

Ja!

Ich möchte ganz unverbindlich weitere Informationen zum Programm und zum Ablauf erhalten.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon

Mobil

E-Mail

Krankenkasse

Sie pflegen: Lebenspartner Eltern Schwiegereltern Sonstige

Datenschutzrechtliche Einwilligung:

Ich willige ein, dass die AOK Bayern die obenstehenden und umseitigen Daten zum Zwecke der Information und Kontaktaufnahme zur Studie BerTA verarbeitet und an die Friedrich-Schiller-Universität Jena weiterleitet. Die im Rahmen der vorstehenden Zwecke erhobenen Daten werden unter Beachtung der EU-Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) und des Sozialgesetzbuches aufgrund meiner freiwilligen Einwilligung verarbeitet. Dies kann ich ohne für mich nachteilige Folgen verweigern bzw. jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Dies berührt nicht die Rechtmäßigkeit der bisher auf der Grundlage dieser Einwilligung erfolgten Verarbeitung. Das Widerrufsrecht kann gegenüber der AOK Bayern, 81739 München, Carl-Wery-Straße 28 oder auch unter www.aok.de/bayern/widerruf wahrgenommen werden.

Datum, Unterschrift

Verantwortlich für die Datenerhebung ist die AOK Bayern, 81739 München, Carl-Wery-Straße 28 (Tel. 089 22844050). Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter www.aok.de/bayern/datenschutzrechte oder erhalten Sie in jeder AOK-Geschäftsstelle. Bei Fragen wenden Sie sich an unseren Datenschutzbeauftragten unter der vorgenannten Adresse/Telefonnummer bzw. unter datenschutz@by.aok.de.

Bitte hier abtrennen.

**Sie haben noch Fragen? Dann rufen Sie uns an.
Wir helfen Ihnen gerne weiter!**

Sie erreichen uns unter der Nummer 089 62730-643

Montag bis Donnerstag: 09:00 bis 17:00 Uhr
(ausgenommen gesetzliche Feiertage)

Gerne können Sie uns auch eine E-Mail schicken:
berta@by.aok.de

GEFÖRDERT VOM



**Bundesministerium
für Bildung
und Forschung**



**AOK Bayern –
Die Gesundheitskasse**

www.aok.de/bayern

BerTA

AOK
Die Gesundheitskasse.

BAYERN



**AOK-
Pflegeberatung**

Ihre Entlastung im Pflegealltag

BerTA – Beratung und telefonische
Therapie pflegender Angehöriger

www.aok.de/bayern

Einfach nah. Meine AOK.

Z1069 (I/2020)

Wir unterstützen Sie im Pflegealltag!

Der Alltag eines pflegenden Angehörigen bringt oft rund um die Uhr viele Herausforderungen mit sich. Damit Ihr persönliches Wohlbefinden dabei nicht auf der Strecke bleibt, bieten wir das Unterstützungsprogramm „BerTA“ an.

Ihre Vorteile

- Sie erhalten regelmäßige Informationsbriefe mit Tipps rund um das Thema Pflege.
- Pflegenden Angehörigen erhalten möglicherweise die Chance auf eine erweiterte Pflegeberatung, die ihre Bedürfnisse stärker berücksichtigt. Auf Wunsch kann darauf auch eine sechsmonatige telefonische Unterstützung folgen.
- Die Beratung hilft Ihnen, mit Ihren Belastungen besser umzugehen und diese zu reduzieren.
- Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird erwiesenermaßen gestärkt.
- Dadurch wird die Pflege Ihres Angehörigen in den eigenen vier Wänden länger möglich.
- Die Teilnahme ist für unsere Versicherten kostenfrei.

Das Projekt „BerTA“ ...

- ... wird in Kooperation mit der Robert Bosch Gesellschaft für medizinische Forschung Stuttgart, den Universitäten Jena, Ulm und Hohenheim, der Hochschule Esslingen sowie der AOK Baden-Württemberg durchgeführt.
- ... wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert.

Eine Teilnahme ist bis September 2020 möglich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



Wie können Sie teilnehmen?

Machen Sie einfach den BerTA-Selbsttest. Wenn Sie die Kriterien erfüllen, dann schicken Sie uns den ausgefüllten Test zusammen mit der Einwilligungserklärung an folgende Adresse:

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
Bereich Grundsatz Pflege/HKP
Projektteam „BerTA“

Carl-Wery-Str. 28
81739 München

Der BerTA-Selbsttest

Treffen folgende Punkte auf Sie zu? (Bitte ankreuzen)

- Sie und die Person, die Sie pflegen, sind bei der AOK Bayern versichert.
- Sie sind mindestens 18 Jahre alt.
- Sie pflegen zu Hause eine Person (Mindestalter 60 Jahre) mit Pflegegrad 1–5 (keine Palliativpflege).
- Sie leisten durchschnittlich mind. 10,5 Stunden pro Woche Pflege/Betreuung.
- Sie sind telefonisch erreichbar.
- Sie nehmen aktuell an keiner anderen Studie für pflegende Angehörige teil.
- Sie werden derzeit nicht psychologisch begleitet.

Erhalten Sie zudem bei mindestens zwei der drei folgenden Fragen „ja“ als Ergebnis? Dann können Sie an der Studie teilnehmen.

Haben Sie das Gefühl, dass Ihre körperliche oder seelische Gesundheit durch die Pflege gelitten hat?

<input type="checkbox"/> trifft nicht zu	<input type="checkbox"/> trifft eher nicht zu	<input type="checkbox"/> trifft eher zu	<input type="checkbox"/> trifft zu
nein	nein	ja	ja

Fühlten Sie sich während der letzten Woche einsam?

<input type="checkbox"/> selten (< 1 Tag)	<input type="checkbox"/> manchmal (1–2 Tage)	<input type="checkbox"/> öfters (3–4 Tage)	<input type="checkbox"/> meistens (5–7 Tage)
nein	ja	ja	ja

Wie empfinden Sie Ihre aktuelle Situation?

eher nicht belastend					eher belastend				
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 10
nein		nein			ja		ja		