
Individuelles Gesundheits-Management (IGM)

im Rahmen des Landesprogramms "Gute gesunde Schule"

Ein Selbsthifekonzept
zur Früherkennung, Vermeidung und Selbstbehandlung von
Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- und Stresserkrankungen

Was ist IGM?

IGM – das „Individuelle Gesundheits-Management“ – ist eine moderne Maßnahme zur Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention, die ein internetgestütztes Programm mit personalen Betreuungsangeboten und naturheilkundlich-komplementärmedizinischen Verfahren kombiniert. IGM stärkt Ihre Eigenverantwortung und unterstützt Ihr Selbstmanagement von Gesundheit und Krankheit im Alltag: Sie werden zum Manager Ihrer eigenen Gesundheit: Entwickelt wurde das IGM von der Ambulanz und Tagesklinik für Naturheilkunde und Gesundheitsförderung des Kompetenzzentrums für Komplementärmedizin und Naturheilkunde der Technischen Universität München unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. med. Dieter Melchart. CAMPUS IGM bezeichnet eine Kooperationsgemeinschaft der TU München und der Hochschule Deggendorf mit weiteren medizinischen Dienstleistern – ab 2012 voraussichtlich in bestimmten Kurorten in allen Regierungsbezirken Bayerns - zur Implementierung, Optimierung und Evaluation des IGM.

Datenschutz

Die Nutzung des Gesundheitsportals erfolgt anonym. Das Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde fungiert als Trustcenter des Portals und bürgt für die Anonymität des Nutzers und den Datenschutz. Bei Inanspruchnahme von persönlicher Behandlung oder ergänzenden Angeboten vor Ort unterliegen diese Daten der üblichen ärztlichen Schweigepflicht.

Mit dem IGM können Sie

- Ihre Kompetenz zur persönlichen Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention entscheidend verbessern.

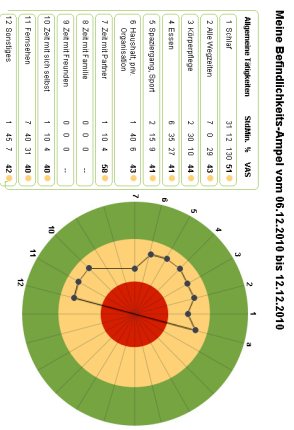
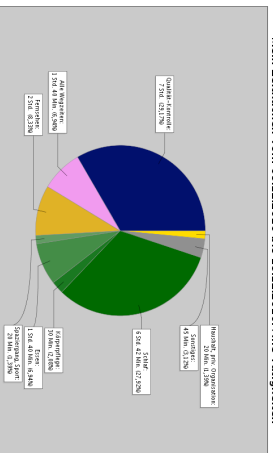
- durch frühzeitige Hinweise auf die Entstehung von Volkskrankheiten diesen gezielt gegensteuern.
- Ihre individuelle Lebensqualität nachhaltig steigern.
- im Fall einer chronischen Erkrankung Ihr Selbstmanagement stärken.

Beginnen Sie mit einer Gesundheitsprüfung

Bestimmen Sie Ihr Körpergewicht, Ihren Bauchumfang und Ihren Blutdruck (Gesundheitsdaten). Danach geben Sie diese Daten sowie Alter und Geschlecht in das Portal ein und beantworten Fragebögen zu den Themen Bluthochdruck- u. Diabetesrisiko, Eigenmotivation und Stress. Als Ergebnis der Gesundheitsprüfung erhalten Sie einen Gesundheitsbericht, der die Auswertung Ihres Risikoprofils, gegebenenfalls die Zuteilung zu einer Risikogruppe und die persönlichen Zugangsdaten für das Gesundheitsportal (www.viterio.de) enthält.

Zeit-Stimmungs-Analyse

Mit Hilfe der Zeit-Stimmungs-Analyse ermitteln Sie, welchen Anteil verschiedene Tätigkeiten in Ihrem Alltag einnehmen, welche Stimmung damit verbunden ist und wie sich Ihre Stimmung im Tages- und Wochenverlauf darstellt. Anschließend legen Sie fest, welche Bereiche Ihres Lebens Ihnen besonders wichtig und welche weniger wichtig sind. Auf der Grundlage dieser Analyse entscheiden Sie, ob Sie in Ihrem Leben etwas verändern möchten, und formulieren Ihre Veränderungsziele.



7-Tage-Selbstbeobachtung

Mit diesem Instrument können Sie über 7 Tage Ihr Bewegungs-, Ernährungs- und/oder Stressmanagement-Verhalten beobachten. Das Dokumentieren des eigenen Alltags ist eine wichtige Grundlage für langfristige Lebensstil-Veränderungen. Eine Wiederholung der Selbstbeobachtung in vierteljährlichen Abständen dient zudem der Überprüfung Ihres Trainingserfolgs.

Lebensstil-Empfehlung

Nach Durchführung von Zeit-Stimmungs-Analyse und 7-Tage-Selbstbeobachtung erhalten Sie eine Lebensstil-Empfehlung. Hier finden Sie detaillierte Anleitungen zu den Themen Ernährung, Bewegung und Stress-Management in Form eines 12-Wochen-Basistrainings, angepasst an Ihr Risikoprofil. Informationsvorträge, die bei den CAMPUS IGM-Partnern regional angeboten werden, begleiten das Programm und sind auch im Portal hinterlegt.

Gesundheitstag(e) mit Beratungsgesprächen

Die Inanspruchnahme eines persönlichen Betreuungsangebots ist nach Durchführung der Zeit-Stimmungs-Analyse sinnvoll. Mit 1 oder 2 Gesundheitstag(en) und jeweils 2 telefonischen Beratungsgesprächen (je max. 20 min.) helfen wir Ihnen anschließend dabei, das Ergebnis Ihrer Gesundheitsprüfung noch besser zu verstehen und zu nutzen. Anhand Ihrer Zeit-Stimmungs-Analyse überlegen wir gemeinsam, wo Veränderungen gewünscht und sinnvoll sind, befähigen Sie zur Durchführung der 7-Tage-Selbstbeobachtung (siehe oben) und unterstützen Sie, wenn nötig, bei der persönlichen Planung Ihrer Lebensstilveränderungen.

Allgemeine Teilnahmebedingungen

Im Rahmen des Landesprogramms "Gute gesunde Schule" ist die Nutzung des IGM für 1000 Lehrer/Lehrerinnen **ohne persönliche Betreuung** kostenfrei. Nach Anmeldung bei der u. g. Firma VITERIO erhalten Sie einen Gutscheincode für den Zugang zum Portal, das Ihnen dann über 13 Monate zur Verfügung steht. Es ermöglicht Ihnen zunächst die Durchführung der Gesundheitsprüfung und der Zeit-Stimmungs-Analyse. Danach entscheiden Sie, ob Sie das Programm mit oder ohne persönliche Betreuung fortsetzen möchten.

Gegen Gebühr werden zwei Betreuungspakete angeboten:

Betreuungspaket I

Euro 150,00*

1 Gesundheitstag als Einführungsseminar (Sa)

bei einem Standortnahen CAMPUS IGM-Partner

2 telefonische/ambulante Beratungsgespräche mit einer/m Ärztin/Arzt und einer/m Schulpsychologin/en

Betreuungspaket II

Euro 300,00*

2 Gesundheitstage als Einführungsseminar (Fr/Sa)

bei einem Standortnahen CAMPUS IGM-Partner

2 telefonische/ambulante Beratungsgespräche mit einer/m Ärztin/Arzt und einer/m Schulpsychologin/en

* Die Krankenversicherer DEBEKA und DBV übernehmen eine Teilfinanzierung

"Stress-Studie"

Das Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde wird mit einem Teil der Teilnehmer eine "Stress-Studie" durchführen. Hierbei erhält die Studiengruppe zu Programmbeginn kostenlos das Betreuungspaket I, die Kontrollgruppe erhält bei Abschluss des Programms einen Gutschein.

Bei Interesse wenden Sie sich an:

VITERIO® GmbH

Waldstraße 75

93326 Abensberg

Tel.: 09443 / 900-54

Fax: 09443 / 900-55

E-Mail: info@viterio.de

Stand 07/2011