



„Leichter und aktiver leben“ (12 × 120 min oder 24 × 60 min)
Vielseitiges Bewegungsprogramm in Kombination mit Ernährungsumstellung in der Gruppe; bei Übergewicht sowie Risiken für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen; Teilnahme ab dem 18. Lebensjahr



„Gesunder Rücken“ (12 × 90 min)
Kraftorientiertes Bewegungsprogramm in der Gruppe bei Risiken für Erkrankungen des Rückens; Teilnahme ab dem 18. Lebensjahr



„Ernährungsberatung“ (nach Bedarf 1-4 × 60 min)
Begleitende Ernährungsumstellung entsprechend der Beschwerden und Bedürfnisse, inkl. Einzelberatung; bei Risiken für Erkrankungen, die sich durch die Ernährungsumstellung positiv beeinflussen lassen wie Magen-Darm- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen; Teilnahme auch für Kinder und Jugendliche unter Einbeziehung eines Erziehungsberechtigten



**Bewegung,
Entspannung
und Ernährung**
AOK PLUS-
Programme

Ihre Gesundheit an erster Stelle

Die therapiebegleitenden AOK PLUS-Programme helfen Ihnen dabei, Ihre Gesundheit zu verbessern.

Jetzt informieren.

**AOK PLUS. Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.**

**AOK PLUS. Die Gesundheitskasse.
für Sachsen und Thüringen.**

Servicetelefon: 0800 1059000*
Servicefax: 0800 1059001*
Service-E-Mail: service@plus.aok.de
Internet: plus.aok.de
Stichwort: „Therapiebegleitende Programme“

*deutschlandweit kostenfrei und das rund um die Uhr aus allen Netzen
Änderungen und Irrtum vorbehalten. Stand: Januar 2022

Gesund werden mit unseren drei therapiebegleitenden Programmen

Um das Leben in vollen Zügen genießen zu können, ist es wichtig, gesund zu sein. Präventionsmaßnahmen können bereits bei beginnenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen viel Gutes bewirken. Die Gesundheit jedes Einzelnen liegt uns am Herzen – deshalb unterstützen die therapiebegleitenden Programme der AOK PLUS die ärztliche Behandlung und helfen Ihnen dabei, Ihre Gesundheit zu verbessern.

Erfahren Sie wie sich gesundheitsförderliche Maßnahmen ganz einfach auch im Alltag umsetzen lassen, um ein Fortschreiten von Erkrankungen zu verhindern.

Ihr Wohlbefinden ist uns mehr wert

- Gezielte Programminhalte zur Behandlung leichter bis mäßiger Beschwerden
- Kostenfreie Teilnahme für Versicherte mit AOK PLUS-Gutschein*
- Langfristige Programmdauer für nachhaltigen Therapieerfolg (bis zu 9 Monaten)
- Intensive Kurse in kleinen Gruppen (4–10 Teilnehmer)
- Individuelle Betreuung in regelmäßigen Einzelgesprächen
- Regelmäßige Erfolgskontrolle anhand von Gesundheitsparametern (z.B. Blutdruck, Taillenumfang, Schmerzscore)
- Weiterführende Alltagstipps zur Umsetzung der Programminhalte (z.B. Suche nach Bewegungsangeboten und Selbsthilfegruppe)
- Langfristige Lebensstiländerung reduziert eine dauerhafte Medikamenteneinnahme

*AOK PLUS-Versicherte können an einem der drei Programme einmal in vier Jahren teilnehmen. Die Teilnahme von selbst zahlenden Fremdversicherten ist möglich.

Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit

- 1 Arztgespräch/Programmempfehlung**
Ihr Arzt stellt eine medizinische Diagnose, empfiehlt Ihnen ein therapiebegleitendes AOK PLUS-Programm und stellt einen Antragsbogen aus.
- 2 Ihre Entscheidung**
Sie entscheiden sich aktiv für Ihre Gesundheit und Teilnahme am Programm.
- 3 AOK PLUS Genehmigung**
Sie beantragen bei der AOK PLUS online oder in der Filiale einen Gutschein für die kostenfreie Teilnahme und erhalten Informationen zu AOK PLUS-Partnern.
- 4 Persönliches Erstgespräch**
Sie starten mit einem individuellen Erstgespräch in Ihr Programm beim AOK PLUS-Partner Ihrer Wahl.
- 5 Programmteilnahme**
Sie nehmen am ausgewählten Programm teil.
- 6 Auswertungsgespräch**
Mit Ihrem Kursleiter besprechen Sie, wie Sie Ihre bisher erreichten Veränderungen eigenständig fortführen.
- 7 Arztgespräch und Abschlussuntersuchung**
Ihr Arzt wird Sie abschließend noch einmal untersuchen und stimmt sich mit Ihnen ab, wie es für Sie weitergeht.
- 8 1. und 2. Nachkontakt**
Im Rahmen einer Nachbetreuungsphase führt Ihr Kursleiter noch zwei unterstützende Einzelgespräche mit Ihnen.



Selbst ist der Patient

Der Erfolg hängt zu einem großen Teil von Ihnen selbst ab. Ihr Arzt, der AOK PLUS-Partner und Ihre AOK PLUS unterstützen Sie gern. Nur durch Ihre eigene aktive und regelmäßige Mitarbeit können Sie Ihre Lebensqualität auf Dauer spürbar verbessern.

Machen Sie den ersten Schritt.