

+GF+

BETRIEBS - KRANKENKASSE

Schaffhausen, Oktober 1963

XXVI. Jahrgang Nr. 4



Taggeldberechtigung für Vorholzeit und Feiertage

Nachdem auch dieses Jahr Vorholtage zu arbeiten sind, um dafür verlängerte Feiertage geniessen zu dürfen, bedarf für diese Tage auch die Krankengeldzahlung einer Sonderregelung.

Krankheitsbedingte und ärztlich bescheinigte Absenzen an den Vorholtagen sind taggeldberechtigt. Die Auszahlung erfolgt in dem Zahltag, in welchem nachher die vorgeholten Tage fehlen würden (gleiche Regelung wie bei gearbeiteten Vorholtagen).

Erkranken Sie während den Feiertagen, so haben Sie auf die vorgeholten Tage keinen Taggeldanspruch mehr. Der Berchtoldstag (2. 1.) wird nur bei durchgehender Krankheit vergütet; liegt er am Anfang oder am Schluss der Krankheit, ist er nicht taggeldberechtigt.

Zufolge Krankheit ausfallende Feiertagsvergütungen werden durch die Krankenkasse bezahlt.

Allen Patienten, welche die Vorholtage nicht absolvieren konnten und bis ins neue Jahr hinein krank sind, wird das Krankengeld durchgehend zur Fünftagewoche berechnet (Dreischichtarbeiter: Sechstagewoche).

Vom alten Herzen

Wenn wir siebzig Jahre hinter uns haben, dann hat unser Herz ungefähr dreitausend millionenmal geschlagen. Niemals hat es in diesen Jahren seine Arbeit unterbrochen. Denken wir ein wenig darüber nach, was das bedeutet. Es will uns schier unfassbar erscheinen. Wir staunen über diese Leistung des Herzmuskels. Diese unermüdliche Arbeitskraft, die sich in all den Jahren vortrefflich bewährt hat, gibt uns auch eine gewisse Beruhigung und erweckt Vertrauen zu diesem wichtigsten Organ. Von einem Herzen, das jahrelang trotz aller Beanspruchung, ja oft Ueberbe-



anspruchung, so getreu seinen Dienst versehen hat, darf man mit vollem Recht als von einem «guten» Herzen sprechen. Weniger leistungsfähige Herzen versagen schon bevor sie alt werden; sie bringen es nicht zu hohen Jahren. Es sind die «guten» Herzen, die so lange Zeit ihren Dienst versehen.

Freilich sind an diesen «guten» Herzen die Jahre auch nicht spurlos vorübergegangen. Ein siebzigjähriges Herz ist nicht mehr jung, an grösseren und kleineren Zeichen der Abnützung fehlt es nicht. Die Güte des alten Herzens beruht eben auf der Tatsache, dass es noch über genügend Reservekräfte verfügt, die die vorhandenen Schäden auszugleichen vermögen. Wir müssen es uns immer klar machen, dass die Gesundheit und auch die Leistungsfähigkeit im Alter nicht oder jedenfalls nicht ausschliesslich von den altersbedingten Schäden und Einbussen abhängen. Entscheidend ist, was noch an Reserve- und Ausgleichskräften vorhanden ist.

Wenn das Herz einmal wirklich zu versagen beginnt, so sind dem Arzt heute viele treffliche Mittel zur

Stärkung des ermüdeten Herzmuskels in die Hand gegeben. Die früher so gefürchteten Folgen des Herz- und Kreislaufversagens — Oedeme, Stauungen, Wassersucht — lassen sich fast ganz verhüten. Bevor wir den Arzt zu Hilfe rufen müssen, kommt es sehr viel auf uns selbst an, wie wir zu unserem Herzen Sorge tragen. Wir dürfen dem «alten guten» Herzen nicht mehr das gleiche zumuten, was es in früheren Jahren ohne weiteres zu bewältigen imstande war; es will gepflegt und geschont sein. Als sehr wichtig erweist sich ein richtig bemessener Tagesrhythmus. Wir müssen den Tag einteilen und unser Dasein regeln. Ruhe und Bewegung sollten in einem angemessenen Verhältnis stehen. Jede Hast ist schädlich. Die beste Erholung für das Herz ist der Schlaf. Nicht nur wird in der Horizontallage der Herzmuskel weniger beansprucht, sondern durch die Herabsetzung des Stoffwechsels während des Schlafes erholt sich der ganze Organismus.

