



GESUNDHEITSTELEFON – PERSÖNLICHE BERATUNG DURCH EXPERTEN

Ob gesundheitsbezogene oder medizinische Fragen: Mit dem Gesundheitstelefon als Serviceangebot bietet Ihnen die PBeaKK bereits seit vier Jahren kompetente Antworten auf Fragen, die Ihnen am Herzen liegen. Die Experten des Gesundheitstelefons beraten Sie professionell und persönlich, wenn

- Sie etwas über ein bestimmtes Krankheitsbild wissen möchten,
- Ihr letzter Arztbesuch Fragen aufgeworfen hat,
- Sie nähere Informationen zu möglichen Neben- und Wechselwirkungen Ihrer Medikamente wünschen,
- Sie Fragen zu Impfungen haben,
- Sie auf der Suche nach Fachärzten, Therapeuten oder Selbsthilfegruppen sind.

Das Gesundheitstelefon dient Ihnen als fachliche Unterstützung, ersetzt jedoch keine notwendige ärztliche Untersuchung bei Ihrem Haus- oder Facharzt.



NEUER PARTNER – DIE ALMEDA GMBH

Um Ihnen auch in Zukunft eine zuverlässige Beratung anzubieten, haben wir die almeda GmbH als kompetenten Dienstleister für uns gewonnen. Seit dem 1. Juli 2017 telefonieren die Mitarbeiter der almeda GmbH über unser Gesundheitstelefon mit Ihnen. Sie können selbstverständlich weiterhin alle Ihre gesundheitsbezogenen und medizinischen Fragen an unsere telefonischen Experten richten, denn die almeda GmbH verfügt über qualifizierte Berater.



DREI NEUE BETREUUNGSANGEBOTE

Zusammen mit der almeda GmbH haben wir speziell für Sie drei neue Betreuungsangebote entwickelt. Wir haben Themen ausgewählt, bei denen ein erhöhter Beratungsbedarf besteht. Auch in den Betreuungsangeboten werden Sie von qualifizierten und erfahrenen Betreuern unterstützt, die Sie individuell im Rahmen eines sogenannten Coachings begleiten. Ihre individuellen Ziele stehen dabei im Vordergrund. Sie telefonieren regelmäßig mit einem persönlichen Ansprechpartner, der Sie in Ihrer Zielerreichung motiviert und Ihnen hilft, Ihr Selbstmanagement zu stärken.

Die drei Betreuungsangebote wurden in Abstimmung mit medizinischen Experten auf Basis aktueller medizinischer Leitlinien und Erkenntnisse entwickelt. Sie profitieren darüber hinaus von der fachlichen Kompetenz und den langjährigen Erfahrungen von almeda. Die Konditionen unserer neuen Betreuungsangebote auf einen Blick:

- Das persönliche Betreuungsangebot läuft ein Jahr.
- Ihr persönlicher Ansprechpartner berät und schult Sie monatlich.
- Sie erhalten aktuelle und verständliche Informationen zu Ihrem Krankheitsbild.
- Sie werden von Ihrem persönlichen Ansprechpartner motiviert und erhalten wertvolle Ratschläge, wie Sie aus eigener Kraft Ihre persönlichen Ziele erreichen.
- Auf Wunsch steht Ihnen Ihr Berater bei der Suche nach einem geeigneten Facharzt, einem Therapeuten oder einer Selbsthilfegruppe zur Seite.

0800 7 232 553

Mo – Do 7:30 – 18:00 Uhr und Fr 7:30 – 16:00 Uhr

WICHTIG: NEUE TELEFONNUMMER!

Ab 1. Oktober 2017 erreichen Sie unser Gesundheitstelefon unter einer neuen Telefonnummer – selbstverständlich wie gewohnt kostenfrei und von Montag bis Freitag.

BETREUUNGSANGEBOT

„RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN“

Rheumatische Erkrankungen haben immer eine Entzündung als Ursache. Sowohl der Bewegungsapparat als auch fast alle Organe können betroffen sein. Der Begriff „Rheuma“ kommt übrigens aus dem Griechischen und bedeutet „ziehender, reißender Schmerz“.

Rheuma ist eine sehr weit verbreitete Krankheit. Neben Erwachsenen leiden auch Jugendliche und sogar Kinder an dieser entzündlichen Erkrankung. Heutzutage können Ärzte Rheuma in der Regel gut behandeln. Bei einer rechtzeitigen Diagnose und durch eine frühzeitig einsetzende Therapie kann sogar ein Stillstand des Entzündungsprozesses erreicht werden. Wichtig ist, dass Sie als Betroffener selbst aktiv werden.

