandlung erzielt, wird zurzeit wissenschaftlich untersucht.



Damit Long Covid erträglicher wird

Neu auftretende Krankheitsbilder wie Long Covid stellen Betroffene, das Gesundheitswesen und auch die Krankenversicherer vor grosse Herausforderungen. Das Gesundheitsmanagement der CSS ist auf dem besten Weg, sie zu meistern.

Long Covid hat in den vergangenen Jahren viele Menschen aus ihrem gewohnten Dasein gerissen. Statt Lebensfreude dominierten lähmende Müdigkeit, Atembeschwerden, Kopfschmerzen, teils massive Leistungseinschränkungen und depressive Verstimmungen den Alltag.

Für viele Betroffene ist ein normales Leben bis heute praktisch unmöglich. Schätzungen zufolge leiden allein unter den CSS-Versicherten zwischen 50 000 und 160 000 Menschen an Long-Covid-Symptomen.

Neues Angebot der CSS

Lagen zu Beginn der Covid-19-Pandemie noch kaum Informationen und schon gar keine Unterstützungsangebote vor, hat die CSS rasch ein Beratungsangebot für Long-Covid-Betroffene lanciert. Initiantin ist Lejla Baltic, die selbst unter den Folgen einer Long-Covid-Erkrankung litt. Im Rahmen einer «Kickbox», des CSS-Innovationsprogramms für Mitarbeitende, half sie beim Aufbau einer Wissensdatenbank mit, unter-

stützte die Schulung der CSS-Gesundheitscoachs und ist heute beim CSS-Gesundheitsmanagement Ansprechpartnerin für sämtliche Long-Covid-Fragen.

Individuelle Lösungen

«Dank des neuen Angebots können sich die Kundinnen und Kunden der CSS direkt an unsere Gesundheitscoachs wenden, wenn sie nach einer Covid-19-Erkrankung langfristige Beschwerden haben», sagt Lejla Baltic. Gemeinsam suchen sie nach individuellen Lösungen, «und es werden Ziele und Massnahmen definiert, damit Long-Covid-Betroffene ihren Alltag besser bewältigen und wieder ins Leben zurückfinden». Ein wichtiger Erfolgsfaktor ist die enge Partnerschaft mit dem Long-Covid-Netzwerk «Altea», dem einzigen Netzwerk für Long-Covid-Betroffene im deutschsprachigen Raum. «Dank des Wissens und der Erfahrung der «Altea»-Fachleute können wir die Qualität unserer Beratung kontinuierlich verbessern.»

Das Beispiel Long Covid zeigt exemplarisch, wie die CSS ihre Rolle als Gesundheitspartnerin vorlebt. «Und vor allem, wie wichtig es ist, rasch auf neue Krankheitsbilder zu reagieren und geeignete Angebote zu lancieren», resümiert Lejla Baltic.



css.ch/long-covid-beratung

Mentale Gesundheit

das bietet die CSS an

Anti-Stress-Coaching

Überforderung und Stress sind weit verbreitet. Mit dem Anti-Stress-Coaching lernen Sie, besser mit Belastungen umzugehen. Sie besprechen Ihre aktuelle Situation mit einem CSS-Gesundheitscoach. So finden Sie Möglichkeiten, Ihre Stressauslöser zu reduzieren. css.ch/anti-stress



Psychologische Online-Begleitung bei Krebserkrankung*

Eine Krebsdiagnose bedeutet eine grosse psychische Belastung. Die «Living Well Plus»-App hilft Betroffenen, besser mit Stress, Angst und depressiven Symptomen umzugehen. Mit Übungen, Videos, Erfahrungsberichten und Fachartikeln stärken Sie Ihre psychische Gesundheit. Tele-Coachings bieten zusätzliche Unterstützung. css.ch/krebs



Online-Training bei Schmerzen*

Die App «medicalmotion» bietet Übungsvideos, Tipps und Hintergrundwissen zur Schmerzlinderung. Die Übungen werden täglich Ihrem Fortschritt angepasst. Ein 15-minütiges Training jeden Tag hilft bereits, die Schmerzen nachhaltig zu lindern und Verspannungen zu lösen.

css.ch/schmerzen



Psychologisches Online-Training «deprexis®»*

Mit dem psychologischen Online-Training «deprexis®» erhalten Sie die passende Unterstützung bei depressiven Symptomen. Das Angebot umfasst hilfreiche Alltags- und Motivationstipps und wirksame Visualisierungs- und Audio-Übungen. Zudem führen Sie ein Stimmungstagebuch, das Ihre Fortschritte widerspiegelt.

css.ch/psyche



Online-Training bei Angstgefühlen «velibra»*

Das Online-Training «velibra» hilft Ihnen, besser mit Angstgefühlen umzugehen. Es vermittelt Übungen und Techniken, um Ihre Ängste zu reduzieren. So finden Sie in akuten Situationen Wege zur Entspannung.

css.ch/angst



* Diese Angebote sind für Versicherte mit einer Heilungskosten-Zusatzversicherung kostenlos.

Impressum

Herausgeberin:

CSS

Corporate Communications

Tribschenstrasse 21

Postfach 2568

6002 Luzern

css.ch

Konzeption & Umsetzung: Weissgrund AG, Zürich

Fotografie: Meinrad Schade, Zürich (S. 3, 7, 10);

Getty (Titelbild, S. 5, 13, 17), Pregnolia (S. 14)

Druck: Swissprinters AG, Zofingen

© 2024

CSS Holding AG, Luzern

Gedruckt auf UPM Star silk FSC, 90 g/m²



Deine Gesundheit.
Deine Partnerin.

CSS