

Der TK- GesundheitsCoach: Digital starten, Gesund landen

Ein smartes Praxisbeispiel

**Raphael Koßmann,
Leiter Regionales Vertragswesen**

LVG-Tagung - 12.07.2022,
Hannover

Agenda

1. Der TK-GesundheitsCoach: strukturiertes Coaching-Programm
2. Bedürfnisse und neue Entwicklungen
3. Der TK-Coach als smarterer Begleiter
4. Fazit/ Diskussion

**Der TK-
GesundheitsCoach
Strukturiertes
Programm**

1

Der TK-GesundheitsCoach

Vorstellung

- **Ausgangspunkt** Das persönliche (intrinsische) Gesundheitsziel (GZ) pro Handlungsfeld ist Ausgangspunkt für den Prozess der Verhaltensänderung. Es fördert so Eigenmotivation und Übernahme von Eigenverantwortung.
- **Multifaktoriell** Aktivitäten aus den Handlungsfeldern sind miteinander verknüpft. Coaching ist abgestimmt.
- **Datenschutz**
 - Daten werden über den IT Dienstleister Vilua Healthcare gespeichert.
 - die TK erhält keine Daten auf Individualbasis
 - Zugang über 2-Faktoren-Authentifizierung oder TK-APP
- **User in 2021:** 16.836 pro Monat, 88.324 Neuregistrierungen

 im web - am großen Bildschirm
  auf dem Phone - responsiv

Fünf miteinander verbundene Gesundheitsziele

Strukturiertes Coaching-Programm

Ich will meine
Fitness steigern

Laufzeit: 12 Wochen

Ich will ab-
nehmen & mein
Gewicht halten

Laufzeit: 12 Wochen

Ich will meine
Ernährung
verbessern

Laufzeit: 12 Wochen

Ich will meinen
Stress bewältigen
lernen

Laufzeit: 12 Wochen

Ich will mit dem
Rauchen
aufhören

Laufzeit: 7 Wochen

Der TK-GesundheitsCoach Features

- Interaktive Wissensvermittlung
- Auswahl an zahlreichen Aktivitäten zur Erreichung des gewählten Ziels
- Umfangreicher Content
 - Über 3000 Rezepte
 - Videos, Podcasts oder Kurse
- Hilfestellungen und Analyse von Barrieren bei der Ausübung langfristiger Verhaltensveränderungen
- Telefonische Beratung bei NichtRauchen oder Anti-Stress
- ...

Gesundheit über Sprache
Online-Coaching für Ihr Wohlbefinden
 Mit dem digitalen Coachingangebot der Techniker setzen Sie Ihre persönlichen Gesundheitsziele effektiv um.

Lust auf Veränderung, die gesünder macht?

- 1. Persönliche Gesundheitsziele festlegen**
 Bestimmen Sie, was Sie tun oder nicht tun möchten, um Ihre Wünsche zu realisieren, was Ihre Ziele sind.
- 2. Individuelles Coaching erhalten**
 Ein Coach hilft Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen, indem er Ihnen bei der Planung und Umsetzung hilft und Sie bei den Hindernissen unterstützt.
- 3. Ziele umsetzen**
 Die Umsetzung erfolgt Schritt für Schritt. Die Ziele werden so aufgestellt, dass sie machbar sind und Sie sich bei der Umsetzung unterstützen lassen können.

Gezielte Fachkompetenz für Ihren Erfolg
 Unsere Experten unterstützen Sie bei der Festlegung, Planung und Umsetzung Ihrer Ziele. Sie erhalten auch von unseren Ernährungsexperten wertvolle Tipps und Tricks, um Ihre Ziele zu erreichen. Unsere Ernährungsexperten unterstützen Sie bei der Umsetzung Ihrer Ziele.

Mit Coaching ans Ziel

Der TK-GesundheitsCoach unterstützt Sie dabei, selbstbestimmt den eigenen Lebensstil zu optimieren und gesünder zu leben.

Zwölf Wochen Verwandlungsaum
 Gesundheitliche Verhaltensänderung erfolgt nicht über Nacht – aber in zwölf Wochen können Sie einen deutlichen Schritt in Richtung gesünderen Lebensstils machen. In dieser Zeit werden Sie von unseren Ernährungsexperten unterstützt, um Ihre Ziele zu erreichen.

