

Und ab die Post ...

Die ausgefüllte Teilnahmeerklärung abtrennen und in einem ausreichend frankierten Fensterumschlag per Post an die untenstehende Adresse schicken.

4sigma GmbH
HanseMerkur Vorsorgeprogramm
„Aktiv gesund bleiben“
Bajuwarenring 19
82041 Oberhaching

Wenn Sie mehr wissen wollen

Im Internet halten wir für Sie viele Tipps und Anregungen zum Thema Gesundheit bereit. Dort finden Sie auch jede Menge Informationen rund um gesunde Ernährung und andere Vorsorgethemen. Im Mitgliederbereich warten verschiedene interaktive Angebote auf Sie, wie beispielsweise ein Fitnesstrainer oder eine virtuelle Rückenschule. Klicken Sie doch einfach mal hinein unter www.diegesundheitsprofis.de.

HanseMerkur Versicherungsgruppe
Siegfried-Wedells-Platz 1
20354 Hamburg

Telefon 040 41 19 - 41 19
Telefax 040 41 19 - 32 57

E-Mail info@hansemerkur.de
Internet www.hansemerkur.de
www.diegesundheitsprofis.de

Die HanseMerkur steht für Menschen ein - ein Grundsatz, der sich sowohl in unseren Produkten als auch im Kundenservice widerspiegelt. Als kompetenter Personenversicherer bieten wir ein hohes Maß an persönlicher Zuwendung und Aufmerksamkeit, schnelle und flexible Lösungen, partnerschaftlich faire Beratung und zeitgemäß maßgeschneiderte Produkte. Denn wir sind Profis mit Herz.

Aktiv gesund bleiben

BESSER LEBEN



KRANKENVERSICHERUNG

Vorsorgeprogramm „Aktiv gesund bleiben“

Der Inhalt

AUF EINEN BLICK

Aktiv gesund bleiben	Seite 3
Langfristiger Erfolg	Seite 4
Das Vorsorgeprogramm im Überblick	Seite 5
Zeit für Sie und Ihre Fragen	Seite 6
Erste Ergebnisse – was sagen die Kunden?	Seite 7
Informationen zum Datenschutz	Seite 8
Nur das Notwendige Ihrer Daten	Seite 9
Fragen und Antworten zum Vorsorgeprogramm	Seite 10
Einfach anmelden	Seite 11

Aktiv gesund bleiben

WIR UNTERSTÜTZEN SIE

Unsere heutige, vorwiegend sitzende Lebensweise bringt neben vielen Annehmlichkeiten oft auch gesundheitliche Nachteile mit sich: Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind auf dem Vormarsch. Werden Sie deshalb rechtzeitig aktiv!

Wir unterstützen Sie

Die HanseMercur hat gemeinsam mit der 4sigma GmbH ein Programm zur Gesundheitsvorsorge entwickelt. Es hilft Ihnen, Ihre Lebensgewohnheiten zu überprüfen, und begleitet Sie Schritt für Schritt bei notwendigen Veränderungen. Dadurch bleiben Sie langfristig gesund und leistungsfähig.

Die Krankheit vor der Krankheit

Einige Gesundheitsrisiken wirken sich besonders ungünstig aus: Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfett- und Blutzuckerwerte bilden zusammen eine krankmachende Kombination, die als Metabolisches Syndrom bekannt ist.

Sie erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und damit die Gefahr eines Herz- oder Hirninfarkts. Die Folgen treten häufig wie aus heiterem Himmel auf und kündigen sich meist nicht vorher durch Beschwerden oder Schmerzen an.



Langfristiger Erfolg

MIT LEBENSFREUDE UND SPASS

Vorsorge bringt's

Eine nachhaltige Gewichtsnormalisierung, eine gesunde Ernährung und ausreichende körperliche Aktivität sind die Schlüsselfaktoren, um Gesundheitsrisiken zu reduzieren. Wenn es nötig ist, helfen auch Medikamente zusätzlich weiter.

Leichter gesagt als getan. Das können viele bestätigen, die sich in der Vergangenheit erfolglos mit Diäten herumgeschlagen haben. Genau da setzt unser Angebot an: Es ist auf langfristigen Erfolg ausgelegt und ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse und Ihre Lebenssituation zugeschnitten. Keine Sorge: Lebensfreude und Spaß bleiben Ihnen erhalten, Askese ist nicht angesagt.



