

Presse Information

AOK Bayern unterstützt Diabetiker mit neuem Online-Programm

München, 20.01.2021

Die AOK Bayern bietet für Patientinnen und Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 einen neuen Online-Coach. Das Programm soll ihnen helfen, die Krankheit besser zu verstehen und ihren Lebensstil entsprechend anzupassen. An der Entwicklung war ein Expertenteam aus Diabetologen, Psychologen sowie Ernährungs- und Sportwissenschaftlern beteiligt. „Mit dem neuen Online-Coach erweitern wir unser Informations- und Unterstützungsangebot für Menschen mit Typ-2-Diabetes“, sagt Dr. Stefan Stern, Internist und beratender Arzt bei der AOK Bayern. Er hat das neue interaktive Programm mitentwickelt, das das strukturierte Behandlungsprogramm (DMP) Diabetes Typ 2 optimal ergänzt. Daran nehmen aktuell bei der AOK Bayern etwa 317.000 Versicherte teil – das sind rund zwei Drittel der bei der Gesundheitskasse versicherten Typ-2-Diabetiker.

Motivation für gesunden Lebensstil

Schritt für Schritt erklärt das interaktive Online-Programm, wie die Krankheit entsteht, was genau im Körper passiert und warum bei Patienten mit Typ-2-Diabetes das Risiko für bestimmte Folgeerkrankungen steigt. Zahlreiche Videos und Animationen, die eigens für den Online-Coach produziert wurden, vermitteln praktische Ratschläge, wie Patienten die Umstellung ihrer Ernährung oder die Integration von mehr Bewegung in ihren Tagesablauf schaffen können. Die sogenannte WOOP-Methode der Hamburger Psychologin Gabriele Oettingen unterstützt dabei die Selbstmotivation und hat sich in Studien als sehr wirksam erwiesen. Übungsaufgaben und Wissenstests helfen, das Gelernte zu vertiefen.

Das neue AOK-Angebot können die Patienten allein, aber auch gemeinsam mit Partner oder Familie nutzen. „Angehörige haben häufig viele Fragen. Wenn sie eben-



AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

Pressesprecher: Michael Leonhart
Carl-Wery-Straße 28
81739 München

Telefon: 089 62730-146
presse@by.aok.de
www.aok.de/bayern

falls gut informiert sind, gelingt es ihnen besser, die Betroffenen zu unterstützen“, so Dr. Stern. Das Angebot ist für AOK-Versicherte kostenlos – ein Teil des Programms kann allerdings auch von Versicherten anderer Krankenkassen genutzt werden. Der neue Online-Coach Diabetes findet sich unter: <https://diabetes.aok.de/>



AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

Pressesprecher: Michael Leonhart
Carl-Wery-Straße 28
81739 München

Telefon: 089 62730-146
presse@by.aok.de
www.aok.de/bayern