Unser neues Betreuungsangebot „Rheumatische Erkrankungen“ bietet Ihnen Unterstützung auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Ihr Selbstmanagement wird gestärkt. Sie lernen den Verlauf und die Auswirkungen Ihrer Krankheit so positiv wie möglich zu beeinflussen.
- Sie erhalten Unterstützung, um Ihre Erkrankung bestmöglich zu bewältigen.
- Ihnen werden Informationen bereitgestellt, wie Sie durch einen gesunden Lebensstil Ihren Körper stärken können.

BETREUUNGSANGEBOT

„CHRONISCHE SCHMERZERKRANKUNGEN“

Akuter Schmerz ist ein Warnsignal des Körpers. Er zeigt an, dass der Körper geschädigt oder verletzt wurde. Deshalb begrenzt sich das Schmerzgefühl in der Regel auf den Ort der Verletzung. Die Intensität des Schmerzes hängt vom Ausmaß der Schädigung ab. Sobald die Ursache geheilt ist, verschwindet der Schmerz normalerweise wieder.

Von chronischen Schmerzen sprechen Fachleute, wenn der Schmerz mindestens drei bis sechs Monate besteht und körperliche, psychisch-kognitive und soziale Beeinträchtigungen beim Betroffenen hervorruft. Durch den ständigen Schmerz kann das Nervensystem überempfindlich werden und bereits auf harmlose Reize – wie eine sanfte Berührung – mit Schmerzsignalen reagieren. Betroffene Patienten konsultieren oft viele Ärzte, ohne dass eine direkte Ursache diagnostizierbar ist. Chronische Schmerzen können erhebliche Einschränkungen und unangenehme Folgen mit sich bringen. Bei einer zeitnahen Diagnose und durch eine frühzeitig verordnete Therapie können Sie möglichst bald Schmerzlinderung erreichen. Wichtig ist, dass Sie als Betroffener aktiv werden, um selbst zum Experten Ihrer Erkrankung zu werden.

Die Unterschiede von akutem und chronischem Schmerz im Überblick:

Akuter Schmerz

- ist ein Warnsignal aufgrund einer Schädigung oder einer Verletzung.
- Meist ist nur ein bestimmtes Körperteil oder eine bestimmte Körperregion betroffen.
- Die Intensität ist abhängig vom Ort und dem Ausmaß der Verletzung.
- Der Schmerz verschwindet völlig nach der Heilung.

Chronischer Schmerz

- ist eine eigenständige Erkrankung.
- hat oft keine klar erkennbare Ursache.
- besteht, obwohl eine Schädigung oder Verletzung bereits geheilt ist.

BETREUUNGSANGEBOT

„SEELISCHE GESUNDHEIT“

Das neue Betreuungsangebot hilft Ihnen, trotz chronischer Schmerzen mehr Wohlbefinden und Lebensqualität zu erfahren.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

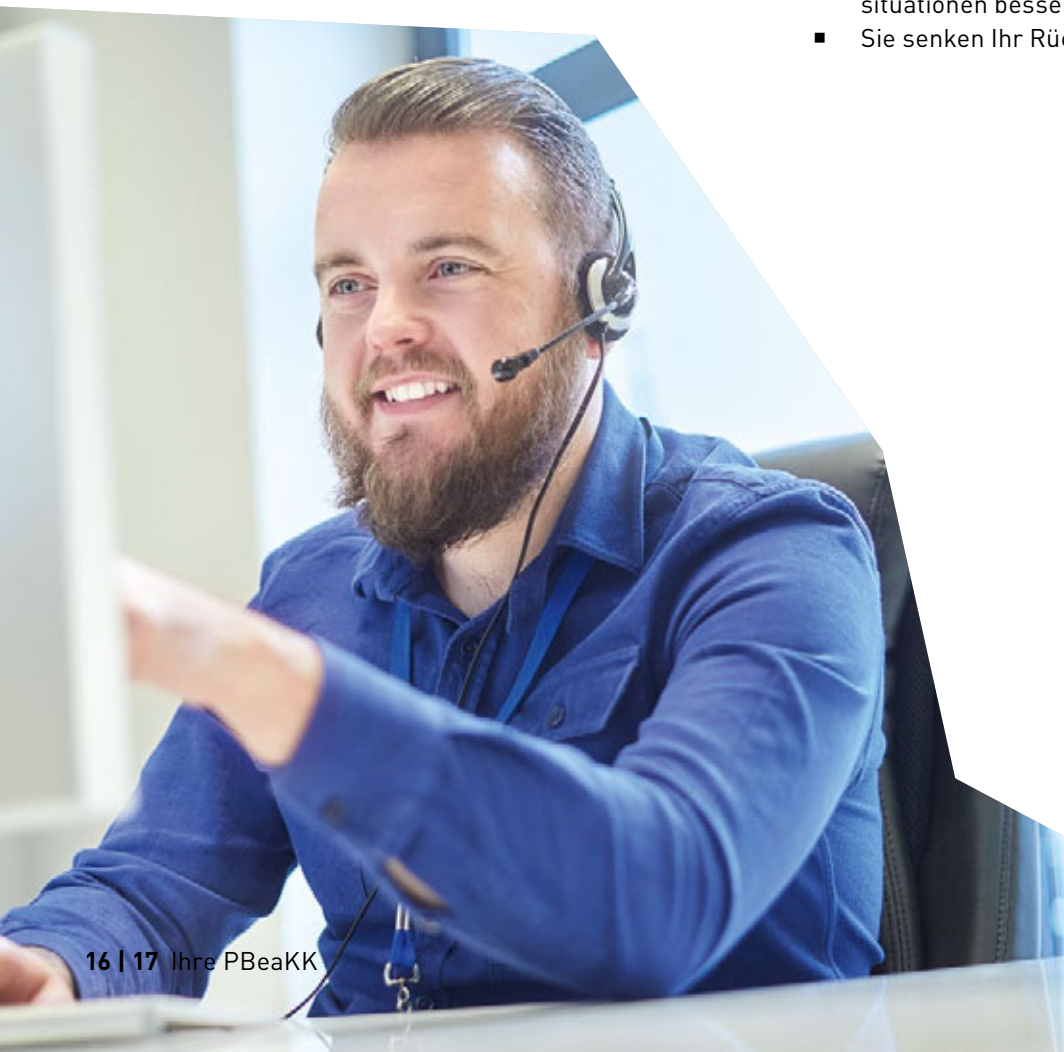
- Sie erhalten Informationen zu Ihrem Erkrankungsbild, zu Therapiemöglichkeiten und zu einem gesunden Lebensstil, beispielsweise Ergonomie im Alltag.
- Sie werden in Ihrer Motivation gestärkt und in Ihrem Selbstmanagement unterstützt.
- Sie planen gemeinsam mit Ihrem Coach persönliche Ziele auf Grundlage Ihrer aktuellen Lebenssituation und unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Möglichkeiten.
- Ihr persönlicher Ansprechpartner unterstützt Sie bei der Facharzt- oder Therapeutensuche.

