



# Versicherte 70+

## Sicherheit im Alltag

### Worum geht es?

Wir werden heute älter als früher und fühlen uns auch länger fit. Gesundheit und Selbstbestimmung zu erhalten und Krankheiten rechtzeitig, gezielt und gut zu behandeln – darin möchten wir Sie unterstützen.

In der Gesundheitsbefragung des Schweizer Gesundheitsobservatoriums (Obsan) gaben im Jahr 2012 fast 70% der Senioren an, sich gesund zu fühlen. Und dies, obwohl sie von einer oder mehreren Krankheiten betroffen waren.

Jeder Mensch altert auf unterschiedliche Art und Weise. Einige körperliche Veränderungen oder Beschwerden sind normal und typisch für ein bestimmtes Alter wie beispielsweise abnehmende Sehkraft, chronische Krankheiten wie Bluthochdruck oder Gehbehinderungen. Solche gesundheitlichen Einschränkungen können störend sein und den Alltag beeinflussen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, so lange wie möglich Ihre Selbständigkeit und Selbstbestimmung im Alter zu bewahren. Wir stellen Ihnen Dienstleistungen vor, die Sie dabei unterstützen, Ihre Mobilität zu erhalten und trotz gesundheitlicher Einschränkungen Ihren Alltag zu bestreiten.

### Was können wir Ihnen bieten?

Wir bieten CONCORDIA Versicherten, die 70 Jahre oder älter sind, persönliche Beratung und weiterführende Informationen zu häufigen und wichtigen Themen im Alter.

Nutzen Sie die Informations- und Beratungsangebote der CONCORDIA:

#### Stürze vermeiden

- Wir beraten Sie persönlich bei Fragen zur Sturzvermeidung.
- Mit einer regelmässigen Überprüfung Ihres Sehvermögens, Ihrer Medikamentenverordnungen durch den Hausarzt oder Apotheker und gezielten Bewegungsübungen mit dem Bewegungsprisma der CONCORDIA tragen Sie gezielt dazu bei, Ihr Sturzrisiko zu vermindern.
- Bei Bedarf vermitteln wir Ihnen zusätzlich eine Wohnungsabklärung durch eine Fachperson der Familienhilfe Liechtenstein. Sie prüft Ihr Sturzrisiko und macht Ihnen Vorschläge zur Beseitigung von Stolperfallen. Die CONCORDIA übernimmt die Kosten dieser Abklärung.

#### Mit chronischen Krankheiten leben

- Sind Sie dauerhaft auf Behandlungen, Therapien oder Medikamente angewiesen? concordiaCoach bietet Ihnen persönliche Beratung und Unterstützung bei Behandlungsfragen.
- Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfiehlt für chronisch kranke Personen die Schutzimpfung gegen die saisonale Grippe zwischen Mitte Oktober und Mitte November.

#### Unabhängigkeit im Alltag erhalten

- Um die finanzielle Belastung zu reduzieren, fragen Sie bei Medikamentenverordnungen nach Co-Marketing-Präparaten oder Generika.
- Als chronisch kranker Mensch haben Sie eventuell Anspruch auf eine Befreiung von Franchise und Selbstbehalt. Fragen Sie Ihren Arzt danach.



Familienhilfe  
Liechtenstein

## So erfahren Sie mehr

In Zusammenarbeit mit der Familienhilfe Liechtenstein bieten wir Ihnen eine persönliche Sturzberatung an.

Sie erreichen uns von Montag bis Freitag zwischen  
08:00–12:00 Uhr und 13:30–17:00 Uhr. **+41 41 228 09 94**

concordiaCoach

Erfahren Sie über unseren Einschätzungsfragebogen, ob ein persönliches Coaching in Ihrer Situation für Sie eine geeignete Unterstützungsmöglichkeit bietet. [www.concordia.li](http://www.concordia.li)

CONCORDIA

Tipps zum Sparen beim **Medikamentenbezug**.  
**Grippe-Schutzimpfung**.



Haben Sie weitere Fragen? Schreiben Sie uns. Sie erreichen uns unter  
[gesundheitskompass@concordia.li](mailto:gesundheitskompass@concordia.li).

Meine Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**CONCORDIA**  
gemeinsam gesund

**Landesvertretung Liechtenstein**

Austrasse 27 · 9490 Vaduz · Telefon +423 235 09 09  
[liechtenstein@concordia.li](mailto:liechtenstein@concordia.li) · [www.concordia.li](http://www.concordia.li)