Sie bekommen

- Über 1000 Videos mit Hinweisen, Erklärungen und Infos
- Mehr als 2000 Rezepte im Kochbuch
- 20 individuelle Kurse mit 100 interaktiven Tools, 80 Aktivitäten und 120 interaktiven Videos
- Zahlreiche individuelle Anlaufmöglichkeiten und auf Ihre Ziele abgestimmte Tipps

Individuell angepasstes Coaching
Ihr persönliches Ziel
 Woher wollen Sie losgehen? Wohin wollen Sie hin? Woher wollen Sie losgehen? Wohin wollen Sie hin? Woher wollen Sie losgehen? Wohin wollen Sie hin?

Stufe von Wohlbefinden
 Kann man mit Fitnesskennwerten (Blutdruck) psychischer Belastungen besser umgehen? Wie werden wir zusammen mit dem Team umzugehen? Wie werden wir umgehen?

Ihr persönlicher Überblick

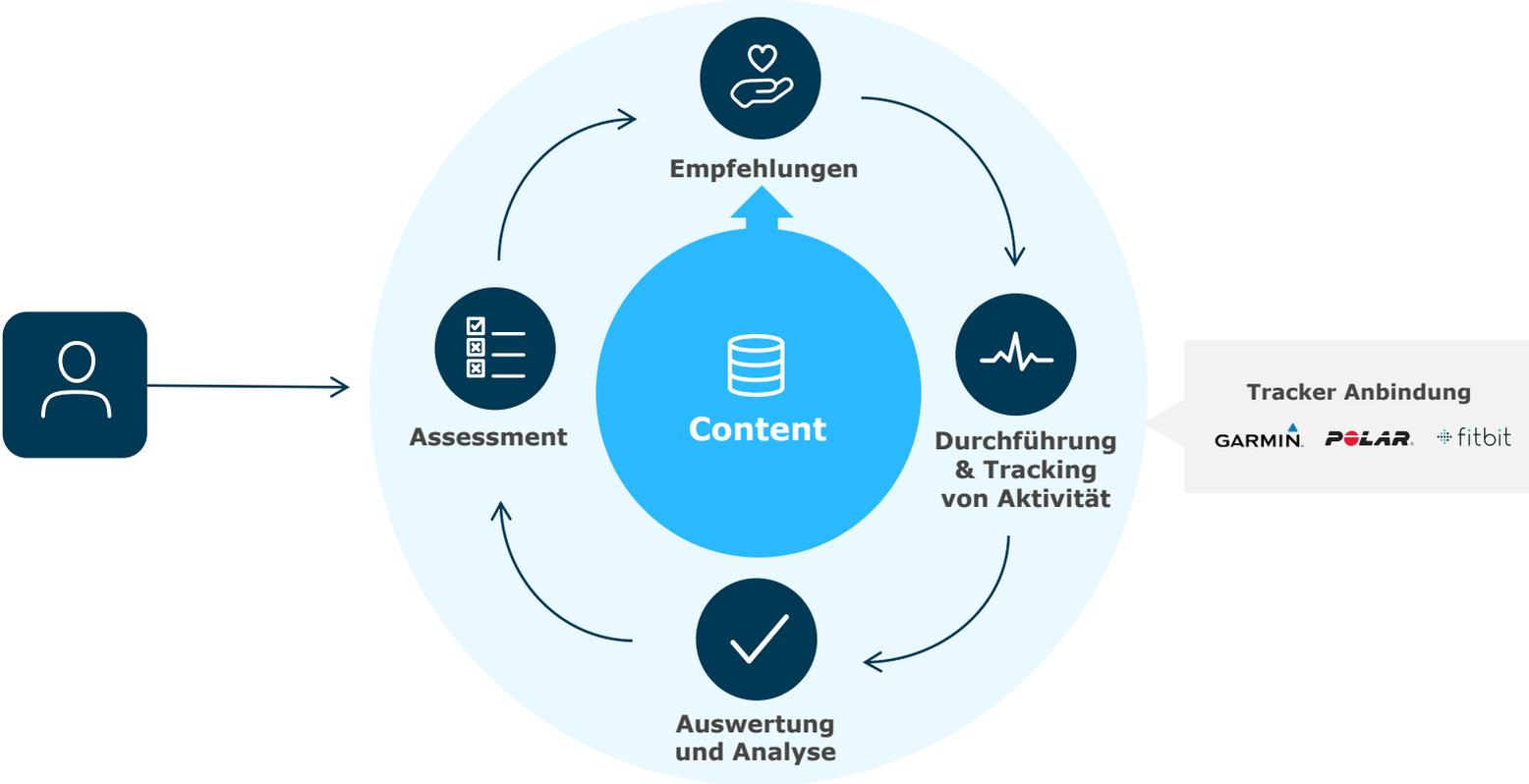
- Das passende Gesundheitsziel finden
- Wie funktioniert das Coaching?
- Mein Bonus

