



# Gesundheitstelefon

## Persönliche Beratung durch Experten

*Ob Behandlungen, Medikationen oder ein geeigneter Facharzt: Bei vielen Themen rund um die Gesundheit tauchen Fragen auf, die zu Verunsicherung führen können. Unser kostenfreies Gesundheitstelefon, von unserem Kooperationspartner almeda GmbH bereitgestellt, hilft Ihnen weiter – jetzt mit neuen Betreuungsangeboten zu den Themen Migräne und COPD.*

**D**ie Mitarbeiter des Gesundheitstelefons beraten Sie mit einem breiten Erfahrungs- und Themenspektrum zu gesundheitsbezogenen und medizinischen Themen, die Sie beschäftigen und womöglich verunsichern. So erhalten Sie fundierte Informationen auf vielen Fachgebieten. Die Leistungen des Gesundheitstelefons umfassen:

- Adressrecherche zum Beispiel von Fachärzten, Rehabilitationseinrichtungen, Therapeuten oder Selbsthilfegruppen aus der gewünschten Umgebung
- Information und Aufklärung zu Medikamenten und deren Neben- und Wechselwirkungen
- Informationen zu Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten bei einem bestimmten Krankheitsbild
- Reisemedizinische Beratung wie zum Beispiel notwendige Impfungen vor einer privaten Reise und die allgemeine Impfberatung
- Informationen zur Gesundheitsprävention (wie Ernährung, Bewegung, Vorsorgeuntersuchungen und Raucherentwöhnung)

Darüber hinaus bietet das Serviceangebot vier Betreuungsangebote zu folgenden Krankheitsbildern an: Chronische Schmerzen, Seelische Gesundheit sowie seit Kurzem Migräne und Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD). Das Betreuungsangebot zu rheumatischen Erkrankungen ist hingegen weggefallen.

Bei allen vier Betreuungsangeboten steht Ihnen ein erfahrener und qualifizierter Betreuer der almeda GmbH ein Jahr lang telefonisch zur Seite. Dieser Service ist, wie auch die Beratung, für Sie als Mitglied der PBeaKK selbstverständlich kostenfrei.

Gut zu wissen: Das Serviceangebot Gesundheitstelefon ist eine medizinische Hilfestellung, es ersetzt jedoch keine notwendige ärztliche Untersuchung bei Ihrem Haus- oder Facharzt.

# Betreuungsangebote

## Chronische Schmerzen

Von chronischem Schmerz sprechen wir, wenn Schmerzen länger als 3 bis 6 Monate anhalten. Im Gegensatz zum akuten Schmerz sind beim chronischen Schmerz nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche und das soziale Umfeld betroffen. Ziele des Betreuungsangebots sind:

- Steigerung der Lebensqualität
- Verringerung der Häufigkeit und Intensität von Schmerzepisoden
- Verbesserung des Wissens durch regelmäßige Schulungen
- Steigerung der körperlichen Aktivität und Muskelaufbau
- Stressreduktion und Entspannungsmethoden
- Optimierung ergonomischer Verhältnisse
- Optimierung und Steuerung spezialisierter Leistungserbringer
- Steigerung der Motivation zum Selbstmanagement

## Psychische Gesundheit

Die psychische Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung für Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Beeinträchtigungen gehen mit erheblichen individuellen und gesellschaftlichen Folgen einher. Sie beeinflussen auch die körperliche Gesundheit sowie das Gesundheitsverhalten. Das Betreuungsangebot umfasst folgende Merkmale:

- Steigerung der Lebensqualität
- Verbesserung des Wissens und des Selbstmanagements
- Verringerung der Arbeitsunfähigkeitstage
- Nachhaltige Umsetzung relevanter Lebensstilaspekte
- Reduktion der Symptombelastung
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Vermeidung von Rückfällen und Chronifizierung

## Neu seit 01.07.2021:

### Betreuungsangebot Migräne

Migräne ist eine der häufigsten Kopfschmerz-erkrankungen. Ein Migräneanfall ist oft sehr belastend und kann die Lebensqualität der Betroffenen und der Angehörigen stark einschränken. Das neue Betreuungsangebot Migräne, das im Rahmen des Gesundheits-telefons angeboten wird, hilft Ihnen,

- Ihre Lebensqualität zu steigern
- die Frequenz und die Intensität der Schmerzattacken zu reduzieren
- Ihr Wissen über Migräne zu erweitern
- Ihre körperliche Aktivität und den Muskelaufbau zu steigern
- Ihr Selbstmanagement in Bezug auf die Erkrankung zu stärken
- die Auslöser zu erkennen und zu vermeiden
- Entspannungstechniken zu erlernen

### Betreuungsangebot COPD

Die Abkürzung COPD steht für Chronic Obstructive Pulmonary Disease, das heißt übersetzt Chronisch obstruktive Lungenerkrankung. Das Betreuungsangebot COPD unterstützt Sie dabei,

- Ihre Lebensqualität zu steigern
- das Fortschreiten der Erkrankung und Folgeerkrankungen zu verhindern
- Symptome zu verbessern
- Ihr Selbstmanagement zu stärken

Sie erreichen das Gesundheits-  
telefon kostenfrei innerhalb von  
Deutschland unter

➔ 0800 72 32 553

Montag bis Donnerstag  
7:30 bis 18:00 Uhr,  
Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr