

So einfach können Sie teilnehmen:

Senden Sie bitte die beiliegende Teilnahmeerklärung ausgefüllt und unterschrieben im Freiumschlag an die almeda GmbH. Ihr persönlicher Betreuer von almeda wird sich telefonisch bei Ihnen melden, um die weitere Vorgehensweise und Ihre Wünsche an das Programm mit Ihnen zu besprechen.

Haben Sie noch Fragen?

Wählen Sie: 0 89/48 05 94 09

Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr

oder mailen Sie an: cae-hallesche@almeda.com

Wir freuen uns auf Sie:

Ihr almeda Gesundheitsteam
almeda GmbH, München
Assistance und Gesundheitservices

Prof. Dr. med. Wolfgang Petro, Wissenschaftlicher Beirat,
Gesundheitszentrum Schlossberghof,
Bad Reichenhall – Marzoll

Bereich Gesundheitsmanagement
HALLESCHE Krankenversicherung, Stuttgart
Tel.: 07 11/66 03-20 55
gesundheitsmanagement@hallesche.de

Wichtiges am Rande

Die HALLESCHE Krankenversicherung selbst hat keinen Zugang zu den von almeda GmbH erhobenen Daten, wie auch die almeda GmbH keinen Zugriff auf die Kundendaten der HALLESCHE Krankenversicherung hat. Selbstverständlich unterliegen alle Mitarbeiter der almeda GmbH der Schweigepflicht.

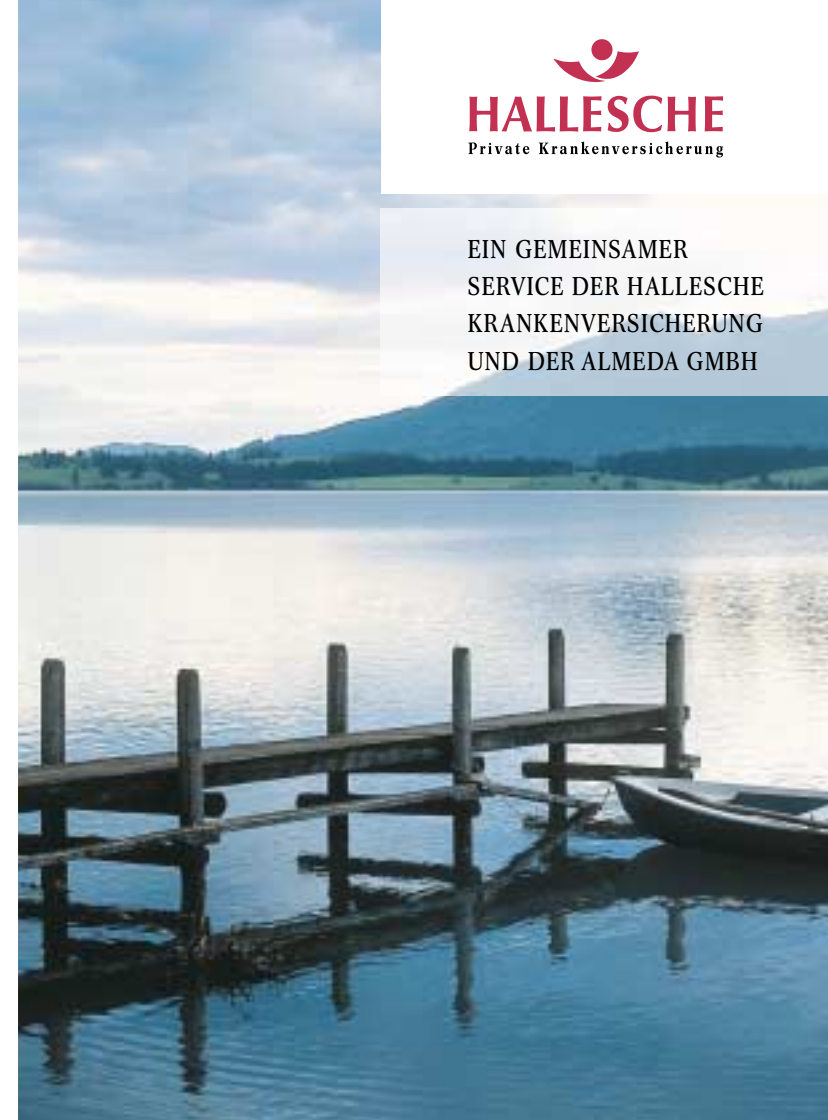
Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm ist für Sie kostenlos und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihnen widerrufen werden.



