



Prämienberatung

6. Verantwortung übernehmen bei den eigenen Gesundheitskosten?

Als Versicherte oder Versicherter können Sie sich kostenbewusst verhalten:

▶ **Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und Bewegung!**

Ernährung und Bewegung sind neben andern Faktoren des persönlichen Lebensstils ein zentraler Bestandteil für unsere Gesundheit und haben damit Auswirkungen auf unsere Gesundheitskosten. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) setzt sich für Prävention in der Bevölkerung im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und Bewegung ein. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/index.html?lang=de oder können bestellt werden beim BAG, Sekretariat Lebensmittelsicherheit, 3003 Bern, Tel. 031 322 95 86.

▶ **Ist ein Arztbesuch nötig?**

In gewissen Fällen kann Ihnen Ihr Apotheker oder Ihre Apothekerin weiterhelfen. Aufgrund der Beratung wird er/sie Ihnen eine angemessene Behandlung empfehlen.

Auch Beratungszentren können Sie telefonisch oder schriftlich beraten. Einzelne Versicherer bieten ihren Versicherten unentgeltlich Zugang zu solchen Zentren.

Haben Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin eine Nachkontrolle vereinbart, sind aber in der Zwischenzeit ohne Beschwerden, können Sie dies telefonisch mitteilen. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wird das weitere Vorgehen mit Ihnen absprechen.

▶ **Ist der Besuch beim Spezialarzt oder der Spezialärztin nötig?**

Viele gesundheitliche Probleme lassen sich mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin klären. Falls der Beizug eines Spezialisten oder einer Spezialistin nötig ist, wird Sie Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin entsprechend weiter verweisen.

▶ **Gibt es für das verschriebene Medikament ein Generikum?**

Von vielen Medikamenten, deren Patent abgelaufen ist, gibt es ein so genanntes Generikum. Dessen Wirkstoff entspricht demjenigen des Originalmedikamentes. Das Generikum kostet aber deutlich weniger als das Originalmedikament. In Ihrer Apotheke oder bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin werden Sie gerne beraten.

▶ **Ist eine Operation nötig?**

Vor grösseren Eingriffen kann es sinnvoll sein, eine so genannte Zweitmeinung eines anderen Arztes oder einer anderen Ärztin einzuholen.

Achtung: Wenn Sie ein HMO- oder ein Hausarztmodell gewählt haben, können Sie eine Zweitmeinung nicht ohne weiteres einholen. Erkundigen Sie sich in diesem Fall vorgängig bei Ihrem Versicherer.