

Ein Unternehmen der **ERGO**



DKV
Gesundheitsprogramm
Seele im Gleichgewicht

Unser Service für Ihre Gesundheit.



Wege aus der Krise

Eine Depression kann Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden beeinflussen.

Im Alltag bedeutet dies oft eine Einschränkung der Lebensgewohnheiten und stellt Sie vor zahlreiche Herausforderungen.

Dabei können Sie bereits mit einfachen Mitteln das Risiko von Folgeerkrankungen verringern.

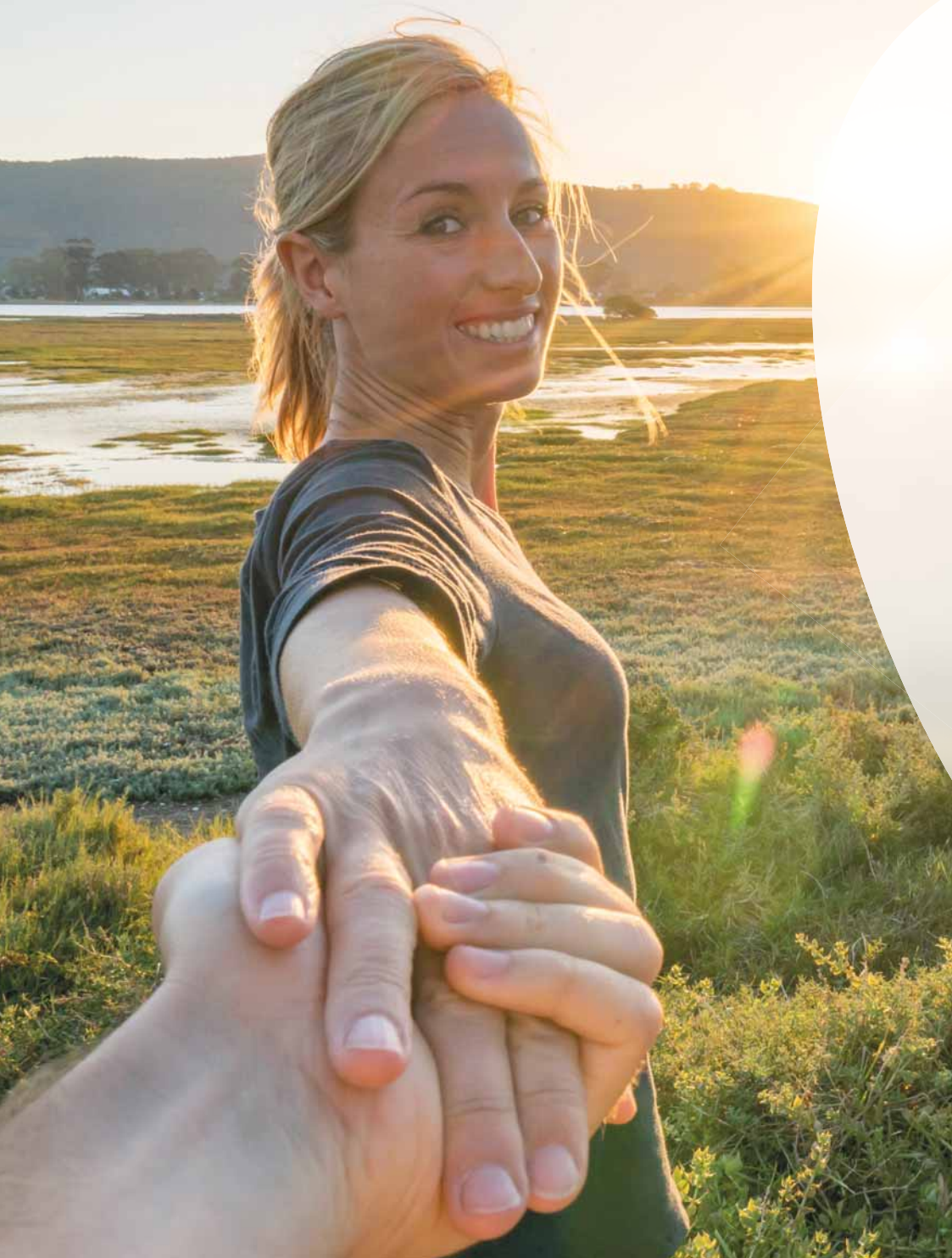
Unser Gesundheitsprogramm unterstützt Sie mit gezielten Maßnahmen dabei, Ihren Gesundheitszustand zu stabilisieren oder zu verbessern.

Denn wir möchten, dass Sie sich gut fühlen.



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 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. Das 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 Seele im Gleichgewicht** jederzeit beenden. Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm ist für Sie kostenfrei.

A high-angle, close-up photograph of a man with a beard and short hair, wearing a dark suit jacket over a light blue striped shirt. He is sitting on a grey textured couch, leaning back against a large green cushion. He is holding a silver smartphone to his ear with his right hand and has his left hand resting on his lap. The background shows a wooden floor. A white curved graphic element is on the right side of the image.

