

Ein Unternehmen der **ERGO**

DKV

Deutsche Krankenversicherung

DKV
Gesundheitsprogramm
LebensWert

Unser Service für Ihre Gesundheit.

Ihr (Neu-)Start in ein gesundes Leben

Sowohl die Krebserkrankung als auch die medizinische Therapie haben Ihren Körper und Geist möglicherweise sehr geschwächt. Die Unsicherheiten, Ängste und Sorgen stellen Sie zusätzlich vor große Herausforderungen.

Daher ist es wichtig, Ihren Körper wieder zu stärken. Eine ausgewogene Ernährung und individuell angepasste Bewegung helfen dabei, neue Reserven aufzubauen.

Schaffen Sie den Übergang in den Alltag und bringen wieder ein Stück Normalität in Ihr Leben. Unser Gesundheitsprogramm hilft Ihnen dabei.

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 LebensWert** ist für Sie kostenlos und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen beendet werden.



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

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 über Ihre Erkrankung informiert. Dies hilft Ihnen, diese besser zu verstehen.

Wir unterstützen Sie bei den notwendigen Verhaltensänderungen. Sie lernen, einen gesundheitsfördernden Lebensstil in Ihren Alltag zu integrieren. So können Sie Ihren Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und Ihr Wohlbefinden steigern.

Wir informieren, motivieren und unterstützen Sie

Ihr Coach **informiert** Sie rund um Ihre Erkrankung. Regelmäßig erhalten Sie schriftliche Unterlagen, um Ihr Wissen zu erweitern. Denn je mehr Sie über Ihre Erkrankung wissen, desto besser können Sie sich darauf einstellen.

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 zählen z. B. wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen können, wie Sie sich ausgewogen und gesund ernähren und welche Entspannungstechniken zu Ihnen passen.

Sie lernen, wie Sie Stress reduzieren können.

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.

Zielvereinbarungen

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

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.

ProPerspektive.online



Das Programm **ProPerspektive.online** bietet eine zusätzliche digitale Unterstützung. Es basiert auf den Grundsätzen der kognitiven Verhaltenstherapie. Das Programm umfasst sieben Module. Sie entscheiden selbst, wann und wie Sie diese bearbeiten möchten.

- Das Programm erklärt Ihnen, wie Gedanken Ihre Stimmungen und Ihr Verhalten beeinflussen.
- Sie beobachten und hinterfragen wiederkehrende Gedankengänge.
- Sie erlernen Methoden, die Ihren Gedankenkreis durchbrechen.
- Sie stärken Ihre psychische Widerstandskraft und Ihr Vertrauen in sich selbst.

Mit Film- und Audiodateien, einem Tagebuch und verschiedenen Übungen wird das Programm zu Ihrem persönlichen Begleiter.

Dieser Onlinekurs bietet Ihnen eine wirksame Hilfe und das ganz ohne Wartezeit. Nach der Anmeldung können Sie sofort starten.



Die Gesundheitsberater

Mit unserem **Gesundheitsprogramm LebensWert** 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 LebensWert 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 | Kateryna Kovarzh (Titel), Valeriy_G (2), FredFroese (4), Brothers91 (6), swissmediavision (8), Goodboy Picture Company (12), TARIK KIZILKAYA (14).

Adobe Stock | gutesk7 (10)

DKV

Deutsche Krankenversicherung

Partner der DKV:



Thieme TeleCare