Von alten Herzen sollen wir keine unnötigen Leistungen verlangen. Wir müssen uns so einrichten, dass wir eine Treppe nicht öfters hinaufsteigen als unbedingt nötig. Ein erfahrener Arzt sagte einmal: «Die Erhaltung der Herzkraft hängt von der Zahl der Stockwerke ab, in der ein Mensch seine Wohnung hat.» Das mag etwas übertrieben sein. Es kommt auch darauf an, in welchem Tempo man emporsteigt. Jedenfalls ist es töricht, wenn ein Alter meint, er müsse sich mit den Jungen messen und eine Treppe im Sturm nehmen und womöglich zwei Stufen überspringt. Gefährlich ist es, wenn zur Ueberanstrengung noch Angst dazukommt. Etwa wenn wir einem Tram, das sich zur Abfahrt anschickt, nachspringen, aus Angst, zu spät zu kommen. Wir dürfen uns ja im Alter noch Zeit lassen, zu was sollen wir denn zu spät kommen? Aus der «Angina temporis» wird leicht eine Angina pectoris. Als alter Mann finde man sich beim Antritt einer Reise beizeiten am Bahnhof ein, um ja jede Hast zu vermeiden. Nichts belastet das Herz so sehr wie die Angst des Zuspätkommens.

Mindestens so schädlich wie körperliche Ueberbeanspruchung sind seelische Belastungen, seien es plötzlich auftretende oder dauernde. Fälle von Herzinfarkt oder Herztod beim Empfang einer bösen Nachricht sind gar nicht selten, aber nicht weniger häufig nach einem Streit, nach einer Kränkung oder nach einer peinlichen Aussprache. Wer einer schwierigen Auseinandersetzung nicht ausweichen kann, der bereite sich darauf vor und versuche, mit einer gewissen innern Gelassenheit an sie heranzutreten. Aber auch dauernde Sorgen, Aergernis über erlittene Verluste, Äengste vor Bösem, das man befürchtet, schwächen die Reservekräfte. Die volkstümliche Redeweise «Der Kummer nagte an seinem Herzen» trifft das Richtige.

Was bis jetzt für die Erhaltung der Herzkraft gesagt wurde, galt mehr einem passiven Verhalten, es war davon die Rede, was verhütet und nicht gemacht wer-

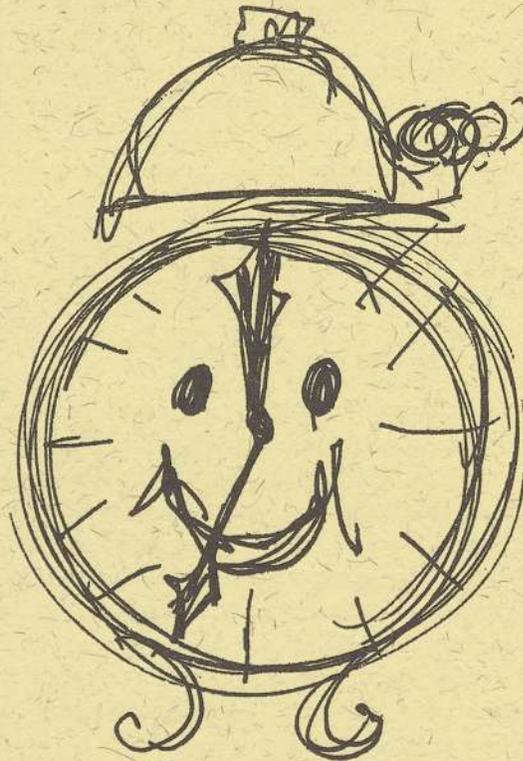
den soll. Nur Ruhe und nur Erholung genügen durchaus nicht. Das Herz braucht ebenso sehr eine entsprechende Bewegung, ein geordnetes Training. Zur angemessenen Tageseinteilung gehört auch der regelmässige Spaziergang. Es gibt wohl kaum einen alten Menschen, der sich nach seinem Spaziergang nicht irgendwie wohl fühlt; es entsteht eine gewisse Befriedigung über eine Leistung, die man hinter sich gebracht hat. Man hört etwa von alten Leuten, die im Haushalt oder sonstwie noch tätig sind, ihre Beschäftigung bringe ihnen genügend Bewegung. Diese Arbeitsgänge sind aber meistens viel zu einseitig, man bewegt sich nicht richtig dabei oder man bewegt sich krampfhaft. Beim Marschieren in angemessenem Tempo im Freien wird die Atmung vertieft, die Lungen werden besser durchlüftet. Auch der Schlaf verbessert sich. Viele Menschen haben Schlafstörungen, wenn sie tagsüber nie an der frischen Luft waren. Die Verhinderung der Fettleibigkeit ist sicher nicht der kleinste Vorteil eines Spazierganges, der zur fest verankerten Gewohnheit wird. Die Uebergewichtigkeit bedeutet für das Herz eine ganz erhebliche Ueberbelastung. Die regelmässige Gewichtskontrolle steht bei der ärztlichen Ueberwachung und Behandlung von Herzleiden heute im Vordergrund.