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 Depression 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 Depression. 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



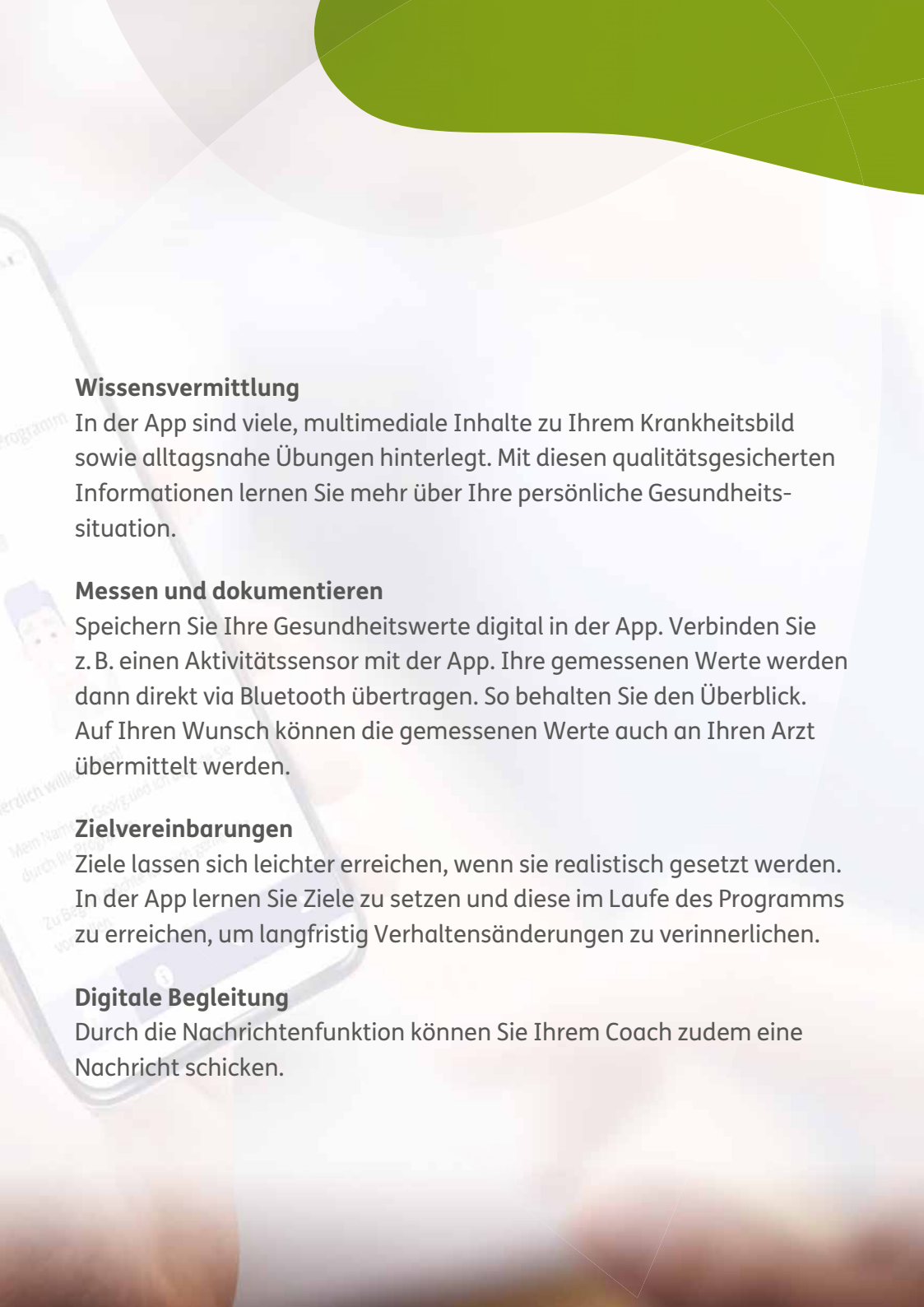
Die **Thieme TeleCoach App*** ergänzt das Coaching und Sie können Ihre Gesundheit digital managen. Sie haben so Ihre wichtigsten Gesundheitswerte und Ziele immer im Blick und griffbereit. Die Inhalte werden individuell für Sie zusammengestellt.

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 Seele im Gleichgewicht** möchten wir Sie ganz individuell betreuen. Hierin steckt das ganze Know-how der DKKV 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, psychologischen 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 Seele im Gleichgewicht können alle Krankheitskostenvollversicherten* teilnehmen. Zudem Versicherte mit den Tarifen KombiMed Ambulant KAMP oder BestMed BMG.

*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, 12.2024. Alle Rechte vorbehalten.

Bilder: iStock | spooH (Titel), Jasmina007 (2), swissmediavision (4), Nikada (6),

Izf (8), Goodboy Picture Company (12) TARIK KIZILKAYA (14).

Adobe Stock | guteksk7 (10)



Deutsche Krankenversicherung

Partner der DKV:

