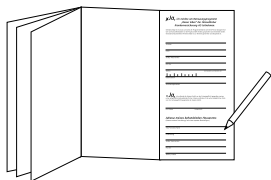
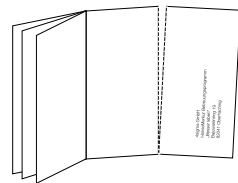


# Besser leben

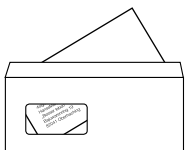
GANZ EINFACH



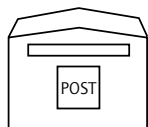
1 Anmeldekarte ausfüllen



2 Karte an Perforation abtrennen



3 Karte in einen Fensteranschlag stecken, so dass die rückseitige Adresse sichtbar ist



4 Briefmarke drauf und ab die Post ...

4sigma GmbH  
HanseMerkur Betreuungsprogramm  
„Besser leben“  
Bajuwarenring 19  
82041 Oberhaching

## Wenn Sie mehr wissen möchten

Im Internet halten wir für Sie viele Tipps und Anregungen zum Thema Gesundheit bereit. Dort finden Sie z. B. eine Arzneimittel-Datenbank, unsere Arzt- oder Kliniksuche, umfangreiche reisemedizinische Informationen, Bewegungs- und Entspannungsübungen, verschiedene Tests und Quiz sowie Kalorien-, Energie- oder Trainingspulsrechner. Klicken Sie doch einfach mal hinein unter [www.diegesundheitsprofis.de](http://www.diegesundheitsprofis.de).

HanseMerkur Versicherungsgruppe  
Siegfried-Wedells-Platz 1  
20354 Hamburg

Telefon 040 4119-4119  
Telefax 040 4119-3257

E-Mail [info@hansemerkur.de](mailto:info@hansemerkur.de)  
Internet [www.hansemerkur.de](http://www.hansemerkur.de)  
[www.hansemerkur.de/gesundheitservice](http://www.hansemerkur.de/gesundheitservice)

*Hand in Hand ist HanseMerkur - ein Grundsatz, der sich in unseren vielfach ausgezeichneten Produkten sowie in allen Leistungsangeboten widerspiegelt. Bei uns gehen individuelle Ansprüche und die Stärke unserer Gemeinschaft Hand in Hand. Denn mit einem starken Partner an der Seite kann man mehr erreichen. Gemeinsam schaffen wir täglich die Voraussetzung für ein sicheres Leben.*

MEHR LEBENSQUALITÄT MIT DEM

# Gesundheitsbegleiter



KRANKENVERSICHERUNG

Betreuungsprogramm „Besser leben“

# Der Inhalt

AUF EINEN BLICK

UNSER SERVICEANGEBOT	Seite 3
PROGRAMMÜBERBLICK	Seite 5
DAS SAGT DIE ÄRZTIN	Seite 6
UNTERSTÜTZUNG BEI	
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Seite 8
TIA und Schlaganfall	Seite 10
Diabetes mellitus	Seite 12
chronischen Atemwegserkrankungen	Seite 14
Rücken- und Gelenkerkrankungen	Seite 16
psychischen Erkrankungen	Seite 18
Brustkrebs	Seite 20
Darmkrebs	Seite 22
DATENSCHUTZ	Seite 24
FRAGEN UND ANTWORTEN	Seite 26
ANMELDUNG GANZ EINFACH	Seite 27

AKTIVE HILFE FÜR SIE

## Unser Serviceangebot

*Wie wichtig die Gesundheit für unser körperliches und psychisches Wohlergehen ist, spüren wir häufig erst, wenn es nicht so gut läuft.*

Das kann für kurze Zeit sein, wie bei einem schweren Infekt, der schnell überstanden ist. Anders verhält es sich bei chronischen oder langwierigen Erkrankungen: wenn etwa körperliche oder seelische Beschwerden über einen langen Zeitraum andauern und manchmal so intensiv auftreten, dass sie unser gewohntes Leben stark einschränken.

Manche Erkrankungen begleiten uns sogar ein Leben lang. Dann hilft es, diesen Zustand zu akzeptieren und dennoch positiv nach vorn zu schauen. Auch wenn Medikamente oder andere Therapien weiterhelfen, bleiben bei den betroffenen Patienten häufig Fragen und Unsicherheiten zurück. Viele wünschen sich weitergehende Unterstützung.

### *Unabhängiger Gesundheitsberater an Ihrer Seite*

Hier setzen wir an. Mit einem unabhängigen fachkundigen Gesundheitsberater an Ihrer Seite, der Sie versteht und telefonisch begleitet. Das Besondere ist der **ganzheitliche Blick auf Ihre Gesundheits- und Lebenssituation.**

Insbesondere wenn Sie bei vielen verschiedenen Ärzten und Spezialisten in Behandlung sind und manchmal den Überblick über notwendige Untersuchungen und Therapien verlieren, gibt Ihnen unser Programm **mehr Sicherheit.**

**Informieren Sie sich  
noch heute!  
Wir beraten Sie gern!**

# Unser Serviceangebot

*Der Gesundheitsbegleiter unterstützt Sie in allen Fragen rund um Ihre Erkrankung und bietet Ihnen aktive Hilfe an.*

## Hilfe annehmen

Sie werden Ihre Erkrankung besser verstehen und lernen, wie Sie Körper und Seele entlasten und im Gesundungsprozess voranbringen können. Damit steigern Sie Ihre Eigenkompetenz und meist auch die Lebensqualität.

Hilfreich ist das Programm insbesondere für Versicherte mit folgenden **chronischen Erkrankungen**:

- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** wie Bluthochdruck, Enggeföhl des Herzens (Angina pectoris, koronare Herzerkrankung), Herzinfarkt, Herzschwäche oder Vorhofflimmern
- **Durchblutungsstörungen** im Gehirn und Schlaganfall
- **Diabetes mellitus** (Zuckerkrankheit)
- **Asthma bronchiale** oder **chronisch obstruktive Lungenerkrankung** (COPD)
- **Psychische Erkrankungen** wie Depressionen oder Burn-out
- **Rücken-, Gelenk- und Schmerzenerkrankungen** wie Rückenschmerzen, Bandscheibenprobleme, Osteoporose, Gelenkschmerzen, Arthrose oder Rheuma
- **Brustkrebs**
- **Darmkrebs**

**NÄHERE INFORMATIONEN ZU DEN EINZELNEN SCHWERPUNKTEN ERHALTEN SIE AB SEITE 8.**



## Probieren Sie es aus

Sie überlegen, ob das Programm das Richtige für Sie ist? Dann rufen Sie die **kostenfreie Patientenberatung** an unter **0800 1060400** (tägl. 8 bis 20 Uhr). Dort erfahren Sie, ob Sie mit Ihrem Krankheitsbild vom Programm profitieren.

# Programmüberblick

Das Programm beginnt mit einem **ausführlichen Erstgespräch**. Danach wird gemeinsam mit Ihnen vereinbart, in welchem Umfang die Beratung erfolgt und in welchen Bereichen Sie konkret unterstützt werden können. Sie führen die Gespräche in der Regel alle vier Wochen mit Ihrer persönlichen Gesundheitsberaterin, die Sie über das gesamte Programmjahr hindurch telefonisch betreut.

Ergänzend zu diesen Gesprächen erhalten Sie **schriftliches Informationsmaterial** zum Nachlesen. Bei Bedarf sind kleinere Hilfsmittel oder telemedizinische Geräte im Programm enthalten. Auch Ihr **behandelnder Arzt** kann einbezogen werden, sofern Sie dies wünschen.

Das einjährige Programm ist für Sie **kostenfrei und freiwillig**. Es wird von unserem Kooperationspartner, der 4sigma GmbH, durchgeführt. Das Unternehmen ist ein ausgewiesener Experte auf dem Gebiet der telefonischen Patientenbegleitung.

## DIE LEISTUNGEN AUF EINEN BLICK

- Ermittlung Ihrer aktuellen Gesundheitssituation
- Individuelle Analyse, in welchen Lebensbereichen und in welchem Umfang Sie unterstützt werden können
- Regelmäßige Gespräche mit einem Gesundheitsberater unter Berücksichtigung aktueller medizinischer Erkenntnisse
- Informationen zu Diagnostik, Medikamenten und Therapiemöglichkeiten sowie zu operativen Eingriffen
- Unterstützung bei der Suche nach Fachärzten und Spezialisten sowie Hilfe bei der Terminfindung
- Anschauliche schriftliche Informationen zum Nachlesen
- Täglich besetzte kostenfreie Telefonhotline, über die Sie im Bedarfsfall einen Gesundheitsberater auch unabhängig von vereinbarten Beratungsgesprächen erreichen

# Das sagt die Ärztin

*Dr. med. Gabriele Stumm ist ärztliche Leiterin unseres Kooperationspartners 4sigma und betreut die telefonische Patientenbegleitung. Als ausgewiesene Expertin weiß sie, was diese Form der Unterstützung leisten kann und wie sie funktioniert.*

## Wer sollte sich angesprochen fühlen?

Egal ob Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankung, Diabetes oder Krebs – viele Patienten wünschen sich Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung. Gerade wer noch wenig über seine Erkrankung weiß, sich verunsichert fühlt oder offene Fragen hat, kann sich hier Wissen, Rat und Antworten holen.

## Mein Arzt meint, ich sei schon gut versorgt ...

Unsere Beratung steht keinesfalls in Konkurrenz zur ärztlichen Behandlung. Im Gegenteil: Das Ziel ist es, das vertrauensvolle Arzt-Patienten-Verhältnis zu stärken. Die Zeit in der Praxis ist meist knapp bemessen und manche Fragen werden nicht ausführlich besprochen. Deshalb bereiten wir auch Arztbesuche ganz gezielt vor bzw. nach. Das gibt Sicherheit und vermeidet Missverständnisse, die eine gute und sichere Therapie gefährden können.



## Was sind die Schwerpunkte in der Beratung?

Bei den meisten chronischen Erkrankungen geht es nicht nur darum, Medikamente regelmäßig und zuverlässig einzunehmen. Wenn es heißt „Achten Sie auf Ihre Ernährung“ oder „Sorgen Sie für mehr Bewegung“, wünschen sich viele Patienten Unterstützung bei der praktischen Umsetzung. Unser Coach gibt dann konkrete Hilfestellung und begleitet bei nötigen Lebensstiländerungen. Er ist aber auch ein kompetenter Zuhörer, Ratgeber und Lotse bei anderen Themen, wie z. B. bei psychischen Aspekten der Erkrankung, Arbeitsunfähigkeit und Wiedereingliederung oder Pflege. Ergänzend zu den Gesprächen gibt es schriftliche Informationen mit allem Wissenswerten rund um das jeweilige Erkrankungsbild, zur Diagnostik und zu Behandlungsmöglichkeiten.

## UNTERSTÜTZUNG, DIE ANKOMMT

Unsere regelmäßige Patientenzufriedenheitsbefragung zeigt: 94 % der Teilnehmer empfinden die Beratung als hilfreich und würden sie anderen weiterempfehlen.



# Herz-Kreislauf- Erkrankungen

*Herzerkrankungen – z. B. eine Verengung der Herzkranzgefäße, Herzschwäche oder Herzinfarkt – treten mit zunehmendem Alter immer häufiger auf und sind oft mit starken körperlichen und seelischen Beschwerden verbunden.*

## UNSER ANGEBOT

Bei Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems hat das eigene Verhalten einen entscheidenden Einfluss auf den weiteren Krankheitsverlauf und die Lebensqualität. Das Programm hilft Ihnen, mit der Krankheit und eventuellen Beschwerden besser umzugehen. Wenn Sie bereits einen **Herzinfarkt** erlitten haben, können Sie durch entsprechende Gegenmaßnahmen die Gefahr eines Folgeinfarkts vermindern.

Patienten mit **Vorhofflimmern** können ebenfalls von der Beratung profitieren. Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung im Erwachsenenalter und wird zunehmend diagnostiziert. Einige Betroffene werden mit neuen gerinnungshemmenden Medikamenten behandelt, die besonders sorgsam einzunehmen sind. Auch hierzu beraten wir Sie.



## DIE THEMEN IM PROGRAMM

- Wissenswertes zur Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems und zu den typischen Erkrankungen
- Herzgesunde Ernährung und Bewegung
- Rauchen und Raucherentwöhnung (bei Bedarf)
- Beratung zu verordneten Medikamenten
- Möglichkeiten der Selbstkontrolle
- Notfälle rechtzeitig erkennen
- Begleitung bei der Re-Integration in den Arbeitsalltag nach längerer Krankheit (bei Bedarf)

## TELEMEDIZINISCHE UNTERSTÜTZUNG

Bei Bedarf ist eine telemedizinische Begleitung möglich. Eingesetzt werden beispielsweise telemedizinische Blutdruckgeräte oder Körperwaagen, die Ihre Messwerte über eine geschützte Telefonverbindung übertragen. Fragen Sie uns, falls Sie Interesse daran haben.



# TIA und Schlaganfall

*Ein Schlaganfall kann den längerfristigen, manchmal sogar dauerhaften Verlust wichtiger körperlicher, sensorischer und geistiger Fähigkeiten bedeuten. Auch bei leichten Verläufen ist ein rechtzeitiges Gegensteuern wichtig.*

Nach dem Ereignis ist nichts mehr wie vorher: Viele **Schlaganfall-Patienten** sind in ihrer Lebensqualität und Selbstständigkeit eingeschränkt und ziehen sich aus dem Alltags- und Sozialleben zurück. Ängste und Niedergeschlagenheit können hinzukommen und den Rückzug verstärken.

Manche Durchblutungsstörungen verlaufen zum Glück glimpflich und bilden sich innerhalb kurzer Zeit zurück. Hierzu zählt die **transitorische ischämische Attacke (TIA)**. Wichtig ist eine rasche und konsequente Behandlung, um Folgeanfälle möglichst zu verhindern.

## UNSER ANGEBOT

Nach einem Schlaganfall oder einer TIA werden Sie durch uns dabei unterstützt, mit den Folgen der Erkrankung im Alltag besser zurechtzukommen. Ganz wichtig ist die konsequente Verminderung von Risiken wie einem Bluthochdruck, um weitere Schlaganfälle zu vermeiden. Auch die psychische Stabilität wird durch das Programm verbessert.



## DIE THEMEN IM PROGRAMM

- Grundlagen zur Entstehung eines Schlaganfalls und zu den möglichen Symptomen
- Verminderung der Risiken für Schlaganfälle
- Beratung zu Medikamenten und therapeutischen Begleitmaßnahmen
- Verbesserung der Lebensqualität und der Stimmungslage
- Erkennung von schlaganfallspezifischen Frühwarnzeichen
- Begleitung bei der Re-Integration in den Arbeitsalltag und ins Sozialleben (bei Bedarf)
- Rauchen und Raucherentwöhnung (bei Bedarf)



## Beratung auch für Partner und Familienangehörige

Ihr Partner/Ihre Partnerin oder Familienangehörige können in die Beratung einbezogen werden, sofern Sie dies wünschen.

# Diabetes mellitus

**Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) zählt mit über 7 Millionen Betroffenen in Deutschland zu den häufigsten Stoffwechselerkrankungen.**

Die meisten Betroffenen weisen den **Typ-2-Diabetes** auf, der schleichend beginnt und über lange Zeit keine Beschwerden verursacht. Wird die Krankheit nicht rechtzeitig erkannt oder nicht optimal behandelt, kann es zu Folgeerkrankungen kommen, wie z. B. Herzinfarkt und Schlaganfall, Augen- und Nierenschädigungen oder Nervenschädigungen an den Beinen oder Füßen.

Auch andere Diabetesformen nehmen zu, wie der **Typ-1-Diabetes**, der meist im Kindes- oder Jugendalter festgestellt wird, und der **Schwangerschaftsdiabetes**.

Etwa die Hälfte der Frauen, die unter einem Schwangerschaftsdiabetes litten, erkranken später an einem Typ-2-Diabetes. Gerade sie aber sind durch die Erfahrung in der Schwangerschaft rechtzeitig vorgewarnt. Wenn Sie nach der Entbindung einen gesunden Lebensstil und eine angepasste Ernährung konsequent beibehalten, kann die Diabeteserkrankung sehr oft vermieden werden.



