

DKV
Gesundheits-
programm
Arthrose

Unser Service für
Ihre Gesundheit.

DKV
Deutsche Krankenversicherung

Ein Unternehmen der **ERGO**



Lassen Sie den Schmerz nicht Ihr Leben bestimmen

Arthrose ist eine Gelenkerkrankung, die jedes Gelenk betreffen kann. Der schützende Knorpel wird nach und nach abgebaut. Schon frühe Veränderungen können Schmerzen, Steifheit und Probleme bei alltäglichen Bewegungen verursachen.

Gelenkschonende Bewegung und entzündungshemmende Ernährung helfen, Schmerzen zu lindern und das Fortschreiten der Arthrose zu bremsen.

Unser Gesundheitsprogramm begleitet Sie aktiv in Ihrer Gelenkgesundheit: mit **digitalen Übungen** und **Alltagstipps in der App** plus **regelmäßigen Telefon-Coachings**, die Ihre individuellen Fragen klären und Sie motivieren werden.

Denn wir möchten, dass es Ihnen gut geht.



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

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



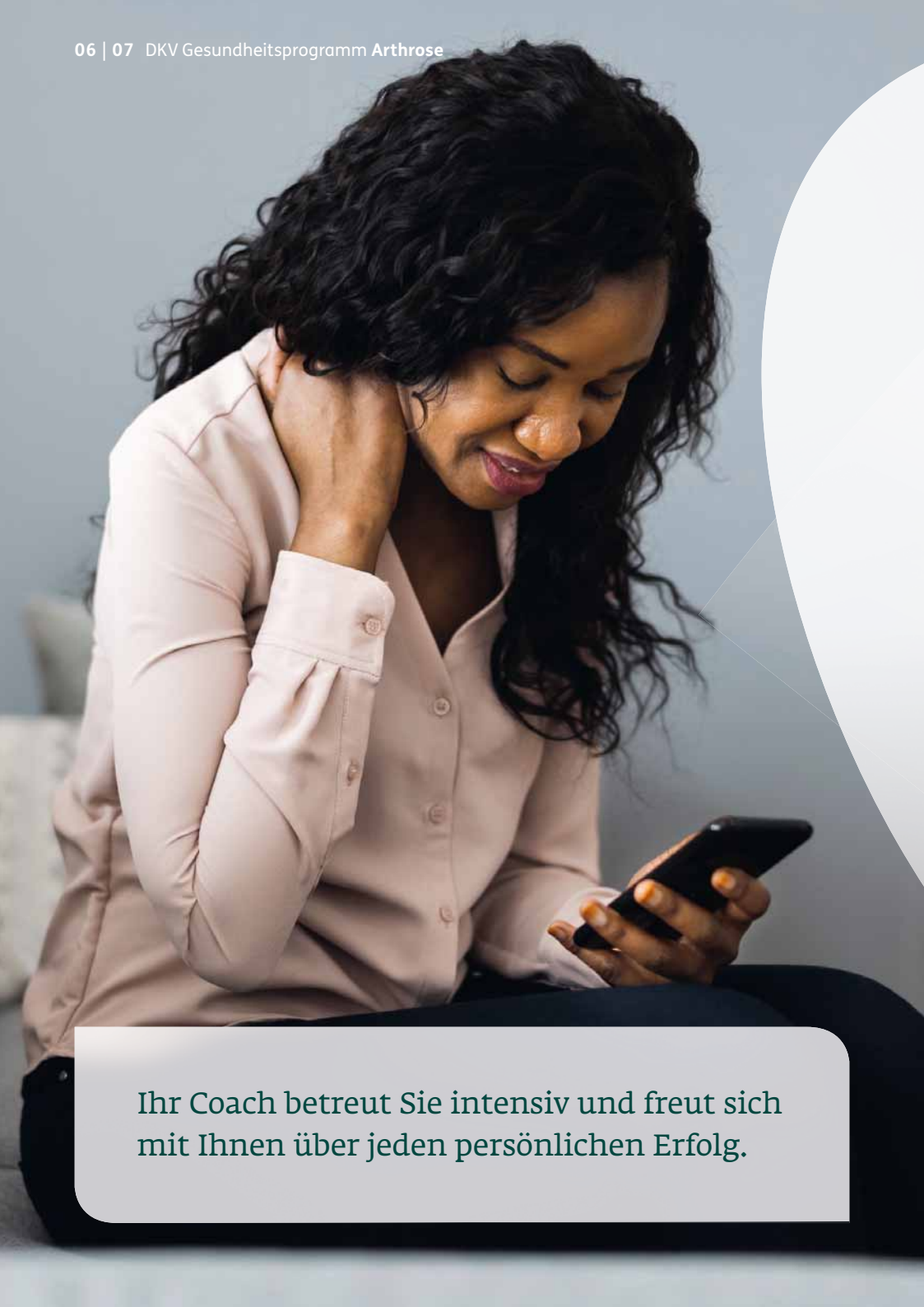
Was Sie erwartet

Das Gesundheitsprogramm wird von unserem erfahrenen Kooperationspartner Thieme TeleCare GmbH durchgeführt. Sie erhalten eine persönliche Begleitung durch medizinisch qualifizierte Gesundheitscoaches – telefonisch und digital. Ihr Coach ruft Sie regelmäßig an, bespricht mit Ihnen individuelle Ziele und gibt Tipps, die zu Ihrem Alltag passen: von gelenkschonender Bewegung bis zu Ernährung, die Ihre Gelenke unterstützt. Zusätzlich können Sie die Thieme TeleCoach App mit praktischen Übungen und interessanten Informationen nutzen – für mehr Beweglichkeit und weniger Schmerzen.