2009

zum 11. Mal in Folge »SEHR GUT«

HALLESCHE
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit
70166 Stuttgart
gesundheitsmanagement@hallesche.de
www.hallesche.de



Das Gesundheitsprogramm

Chronische Atemwegserkrankungen

W 323 - 10.09

Unser Service für Sie!

Mindestens 10 % der Leistungssportler bei der letzten Olympiade waren Asthmatiker! Die Zahl zeigt, dass sich selbst Leistungssport und Asthma bei einer gezielten Behandlung heutzutage gut vereinbaren lassen. Und was sich im Sport bewährt hat, gilt für die Normalbevölkerung umso mehr: Auch mit einer chronischen Atemwegserkrankung kann man bei Beachtung einiger Verhaltensrichtlinien ein weitgehend beschwerde- und sorgenfreies Leben führen.

Deshalb sind eine angemessene medikamentöse Versorgung, die regelmäßige Selbstkontrolle Ihrer Peak-Flow-Werte, das Vermeiden auslösender Faktoren und ein gesünderer Lebensstil der Schlüssel zu mehr Lebensqualität.

Als Ergänzung zu den ärztlichen Leistungen durch Ihren behandelnden Arzt bieten wir Ihnen eine begleitende und individuelle Beratung zu »Ihrer Atemwegserkrankung«.



Ihre persönlichen Vorteile:

Wir sind für Sie da:

- Möchten Sie Ihre gesundheitliche Situation stabilisieren oder verbessern? Wir bieten Ihnen regelmäßige telefonische Betreuungsgespräche an und unterstützen Sie gerne bei der Umsetzung Ihrer individuellen Ziele.

Wir informieren Sie:

- Wer informiert ist, lebt gesünder: In regelmäßigen Abständen erhalten Sie wichtige Informationen zum Thema chronische Atemwegserkrankungen, wie z. B. Atemtechniken, Asthma und Allergien, Notfallvermeidung, Bewegung und Ernährung, Stressabbau und Entspannung.

Wir bieten Ihnen Hilfe zur Selbstkontrolle:

- Bei Bedarf stellen wir Ihnen kostenlos ein Peak-Flow-Messgerät zur Verfügung. Des Weiteren erhalten Sie von uns ein Asthma- bzw. COPD-Tagebuch, Ihre persönlichen Gesundheitsberichte und einen regelmäßigen Newsletter.

Wir schauen mit Ihnen voraus:

- Wir helfen Ihnen, Ihre persönlichen Risiken zu erkennen und zu vermindern.



Das sagt ein Teilnehmer:

»Dank der regelmäßigen Betreuung durch das Gesundheitsprogramm komme ich im Alltag viel besser mit meinem Asthma zurecht. Lange Zeit habe ich mich aufgrund der geringen Belastbarkeit und der Furcht vor einem Anfall immer mehr zurückgezogen. Jetzt kenne ich die Hintergründe, weiß, wie die Medikamente wirken und welche Auslöser ich vermeiden muss. Auf Anraten meiner Betreuerin bewege ich mich auch wieder viel regelmäßiger und habe dadurch sogar an Gewicht verloren. Vielen Dank für die Durchführung des Programms!«

Ralf K. aus Ingolstadt

Haben Sie Mut!

Seien Sie egoistisch. Gönnen Sie sich eine Extra-Portion Gesundheit! Sie können selbst etwas dafür tun. Mit einfachen Verhaltensänderungen reduzieren Sie die Gefahr, dass Ihre Erkrankung weiter fortschreitet. Die HALLESCHE Krankenversicherung unterstützt Sie dabei zusammen mit der almeda GmbH.