

Telemedizin BW

AOK startet neuen Online-Coach für Diabetes-Patienten

Die AOK hat heute einen neuen Online-Coach gestartet, der sich an Patientinnen und Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 richtet. Das Programm soll ihnen dabei helfen, die Krankheit besser zu verstehen und die oft notwendigen Änderungen des Lebensstils anzugehen. Das Angebot kann von AOK-Versicherten kostenlos genutzt werden; ein Teil des Programms ist auch für Versicherte anderer Krankenkassen verfügbar.

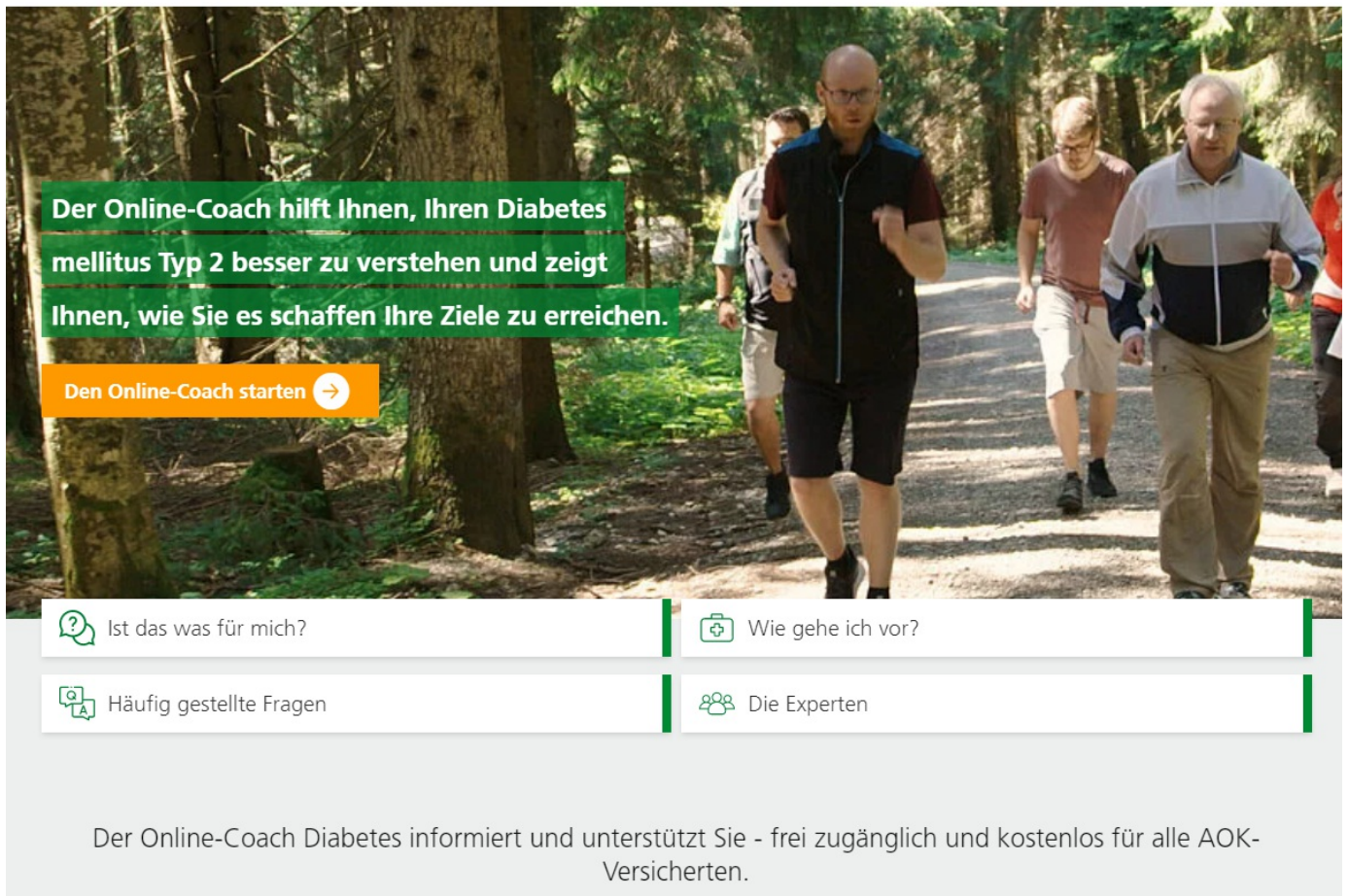
Schritt für Schritt erklärt das interaktive Online-Angebot, wie die Krankheit entsteht, was genau im Körper passiert und warum bei Patientinnen und Patienten mit Typ-2-Diabetes das Risiko für bestimmte Folge-Erkrankungen steigt. Darüber hinaus enthält es Informationen zur Behandlung des Diabetes und zu den Vorteilen der Disease-Management-Programme (DMP) der gesetzlichen Krankenkassen für Diabetes-Patienten. An der Entwicklung war ein Expertenteam aus Diabetologen, Psychologen sowie Ernährungs- und Sportwissenschaftlern beteiligt.

