Ein Unternehmen der ERGO

DKV
Deutsche Krankenversicherung

DKV Gesundheitsprogramm **Rücken**

Unser Service für Ihre Gesundheit.

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

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

Gemeinsam stärken wir Ihren Rücken

Rückenschmerzen sind unangenehm und können Ihr Wohlbefinden erheblich beeinflussen. Im Alltag bedeutet dies oft eine Einschränkung der Lebensgewohnheiten und stellt Sie vor zahlreiche Herausforderungen.

Genau da unterstützt Sie unser Gesundheitsprogramm mit gezielten Maßnahmen, Ihren Gesundheitszustand zu stabilisieren oder zu verbessern.

Bereits mit einfachen Mitteln können Sie Ihren Rücken stärken und Schmerzen reduzieren. Werden Sie aktiv und nehmen Sie die Änderung Ihres Lebensstils in die Hand.

Wir unterstützen Sie gern dabei.

Was Sie erwartet

Das Gesundheitsprogramm wird durch unseren Kooperationspartner,- die Thieme TeleCare GmbH durchgeführt. 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: 18 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.

Sie können Ihre Teilnahme am **Gesundheitsprogramm Rücken** 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 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 Rückenerkrankung informiert. Das hilft Ihnen, notwendige Verhaltensveränderungen besser zu verstehen und umzusetzen.

Sie lernen, einen gesundheitsfördernden Lebensstil in Ihren Alltag zu integrieren. So können Sie Ihren Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und Ihr Wohlbefinden steigern.

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir Ihren Gesundheitszustand verbessern.

Wir informieren, motivieren und unterstützen Sie

Ihr Coach informiert Sie rund um das Thema Rücken. 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 zählt z. B. wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen können. Das Risiko für ein Voranschreiten der Erkrankung wird so minimiert und unerwünschte Folgeerkrankungen werden vermieden.

Thieme TeleCoach App – Ihr smarter Gesundheitsbegleiter

Die **Thieme TeleCoach App*** ergänzt das Coaching und Sie können Ihre Gesundheit digital managen. Sie haben so 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 Funktionalitäten:

Individueller Gesundheitspfad
Sie werden bedarfsorientiert und Schritt für Schritt durch Ihren persönlichen Gesundheitspfad geleitet. Unter Berücksichtigung des Kenntnisstandes und Interesses werden Ihnen passende multimediale Informationen, Übungen und Aktionen angezeigt. Auch Erinnerungen, wie z. B. zur Medikamenteneinnahme, können dort eingerichtet werden oder digitale Tagebücher geführt werden. Der strukturierte Ablauf macht die Nutzung intuitiv und durch die interaktiven Möglichkeiten innerhalb des Gesundheitspfads können Sie spielerisch leicht etwas für Ihre Gesundheit tun.

* für Android und iOS verfügbar

Wissensvermittlung
In der App sind viele, multimediale Inhalte zu Ihrem Krankheitsbild sowie alltagsnahe Übungen hinterlegt. Mit diesen qualitätsgesicherten Informationen lernen Sie mehr über Ihre persönliche Gesundheitssituation.

Messen und dokumentieren
Speichern Sie Ihre Gesundheitswerte digital in der App. Verbinden Sie z. B. einen Aktivitätssensor mit der App. Ihre gemessenen Werte werden dann direkt via Bluetooth übertragen. So behalten Sie den Überblick. Auf Ihren Wunsch können die gemessenen Werte auch an Ihren Arzt übermittelt werden.

Zielvereinbarungen
Ziele lassen sich leichter erreichen, wenn sie realistisch gesetzt werden. In der App lernen Sie Ziele zu setzen und diese im Laufe des Programms zu erreichen, um langfristig Verhaltensänderungen zu verinnerlichen.

Digitale Begleitung
Durch die Nachrichtenfunktion können Sie Ihrem Coach zudem eine Nachricht schicken.

Die Gesundheitsberater

Mit unserem **Gesundheitsprogramm Rücken** 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 online an unter www.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 Rücken können alle Krankheitskostenvollversicherten* 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, 1.2025. Alle Rechte vorbehalten.
Bilder: iStock | simarik (Titel), microgen (2), RyanJLane (4), Brothers91 (6),
NickyLloyd (8), Goodboy Picture Company (12) TARIK KIZILKAYA (14).
Adobe Stock | guteksk7 (10)

DKV
Deutsche Krankenversicherung

Partner der DKV: Thieme TeleCare