## UNSER ANGEBOT

Das individuelle Gesundheitsverhalten hat an der Diabetes-therapie einen entscheidenden Anteil. Im Programm unterstützen wir Sie dabei, Ihre Erkrankung besser zu verstehen und eine langfristig gute Stoffwechseleinstellung zu erreichen. Dadurch können Sie Folgeerkrankungen reduzieren und Ihre Lebensqualität erhöhen.

## DIE THEMEN IM PROGRAMM

- Grundlagen zum Diabetes, zur Funktionsweise des Verdauungstraktes und zum Zuckerstoffwechsel
- Diabetesbewusste Ernährung und Bewegung
- Behandlungsmöglichkeiten durch Tabletten und Insulin
- Blutzuckermessungen und Langzeitkontrolle
- Notfälle wie Über- und Unterzuckerungen rechtzeitig erkennen und beheben
- Tipps für den Urlaub



*Eine Beratung ist auch für Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes sinnvoll.*



# chronischen Atemwegserkrankungen

*Die häufigsten chronischen Atemwegserkrankungen sind Asthma bronchiale und die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD).*

Beide Erkrankungen sind durch eine Verengung der Atemwege gekennzeichnet. Beim Asthma reagieren die Bronchien auf bestimmte Reize besonders sensibel. Es kommt anfallsartig zu Husten und Kurzatmigkeit bis hin zu Luftnot.

Die COPD dagegen verläuft langsam fortschreitend: Regelmäßig treten Husten, Kurzatmigkeit und Verschleimung auf. Bei schwereren Verläufen häufen sich die Beschwerden und es kann zu einer deutlichen Einschränkung der körperlichen Belastbarkeit kommen.

## UNSER ANGEBOT

Die meisten Patienten können bei guter medizinischer Diagnostik und Therapie ein weitgehend normales Leben führen. Durch unser Programm lernen Sie, mit der Erkrankung im Alltag richtig umzugehen und Ihr Leben angstfrei zu gestalten.



## DIE THEMEN IM PROGRAMM

- Grundlagen zum Aufbau und zur Funktion der Atemwege und zu den Erkrankungen Asthma bronchiale bzw. chronisch obstruktive Lungenerkrankung
- Umgang mit Ihrer Erkrankung
- Handhabung von Hilfsmitteln und Medikamenten
- Langzeitkontrolle und Anwendung des Peak-Flow-Meters bzw. des Spirometers
- Verschlechterung und Notfallhilfe
- Rauchen und Raucherentwöhnung (bei Bedarf)
- Tipps für den Urlaub





# Rücken- und Gelenkerkrankungen

***Muskelverspannungen, Bandscheibenvorfälle, Nervenentzündungen oder andere Erkrankungen der Wirbelsäule können Rückenschmerzen auslösen.***

Eine sorgfältige Diagnostik ist bei wiederkehrenden Beschwerden wichtig. Oft findet sich aber keine eindeutige Ursache, denn meist ist unser bewegungsarmer und einseitiger Alltag der Grund für verspannte Muskeln und schmerzende Gelenke. Neben der Schmerzbehandlung ist deshalb eine Therapie zum Aufbau der Muskulatur sinnvoll. Ihre aktive Mitarbeit ist also gefragt.

## UNSER ANGEBOT

Wenn Sie häufiger Rückenschmerzen haben oder Ihnen vom Arzt empfohlen wurde, Sport zu treiben und insgesamt beweglicher zu werden, helfen wir Ihnen bei der Umsetzung dieser Ratschläge im Alltag. Sofern Bewegung und Schmerzmittel allein nicht mehr weiterhelfen, beraten wir Sie zu möglichen Behandlungsmethoden, beispielsweise zu geeigneten ambulanten Therapiemaßnahmen oder zu operativen Eingriffen.

