



# Der Online-Coach Diabetes der AOK

hilft, Diabetes mellitus Typ 2 besser zu verstehen, und motiviert, mit einem gesunden Lebensstil zu starten.

[aok.de/online-coach-diabetes](https://aok.de/online-coach-diabetes)

# Das Online-Programm bei Diabetes mellitus Typ 2

Der Online-Coach Diabetes beantwortet alle wichtigen Fragen rund um das Thema Diabetes mellitus Typ 2. Schritt für Schritt erklärt das interaktive Online-Angebot, wie die Krankheit entsteht und was genau im Körper passiert. Zum Beispiel erfahren Sie, was es mit dem Blutzuckerspiegel auf sich hat und wie Ernährung und das Körpergewicht ihn beeinflussen. Auch wie viel sich Patienten bewegen, spielt eine wichtige Rolle. Es gibt gleich mehrere Hebel, die, an der richtigen Stelle angesetzt, den Diabetes in den Griff bekommen können.


Darüber hinaus liefert der Online-Coach Informationen zur Behandlung und zu den Vorteilen des Disease-Management-Programms



(DMP) AOK-Curaplan für Diabetes-Patienten.

Der Online-Coach ist in insgesamt 9 Module unterteilt, die inhaltlich aufeinander aufbauen und in denen die Themen Bewegung, gesunde Ernährung und das Motivationsprogramm WOOP erklärt werden. Außerdem zeigt der Online-Coach, welche Lebensmittel bei Typ-2-Diabetes empfehlenswert sind, warum Nikotin und Alkohol bei Diabetes besonders schädlich sind und welche Begleit- und Folgeerkrankungen es gibt. Gleichzeitig werden wertvolle Tipps zur Behandlung und zum Umgang mit der Erkrankung gegeben – damit Patienten auch mit Diabetes ein gutes und langes Leben führen können.

An der Entwicklung war ein Expertenteam aus Diabetologen, Psychologen sowie Ernährungs- und Sportwissenschaftlern beteiligt.



*Das Angebot unter **aok.de/online-coach-diabetes** kann von AOK-Versicherten kostenlos genutzt werden; das Modul 1 des Programms ist auch für Versicherte anderer Krankenkassen verfügbar.*

# Wie kann ich teilnehmen?

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.



Ausführliche Informationen finden Sie unter **aok.de** oder bei Ihrer AOK vor Ort.







## Prof. Dr. Stephan Jacob

*„Die Lebensstiländerungen bei Diabetes mellitus Typ 2 sind sehr effektiv, brauchen aber immer wieder Unterstützung. Dabei können wir Ihnen mit dem Coach helfen, wenn es mal Probleme gibt, denn der Alltag mit seinem Stress und unser innerer Schweinehund bremsen uns immer wieder aus. Daher ist es wichtig, dass wir angeschoben werden. Wir brauchen alle immer mal wieder einen ‚Stupser‘, ein Anschieben, um weiterzukommen ... auch dafür ist der Coach gedacht.“*

Prof. Dr. Stephan Jacob ist Diabetologe und Vorsitzender des Beirates der AG Diabetes & Herz der Deutschen Diabetes Gesellschaft.



## Prof. Dr. Gabriele Oettingen

*„Möchten Sie Ihre Wünsche erkennen und erfüllen? Möchten Sie Neues entdecken und Ihre Lebensgewohnheiten verbessern? Möchten Sie direkt ins Handeln kommen? Mit dem Motivationsprogramm WOOP erfahren Sie, wie Sie in 4 kurzen Schritten Ihr tägliches Leben verbessern und langfristig Ihre eigene Entwicklung in die Hand nehmen können. Wie Sie die 4 Schritte lernen und dann erfolgreich anwenden können, erfahren Sie im Online-Coach.“*

Prof. Dr. Gabriele Oettingen ist Professorin für Psychologie und hat das Motivationsprogramm WOOP entwickelt und seine Wirkungsweise erforscht.

# Alle Vorteile auf einen Blick

- ▶ zahlreiche Videos und Animationen
- ▶ Szenen aus dem Alltag vermitteln praktische Tipps.
- ▶ Die WOOP-Methode zur Selbstmotivation unterstützt bei Änderungen des Lebensstils.
- ▶ Übungsaufgaben und Wissenstests, die das Gelernte vertiefen sollen
- ▶ persönlicher Bewegungsplan und Gewichtstagebuch
- ▶ Der Coach kann allein, aber auch gemeinsam mit dem Partner oder mit anderen Familienmitgliedern genutzt werden, damit diese ebenfalls informiert sind und unterstützen können.

So gelingt die Umstellung der Ernährung oder die Integration von mehr Bewegung in den täglichen Tagesablauf.



Gehen Sie direkt online und legen Sie los:  
[www.aok.de/online-coach-diabetes](http://www.aok.de/online-coach-diabetes)