Aktuelle Inhalte

Rezept des Tages
 Ingwertee Kurkuma Gurken Drink

Coaching in Corona-Zeiten
 Neueste Erkenntnisse, Alltagstipps und Gesundheit für Zuhause

Das Grundprinzip des Coachingprozesses



2

**Bedürfnisse und neue
Entwicklungen**

TK-Gesundheits-Coaching zur Stärkung des Selbstmanagements entsprechend aktueller Rollen und Bedürfnissen

Gesund

„Ich will so gesund bleiben wie ich bin.“

Arbeitnehmer

„Ich will meine Leistungsfähigkeit erhalten.“



Mit Risikofaktoren

„Ich will gezielt Erkrankungen vorbeugen.“

Patient

„Ich will meine Prognose verbessern.“

Herausforderung GKV: Qualitätsgesicherte Angebote für individuell Bedürfnisse schaffen!

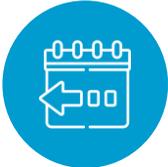
Steigende Akzeptanz digitale Anwendungen, aber...

Challenge: Target-gerechte Entwicklung!



Digital Natives

Eher jüngere Versicherte mit hoher Digitalkompetenz
Wenig Awareness für digitale KK-Angebote



Late Follower

Versicherte mittleren Alters und mittlerer Digitalkompetenz
 Skeptisch gegenüber digitalen KK-Angebote, wenn Mehrwert nicht klar ist



Silver Surfer

Versicherte höheren Alters und geringerer Digitalkompetenz, deshalb Unsicherheit oder sogar Angst gegenüber digitalen Angeboten



3

**Der TK-Coach als
smarter Begleiter**

Der TK-Coach: Gesünder leben lernen

Derzeit in Entwicklung

Der Coach bietet Orientierung und Unterstützung auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden.
Wir bieten relevante Inhalte und unterstützen den Nutzer aktiv.



Native APP - für unterwegs aus dem Store

INSPIRE ME!

INSPIRIERT

- Passende Aktivitäten finden – etwas, dass ich täglich für meine Gesundheit tun kann
- Neue Verhaltensweisen gezielt kennenlernen und ausprobieren
- Multimedialer Inhalte / Information

HELP ME!

HILFT

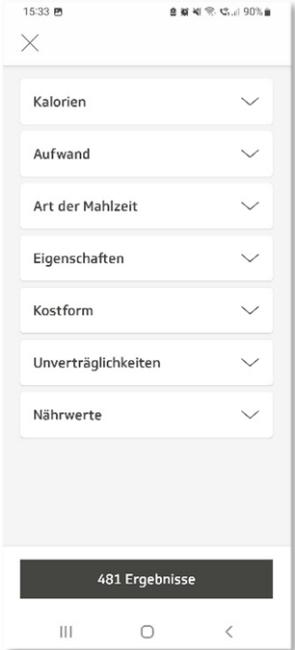
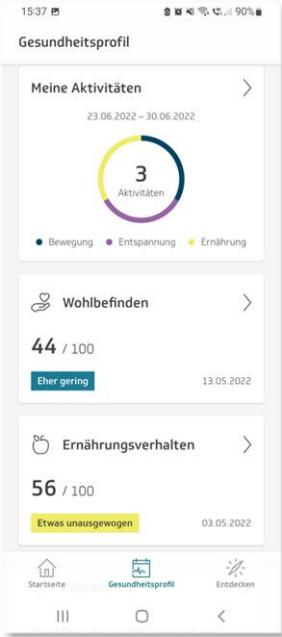
- Mich besser kennenzulernen (Tools, Tracking)
- Dranzubleiben an Verbesserungen (Barrierenmanagement)
- Jederzeit einsatzbereit

TRUST ME!

