



## Betreuungsangebote des Gesundheitstelefons

# Hilfe für mehr Lebensqualität

Chronische Krankheiten können die Lebensqualität mitunter sehr einschränken. Mit den Betreuungsangeboten des Gesundheitstelefons, das von unserem Dienstleister *almeda GmbH* bereitgestellt wird, bieten wir Unterstützung an und leisten so einen wichtigen Beitrag für Gesundheit und Wohlbefinden.

**S**ie leiden unter chronischen Schmerzen, Migräne, einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) oder an einer psychischen Erkrankung – und möchten mehr über Ihre Erkrankung selbst und den Umgang mit ihr erfahren? Dann können die Betreuungsangebote unseres Kooperationspartners *almeda GmbH* Ihnen weiterhelfen. Denn sie informieren Sie umfassend über Ihr Krankheitsbild.

Für die Dauer von einem Jahr steht Ihnen beim gewählten Betreuungsangebot ein Coach telefonisch zur Seite. Er unterstützt Sie dabei, aktiv bei der Bewältigung Ihrer Erkrankung mitzuwirken. Dazu zählt zum Beispiel eine positive Veränderung des Lebensstils, wie beispielsweise eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung sowie die richtige Medikation. Oberstes Ziel aller Betreuungsangebote: die Steigerung der Lebensqualität!

Was die einzelnen Betreuungsangebote für Sie leisten können, erfahren Sie in der nebenstehenden Übersicht.

Ihre Gesundheit schreiben wir ganz groß. Deshalb: Bitte melden Sie sich an, wenn Sie ein passendes Betreuungsangebot gefunden haben – um Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken.

## Betreuungsangebot Chronische Schmerzen

- Verringerung der Häufigkeit und Intensität von Schmerzepisoden
- Steigerung der Motivation zum Selbstmanagement
- Verbesserung des Wissens durch regelmäßige Schulungen
- Steigerung der körperlichen Aktivität
- Stressreduktion und Entspannungsmethoden
- Verbesserung von ergonomischen Verhältnissen



## Betreuungsangebot Migräne

- Frequenz und die Intensität der Schmerzattacken reduzieren
- Selbstmanagement in Bezug auf die Erkrankung stärken
- Wissen über Migräne erweitern
- Körperliche Aktivität steigern
- Entspannungstechniken erlernen
- Die Auslöser erkennen und vermeiden



## Betreuungsangebot Psychische Gesundheit

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



## Betreuungsangebot COPD

- Symptome verbessern
- Selbstmanagement stärken
- Wissen über COPD erweitern
- Das Fortschreiten der Erkrankung und Folgeerkrankungen verhindern



### Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema Betreuungsangebote haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner, die almeda GmbH, telefonisch zur Seite.

Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ **0800 7232 553**

#### SERVICEZEITEN:

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