Ergänzung zum strukturierten Behandlungsprogramm der AOK

"Mit dem neuen Online-Coach erweitern wir unser Informations- und Unterstützungsangebot für Menschen mit Typ-2-Diabetes", sagt Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. "Er ist eine ideale Ergänzung zur medizinischen Behandlung im DMP Diabetes Typ 2, an dem aktuell knapp zwei Millionen AOK-Versicherte teilnehmen." Der Online-Coach solle dazu beitragen, dass Menschen mit Diabetes ihre Erkrankung im Griff behalten und zum Beispiel ihre Blutzuckerwerte gut unter Kontrolle haben.





Änderungen des Lebensstils seien bei Diabetes sehr effektiv, bräuchten aber immer wieder Unterstützung, betont Prof. Stephan Jacob, Beiratsvorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Diabetes & Herz bei der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG). "Der Online-Coach der AOK kann besonders Patienten helfen, die im Alltag Motivationsprobleme haben. Ziel ist es, sie zu Verhaltensänderungen zu motivieren und ihnen so lange wie möglich eine gute Lebensqualität zu erhalten", sagt Jacob, der als medizinischer Experte am Programm mitgearbeitet hat.

Praktische Tipps für mehr Bewegung und gesunde Ernährung



Der Online-Coach hilft Ihnen, Ihren Diabetes mellitus Typ 2 besser zu verstehen und zeigt Ihnen, wie Sie es schaffen Ihre Ziele zu erreichen.

Den Online-Coach starten →

 Ist das was für mich?	 Wie gehe ich vor?
 Häufig gestellte Fragen	 Die Experten

Der Online-Coach Diabetes informiert und unterstützt Sie - frei zugänglich und kostenlos für alle AOK-Versicherten.

Der Online-Coach gibt wissenschaftlich fundierte Tipps für den Alltag mit Diabetes.
© AOK-Bundesverband

Das Programm der AOK enthält zahlreiche Videos und Animationen, die eigens für den Online-Coach produziert wurden. Szenen aus dem Alltag vermitteln ganz praktische Tipps, wie Patienten die Umstellung ihrer Ernährung oder die Integration von mehr Bewegung in ihren täglichen Tagesablauf schaffen können. Die Nutzer werden durch die sogenannte WOOP-Methode zur Selbstmotivation bei Änderungen ihres Lebensstils unterstützt. Sie wurde von der Hamburger Psychologieprofessorin Gabriele Oettingen entwickelt und hat sich in Studien als wirksam erwiesen.

Weitere Bestandteile des Online-Coaches sind Übungsaufgaben und Wissenstests, die das Gelernte vertiefen sollen. Zudem kann sich der Nutzer einen persönlichen Bewegungsplan oder ein Gewichtstagebuch anlegen. Das neue AOK-Angebot ist so konzipiert, dass die Patienten es allein, aber auch gemeinsam mit Ihrem Partner oder mit anderen Familienmitgliedern nutzen können. Denn auch wenn Angehörige meist nur indirekt betroffen sind, haben sie häufig viele Fragen und können die Betroffenen besser unterstützen, wenn sie ebenfalls gut informiert sind.

Um den kompletten Coach durchlaufen zu können, ist eine Registrierung mit Angabe der AOK-Versichertennummer notwendig. Diese wird nur zur Prüfung der Versicherung genutzt. Alle weiteren eingegebenen Daten werden von der AOK nicht eingesehen, verwertet oder weitergegeben.

Wissenschaftlich fundierte und interaktive Online-Coaches

Mit dem neuen Programm erweitert die AOK das Spektrum ihre innovativen Online-Coaches zu verschiedenen Themen. Sie bieten für besonders belastete Zielgruppen schnelle und niedrigschwellige Hilfe im Netz – interaktiv und wissenschaftlich fundiert. Neben dem Online-Coach Diabetes gibt es bereits den "Familiencoach Pflege", der die Psyche von pflegenden Angehörigen stärken und sie vor Überlastung schützen soll, den "ADHS-Elterntainer" für Eltern in schwierigen Erziehungssituationen, den "Familiencoach Depression" für Angehörige und Freunde von Menschen mit Depressionen sowie das Online-Selbsthilfeprogramm "[moodgym](#)" zur Vorbeugung und Linderung von depressiven Symptomen.

Pressemitteilung

01.12.2020

Quelle: AOK-Bundesverband

Weitere Informationen

Kai Behrens
AOK-Bundesverband
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin
Tel.: 030 346 46 23 09
E-Mail: [presse\(at\)bv.aok.de](mailto:presse(at)bv.aok.de)

- ▶ AOK-Bundesverband
- ▶ AOK Online-Coach
Diabetes
- ▶ Online-Hilfe für Angehörige von Depressionskranken: AOK startet "Familiencoach Depression"