Was bisher gesagt wurde, soll zeigen, wie mit der Pflege und mit Rücksichtnahme auf unser «gutes» altes Herz ein Wohlbefinden im Alter erreicht werden kann.

Dr. A. L. Vischer

Das physiologische Erwachen

Für viele Menschen beginnt jeder neue Tag mit einem Misston, der «Aufstehenmüssen» heisst. Wer er-



innert sich nicht des lustigen Bildes, das schon so viele Witzblätter schmückte: Ein Schläfer fährt jählings empor und wirft dem schrillenden Wecker wütende Blicke zu. Tausende haben sich wohl schon ergötzt daran. Das hindert sie aber nicht, sich selbst jeden Morgen dieser Prozedur zu unterziehen, ohne sich bewusst zu werden, dass sich dadurch mit dem Augenblick des Aufwachens gewohnheitsmässig ein ausgesprochenes Unlustgefühl verbindet. Woher mag das wohl kommen?

Die Physiologie lehrt, dass jeder Organismus, also auch der Mensch, einem sogenannten Tagesrhythmus unterworfen ist. Versuche haben gezeigt, dass die Lebensvorgänge im Schlaf auf ein Minimum absinken. Der Blutdruck ist relativ niedrig, der Kreislauf gedrosselt, auf halbe Fahrt eingestellt. Der Tiefpunkt der Kurve liegt in den frühen Morgenstunden zwischen 2 und 5 Uhr. Beim Auftauchen aus dem Schlaf macht sich dieses Tief während des Erwachens noch bemerkbar. Wer vor dem Einschlafen vielleicht seinen Sorgen und Kümernissen nachgegrübelt hat, der muss sich nicht wundern, wenn das Gehirn auch im Schlafe seine Last weiterwälzt und sie beim Erwachen an das Bewusstsein zurückgibt. Es kommt dann unweigerlich zu jenem Gefühl von Schwere und Unbehagen, das gleich einer hässlichen Lupe den Anblick des Morgens verzerrt und den anbrechenden Tag zum Alpdruck werden lässt.

Menschen, die Mühe mit dem Aufstehen haben, sollten möglichst physiologisch erwachen. Der tapfere Sprung aus dem Bett ist in vielen Fällen sicher lobenswert, hat aber oft eine eher ungünstige Wirkung. Der Organismus sollte Zeit haben, sich an die veränderten Umweltsbedingungen zu gewöhnen. Das Wecken muss nicht unbedingt mit einem Paukenschlag erfolgen. Eine bekannte Sportschule lässt ihre Teilnehmer seit längerer Zeit durch halblaute Morgenmusik wecken. Die Uhren- und Radioindustrie hat im Zeichen der Transistorenapparate bereits entsprechende Geräte für den Privatgebrauch auf den Markt gebracht. Auch sind unsere modernen Wecker viel diskreter und sanfter als die grossen, laut tickenden Ungetüme unserer Grosseitern. Noch angenehmer ist es aber, wenn anstelle mechanischen Geschrills eine wohlvertraute Stimme den Weckdienst versieht oder jemand die Vorhänge zurückzieht und das Tageslicht hereinfluten lässt.

Vor allem empfiehlt es sich, die Zeit zwischen Erwachen und Arbeitsbeginn nicht zu knapp zu bemessen. Diese Zeitspanne unterteilt sich in verschiedene Phasen. Die entscheidende Bedeutung kommt dem Erwachen, der Umstellung, der Gewöhnung der Augen an das Tageslicht und der körperlichen und geistigen Vorbereitung auf das Aufstehen zu. Ist das Erwachen wirklich physiologisch erfolgt, so ergeben sich die weiteren Phasen des Aufstehens von selbst. Dazu gehören ausgiebiges Dehnen und Strecken, auch das

Gähnen und einige Atemübungen am offenen Fenster. Am besten ist freilich ein kleines, dem Lebensalter angepasstes Frühturnprogramm. Bald zeigt ein wohliges Durchrieseln der Glieder an, dass man frisch und wohlgenut dem Tag entgegensehen kann. Das Frühstück schmeckt besser, und selbst der Weg zur Arbeitsstätte bekommt seine eigenen Reize.

Ein guter Beginn bedeutet immer einen Vorsprung, besonders dann, wenn man einen anstrengenden Tag vor sich hat.