Programmdauer: 12 Monate

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

Es handelt sich um ein freiwilliges und unverbindliches Serviceangebot, das die ärztliche Behandlung ergänzt. Sie können Ihre Teilnahme am **Gesundheitsprogramm Arthrose** jederzeit beenden. Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm ist für Sie kostenfrei.



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

Die Betreuung

Nach Ihrer Anmeldung meldet sich Ihr persönlicher Coach bei Ihnen. Gemeinsam besprechen Sie Ihre aktuelle Situation und Ihre bisherigen Erfahrungen.

In den ersten Gesprächen erstellen Sie zusammen einen individuellen Plan mit realistischen Zielen: Welche Bewegungen sind für Ihre Gelenke geeignet? Wie können Sie Ihre Ernährung anpassen? Welche Alltagstipps helfen, Schmerzen zu lindern?

Im Zusammenspiel von spannenden App-Inhalten und motivierenden Coaching-Gesprächen werden Sie ausführlich über Arthrose informiert und erfahren, wie Sie mit kleinen Veränderungen große Wirkung erzielen können.

Sie lernen, sanfte Bewegung in Ihren Alltag einzubauen, Ihr Gewicht günstig zu beeinflussen, Schmerzspitzen besser zu bewältigen und Warnsignale rechtzeitig zu erkennen. So gewinnen Sie Stück um Stück mehr Sicherheit im Umgang mit Arthrose.



Die Kombination aus gezielter Bewegung
und richtiger Ernährung führt zu mehr
Wohlbefinden.

Wir informieren, motivieren und unterstützen Sie

Ihr Coach begleitet Sie persönlich am Telefon und digital über die App – so setzen Sie Wissen direkt in die Praxis um.

Information

Sie erhalten verständliche Unterlagen und App-Inhalte zu wichtigen Themen wie gelenkfreundliche Übungen, schmerzreduzierende Alltagstipps, entzündungsfördernde Ernährung und den sicheren Umgang mit Medikamenten.

Motivation

Ihr Coach hilft Ihnen, realistische Ziele zu setzen und dranzubleiben – zum Beispiel mehr Bewegung trotz Schmerzen oder kleine Ernährungsanpassungen. Die Thieme TeleCoach App erinnert Sie an Ihre Übungen und dokumentiert Ihre Fortschritte.

Unterstützung

Gemeinsam entwickeln Sie Strategien für Ihren Alltag: Wie bewältigen Sie Schmerzspitzen? Welche Hilfsmittel entlasten Ihre Gelenke? Wie erkennen Sie Warnsignale frühzeitig? So senken Sie das Risiko für ein Fortschreiten der Arthrose und gewinnen neue Lebensqualität.

Thieme TeleCoach App – Ihr digitaler Begleiter für mehr Beweglichkeit



Die **Thieme TeleCoach App** ergänzt Ihr telefonisches Coaching und unterstützt Sie im Alltag. Sie haben Ihre Ziele und Fortschritte immer im Blick – einfach und übersichtlich.

Ihr Vorteil

Die App begleitet Sie rund um die Uhr, Ihr Coach unterstützt Sie persönlich – gemeinsam für weniger Schmerzen und mehr Beweglichkeit.

Was bietet die App?

Individueller Plan

Sie erhalten Übungen und Tipps, die zu Ihrer Arthrose passen.

Wissen leicht erklärt

Videos und Infos zeigen, wie Sie Gelenke entlasten, Schmerzen lindern und Ihre Ernährung anpassen können.

Fortschritt dokumentieren

Tragen Sie Ihre Schritte oder Aktivitäten ein – so behalten Sie den Überblick.

Ziele festhalten

Setzen Sie kleine, realistische Ziele und sehen Sie, wie Sie sich verbessern.

Direkter Draht zum Coach

Über die Nachrichtenfunktion können Sie jederzeit Fragen stellen.



Die Gesundheitsberater

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

Das passgenaue Coachingprogramm der Thieme TeleCare GmbH 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 der Thieme TeleCare GmbH mit medizinischem, psychologischem und/oder pädagogischem Ausbildungshintergrund.

Das 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 schnell und direkt online an unter www.dkv.com/teilnahmeGP 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 Arthrose können alle Krankheitskosten-vollversicherten* teilnehmen. Zudem Versicherte mit den Tarifen KombiMed Ambulant KAMP oder BestMed BMC.

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

Ihre Daten sind uns wichtig

Das 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 3746 444 (gebührenfrei)*

Fax 0180 578-6000

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

service@dkv.com, www.dkv.com

* oder aus dem Ausland +49 221 578-94005

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

© Copyright DKV Deutsche Krankenversicherung AG, Köln, 11.2025. Alle Rechte vorbehalten.

Bilder: iStock | valiantsin suprunovich (Titel), urbazon (2), Paperkites (4), AndreyPopov (6), DjelicS (8), Goodboy Picture Company (12), TARIK KIZILKAYA (14). Adobe Stock | guteksk7 (10)



Deutsche Krankenversicherung

Partner der DKV:

