



- Teilnehmer/innen werden individuell gecoacht.
- Struktur und Inhalt des Coachings richtet sich nach dem Bedürfnis des Teilnehmenden und den übertragenen Daten.
- Das System bietet die Möglichkeit, bei kritischen Werten sofort zu intervenieren.

1) Aufnahme in das Programm

- Der Gesundheitsstatus wird an das DITG übermittelt, es erfolgt ein initiales Gespräch.
- Die Teilnehmenden erhalten eine Waage sowie einen Schrittzähler + bei Bedarf weitere Geräte (Blutdruck-/Blutzuckermessgerät).
- Die gemessenen Werte werden automatisch an ein Online-Portal übermittelt, welches zusätzlich zur Dateneinsatz diverse Motivationstools und Informationen enthält.

2) Intensivphase

- Die Teilnehmenden werden von Gesundheitsberaterinnen und -beratern in definierten Abständen angerufen, die mit Ihnen die eingegangenen Werte besprechen.
- Die Berater motivieren und geben Tipps zu Ernährung und Bewegung.
- Bei Bedarf/Risiko können die Teilnehmenden ein mentales Stressmanagement-Programm absolvieren: „Just ME“
Kostenerstattung durch Krankenkassen§20-SGB V-zertifiziert
- Optional können die Teilnehmenden eine Formula-Diät befolgen.

3) Erhaltungs-Phase (freiwillig nach den 3 Monaten)

- Nach der Intensivphase, in der im Normalfall bereits nachweislich hohe Erfolge erzielt werden, folgt eine Erhaltungs-Phase mit ereignisabhängigen Anrufen (Alert-Funktion).
- Daten-Monitoring findet weiterhin kontinuierlich statt
- Der Teilnehmer kann seine Daten jederzeit einsehen und auswerten.

4) Erfolgskontrolle

- Nach dem Programm wird der Gesundheitsstatus mit dem Ausgangsstatus verglichen – es erfolgt ein Abschlussgespräch mit dem Coach.
- Die Geräte verbleiben beim Teilnehmenden. Eine Weiterführung des Programms kann erfolgen
Portalnutzung, kontinuierliches Daten-Monitoring mit Alert-Funktion + ereignis-abhängige Telefonie.



**Langfristiger Erfolg/
Nachhaltigkeit des Programms
wird somit gefördert!**

