Gesundheitsprogramm „Rücken“

Aktiv den Rücken stärken

LVM VERSICHERUNG

Mit starkem Rücken schmerzfrei beugen, strecken, dehnen

Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit Nummer 1. Ursächlich hierfür ist zumeist unsere Lebensweise: Bewegungsmangel, Übergewicht, Stress und Haltungsfehler belasten unseren Körper und führen zu muskulären Verspannungen.

Wiederkehrender Rückenschmerz wirkt sich negativ auf das Wohlbefinden sowie die Lebensqualität aus und beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit – sowohl im privaten wie auch im beruflichen Bereich.

Unser Angebot: persönliche Betreuung plus digitale Unterstützung

Zusätzlich zu Ihrer bestehenden ärztlichen Versorgung unterstützt Sie unser Gesundheitsprogramm „Rücken" dabei, das Leben mit Rückenbeschwerden im Alltag besser zu meistern und Ihren Rücken langfristig zu stärken. Das Programm besteht im wesentlichen aus zwei Komponenten:

- **Ihr persönlicher Coach** begleitet Sie. Am Telefon erhalten Sie wichtige Fachinformationen zu Ihrem Krankheitsstatus. Gemeinsam mit Ihnen entwickelt Ihr Coach einen individuellen Betreuungsplan zur dauerhaften Stärkung des Rückens.

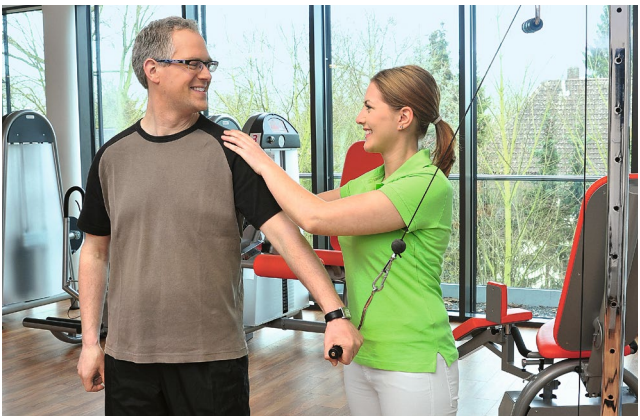
- Als zweite Komponente assistiert Ihnen **die Thieme TeleCoach App** beim Managen Ihrer Erkrankung. Das Ziel ist die Linderung der Beschwerden zur Steigerung Ihres Wohlbefindens.

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.
- **Gesundheitscoaching:** Abgestimmt auf Ihren Gesundheitsstatus startet das regelmäßige Coaching in Verbindung mit der Thieme TeleCoach App. In den ersten Gesprächen erstellt Ihr Coach mit Ihnen einen individuellen Betreuungsplan. Gemeinsam legen Sie realistische Trainingsziele fest. Dazu erlernen Sie Übungen und Verhaltensweisen zur Prävention von Rückenschmerzen. Die App unterstützt Sie und ist Ihr digitaler Gesundheitsassistent.



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 „Rücken" 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 11419 (12/2024)