



Das DKV-Gesundheitsprogramm Besser Atmen

EIN GEMEINSAMER SERVICE DER DKV UND DER ALMEDA GMBH

Vorwort

Immer mehr Menschen leiden an chronischen Atemwegserkrankungen wie Asthma oder chronischer Bronchitis bzw. COPD. Diese Erkrankungen bringen einiges an Belastungen mit sich – das spüren Sie täglich.

Doch Ihre Lebensqualität lässt sich spürbar verbessern. Entscheidend für den Erfolg der Behandlung ist auch Ihre aktive Mitarbeit. Eine Veränderung der Lebensgewohnheiten, regelmäßige Kontrolluntersuchungen und ggf. Anpassung der Therapie können den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Sie selbst haben entscheidenden Einfluss darauf, ob sich Ihre Atemwegserkrankung verschlechtert oder ob sich der Zustand verbessert.

Genau an diesem Punkt setzt das Gesundheitsprogramm „Besser Atmen“ an, das die DKV Ihnen als besonderen Service anbietet. Durch regelmäßige telefonische Betreuungsgespräche wird die Umsetzung der vereinbarten Therapie- und Verhaltensziele nachhaltig unterstützt.

Die Durchführung der DKV- Gesundheitsprogramme übernimmt die almeda GmbH, die über langjährige Erfahrung in der telemedizinischen Betreuung chronisch kranker Menschen verfügt.

Medizinisch ausgebildete, erfahrene Betreuer motivieren Sie zur Verhaltensänderung, verstärken konsequent Ihr Selbstmanagement oder erinnern Sie an wichtige Folgeuntersuchungen.

Selbstverständlich bleibt Ihr behandelnder Arzt weiterhin Ihr erster Ansprechpartner. Das telemedizinische Angebot stellt eine Ergänzung zum ärztlichen Handeln dar.

Die DKV-Gesundheitsprogramme beruhen auf aktuellen evidenzbasierten Leitlinien und werden fortlaufend qualitätsgesichert.

Mit freundlichen Grüßen



Prof. Dr. med. Wolfgang Petro

Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ) Bad Reichenhall



Prof. Dr. med. Wolfgang Petro ist Mitglied des wissenschaftlichen Expertenbeirats der almeda GmbH, 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

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

- Regelmäßige Telefonate
- Individuelle Betreuungspläne
- Patientengerechte Schulungsunterlagen
- Engmaschige Verfolgung Ihrer medizinischen Werte
- Gesundheitsberichte



Wir möchten Ihnen daher gerne begleitend zur ärztlichen Behandlung im Alltag mit Rat und Tat zur Seite stehen.



Chronische Atemwegserkrankungen wie Asthma oder obstruktive Bronchitis bringen einiges an Belastungen mit sich. Das merken Sie täglich. Deshalb sind Sie sicher offen für jede positive Veränderung.

Therapiegerecht: das Konzept

Ihre persönliche Unterstützung ...

- Sie erfahren, wie Sie durch einen gesunden Lebensstil Ihre Lebensqualität erhalten oder verbessern können
- Sie lernen, was Sie über Ihre Erkrankung wissen müssen und wie Sie selbst Einfluss nehmen können, Notfallsituationen zu vermeiden
- Sie erfahren, wann welche Kontrolluntersuchungen für Sie wichtig sind
- Sie werden bei der Umsetzung Ihrer individuellen Gesundheitsziele unterstützt
- Ihr persönlicher Berater steht Ihnen für Ihre Aktivitäten zur Seite



Ziel der Gesundheitsprogramme:

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

Unterstützung und Begleitung:

**Das Gesundheitsprogramm Besser Atmen gibt Ihnen alles,
was Sie an Beratung und Unterstützung brauchen, um mit
Ihrer Krankheit besser umgehen zu können.**

Willkommen beim Gesundheitsprogramm Besser Atmen.

Ganz professionell: die almeda GmbH

Für die Durchführung unserer Gesundheitsprogramme nehmen wir die Dienste unseres Partners, der almeda GmbH, Rosenheimerstraße 116a, 81699 München in Anspruch. Das Team besteht aus mehr als 100 Fachleuten mit hoher medizinischer Kompetenz und großer Erfahrung in der Betreuung chronisch kranker Menschen.

Als Berater im Medizinischen Service-Center sind für Sie da

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

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
- Integration gesunder Ernährung in den Alltag
- Auswahl geeigneter körperlicher Aktivitäten zur Verbesserung der Fitness
- Aktuelle Informationen durch Schulungsbroschüren und Newsletter
- Erinnerung an wichtige Arzttermine
- Regelmäßige Gespräche auf Basis der Betreuungsstufe



Als festen Bestandteil der Gesundheitsprogramme erhalten Sie regelmäßig aktuelle Informationsmaterialien.