Sie fühlen sich gesund, wünschen sich aber etwas Unterstützung beim Abnehmen?

Auch dabei hilft Ihnen das Vorsorgeprogramm.
Rufen Sie uns einfach an!

Telefon **0800 3020400***
täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr

*deutschlandweit kostenfrei.

Das Vorsorgeprogramm

IM ÜBERBLICK

Das Vorsorgeprogramm „Aktiv gesund bleiben“ dauert ein Jahr und wird telefonisch durchgeführt. Ziel ist das Erlernen und erfolgreiche Beibehalten gesunder Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten.

Die Leistungen:

- Ermittlung Ihrer Gesundheitssituation anhand eines wissenschaftlich fundierten Fragebogens,
- gemeinsame Festlegung der Ziele und der dafür erforderlichen Veränderungen,
- regelmäßige telefonische Schulung und Beratung rund um die Themen Gesundheit und Vorsorge,
- anschauliche schriftliche Informationen, die den neuesten gesundheitswissenschaftlichen Empfehlungen entsprechen,
- kostenfreie Programtteilnahme.

Während der gesamten Programmlaufzeit werden Sie durch eine persönliche Gesundheitsberaterin telefonisch betreut. Die Gesprächstermine werden rechtzeitig gemeinsam mit Ihnen vereinbart, damit Sie sich darauf einstellen können.



Sie haben wenig Zeit?

Flexible Telefonzeiten und individuell vereinbarte Termine passen sich Ihrem Terminkalender an. Probieren Sie es aus.

Zeit für Sie

UND IHRE FRAGEN

Oft sind es kleine Änderungen, die zu einem gesunden Lebensstil führen. Die Mühe lohnt sich: Beschwerden nehmen ab – die Lebensfreude steigt.

Der Programmablauf

Zu Beginn findet ein ausführliches Aufnahmegespräch statt. Anhand Ihrer konkreten Situation wird gemeinsam mit Ihnen festgelegt, welche Veränderungen im täglichen Leben sinnvoll sind und durch welche Maßnahmen Sie diese erreichen können. Alles ist auf Ihren persönlichen Gesundheitsstatus, Ihre Lebens- und Arbeitssituation, Ihre Wünsche und Bedürfnisse ausgerichtet.

Entsprechend Ihrer Vorhaben werden Sie individuell geschult und erhalten hierzu spezielle schriftliche Informationsmaterialien zum Nachlesen. Es handelt sich um Themen wie Ernährung, Bewegung, Nichtrauchen oder Stress.

Nun beginnt das Eigentliche: Schritt für Schritt beginnen Sie mit kleinen Veränderungen hin zu einem gesünderen Lebensstil. Ihre Gesundheitsberaterin unterstützt Sie dabei, gibt praktische Tipps und Ratschläge und motiviert Sie auch, falls Ihr „innerer Schweinehund“ Ihnen das Leben einmal schwer machen sollte.

Zum Programmende – nach einem Jahr – sollten Ihre Ziele erreicht sein. Dann endet das Programm mit einem Abschlussgespräch. Durch die dauerhafte Übung sind Sie bestens vorbereitet, damit Sie auch langfristig Ihren geänderten Lebensstil behalten.



Sie sind nicht sicher, ob unser Angebot das Richtige für Sie ist?

Probieren Sie es aus! Sie können das Programm jederzeit ohne Angabe von Gründen wieder beenden.

Erste Ergebnisse

WAS SAGEN DIE KUNDEN?

Seit dem Start des Vorsorgeprogramms im Jahre 2008 haben viele Versicherte der HanseMerkur das Angebot genutzt und uns positive Rückmeldungen gegeben.