Aus «Vita»

Sterbeversicherung

Am 1. 1. 1964 wird die Befreiung von der Beitragspflicht bei der Sterbeversicherung vom 70. auf das 65. Altersjahr herabgesetzt. Die Bedingung, dass zugleich das 35. Mitgliedschaftsjahr zurückgelegt sein muss, bleibt bestehen.

Spitalzusatzversicherung

Im Krankheitsfall gibt Ihnen das Bewusstsein genügender Versicherung Beruhigung.

Treten Sie der freiwilligen Spitalzusatzversicherung bei.

Aenderungen der versicherten Leistung bei der Spitalzusatzversicherung werden aus administrativen Gründen nur noch halbjährlich vorgenommen.

Gewünschte Erhöhung der versicherten Leistung ab 1964 bitte jetzt melden.

Wir empfehlen eine Zusatzversicherung für Erwachsene von mindestens Fr. 7.— (Jahresbeitrag Fr. 16.80), für Kinder von mindestens Fr. 4.— (Jahresbeitrag Fr. 9.60).

Bei diesen Versicherungen wird auch ein 50%iger Beitrag an die Operationssaalgebühren ausgerichtet.

Volksapotheken

Die Genossenschaft Volksapotheke der Krankenkasse von Schaffhausen und Umgebung hat am 13. September 1963 ihre Generalversammlung abgehalten. Die drei Apotheken

zum roten Ochsen	Vorstadt	Schaffhausen
zum Zitronenbaum	Vordergasse	Schaffhausen
Zentralstrasse		Neuhausen am Rheinfl

erfreuen sich steigender Umsätze.

Auf die durch unsere Mitglieder mit Krankenscheinen bezogenen Medikamente erhielten wir für die Zeit vom 1. Juli 1962 bis 30. Juni 1963 eine Rückvergütung von Fr. 9962.60.

Unterstützungsfonds

Aus dem Unterstützungsfonds werden immer wieder Leistungen an Mitglieder ausgerichtet, welche unverschuldet hohe Selbstkosten an Krankenpflegekosten zu tragen haben.

Straffälle

Verschiedene Mitglieder mussten zum Teil recht empfindliche Krankengeldabstriche einstecken wegen Zuwiderhandlung gegen die Regeln über das Verhalten bei Arbeitsunfähigkeit.

Ein Mitglied glaubte die Wiederaufnahme der Arbeit nach der Krankheit selbst bestimmen zu können und mit einem Arztbesuch sei seine 12tägige Arbeitsaussetzung genügend dokumentiert. Statt 12 Tage Krankengeld erhielt es 3 Tage.

Für einen ähnlichen Fall konnten statt 10 Taggelder nur 4 ausgerichtet werden.

In einem weiteren Fall ist wegen unregelmässigen Arztbesuchen und nicht Einhalten der ärztlichen Vorschriften die Krankengeldzahlung 2 1/2 Monate vor Austritt aus der Firma eingestellt worden.

Patienten mit Erkältung gehören gewiss nicht auf ein Motorrad. Krankengeldverlust 3 Tage.

Für dringende Feldarbeiten sollte man sich mit der

Betriebsleitung wegen Urlaub verständigen. Einem Mitglied wurden deswegen 2 Taggelder abgestrichen. Auch Motorradreparaturen sollten nach Feierabend oder am freien Samstag vorgenommen werden. Ebenfalls 2 Tage Verlust für ein Mitglied.

Man soll Feste feiern wie sie fallen, aber nach dem Fest mindestens die Arbeit aufnehmen. Eine durchgezante Nacht kostete einen jungen Mann 3 Taggelder.

Es ist auch nicht gestattet, im Krankenstand ohne Bewilligung des Arztes und der Kasse sich vom Wohnort wegzubeben. Für diese Unbesonnenheit sind 3 Tage abgestrichen worden.

Trotz fieberhafter Erkrankung hat sich ein Mitglied einen Rausch angetrunken und erhielt ab diesem Tag kein Krankengeld mehr. Verlust: 8 Tage.

Auch alleinstehende Mitglieder sollen im Krankheitsfall nach dem Nachtessen im Restaurant innert nützlicher Frist das Lokal verlassen. Ein junger Mann wurde wegen zu langem Sitzenbleiben (bis 22.00 Uhr und länger) mit 2 Taggeldern Abzug bestraft.

Ab 1. Oktober ist die Ausgangszeit für arbeitsunfähige Patienten bis 17.00 Uhr beschränkt.

Erfreut Eure kranken Arbeitskameraden mit einem Krankenbesuch

