

Update.

Juni 2021

Coole Tipps für heisse Tage

Entspannen in Schwangerschaft
und warmen Sommernächten

Sie fragen, wir antworten

Die häufigsten Fragen an unseren Kundenservice und die Antworten übersichtlich zusammengestellt.

Ich bin **neu bei Sympany**.
Wann erhalte ich meine Versichertenkarte?

Die Versichertenkarte trifft rund 6 Wochen nach Abschluss der Versicherung bei Ihnen ein.

Mein **Hausarzt** wird pensioniert.
Wie gehe ich nun vor?

Ihre neue Hausärztin bzw. Ihren neuen Hausarzt oder neue HMO-Praxis können Sie ganz einfach in unserer Praxissuche auswählen und uns direkt online mitteilen:
sympany.ch/hausarztwechsel

Wie kann ich meine **Versicherung anpassen** und auf wann?

Infos zum Wechsel des Versicherungsmodells:
sympany.ch/modell

Falls Sie die Franchise anpassen möchten, finden Sie mehr dazu unter sympany.ch/franchise





Wann erhalte ich meine
neue Police?

Sie erhalten diese rund 2 Wochen nach Abschluss der Versicherung bzw. nach einer Anpassung.

Wann kann/muss ich meine
Unfalldeckung ändern und wie geht das?

Änderungen gehen ganz einfach unter:
[sympany.ch/unfall](https://www.sympany.ch/unfall)

Ausschluss der Unfalldeckung:

- Bei Stellenantritt, wenn Sie pro Woche mehr als 8 h bei einem Arbeitgeber beschäftigt sind

Einschluss der Unfalldeckung:

- Bei Austritt aus der Firma, bei der Sie pro Woche mehr als 8 h gearbeitet haben
- Bei Pensionierung

Wichtig:

- Die Änderung ist spätestens einen Monat vor Ein- oder Ausschluss vorzunehmen
- Die Unfalldeckung ist noch 30 Tage nach Austritt aus der Firma gültig
- Bei den Zusatzversicherungen empfehlen wir, die Unfalldeckung beizubehalten, da bei Wiedereinschluss eine Gesundheitsdeklaration benötigt wird



Ihre Frage war noch nicht dabei? Nützliche Infos zu vielen weiteren Themen finden Sie unter: **[sympany.ch/faq](https://www.sympany.ch/faq)**

Schwanger im Sommer: coole Tipps für heiße Tage

Hohe Temperaturen machen es werdenden Mamas nicht leicht. Mit diesen Tipps kommen Sie dennoch gut durch die Hitze.



Essen und Trinken

Essen Sie leicht verdauliche Kost und achten Sie auf ausreichend Flüssigkeit. Wasser, ungesüsster Tee und Saftschorlen sind ideale Durstlöcher.

Kleidung und Sonnenschutz

Luftige Kleidung aus atmungsaktivem Material wie z.B. Leinen ist ideal. Enge Kleidung begünstigt dagegen einen Wärmestau. Achten Sie auf einen hohen Sonnenschutz.

Abkühlung

Ein feuchtes Handtuch vor dem geöffneten Fenster kühlt die Raumtemperatur angenehm ab.

Bewegung

Regelmässige moderate Bewegung hält den Kreislauf in Schwung. Ein erfrischender Besuch im Schwimmbad oder kurze Spaziergänge in den Morgen- oder Abendstunden eignen sich dafür besonders gut.



Hurra! Das Baby ist bald da!

Sichern Sie sich schon jetzt Ihren Gratis-Wickelrucksack für die ersten Ausflüge mit Ihrem jüngsten Familienzuwachs.



Wickelrucksack bestellen:
sympany.ch/wickelrucksack



Gut schlafen im Sommer – leichter gesagt als getan!

Das Wichtigste bei Hitze: Halten Sie die Luft in Ihren Schlafräumen kühl und trocken. Die ideale Temperatur ist 16 bis 18° C.

