

MEINRÜCKEN

Werden Sie zum Experten Ihrer Rückenbeschwerden

Rückenschmerzen können das alltägliche Leben und die Lebensqualität stark beeinflussen. Da sind effektive Hilfe und ein ganzheitlicher Blick gefragt.

Im Programm MeinRücken begleitet Sie unser Kooperationspartner widecare mit einem Rundumblick auf Ihre gesundheitliche Situation und berät Sie zu den Themen Bewegung, Ernährung, Schlaf und Stress zur Linderung Ihrer Rückenbeschwerden.

Besprechen Sie mit Ihrem widecare-Gesundheitsmanager alle Möglichkeiten, um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Dieser steht Ihnen telefonisch während der gesamten Programmdauer zur Seite – und das bis zu sieben Monate.

Je nach Bedarf und Beschwerden erhalten Sie Informationen und Zugriff auf digitale Anwendungen. So könnte z. B. eine App mit Anleitungen für Bewegungsübungen zu Hause eine gute Unterstützung für Sie sein.

Erfahren Sie online mehr:
debeka.de/meinruecken



GUT ZU WISSEN

Teilnahmevoraussetzungen

MeinRücken richtet sich an alle krankheitskostenvollversicherten Mitglieder (mit und ohne Beihilfensanspruch), die Rückenbeschwerden haben. Ausgenommen sind Versicherte im Basis-, Standard- und Notlagentarif sowie im Tarif PSKV.

Datenschutz

Verlassen Sie sich darauf, dass wir uns konsequent an die rechtlichen Vorgaben des Datenschutzes halten und Ihre Daten streng vertraulich behandeln. Erst mit Ihrer schriftlichen Zustimmung übermitteln wir diese zur Anmeldung am Programm an widecare. Selbstverständlich geben wir darüber hinaus keine Daten an Dritte weiter.

Kostenübernahme

Wir übernehmen die Programmkosten zu 100 Prozent und überweisen diese direkt an widecare. Während Ihrer Teilnahme können im Bedarfsfall und in Abstimmung mit Ihnen weitere Module wie beispielsweise Apps oder Online-Anwendungen eingesetzt werden. Für einzelne Anwendungen erhalten Sie eine separate Rechnung, die Sie zur tariflichen Erstattung bei uns und ggf. der zuständigen Beihilfestelle einreichen können.

Freiwillige Teilnahme

Die Teilnahme ist selbstverständlich freiwillig. Ihnen entsteht kein Nachteil, wenn Sie nicht an MeinRücken teilnehmen.

SO GEHT'S

1. Anmeldung

Schicken Sie uns einfach die ausgefüllte und unterschriebene Teilnahmeerklärung zurück. Wir melden Sie anschließend bei widecare für MeinRücken an.

2. Terminabstimmung mit widecare

Ein Mitarbeiter von widecare meldet sich bei Ihnen, um einen Termin für das telefonische Erstgespräch (ggf. per Videotelefonie) zu vereinbaren.

3. Erstgespräch

Nach der Terminabstimmung erfolgt das ausführliche Erstgespräch – per Telefon oder auf Wunsch per Videotelefonie. Gemeinsam mit Ihrem Gesundheitsmanager erfassen Sie Ihre gesundheitliche Situation und bestimmen Maßnahmen zur Linderung der Rückenbeschwerden.

4. Telefonische Begleitung

In regelmäßigen Telefonaten unterstützt Sie Ihr Gesundheitsmanager dabei, Ihre gesundheitliche Situation zu verbessern.

UNSER PARTNER

Die widecare GmbH mit Sitz in Stuttgart bietet ganzheitliche Gesundheitskonzepte für unterschiedliche Erkrankungen, Belastungen und Bedürfnisse. Im Mittelpunkt stehen der Mensch und sein Lebensumfeld in seiner Gesamtheit.

IHRE VORTEILE

Auf Sie zugeschnitten

Ihr persönliches Programm: MeinRücken wird individuell auf die Themen abgestimmt, die für Sie persönlich wichtig sind. Es kann einige Wochen oder bis zu sieben Monate dauern.

Bewegung und Entspannung

Die richtige Balance ist wichtig: Die Gesundheitsmanager von widecare helfen Ihnen, das richtige Maß zwischen körperlicher Aktivität und Entspannung zu finden. Dabei können digitale Unterstützungsprogramme (Apps) zum Einsatz kommen.

Der 360°-Blick auf Ihre Beschwerden

Ganzheitliche Unterstützung: Ihr Gesundheitsmanager berät Sie auch zu Themen wie Ernährung, Stress oder Schlaf.

SERVICE-TELEFON

Unabhängig von Ihren vereinbarten Terminen steht Ihnen das Team von widecare für Fragen zur Verfügung:

0711 25249080*



widecare GmbH

Breitwiesenstraße 19

70565 Stuttgart

Telefon 0711 25249080*

info@widecare.de

www.widecare.de

* montags bis donnerstags 8 bis 17 Uhr und freitags 8 bis 16 Uhr

Debeka

Krankenversicherungsverein a. G.

Lebensversicherungsverein a. G.

Allgemeine Versicherung AG

Pensionskasse AG

Bausparkasse AG

56058 Koblenz

Telefon 0261 498-4444

proGesundheit@debeka.de

www.debeka.de/progesundheit



proGesundheit

MEINRÜCKEN

Versorgungsprogramm
bei Rückenschmerzen

KV 532 (16.12.2024)

Debeka

Das **Füreinander** zählt.