„Danke für dieses Angebot! Aus meiner persönlichen Erfahrung kann ich berichten, dass mir das Programm geholfen hat, selbstgesteckte Ziele zu erreichen und dranzubleiben.“ (Elisabeth S., 57 Jahre)

„Das hat mir wirklich gutgetan, mit Ihnen zu sprechen. Ich hätte die Gewichtsabnahme alleine nicht geschafft.“ (Nicole H., 43 Jahre)

„Ich werde von meinen Bekannten immer wieder angesprochen, dass ich so gut aussehe und doch gewiss abgenommen hätte.“ (Tanja W., 29 Jahre)

„Die regelmäßigen Anrufe helfen mir sehr. Ich kann gezielt Fragen stellen und erhalte Unterstützung dabei, neue Wege zu finden, wie ich mich noch steigern kann.“ (Arne S., 43 Jahre)

„Der Schrittzähler animiert mich zu mehr Bewegung. Ich war überrascht, wie wenig Schritte ich täglich gemacht habe, und habe durch den Schrittzähler vermehrt auf meine Bewegung geachtet.“ (Andreas N., 42 Jahre)

„Auf einmal ist alles so leicht.“ (Antje W., 49 Jahre)

„Erst konnte ich mir ja nicht vorstellen, was dieses Programm bringen soll, ich kenne mich doch aus! Aber im Laufe der Gespräche habe ich bemerkt, wie ich besser am Ball bleibe durch Ihre Unterstützung.“ (Wilfried M., 52 Jahre)



Informationen

ZUM DATENSCHUTZ

Das Vorsorgeprogramm „Aktiv gesund bleiben“ wird im Auftrag der HanseMercur Krankenversicherung AG von der 4sigma GmbH durchgeführt. Hierbei sind besondere datenschutzrechtliche Vorgaben zu beachten, über die wir Sie hier informieren möchten:

Alle im Rahmen der Programmdurchführung erforderlichen persönlichen Daten werden von der 4sigma GmbH mit höchster Sensibilität und unter Beachtung der rechtlichen Grundlagen behandelt. Die 4sigma GmbH sichert Ihnen zu, personenbezogene Daten ausschließlich zum Zweck der Programmdurchführung zu erheben, zu speichern, zu verarbeiten und zu nutzen.

Datenübermittlung

Eine Übermittlung von personenbezogenen Daten erfolgt nur zwischen der 4sigma GmbH und der HanseMercur Krankenversicherung AG sowie an die von Ihnen ggf. angegebenen behandelnden Ärzte. Dabei werden ausschließlich Daten weitergegeben, die für Ihre Programmteilnahme unbedingt notwendig sind, beispielsweise Adressdaten zur Kontaktaufnahme bzw. Informationen zum Versicherungsstatus. Ihre im Zusammenhang mit der Einwilligungserklärung erhobenen personenbezogenen Gesundheitsdaten werden ausschließlich bei der 4sigma GmbH gespeichert. Eine Nutzung dieser Daten durch die HanseMercur erfolgt nur in anonymisierter Form zum Zweck der Programmauswertung.

Alle Mitarbeiter der 4sigma GmbH und der HanseMercur Krankenversicherung AG, die Zugang zu personenbezogenen Daten haben, wurden gewissenhaft mit den Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) sowie den möglichen Konsequenzen aus dem Strafgesetzbuch (StGB) vertraut gemacht.

Nur das Notwendige

IHRER DATEN

Schriftliche Einwilligung

Voraussetzung für die Programmteilnahme ist eine schriftliche Teilnahmeerklärung. Sofern Sie wünschen, dass Ihre behandelnden Ärzte einbezogen werden, ist hierfür zusätzlich eine Entbindung von der ärztlichen Schweigepflicht erforderlich.

DATENVERWENDUNG

Die im Rahmen des Vorsorgeprogramms erhobenen Daten werden ausschließlich für folgende Zwecke verwendet:

- Beratung und Schulung des Programmteilnehmers,
- Festlegung der Ziele und Durchführung der Programmmaßnahmen,
- Sicherung der Programmqualität,
- Beurteilung der medizinischen und ökonomischen Programmqualität.

DATENUMFANG

Es werden ausschließlich solche Daten erhoben, die zur Durchführung des Programms erforderlich sind. Das sind insbesondere:

- Daten zur Kontaktaufnahme (Adresse, Telefonnummer),
- Daten zur Programmdurchführung (Kontaktgeschichte, Dokumentation der zugesendeten Materialien),
- medizinische Daten (z. B. Blutdruckwerte, Gewicht, Medikamentenstatus),
- Dokumentation über die Durchführung von Kontrolluntersuchungen.



