



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

Das Online- Programm für Menschen mit 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 Menschen mit Diabetes bewegen, spielt eine wichtige Rolle. Mit dem Online-Coach lernen Sie, wie Sie Ihren Diabetes optimal in den Griff bekommen.

Darüber hinaus liefert der Online-Coach Informationen zur Behandlung und zu den Vorteilen des Disease-Management-Programms (DMP) AOK-Curaplan für Menschen mit Diabetes.

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 Menschen mit Diabetes ein gutes und langes Leben führen können.

An der Entwicklung war ein Expertenteam aus den Bereichen Diabetologie, Psychologie sowie Ernährungs- und Sportwissenschaften beteiligt.

„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 Mitglied im Beirat der AG Diabetes & Herz der Deutschen Diabetes Gesellschaft.

„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. Sie hat das Motivationsprogramm WOOP entwickelt und dessen Wirkungsweise erforscht.

Wie kann ich teilnehmen?

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.

Um den Coach an Ihre Bedürfnisse anzupassen und alle Funktionen wie Übungen und Wissenstests nutzen zu können, ist es sinnvoll und notwendig, sich mit Angabe der AOK-Versichertennummer zu registrieren. Diese wird zur Prüfung der Versicherung genutzt. Alle weiteren eingegebenen Daten werden von der AOK nicht eingesehen, verwertet oder weitergegeben.



Alle Vorteile auf einen Blick

- Alles Wichtige zu Diabetes mellitus Typ 2
- Leicht zu verstehen durch Realfilme und Animationen
- Abwechslungsreich durch Übungsaufgaben und Wissenstests
- Persönlicher Bewegungsplan und Gewichtstagebuch
- Selbstmotivation mit Hilfe der WOOP-Methode
- E-Mail-Reminder helfen dran zu bleiben
- Inhalte werden individuell zusammengestellt
- Nutzung des Coachs allein, gemeinsam mit dem Partner/der Partnerin oder mit anderen Familienmitgliedern

Der Online-Coach motiviert Sie auch langfristig, sich gesund zu ernähren und im Alltag regelmäßig zu bewegen.



Gehen Sie online und legen Sie gleich los: **aok.de/online-coach-diabetes**

Konzeption: AOK-Bundesverband
Rosenthaler Straße 31 | 10178 Berlin

Gestaltung: AOK-Verlag GmbH
Lilienthalstr. 1-3 | 53424 Remagen

©AOK-Bundesverband 01/2023, Art.-Nr. 9363020