



# Das DKV-Gesundheitsprogramm Migräne und Kopfschmerz

EIN GEMEINSAMER SERVICE DER DKV UND DER ARZTPARTNER ALMEDA AG

Ein Unternehmen der  
**ERGO** Versicherungsgruppe.

*Ich vertrau der DKV*

## Vorwort

Kopfschmerzen sind so häufig, dass fast jeder sie kennt.

Eine Untersuchung der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft in drei deutschen Regionen ergab, dass rund 60% der befragten Frauen und 40% der befragten Männer innerhalb der vorangehenden sechs Monate Kopfschmerzen hatten. Knapp 20% der Männer und rund 30% der Frauen leiden mehr als einmal im Monat an Kopfschmerzen.

Doch Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz! Es gibt 242 verschiedene Kopfschmerzarten, für die es unterschiedliche Therapien gibt.

Die Medizin unterscheidet generell zwischen

- > **primären** Kopfschmerzen: Der Kopfschmerz ist die Erkrankung.
- > **sekundären** Kopfschmerzen: Der Kopfschmerz ist die Folge einer anderen Erkrankung.

Die vielen verschiedenen Kopfschmerzarten sind nicht gleich häufig in der Bevölkerung vertreten. Am häufigsten sind der Spannungskopfschmerz und die Migräne, welche zu den primären Kopfschmerzen zählen. Diese sind für 92 % aller Kopfschmerzen verantwortlich. So sind mehr als 30 % der deutschen Bevölkerung von Spannungskopfschmerzen und rund 10 % von Migräne betroffen.

Die Auslöser für Kopfschmerzattacken (Trigger) sind so vielfältig wie die Kopfschmerzen selbst: Als Auslöser gelten z. B. Stress, Nahrungs- oder Flüssigkeitsmangel, Änderung des Schlafrhythmus, Wetterwechsel, Hormonschwankungen, verschiedene Nahrungsmittel, Medikamente oder andere chemische Stoffe. Insbesondere bei Migräne spielen die genannten Triggerfaktoren eine entscheidende Rolle.

Häufige Kopfschmerzen bedeuten meist eine massive Einschränkung der Lebensqualität und wirken sich sowohl auf das Privat- als auch Arbeitsleben aus. Betroffene berichten von einer starken bis sehr starken Einschränkung im Alltag, die häufig mit Arbeitsunfähigkeit verbunden ist.

Deshalb ist es wichtig, eine Chronifizierung von Kopfschmerzen möglichst zu verhindern. Von chronischen Kopfschmerzen spricht man, wenn diese an mehr als 15 Tagen im Monat auftreten.

**Der Mensch steht dabei im Focus aller Bemühungen, um die Last von Kopfschmerzen zu verringern.**

Deshalb bietet das DKV-Gesundheitsprogramm Migräne und Kopfschmerz als besonderen Service eine telemedizinische Betreuung für Versicherte mit Migräne oder Spannungskopfschmerzen an. Medizinisch ausgebildete, erfahrene Berater ergänzen die ärztliche Therapie, indem sie zur Änderung des Lebensstils, zu regelmäßiger Bewegung und aktivem Selbstmanagement motivieren. Ziel ist es, die Frequenz und Intensität der Kopfschmerzattacken zu verhindern und die Lebensqualität der Teilnehmer zu verbessern.

Mit freundlichen Grüßen



Prof. Dr. med. Andreas Straube

Neurologische Klinik und Poliklinik des Klinikums der Universität München

Prof. Dr. med. Andreas Straube ist Mitglied des wissenschaftlichen Expertenbeirats der ArztPartner almeda AG, die die DKV-Gesundheitsprogramme entwickelt und umsetzt.



# Ganz kurz im Überblick

## Die leitliniengerechten DKV-Gesundheitsprogramme

- Geben Ihnen Unterstützung im Alltag
- Bieten eine individuelle Betreuung
- Sichern die Umsetzung Ihrer Gesundheitsziele
- Steigern Ihre Lebensqualität



Wir unterstützen Sie als DKV-Versicherten und Ihren behandelnden Arzt bei der Umsetzung Ihrer Therapie- und Verhaltensziele.

**Sie bekommen das, was – begleitend zur ärztlichen Behandlung – das Selbstmanagement verbessern kann**

- Regelmäßige Telefonate
- Individuelle Betreuungspläne
- Patientengerechte Schulungsunterlagen
- Gesundheitsberichte



**Sie stehen bei den Gesundheitsprogrammen  
als Betroffener im Mittelpunkt.**

# Therapiegerecht: Das Konzept

## Ihre persönliche Unterstützung ...

Sie lernen,

- was Sie über Ihre Erkrankung wissen müssen
- wie Sie bei der ärztlichen Therapie mitarbeiten können
- wie Sie Ihre persönlichen Auslösefaktoren für Kopfschmerzen erkennen und so frühzeitig Einfluss nehmen können
- wie Sie durch einen gesunden Lebensstil Ihre Lebensqualität verbessern können
- wie Sie persönliche Gesundheitsziele erreichen

Ziel der Gesundheitsprogramme:

**Sie lernen, Ihren Alltag so zu gestalten,  
dass sich Ihre Lebensqualität verbessert.**



Unterstützung und Begleitung:

**Wir möchten Ihnen daher gerne, begleitend zur ärztlichen Behandlung, im Alltag mit Rat und Tat zur Seite stehen. Willkommen beim Gesundheitsprogramm Migräne und Kopfschmerz.**

# Ganz professionell: ArztPartner almeda

Für die Durchführung unserer Gesundheitsprogramme nehmen wir die Dienste unserer Tochtergesellschaft ArztPartner almeda in Anspruch. Das Team besteht aus mehr als 100 Fachleuten mit hoher medizinischer Kompetenz und großer Erfahrung in der Betreuung chronisch kranker Menschen.