Verantwortliche Stelle

Verantwortliche Stelle für die Erhebung, Speicherung, Verarbeitung und Nutzung von personenbezogenen Daten im Rahmen des Vorsorgeprogramms „Aktiv gesund bleiben“ ist die 4sigma GmbH, Bajuwarenring 19, 82041 Oberhaching.

Fragen und Antworten

ZUM VORSORGEPROGRAMM



○ WAS KOSTET SIE DIE TEILNAHME?

Für die Programmteilnahme ist eine ungekündigte Krankheitskostenvoll- oder Beihilfeversicherung bei der HanseMercur Krankenversicherung AG erforderlich. Das Programm ist für Sie kostenlos. Die Teilnahme erfolgt freiwillig und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen werden.

○ WELCHE ROLLE SPIELT IHR BEHANDELNDER ARZT?

Das Programm ersetzt eine eventuell bestehende ärztliche Behandlung keinesfalls, sondern unterstützt die medizinischen Maßnahmen. Die therapeutische Verantwortung bleibt weiterhin in den Händen Ihres behandelnden Arztes.

○ WIE MELDEN SIE SICH AN?

Für Ihre Teilnahme ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Nutzen Sie dafür das beiliegende Formular. Sobald die Unterlagen eingegangen sind, meldet sich eine Beraterin von 4sigma und vereinbart mit Ihnen einen Termin für ein Aufnahmegespräch.

○ WIE IST DAS MIT DEM DATENSCHUTZ?

Ihre Daten werden entsprechend den Datenschutzvorgaben streng vertraulich behandelt. Lesen Sie hierzu die datenschutzrechtlichen Hinweise.

○ WO KÖNNEN SIE SICH INFORMIEREN?

Das Programm wird durch den Gesundheitsdienstleister 4sigma im Auftrag der HanseMercur durchgeführt. Bitte wenden Sie sich direkt an:

4sigma GmbH
HanseMercur Vorsorgeprogramm „Aktiv gesund bleiben“
Telefon 0800 3020400 *
täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr
Fax 089 950084772
E-Mail hansemerkur@4sigma.de

*deutschlandweit kostenfrei

Einfach anmelden

MIT DER BEILIEGENDEN KARTE



Anmeldekarte zurücksenden

Wenn Sie am Vorsorgeprogramm „Aktiv gesund bleiben“ teilnehmen möchten, füllen Sie bitte die Anmeldekarte auf der folgenden Seite aus und senden Sie diese unterschrieben an die auf der Rückseite angegebene Adresse zurück.

Beteiligung des behandelnden Arztes

Im Rahmen der persönlichen Betreuung kann es hilfreich sein, wenn sich die Berater und Ärzte der 4sigma GmbH mit Ihrem behandelnden Arzt in Verbindung setzen können. Sollten Sie diesen Austausch wünschen, benötigen wir zusätzlich auch hierfür Ihre Zustimmung: Kreuzen Sie das zweite Kästchen – Entbindung von der ärztlichen Schweigepflicht – an und teilen uns die Anschrift Ihres behandelnden Arztes mit.

x Ja, ich möchte am Vorsorgeprogramm „Aktiv gesund bleiben“ der HanseMercur Krankenversicherung AG teilnehmen.

Deshalb willige ich ein, dass zum Zweck der Programmteilnahme auf meine Person bezogene Kontakt- und Gesundheitsdaten von der 4sigma GmbH erhoben, gespeichert und verwendet werden. Die datenschutzrechtlichen Hinweise habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiere diese.

Vorname

Name

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon am besten zu erreichen

Geburtsdatum

Versicherungsnummer

Ja, ich entbinde die 4sigma GmbH von der Schweigepflicht gegenüber meinen unten aufgeführten behandelnden Ärzten. Ebenso entbinde ich die unten aufgeführten Ärzte von ihrer Schweigepflicht gegenüber der 4sigma GmbH.

Ort, Datum Unterschrift

Adresse meines behandelnden Hausarztes:

Titel/Vorname/Name

Fachrichtung

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon/Telefax