## DIE THEMEN IM PROGRAMM

- Wissenswertes rund um das Thema Rücken und Gelenke, Schmerzen und deren Ursachen
- Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten
- Zusammenhang zwischen Rücken und Psyche
- Erlernen eines aktiven Selbstmanagements, z. B. durch Führen eines Schmerztagebuchs, Bewegungs- und Entspannungstechniken
- Unterstützung bei der Suche nach Adressen von Beratungsstellen, Sportgruppen und ambulanten Einrichtungen
- Begleitung bei der Re-Integration in den Arbeitsalltag nach längerer Krankheit (bei Bedarf)



## HILFE BEI ANDEREN SCHMERZERKRANKUNGEN

Rücken- und Gelenkschmerzen können sich vielfältig äußern. Das Angebot hilft Ihnen bei **wiederkehrenden Beschwerden**, z. B. infolge von **Bandscheibenproblemen**. Teilnehmen können Sie auch mit chronischen oder entzündlichen Gelenkerkrankungen wie **Arthrose**, **rheumatischen Erkrankungen**, **Fibromyalgie** oder **Osteoporose**. Wenn Sie unsicher sind, rufen Sie uns an. Wir klären, ob Sie mit Ihrem Krankheitsbild vom Programm profitieren können.



*Neben der Schmerzbehandlung ist oft auch eine Therapie zum Aufbau der Rückenmuskulatur sinnvoll.*

# psychischen Erkrankungen

*Psychische Erkrankungen wie Depressionen oder das Gefühl tiefer Erschöpfung (Burn-out) kommen häufiger vor, als man denkt, und können jeden treffen. Wichtig ist es, erste Anzeichen ernst zu nehmen und sich rechtzeitig Hilfe zu suchen.*

Erkrankungen der Seele können ebenso viel Leid verursachen wie körperliche Beschwerden. Zudem sind sie für nahestehende Menschen oft schwer zu verstehen. In vielen Fällen ist eine erfolgreiche Behandlung möglich. Mit Medikamenten oder psychotherapeutischen Angeboten kann die Krankheit gelindert oder geheilt werden. Die Lebensfreude kehrt Stück für Stück zurück.

## UNSER ANGEBOT

Unsere Gesundheitsberater helfen Ihnen bei der Bewältigung Ihres Alltags und unterstützen Sie im Umgang mit Stress, Krisen und Überlastungssituationen. Ergänzend dazu erlernen Sie neue Verhaltensweisen, die es Ihnen leichter machen, auf äußere Anforderungen angemessen zu reagieren und dennoch Ihre Gesundheit zu schonen. Falls erforderlich, unterstützen wir Sie bei der Suche nach geeigneter psychotherapeutischer Hilfe in Ihrer Nähe.



## DIE THEMEN IM PROGRAMM

- Wissenswertes zu Körper und Psyche
- Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten
- Typische Auslöser erkennen und angemessene Reaktionsmöglichkeiten erlernen
- Unterstützung bei der Suche nach Adressen von Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und ambulanten Einrichtungen
- Unterstützung bei der Terminfindung bei eventuell erforderlicher Psychotherapie (bei Bedarf)
- Begleitung bei der Re-Integration in den Arbeitsalltag nach längerer Krankheit (bei Bedarf)



## Rufen Sie uns an!

Auch wenn Sie noch nicht in ärztlicher Behandlung sind, sich aber überfordert fühlen oder nicht wissen, wie Sie Alltägliches meistern sollen, können Sie unsere Experten ansprechen.

# Brustkrebs

*Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen.  
Jede zehnte Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens daran.*

Wenn die Diagnose **Brustkrebs** gestellt wird, ist sie zunächst ein Schock und eine große Belastung für die betroffenen Frauen. Das Wissen über die Erkrankung und wirkungsvolle Behandlungsmethoden kann Sie dabei unterstützen, mit dieser neuen Situation umzugehen.

## UNSER ANGEBOT

Wir lassen Sie jetzt nicht allein. Egal in welcher Phase der Brustkrebskrankung Sie sich befinden: Unsere Gesundheitsberaterinnen begleiten Sie **fachkundig und einfühlsam**.

