

Ein Unternehmen der ERGO

DKV

Deutsche Krankenversicherung

DKV
Gesundheitsprogramm
Leichter Leben

Unser Service für Ihre Gesundheit.

Auch mit kleinen Schritten kommen Sie ans Ziel

Übergewicht kann Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden erheblich beeinflussen.

Im Alltag bedeutet dies oft eine Einschränkung der Lebensgewohnheiten und stellt Sie vor zahlreiche Herausforderungen.

Dabei können Sie bereits mit einfachen Mitteln das Risiko von Folgeerkrankungen verringern.

Unter Gesundheitsprogramm unterstützt Sie mit gezielten Maßnahmen dabei, Ihren Gesundheitszustand zu stabilisieren oder zu verbessern.

Denn wir möchten, dass Sie sich gut fühlen.



DKV Gesundheitswelt – Ihr **Online-Ratgeber**,
wenn es um Ihre Gesundheit geht.

Hier geht's zur DKV Gesundheitswelt:
dkv.com/gesundheitswelt

Was Sie erwartet

Ein wesentliches Kernelement unserer Gesundheitsprogramme ist die strukturierte telefonische Betreuung durch einen persönlichen Coach. Sie erhalten von Anfang an eine medizinisch qualifizierte Beratung und werden entsprechend Ihres individuellen Risikos betreut. Unser Programm unterstützt Sie zusätzlich zur ärztlichen Behandlung. Ihr Arzt bleibt selbstverständlich weiterhin Ihr erster Ansprechpartner.

Programmdauer: 12 Monate

Service-Telefon: Sollten Sie zwischendurch Fragen haben, können Sie die Coaches von 8 bis 20 Uhr erreichen.

Es handelt sich um ein freiwilliges und unverbindliches Serviceangebot. Weder die Teil- noch die Nichtteilnahme hat Auswirkungen auf den Versicherungsschutz oder die Beiträge.

Das **Gesundheitsprogramm Leichter Leben** ist für Sie kostenlos und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen beendet werden.

Die Betreuung

Nach Ihrer Anmeldung setzt sich Ihr persönlicher Coach mit Ihnen in Verbindung.

Er führt Sie in das Programm ein und erfasst Ihre Krankheitsgeschichte. In den ersten Gesprächen erstellen Sie gemeinsam einen individuellen Betreuungsplan und legen realistische Ziele fest. Diese sind auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet, um Sie so gut wie möglich zu begleiten.

Sie werden ausführlich zum Thema Übergewicht informiert. Dies hilft Ihnen, notwendige Verhaltensveränderungen besser zu verstehen und umzusetzen.

Sie lernen, einen gesundheitsfördernden Lebensstil in Ihren Alltag zu integrieren. So können Sie Ihr Gewicht positiv beeinflussen und Ihr Wohlbefinden steigern.

Ihr Coach betreut Sie intensiv und freut sich mit Ihnen über jeden persönlichen Erfolg.

Wir informieren, motivieren und unterstützen Sie

Ihr Coach **informiert** Sie ausführlich über die Faktoren zur Entstehung und Vermeidung von Übergewicht. Regelmäßig erhalten Sie schriftliche Unterlagen, um Ihr Wissen zu erweitern. Denn je mehr Sie über die Notwendigkeit von Verhaltensänderungen wissen, desto besser können Sie sich darauf einstellen. So wird Ihre Gewichtsabnahme langfristig zum Erfolg.

Ihr Coach **motiviert** Sie zur Stärkung Ihrer Eigenverantwortung für Ihre Gesundheit. Durch kleine und kontinuierliche Zielsetzungen können Sie Ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Ihr Coach **unterstützt** Sie mit gezielten Maßnahmen bei der Lebensstiländerung. Hierzu zählt z. B. wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen können. Das Risiko für ein Voranschreiten der Erkrankung wird so minimiert und unerwünschte Folgeerkrankungen werden vermieden.

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir Ihren Gesundheitszustand verbessern.

Thieme Coach App – Eine App für alle Gesundheitsbelange



Mit der **Thieme Coach App**¹ ergänzen wir das Coaching und Sie können Ihre Gesundheit digital managen. So haben Sie Ihre wichtigsten Gesundheitswerte und Ziele immer im Blick und griffbereit. Die Inhalte werden individuell für Sie zusammengestellt. Sie erhalten genau das, was Sie für Ihre persönliche Situation benötigen.

Die App umfasst zum Beispiel folgende Module und Funktionalitäten:

Wissensvermittlung

Es sind viele Informationen und Beiträge zu Ihrem Krankheitsbild in der App hinterlegt. Mit diesen qualitätsgesicherten Informationen lernen Sie mehr über Ihre persönliche Gesundheitssituation.

Messen und dokumentieren

Verbinden Sie z. B. den Aktivitätssensor mit der App. Ihre gemessenen Werte werden dann direkt via Bluetooth übertragen. So behalten Sie den Überblick. Auf Ihren Wunsch können die gemessenen Werte auch an Ihren Arzt übermittelt werden.