## Als Betreuer im medizinischen Service-Center sind für Sie da

- Examierte Krankenschwestern und -pfleger
- Ernährungsberater
- Ärzte
- Ergo- und Physiotherapeuten
- Apotheker



Als festen Bestandteil der Gesundheitsprogramme erhalten Sie regelmäßig aktuelle Informationsmaterialien.

### **Sie werden ganz individuell in Ihrem Alltag betreut**

- Medizinisch qualifizierte, persönliche Beratung von Anfang an
- Einteilung in verschiedene Betreuungsstufen, die sich in Art und Intensität unterscheiden
- Aufklärung über den Umgang mit der Erkrankung
- Tipps und Hinweise zu Entspannungstechniken
- Auswahl geeigneter körperlicher Aktivitäten zur Verbesserung der Fitness
- Aktuelle Informationen durch Schulungsbroschüren und Newsletter
- Erinnerung an wichtige Arzttermine
- Regelmäßige Gespräche auf Basis der Betreuungsstufe



Die Integration regelmäßiger körperlicher Aktivität in den Alltag zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität ist nur ein Teil der umfassenden Betreuung durch ArztPartner almeda.

# Ganz einfach in drei Schritten

## 1. Schritt: Einschreibung – so einfach können Sie teilnehmen

- > Haben Sie sich entschieden mitzumachen, dann schicken Sie die Teilnahmeerklärung ausgefüllt und unterschrieben zurück
- > Die DKV leitet die Teilnahmeerklärung an die ArztPartner almeda AG weiter



Wenn Sie vom Gesundheitsprogramm Migräne und Kopfschmerz profitieren möchten, schicken Sie die Teilnahmeerklärung ausgefüllt zurück.

## 2. Schritt: Orientierungsphase

- > Begrüßungsgespräch zur Information über das Programm
- > Zusendung des Startpakets mit Programmordner, Programmbeschreibung und Schulungsmaterial
- > Anamnesegespräch zur Risikoeinstufung auf Basis eines ärztlichen Befundbogens und zur Anpassung des Betreuungsplanes
- > Folgegespräche zur Basisschulung und Motivationsförderung, erste Zielvereinbarung (z. B. Bewegung und Entspannung)
- > Festlegung eines Betreuungsplans



Der Betreuer von ArztPartner almeda erstellt nach mehreren Gesprächen und auf Basis des ärztlichen Befundbogens Ihren persönlichen Betreuungsplan.

### 3. Schritt: Betreuung

- > Gespräche zur Wissensvermittlung, Förderung der Therapietreue, Verhaltensmodifikation, Hilfestellung bei speziellen Problemen
- > Nachhalten der vereinbarten Ziele
- > Neue Zielvereinbarungen
- > Schulungsunterlagen und Newsletter, Gesundheitsberichte
- > Falls erforderlich: Anpassung des Betreuungsplans
- > Bei Bedarf: Intensivierung ausgewählter Themen.



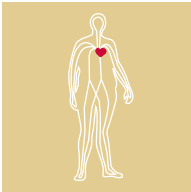
In der Betreuungsphase kümmern sich die Mitarbeiter von ArztPartner almeda intensiv um Sie und freuen sich mit Ihnen über jeden persönlichen Fortschritt.



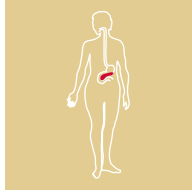
Ergebnis der DKV-Gesundheitsprogramme:

**Die regelmäßigen Gespräche mit dem persönlichen Betreuer von ArztPartner almeda helfen Ihnen, Ihre Erkrankung besser zu verstehen und Ihren Lebensstil zu verändern.**

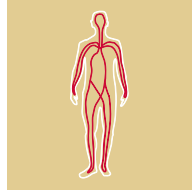
# Aktuell stehen die unten genannten DKV-Gesundheitsprogramme zur Verfügung



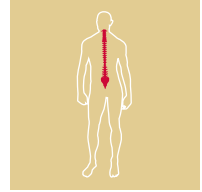
Herzinsuffizienz



Diabetes



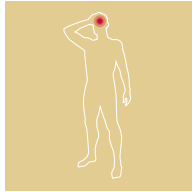
Herz-Kreislauf



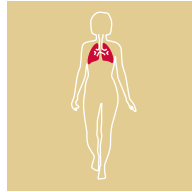
Rücken



Leichter Leben



Migräne und  
Kopfschmerz



Chronische  
Atemwegserkrankungen



Die DKV-Gesundheitsprogramme sind ein kostenloses Angebot für Sie als DKV-Versicherten. Die Teilnahme ist freiwillig.

# Gut geschützt: Vertrauliche Daten

## **Alle vertraulichen Daten bleiben geschützt**

Die DKV Deutsche Krankenversicherung AG selbst hat keinen Zugang zu den von der ArztPartner almeda AG erhobenen Daten, wie auch die ArztPartner almeda AG keinen Zugriff auf die Kundendaten der DKV hat.

DKV Deutsche Krankenversicherung AG

50594 Köln

Telefon 0 18 01 / 358 100 (3,9 ct/Min.\*)

Telefax 01 80 / 5 78 60 00 (14 ct/Min.\*)

service@dkv.com, www.dkv.com

(\*aus dem deutschen Festnetz, abweichende Kosten aus Mobilfunknetzen möglich)

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