Folgende Tipps fördern zusätzlich eine erholsame Nacht:

- Essen Sie abends nicht zu schwer und nicht zu spät
- Sportliche Betätigung nicht direkt vor dem Schlafengehen (mind. 1 Std. Pause)
- Bringen Sie Ruhe in Ihr Abendritual – Yoga oder Meditation bereiten auf die Nachtruhe vor
- Tragen Sie atmungsaktive Nachtwäsche aus dünner Baumwolle
- Halten Sie die Schlafumgebung ruhig und sorgen Sie für einen Insektenschutz

Wenn gar nichts hilft, ist es besser, aufzustehen und z.B. ein Buch zu lesen. Besser verzichten sollten Sie auf Smartphone, Computer oder TV. Das blaue Licht simuliert Tageslicht und sorgt dafür, dass Sie wieder wach werden.



Von Dr. med.
Andrea Vincenzo
Braga, Facharzt für
Chirurgie, Sport-
und Allgemeinmedizin, eedocors

«Diabetescoach» – ein individuelles und nachhaltiges Coaching

Ein neues Programm der Universität Basel unterstützt Diabetikerinnen und Diabetiker, einen gesunden Lebensstil in ihren Alltag zu integrieren.

Gewohnheiten, die sich über Jahre im Alltag gefestigt haben, sind schwer zu ändern. Dies gilt besonders für ungesunde Verhaltensweisen. Wie zahlreiche Studien zeigen, können Diabetes-Typ-2-Patientinnen und -Patienten ihrer Erkrankung mit körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung jedoch aktiv entgegenwirken. Viele Betroffene sind dabei hoch motiviert, ihr Verhalten zu ändern, und scheitern dennoch an der Umsetzung. Häufig fehlt das Know-how, um solche Veränderungen erfolgreich anzugehen und den neuen Lebenswandel langfristig zu

etablieren. Hier setzt der Diabetes-Coach an.

Machen Sie mit!

Möchten Sie als betroffene Person am Programm teilnehmen oder weitere Infos erhalten? Dann kontaktieren Sie direkt das Projektteam: dbcoach-dsbg@unibas.ch
Tel. +41 61 207 47 24



Universität
Basel



Das Programm «Diabetescoach»

Ernährung und Bewegung werden an die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten angepasst. Das Programm setzt auf eine individuell zugeschnittene Beratung während eines Jahres, ergänzt durch eine App.

Weitere Informationen unter www.db.coach



Ein Engagement der Stiftung Sympany:
sympany.ch/stiftung



Das ist fair: 180'000 Versicherte erhalten Überschüsse zurück

Im Mai erhielten Versicherte mit Spitalzusatzversicherungen Geld zurück.
Im Herbst profitieren nun Kundinnen und Kunden in der Grundversicherung.

Überschüsse sind nicht benötigte Prämien. Sie entstehen, wenn die Kosten für medizinische Behandlungen tiefer ausfallen als erwartet. Das war im vergangenen Jahr bei den Spitalzusatzversicherungen der Fall, da coronabedingt viele geplante Operationen nicht durchgeführt wurden. Diese Überschüsse hat Sympany schon im Mai an die entsprechenden Versicherten zurückbezahlt.

Aber auch in der Grundversicherung Vivao Sympany AG kam es in einigen Kantonen zu einem Überschuss. Die Rückzahlung an die Kundinnen und Kunden in diesen Kantonen erfolgt im Oktober.

Insgesamt profitieren rund 180'000 Kundinnen und Kunden.



Mehr dazu:
sympany.ch/ueberschuss



**Rasche Hilfe:
kein Warten auf
einen Termin**

Haut-Check: Hautprobleme online prüfen lassen

Ob Ausschlag, auffälliges Muttermal, Sonnenallergie, juckende oder gerötete Haut – holen Sie sich bei Hautproblemen einfach und schnell via Smartphone Hilfe bei einer Hautärztin oder einem Hautarzt von OnlineDoctor.

- ✓ Bei Ausschlägen, Ekzemen, Sonnenbrand etc.
- ✓ Alle Hautärztinnen und Hautärzte mit Schweizer Zulassung
- ✓ Ärztliche Beurteilung mit Handlungsempfehlung innert 48 Stunden



Erfahren Sie mehr über OnlineDoctor und machen Sie den Haut-Check:
sympany.ch/haut-check

**sympany**
erfrischend anders