

# Das DKV-Gesundheitsprogramm

## Gesund Leben – Programmablauf –

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

wir begrüßen Sie nochmals im Gesundheitsprogramm Gesund Leben. In unserem ersten Gespräch haben Sie mit viel Geduld zahlreiche Fragen beantwortet, die uns helfen, Sie kennen zu lernen und bestmöglich zu begleiten. Im Folgenden sind die Angebote, die das Gesundheitsprogramm Gesund Leben für Sie bereithält, zusammengestellt:

- **Ihr persönlicher Berater ruft Sie regelmäßig an**, zunächst einmal im Monat. Unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Wünsche und Ihrer aktuellen Situation bieten wir Ihnen nach zwei Monaten individuell angepasste Gesprächsintervalle an.
  - **Sie erhalten regelmäßig schriftliches Informationsmaterial** zum Thema Bewegung, Ernährung, Stress etc. als Broschüre „Ihr GesundheitsBerater“.
  - **Bei Bedarf senden wir Ihnen einen Befundbogen** für Ihren behandelnden Arzt zu, den Sie ihm bei Ihrem nächsten Arztbesuch vorlegen können. Den ausgefüllten Befundbogen sollte er bitte im bei liegenden Freiumschlag an die almeda GmbH zurücksenden. Für die Ausstellung des Befundbogens erhält Ihr Arzt eine angemessene Vergütung.
  - **Wir unterstützen Sie in der Umsetzung Ihrer persönlichen Ziele.** Formulieren Sie Ihre Änderungswünsche so konkret und realistisch wie möglich, umso besser gelingt Ihnen die Umsetzung. Sie erhalten bei Bedarf dazu nützliche Anregungen.
- In Ihrem persönlichen Zielbericht werden Ihre Ausgangssituation, Ihre vereinbarten Ziele sowie Tipps zu den Themen Bewegung und Ernährung dargestellt.
  - **Mit SMS-Nachrichten erinnern wir Sie gerne** an Ihre geplanten Ziele.
  - **Sie erhalten von uns Protokolle**, Ihrem Wunsch entsprechend für die Bereiche Bewegung, Ernährung und Rauchen. Diese unterstützen Sie bei der Umsetzung Ihrer Ziele, so können Sie z. B. auflisten wie viele Minuten Sie sich täglich körperlich betätigen und gleichzeitig Ihre Erfolge und Ausruhscher während des Programms genau verfolgen.
  - **Eine Servicekarte mit unseren Kontaktdaten** finden Sie in Ihrem Programmordner.

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit!

**Herzlichst**  
**Ihr almeda-Team**

almeda GmbH  
Balanstraße 49, 81669 München  
Telefon 0 18 01 / 00 31 91 (3,9 Ct./Min.\*), Telefax 0 89 / 48 05 94 96  
gesundleben@almeda.com

(\*aus dem deutschen Festnetz; abweichende Kosten aus Mobilfunknetzen möglich, ab 01.03.2010 max. 42 Ct./Min. aus dt. Mobilfunknetzen)

© Copyright almeda GmbH, München. Alle Rechte vorbehalten.

Ein Unternehmen der **ERGO** Versicherungsgruppe.

*Ich vertrau der DKV*