Sie werden mit den richtigen Atemtechniken vertraut gemacht und erfahren, wie Sie Notfallsituationen vermeiden können. Sie lernen Allergieauslösern im Alltag aus dem Weg zu gehen und sich körperlich fit zu halten.

Ganz einfach in drei Schritten

1. Schritt: Einschreibung – so einfach können Sie teilnehmen

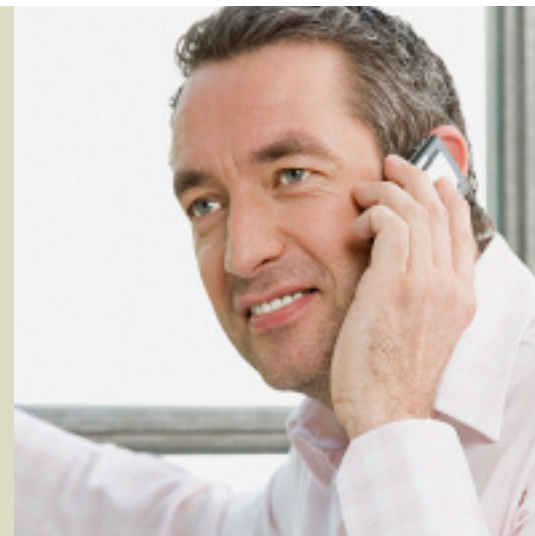
- > Haben Sie sich entschieden mitzumachen, dann schicken Sie die Teilnahmeerklärung ausgefüllt und unterschrieben zurück
- > Die DKV leitet die Teilnahmeerklärung an die almeda GmbH weiter

2. Schritt: Orientierungsphase

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



Wenn Sie vom Gesundheitsprogramm Besser Atmen profitieren möchten, schicken Sie die Teilnahmeerklärung ausgefüllt zurück.



Der Berater von almeda erstellt mit Ihnen gemeinsam nach mehreren Gesprächen einen individuellen Betreuungsplan. Dieser ist auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet, um Sie so gut wie möglich zu begleiten.

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



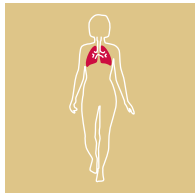
In der Betreuungsphase kümmern sich die Mitarbeiter von almeda intensiv um Sie und freuen sich mit Ihnen über jeden persönlichen Fortschritt.

Ergebnis der DKV-Gesundheitsprogramme:

Wissen hilft weiter. Je mehr Sie über Ihre Krankheit wissen, desto besser können Sie sich darauf einstellen. Regelmäßige Newsletter und Broschüren bringen Sie auf den neuesten Stand der Forschung und informieren Sie rund um das Thema Asthma und COPD.

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

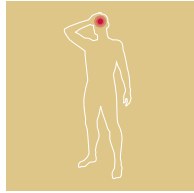
Aktuell stehen unten genannte DKV-Gesundheitsprogramme zur Verfügung



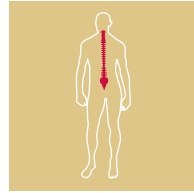
Chronische Atemwegserkrankungen



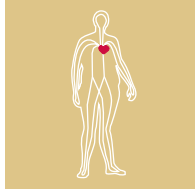
Leichter Leben



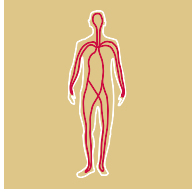
Migräne und Kopfschmerz



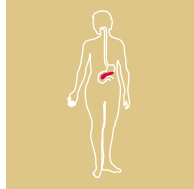
Rücken



Herzinsuffizienz



Herz-Kreislauf



Diabetes

Gut geschützt: vertrauliche Daten

Alle vertraulichen Daten bleiben geschützt

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

Nach Ausscheiden aus dem Programm werden Ihre Daten unter Beachtung der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht.



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

DKV Deutsche Krankenversicherung AG

50594 Köln

Telefon 0 800 / 3 74 64 44 (gebührenfrei)*

Telefax 0 18 05 / 786 000

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

* oder aus dem Ausland +49 / 2 21 / 57 89 40 05 (Kosten gemäß Tarif des jeweiligen ausländischen Netzbetreibers bzw. Mobilfunkanbieters)

service@dkv.com, www.dkv.com

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

(5.12)

Partner der DKV:

