



GESUNDHEIT FÜR EIN GESÜNDERES BUDGET

Sind für Sie die Kosten für die Krankenkasse und Ihre Gesundheit eine Belastung? Diese Tipps können Ihnen helfen.

Wie kann ich bei der Krankenkasse Prämien sparen?

Oft lassen sich mit einem günstigeren Versicherungsmodell, etwa einer Gruppenpraxis oder einem Telmed-Modell, Prämien sparen. Prüfen Sie zudem regelmässig, ob Sie noch alle Zusatzversicherungen benötigen. Mit einem Prämienrechner wie jenem des Bundesamts für Gesundheit (BAG) finden Sie passende und oft günstigere Angebote. Wenn Sie die Grundversicherung wechseln möchten, muss die schriftliche Kündigung in der Regel bis spätestens am 30. November bei Ihrer bisherigen Krankenkasse eingetroffen sein. Nur so ist der Wechsel auf den 1. Januar möglich.

Wie senke ich die Kosten für Behandlungen und Medikamente?

Schon kleine Anpassungen können einen Unterschied machen. Wer die Gesundheitskosten senken möchte,

kann bereits innerhalb der bestehenden Krankenversicherung sparen: Lassen Sie sich bei einfachen Beschwerden zuerst in der Apotheke beraten. Wählen Sie wenn möglich Generika statt Originalmedikamente. Prüfen Sie, ob Ihre Franchise noch zu Ihrer aktuellen Gesundheitssituation passt. Oft lassen sich so spürbar Kosten reduzieren.

Wo finde ich Unterstützung?

Bei Fragen zu Krankenkassenrechnungen, Gesundheitskosten oder möglichen Unterstützungsleistungen lohnt es sich, fachlichen Rat einzuholen. Die Beratung von Pro Senectute hilft Ihnen, Ihre persönliche und finanzielle Situation zu klären. Gemeinsam wird geprüft, wo sich Kosten senken lassen und auf welche Unterstützungsleistungen Sie allenfalls Anspruch haben.

Welche Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung gibt es?

Je nach persönlicher Situation kommen beispielsweise eine Prämienverbilligung, Ergänzungsleistungen oder eine Hilflosenentschädigung infrage. Ergänzungsleistungen können unter bestimmten Voraussetzungen auch ungedeckte Krankheitskosten wie Franchise, Selbstbehalt, Zahnbehandlungen oder Hilfsmittel übernehmen. Prüfen Sie, ob Sie Anspruch auf finanzielle Unterstützung haben. Die Pro Senectute Beratungsstelle in Ihrer Nähe hilft Ihnen dabei.

Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun?

Prävention ist eine der wirksamsten Möglichkeiten, Gesundheitskosten langfristig zu senken. Bereits einfache Massnahmen im Alltag können viel bewirken: Eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung, ausreichend Erholung und soziale Kontakte fördern nachweislich das körperliche und psychische Wohlbefinden. Wer in einen gesunden Lebensstil investiert, tut nicht nur seiner Gesundheit etwas Gutes, sondern entlastet langfristig auch den Geldbeutel. ?



Die Pro Senectute Organisation in Ihrer Nähe berät Sie gerne zu Fragen rund um das Thema Finanzen: prosenectute.ch/beratung



Eliane Müller
Fachverantwortliche Grundlagen,
Pro Senectute Schweiz