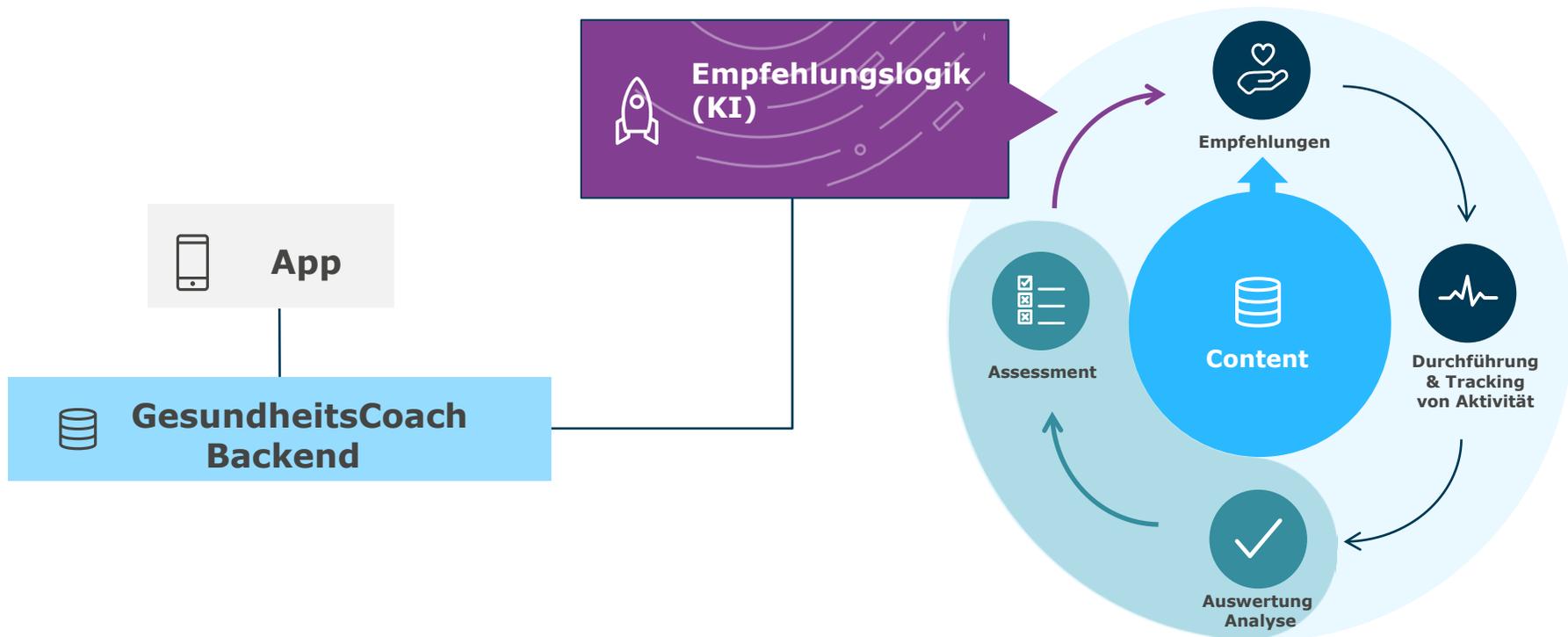
SCHAFFT VERTRAUEN DURCH

- Auswahl der Inhalte
- Qualität der Inhalte (Experten)
- Spürbarkeit der Veränderung / Wirksamkeit durch Assessments und deren visualisierte Verläufe