Das Beratungsangebot orientiert sich dabei an Ihrem **konkreten Bedarf**. Themen sind z. B. Antihormonbehandlung, chronische Müdigkeit (Fatigue), Behandlungsmöglichkeiten bei Lymphödem, Krebsnachsorge und Selbstuntersuchung der Brust oder Ernährung. Sofern Sie psychologische Hilfe benötigen, auf der Suche nach spezialisierten Therapeuten oder Selbsthilfegruppen sind, helfen wir auch hierbei gerne weiter.



## DIE THEMEN IM PROGRAMM

- Medizinische Informationen rund um das Thema Brustkrebs und dessen Behandlung
- Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten
- Ergänzende alternative Behandlungsmethoden
- Wie Sie Ihre Genesung voranbringen können: Bewegung, Ernährung und Entspannung
- Unterstützung bei der Suche nach Adressen von Beratungsstellen, Sportgruppen und ambulanten Einrichtungen
- Begleitung bei der Re-Integration in den Arbeitsalltag nach längerer Krankheit (bei Bedarf)



*Nutzen Sie das Angebot,  
egal in welcher Phase der  
Brustkrebskrankung Sie  
sich befinden.*

# Darmkrebs

*Darmkrebs gehört zu den häufigsten Tumorerkrankungen in Deutschland. Etwa jeder 14. Mann und jede 18. Frau erkranken im Laufe ihres Lebens daran.*

## Unser Angebot

Wenn eine Krebsdiagnose gestellt wird, löst dies bei den meisten betroffenen Patienten Angst, manchmal auch Wut und oft Hilflosigkeit aus. Eine Zeit, in der die Erkrankten selbst, aber auch ihre Angehörigen Unterstützung und Informationen benötigen.

Unser Programm unterstützt Sie dabei, Ihre Darmkrebs-Erkrankung so gut wie möglich zu bewältigen und sich schneller davon zu erholen. Die Begleitung ist dabei in jeder Krankheitsphase möglich: Ob am Anfang kurz nach der Diagnosestellung, nach der Operation, während einer eventuell erforderlichen Bestrahlungs- oder Chemotherapie oder in der Rehabilitation.

Die konkreten Gesprächsinhalte orientieren sich an Ihrem **jeweiligen Bedarf und an Ihren individuellen Bedürfnissen**. Themen sind z. B. Ernährung bei Darmkrebs, Hilfe bei Appetitlosigkeit und Verdauungsproblemen, chronische Müdigkeit (Fatigue), Krebsnachsorge und weiterführende Untersuchungen, Unterstützung für Stomaträger und Stomapflege. Auch wenn Sie weitergehende Hilfe benötigen oder Sie auf der Suche nach spezialisierten Therapeuten bzw. Selbsthilfegruppen sind, helfen wir gerne weiter.



## DIE THEMEN IM PROGRAMM

- Medizinische Informationen rund um das Thema Darmkrebs und dessen Behandlung
- Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten
- Ergänzende alternative Behandlungsmethoden
- Wie Sie Ihre Genesung unterstützen können: Bewegung, Anpassung der Ernährung und Entspannung
- Leben mit einem künstlichen Darmausgang (Stoma)
- Rehabilitation und Begleitung bei der Re-Integration in den Arbeitsalltag (bei Bedarf)
- Unterstützung bei der Suche nach Adressen von Beratungsstellen, Sportgruppen und ambulanten Einrichtungen



# Datenschutz

***Das Betreuungsprogramm „Besser leben“ wird im Auftrag der HanseMercur Krankenversicherung AG von der 4sigma GmbH durchgeführt. Es sind besondere datenschutzrechtliche Vorgaben zu beachten, über die wir Sie hier informieren.***

Alle für die Programmdurchführung erforderlichen persönlichen Daten werden von der 4sigma mit höchster Sensibilität und unter Beachtung der rechtlichen Grundlagen behandelt. Die 4sigma 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 und der HanseMercur sowie an die von Ihnen ggf. angegebenen Ärzte. Es werden ausschließlich Daten weitergegeben, die für Ihre Programmteilnahme unbedingt notwendig sind, wie Adressdaten zur Kontaktaufnahme bzw. Informationen zum Versicherungsstatus. Ihre im Zusammenhang mit der Einwilligungserklärung erhobenen personenbezogenen Gesundheitsdaten werden ausschließlich bei der 4sigma gespeichert. Eine Nutzung dieser Daten durch die HanseMercur erfolgt nur in anonymisierter Form zum Zweck der Programmauswertung.

