Gesundheitsprogramm
„Leichter durchs Leben“

Ihr Weg zum Wunschgewicht

LVM VERSICHERUNG

Ihr individueller Weg zum Wunschgewicht

Übergewicht (Adipositas) ist ein großer Risikofaktor für viele Erkrankungen, wie z. B. Bluthochdruck und Diabetes. Der Weg zu einem dauerhaft niedrigeren Gewicht ist nicht einfach – aber es gibt ihn. Zufriedenheit mit dem eigenen Körper ist das Ziel.

Wir bieten Ihnen als persönliche Unterstützung und zusätzlich zu Ihrer bestehenden ärztlichen Versorgung ein Programm, das Ihnen hilft, gesundheitsfördernde Lebensweisen in Ihren Alltag zu integrieren, um Ihr Wunschgewicht zu erreichen.

Unser Angebot: persönliche Betreuung plus digitale Unterstützung

Unser Gesundheitsprogramm „Leichter durchs Leben" unterstützt Sie auf Ihrem Weg zu Ihrem Wunschgewicht und hilft, möglichen Komplikationen vorzubeugen. Das Programm besteht im Wesentlichen aus zwei Komponenten:

- **Ihr persönlicher Coach** begleitet Sie. Am Telefon erhalten Sie wichtige Fachinformationen, abgestimmt auf Ihre Situation. Gemeinsam mit Ihnen entwickelt Ihr Coach einen individuellen Betreuungsplan zur dauerhaften Gewichtsreduzierung.

- Als zweite Komponente assistiert Ihnen **die Thieme TeleCoach App** beim Managen Ihrer Gewichtsabnahme. Das Ziel ist die Steigerung Ihrer Körperzufriedenheit.

Das Programm ist ein freiwilliges, unverbindliches Angebot Ihrer LVM Versicherung und für Sie kostenlos.
Ihre Teilnahme bzw. Nichtteilnahme hat keinen Einfluss auf Ihre Versicherungsleistungen oder Beiträge.

So läuft das Programm ab

Nachdem Sie sich für das Programm angemeldet haben, kontaktiert Sie Ihr persönlicher Coach der Thieme TeleCare GmbH, um mit Ihnen ein Erstgespräch zu vereinbaren.

- Im **Erstgespräch** lernen Sie Ihren persönlichen Coach kennen und Ihre Krankheitsgeschichte wird erfasst.
- Sie erhalten **Ihren persönlichen Zugang zur Thieme TeleCoach App,** die das Coaching digital unterstützt.
- **Gewichtscoaching:** Gemeinsam mit Ihrem Coach erstellen Sie in den ersten Gesprächen einen individuellen Betreuungsplan und legen realistische Ziele fest. Abgestimmt auf Ihren Plan und Ihre Bedürfnisse startet das regelmäßige Coaching in Verbindung mit der Thieme TeleCoach App. Sie werden ausführlich über Adipositas informiert, um notwendige Verhaltensänderungen besser zu verstehen und entsprechend umzusetzen. So lernen Sie einen gesundheitsfördernden Lebensstil in Ihren Alltag zu integrieren.

Thieme TeleCoach App – Ihr smarter Gesundheitsbegleiter

Die Thieme TeleCoach App unterstützt Sie dabei Ihre Gesundheit zu managen. Mit ihr haben Sie Ihre wichtigsten Gesundheitswerte stets griffbereit und behalten Ihre Ziele im Blick. Die Inhalte werden individuell für Sie zusammengestellt. Sie erhalten genau die Hilfe, die Sie in Ihrer persönlichen Situation benötigen.

Die App umfasst u. a. folgende Funktionalitäten:

- **Gesundheitspfad:** Sie werden bedarfsorientiert und Schritt für Schritt durch Ihren persönlichen Gesundheitspfad geleitet. Unter Berücksichtigung des Kenntnisstands und Interesses werden Ihnen passende Inhalte angezeigt. Auch Erinnerungen zur Medikamenteneinnahme können eingerichtet werden oder digitale Tagebücher geführt werden.

- **Wissensvermittlung:** Sie finden umfangreiche, qualitätsgesicherte und multimediale Inhalte zu Ihrem Krankheitsbild und Ihrer persönlichen Gesundheitssituation sowie alltagsnahe Übungen in der App.

- **Gesundheitswerte im Blick:** Speichern Sie Ihre Gesundheitswerte digital in der App. So behalten Sie den Überblick und können die gemessenen Werte auf Wunsch auch an Ihren Arzt übermitteln.

- **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:** Mit Hilfe der Nachrichtenfunktion können Sie zudem mit Ihrem Coach in Kontakt treten.

Ihr persönlicher Gesundheitscoach

Das Gesundheitsprogramm „Leichter durchs Leben" ist unser Angebot für eine bessere individuelle Gesundheitsbetreuung – exklusiv für unsere versicherten Patienten. Das Programm unterstützt Sie zusätzlich zur ärztlichen Behandlung. Ihr Arzt bleibt selbstverständlich Ihr erster Ansprechpartner.

Mit der Durchführung des Programms haben wir unseren medizinischen Partner Thieme TeleCare beauftragt. Die telefonische Betreuung erfolgt ausschließlich durch fachkundige und qualifizierte Mitarbeiter mit medizinischer, psychologischer und/oder pädagogischer Ausbildung.

Das Coachingprogramm von Thieme TeleCare basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie einer mehr als 20-jährigen praktischen Erfahrung mit telemedizinischen Gesundheitsprogrammen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
www.thieme-telecare.de

Sie haben Fragen?

Für Fragen zum Programm und zur Teilnahme steht Ihnen unser LVM-Team Gesundheitsmanagement gerne zur Verfügung: Telefon 0251 702-5664 oder schriftlich per E-Mail an gesundheitsservices@lvm.de.

Bedarfsgerechte Vorsorge
braucht fachkundige Beratung.
In der LVM-Versicherungsagentur
in Ihrer Nähe erhalten Sie beides.

Oder rufen Sie uns an:
Zentrale Kundenbetreuung
Mo. – Fr. von 8.00 – 20.00 Uhr
kostenfrei: 0800 5 86 37 33

LVM Versicherung
Kolde-Ring 21
48126 Münster
www.lvm.de

LVM VERSICHERUNG

W 11422 (12/2024)