Mobiles Coaching: Fokus auf schnellen und einfachen Zugriff auf Inhalte



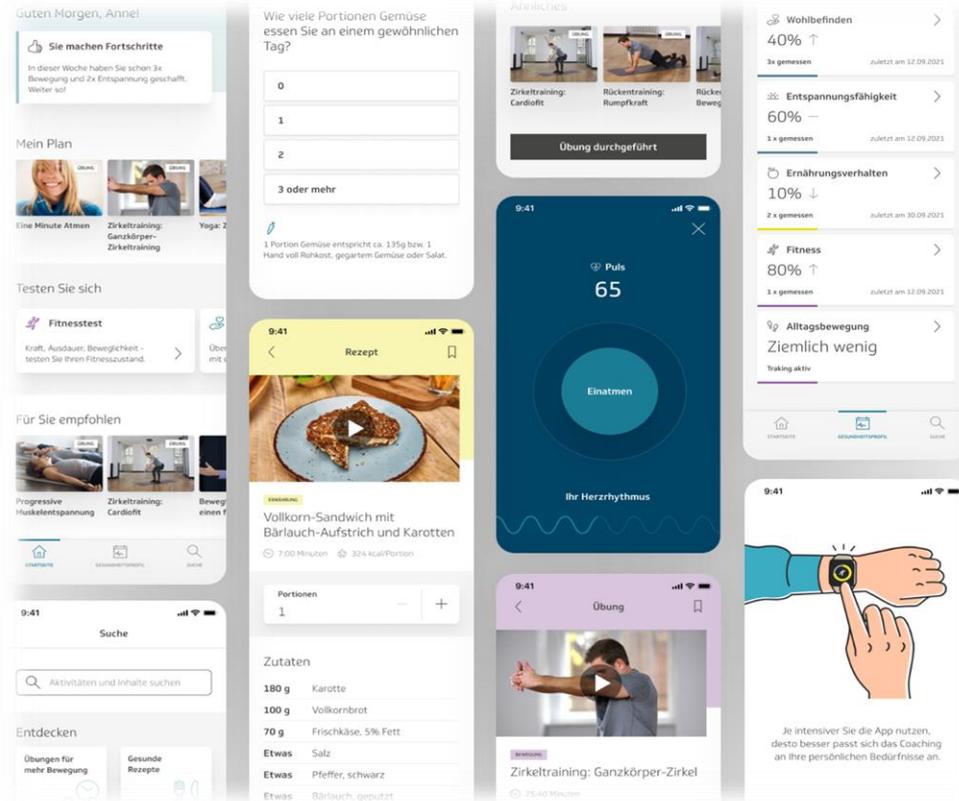
Das Coaching berechnet auf Basis eines Gesundheitsprofils KI-basierte Empfehlungen



Weiterentwicklungen

Einbindung unterschiedlicher Zielgruppen

- Kurze Interventionen können auf zeitlich beanspruchte Personen eingehen (z.B. Schichtdienst)
- Filtermöglichkeiten für Rezepte z.B. nach:
 - Familiengerichte
 - Kurze Zubereitungszeit
 - Unverträglichkeiten (z.B. Histamin)
 - Krankheitsbilder (KHK, Diabetes, Krebs)
- Englisch-sprachige Version
- ...



Zusammenfassung

3 Take Aways

Aus gesetzlichen Vorgaben eine Health Experience schaffen:

- Es ist ein deutlicher Bedarf an digitalen Angeboten vorhanden, der über die Face-to-Face-Angebote hinaus **neue Möglichkeiten in der Nutzungs-Adhärenz bietet** (Notifications, individuelle Auswertungen, Terminplanungen etc.)
- Der **TK-Coach** schafft qualitätsgesicherte und individualisierte Angebote to go mit der Kombination telefonischer Beratung
- Der TK-Coach erfüllt alle gesetzlichen Vorgaben, ist in der Lage, sich der verändernde Umwelt, Technik und Userbedürfnissen **im stetigen Wandel** anzupassen.

TK-Coach | Kostenloses, multifaktorielles & individuelles Präventionsangebot zur langfristigen Verhaltensänderung

Wenn Sie noch Fragen haben ...

... stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Raphael Koßmann

Leitung Regionales Vertragswesen

Landesvertretung Niedersachsen

Schillerstraße 23

30159 Hannover

Raphael.kossmann@tk.de