Sie ist da, obwohl man sie nicht sehen kann: die Seele, auch Psyche genannt. Unsere Psyche umfasst unser Fühlen, Empfinden und Denken. Man beschäftigt sich zumeist erst bewusst mit der eigenen Psyche, wenn sie aus dem Gleichgewicht gerät. Verliert die Seele ihre Balance, so spricht man von einer psychischen Störung. Alleine in Deutschland leiden rund vier Millionen Menschen an einer Depression. Und fast jeder Dritte ist Schätzungen zufolge mindestens einmal im Leben von einer psychischen Erkrankung betroffen. Doch: Depressionen, Burn-out und andere psychische Erkrankungen sind behandelbar, wenn sie frühzeitig diagnostiziert werden.

Das neue Betreuungsangebot „Seelische Gesundheit“ soll Sie unterstützen und Ihnen bestenfalls zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität verhelfen. Wenn Sie bereits in therapeutischer Behandlung sind, läuft diese wie geplant weiter. Das Programm kann eine sinnvolle Begleitung zu Ihrer Therapie sein, soll diese aber nicht ersetzen.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Ihr Selbstmanagement wird gestärkt.
- Sie lernen positiver mit belastenden Situationen umzugehen und den Alltag besser zu bewältigen – somit sind Sie auch für zukünftige Belastungssituationen besser gewappnet.
- Sie senken Ihr Rückfallrisiko.



SO EINFACH KÖNNEN SIE TEILNEHMEN

Ergreifen Sie die Initiative und machen Sie den ersten Schritt: Wenn Sie Interesse an einem der beschriebenen Betreuungsangebote haben, kontaktieren Sie unser Gesundheitstelefon. Ihr persönlicher Berater wird mit Ihnen besprechen, ob das Angebot für Sie geeignet ist.

Mit Ihrer Teilnahme gehen Sie keine Verpflichtung ein: Sie können das Programm zu jeder Zeit und ohne Angabe von Gründen beenden. Gut zu wissen: Alle Gesundheitsdaten und persönliche Informationen, die Sie der almeda GmbH im Rahmen Ihrer Programmteilnahme zur Verfügung stellen, werden von ihr streng vertraulich behandelt.

Eine Weiterleitung Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht. Vertrauliches bleibt vertraulich – Datenschutz hat höchste Priorität.

UNSER GESUNDHEITSTELEFON erreichen Sie kostenlos immer Mo – Do 7:30 – 18:00 Uhr und Fr 7:30 – 16:00 Uhr unter der neuen Telefonnummer 0800 7 232 553.

Ihre Fragen zur Erstattung von Leistungen beantwortet Ihnen ausschließlich unsere Kundenberatung unter 0711 346 529 96 oder 0180 2 346 529 96*.

* 6 Cent je Anruf aus dem Festnetz
