



BOSCH

BKK

Fit für den Alltag?

Anhand der folgenden Fragen können Sie selbst herausfinden, ob Sie wirklich fit für den Alltag sind.

- ▶ Hat sich Ihr Gehen in der letzter Zeit verschlechtert und sind Sie dadurch unsicher?
- ▶ Fällt es Ihnen manchmal schwer, das Gleichgewicht beim Gehen oder Stehen zu halten?
- ▶ Haben Sie Schwierigkeiten beim Aufstehen oder im Stand?
- ▶ Ist es Ihnen häufig schwindelig?
- ▶ Nehmen Sie vier oder mehr verschiedene Medikamente täglich ein?
- ▶ Sind Sie in den letzten Monaten hingefallen oder gestürzt?

Falls Sie wenigstens zwei Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen. Bestimmt kennt er Möglichkeiten, wie Sie Ihre Sicherheit und Mobilität verbessern können.

Weitere Informationen zur Sturzprävention finden Sie in unseren Infoblättern „Sicheres Wohnen“ und „Sturzgefahren im Alter vermeiden“ unter: www.Bosch-BKK.de/Gesundheits-Informationen

Gute Informationen zum Thema Vermeidung von Sturzgefahren bietet auch die Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) in mehreren Broschüren auf ihrer Homepage zum Download bzw. zur kostenlosen Anforderung per Postversand unter: www.das-sichere-haus.de/broschueren/senioren/

FitAI

mit Sicherheit mobil

Die Bosch BKK – Patientenbegleitung

In vielen Regionen sind unsere Patientenbegleiter/innen für Sie aktiv, um gemeinsam mit Ihnen, Ihrem Arzt und anderen Leistungserbringern eine möglichst optimale Versorgung sicherzustellen, angepasst auf die jeweils individuelle Situation. Ihre Patientenbegleiter nehmen sich **Zeit** für ein ausführliches Gespräch – gerne auch bei Ihnen zu Hause.

Die Patientenbegleitung unterstützt mit Rat und Tat und steht Ihnen entlastend zur Seite. Gesundheitliche Leistungen werden bei Bedarf für Sie organisiert und aufeinander abstimmt. Das Angebot der Patientenbegleitung ist für Sie **kostenlos** und **freiwillig** und eine besondere Leistung für die Versicherten der Bosch BKK:

- ▶ Sie erhalten eine intensive Beratung zu Gesundheitsangeboten in Ihrer Nähe (z. B. Bewegungs- und Ernährungskurse oder auch psychotherapeutische Unterstützung).
- ▶ Kennen Sie die speziellen Arztprogramme der Bosch BKK? Die Patientenbegleiter wissen, welches gerade jetzt für Sie geeignet sein könnte.
- ▶ Rund um eine Rehabilitationsmaßnahme – von der Suche einer geeigneten Klinik bis zum Beginn – werden Sie bei Interesse unterstützt.
- ▶ Brauchen Sie eine Haushaltshilfe? Benötigen Sie Hilfsmittel? Der Patientenbegleiter bahnt den Weg.
- ▶ Kontakte zu Pflege- bzw. Sozialdiensten werden vermittelt. Eine individuelle Pflegeberatung unterstützt die Pflegebedürftigen ebenso wie die pflegenden Angehörigen.
- ▶ Auch den Weg zu einem Online-Pflegekurs zeigt Ihnen die Patientenbegleitung. Sie bestimmen, wann es losgeht.

Informationen zu diesen und weiteren Themen erhalten Sie nicht nur persönlich durch die Patientenbegleitung, sondern auch in der Geschäftsstelle in Ihrer Nähe oder online. Einen Eindruck über unser Angebot erhalten Sie mit unserem Film unter www.Bosch-BKK.de/Patientenbegleitung