Alle Mitarbeiter der 4sigma und der HanseMercur, die Zugang zu personenbezogenen Daten haben, wurden gewissenhaft mit den geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen – unter anderem der europäischen Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) – sowie den möglichen Konsequenzen aus dem Strafgesetzbuch (StGB) vertraut gemacht.



## Zum Nachlesen

Ausführliche Informationen zum Datenschutz im Betreuungsprogramm von 4sigma erhalten Sie auf unserer Homepage [www.hansemercur.de](http://www.hansemercur.de) unter Datenschutz, Informationspflicht.

## SCHRIFTLICHE EINWILLIGUNG

Voraussetzung für die Programmteilnahme ist eine schriftliche Teilnahmeerklärung. Die Teilnahme kann jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen werden. Sofern Ihre behandelnden Ärzte einbezogen werden sollen, ist hierfür zusätzlich eine Entbindung von der ärztlichen Schweigepflicht erforderlich.

## DATENVERWENDUNG

Die im Rahmen des Programms 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 (Kontakthistorie, 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 Betreuungsprogramms ist die 4sigma GmbH, Bajuwarenring 19, 82041 Oberhaching.

# Fragen und Antworten

ZUM PROGRAMM „BESSER LEBEN“



## ○ WAS KOSTET SIE DIE TEILNAHME?

Das Programm ist für Sie kostenlos. Für die Teilnahme ist eine ungekündigte Krankheitskostenvoll- oder Beihilfeversicherung bei der HanseMercur Krankenversicherung AG erforderlich. 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 nicht, 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 die beiliegende Karte. Sobald die Unterlagen eingegangen sind, meldet sich ein Berater der 4sigma GmbH 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 auf den Seiten 24 und 25.

## ○ WO KÖNNEN SIE SICH INFORMIEREN?

Das Betreuungsprogramm wird im Auftrag der HanseMercur durch die 4sigma GmbH durchgeführt, die über langjährige Erfahrungen in der Patientenberatung verfügt. Bitte wenden Sie sich direkt an:

**4sigma GmbH,**

**HanseMercur Betreuungsprogramm „Besser leben“**

**Telefon** 0800 1060400 (deutschlandweit kostenfrei)  
täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr

**Fax** 089 950084-772

**E-Mail** HanseMercur@4sigma.de

# Einfach anmelden

MIT DER BEILIEGENDEN KARTE

## Anmeldekarte zurücksenden

Für Ihre Anmeldung füllen Sie einfach die Anmeldekarte auf der folgenden Seite aus und senden sie unterschrieben an die auf der Rückseite angegebene Adresse zurück.

Sofern Sie eine Einbindung Ihres behandelnden Arztes wünschen, kreuzen Sie bitte auch das zweite Kästchen – Entbindung von der ärztlichen Schweigepflicht – an und teilen uns die Anschrift Ihres behandelnden Arztes mit.

## So geht es weiter

Nach der Anmeldung ruft Sie Ihr persönlicher Gesundheitsberater an, um den Termin für das Erstgespräch zu vereinbaren. Damit beginnt Ihr Programm.



**x Ja,** ich möchte am **Betreuungsprogramm „Besser leben“** 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 sie.

Vorname

Name

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon

Am besten zu erreichen um ... Uhr

Geburtsdatum

Versicherungsnummer

**Ja,** ich entbinde die 4sigma GmbH von der Schweigepflicht gegenüber meinem unten aufgeführten behandelnden Arzt. Ebenso entbinde ich den unten aufgeführten Arzt von seiner Schweigepflicht gegenüber der 4sigma GmbH.

Ort, Datum

Unterschrift

## ADRESSE MEINES BEHANDELNDEN ARZTES:

(Adressen weiterer Ärzte bitte ggf. auf einem separaten Blatt beifügen.)

Titel/Vorname/Name

Fachrichtung

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon, Telefax