1 | für Android und iOS verfügbar

Tagebuch

Mit dem Führen eines digitalen Tagebuchs können Sie den Verlauf Ihrer Erkrankung dokumentieren. Lernen Sie, was Ihnen gut tut und was Ihnen weniger gut tut. Finden Sie so den richtigen Weg für sich und Ihren krankheitsspezifischen Lebensstil.

Zielvereinbarungen

Ziele lassen sich leichter erreichen, wenn diese in einer verbindlichen Vereinbarung festgehalten werden. Durch das Aufschreiben von persönlichen Zielen verinnerlichen Sie Verhaltensänderungen.

Medikamentenmanagement

Wenn Sie regelmäßig mehrere Medikamente gleichzeitig einnehmen, lohnt es sich, einen Medikationsplans zu führen. Diesen können Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt besprechen und anpassen. Behalten Sie mit der App Ihre Medikation im Blick und lassen Sie sich an die Einnahme Ihrer Medikamente erinnern.

Digitale Begleitung

Speichern Sie Arztberichte und Befunde in der App. Durch die Nachrichtenfunktion können Sie Ihrem Coach eine Nachricht schicken. Beides können Sie im nächsten Gespräch noch einmal besprechen.



Die Gesundheitsberater

Mit unserem **Gesundheitsprogramm Leichter Leben** möchten wir Sie ganz individuell betreuen. Hierin steckt das ganze Know-how der DKV und Thieme TeleCare GmbH.

Das Coachingprogramm von Thieme TeleCare basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie einer mehr als 20-jährigen praktischen Erfahrung mit telemedizinischen Gesundheitsprogrammen.

Die telefonische Betreuung erfolgt ausschließlich durch fachkundige und qualifizierte Mitarbeiter mit medizinischem, psychologischen und/oder pädagogischem Ausbildungshintergrund.

Unser Programm unterstützt Sie zusätzlich zur ärztlichen Behandlung. Ihr Arzt bleibt selbstverständlich Ihr erster Ansprechpartner.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.thieme-telecare.de.

So können Sie teilnehmen*

Wählen Sie Ihre bevorzugte Variante:

1. Schicken Sie uns die Teilnahmeerklärung ausgefüllt und unterschrieben im beigefügten Freiumschlag zurück. Diese leiten wir dann an die Thieme TeleCare GmbH weiter.
2. Melden Sie sich online an unter dkv.com/gesundheitsprogramme oder scannen Sie den QR-Code:



Im Anschluss erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung per Post.

Ihr persönlicher Coach wird sich mit Ihnen in Verbindung setzen und einen Termin für das Erstgespräch vereinbaren. Gemeinsam entscheiden Sie dann über das weitere Vorgehen und die Inhalte des Programms.

Am Programm **Leichter Leben** können alle Krankheitskostenvollversicherten* teilnehmen. Zudem Versicherte mit den Tarifen **KombiMed Ambulant KAMP** oder **BestMed BMG**.

*ausgenommen Versicherte im Basis-, Standard- und Notlagentarif.

Ihre Daten sind uns wichtig

Unser Programm wird von der Thieme TeleCare GmbH durchgeführt.

Es bleiben aber alle vertraulichen Gesundheitsdaten geschützt: Wir haben selbst keinen Zugang zu den von der Thieme TeleCare GmbH erhobenen Gesundheitsdaten.

Die Thieme TeleCare GmbH übermittelt uns ausschließlich bestimmte personenbezogene Daten zu Abrechnungs- und Controllingzwecken. Hierzu zählen zum Beispiel Ihr Name und Ihre Versicherungsnummer. Auch die Thieme TeleCare GmbH hat keinen Zugriff auf unsere Kundendaten.

Nach Ausscheiden aus dem Programm werden Ihre Daten von der Thieme TeleCare GmbH unter Beachtung der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht.



DKV Deutsche Krankenversicherung AG

50594 Köln

Tel 0800 3746444 (gebührenfrei)*

Fax 01805 786000

(14 Ct./Min. aus dem deutschen Festnetz; max. 42 Ct./Min. aus dt. Mobilfunknetzen)

service@dkv.com, www.dkv.com

* oder aus dem Ausland + 49 221 57894005

(Kosten gemäß Tarif des jeweiligen ausländischen Netzbetreibers bzw. Mobilfunkanbieters)

© Copyright DKV Deutsche Krankenversicherung AG, Köln. Alle Rechte vorbehalten.

Bilder: iStock | Wand_Prapan (Titel), Skarie20 (2), Rostislav_Sedlacek (4), South_agency (6),
gpointstudio (8), Goodboy Picture Company (12) TARIK KIZILKAYA (14).

Adobe Stock | guteksk7 (10)

The DKV logo consists of the letters 'DKV' in a bold, sans-serif font. The letters are dark green, with a lighter green horizontal band across the middle of each letter.

Deutsche Krankenversicherung

Partner der DKV:



Thieme TeleCare