

Pressemitteilung

Bluthochdruck- und Zuckerwerte jetzt mit innovativen Online-Coaches in den Griff bekommen

Bluthochdruck- und Diabetes-Patienten können mit den neuen HausMed Coaches ihren Krankheitsverlauf nachhaltig verbessern. Weltweit einmalig dabei: Die Kombination von Hausarzt und Online-Coach. Denn die internetbasierten Verhaltensschulungs-Programme werden vom Hausarzt begleitet.

Berlin, 19.07.2011. Bluthochdruck und Diabetes gehören zu den Volkskrankheiten schlechthin. Unbehandelt können sie zu ernsthaften Folge-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Gefäßschäden führen und die Lebenserwartung verringern. Dementsprechend ist die Erstdiagnose oft ein Schock. Die neuen **HausMed Coaches Bluthochdruck** und **Diabetes** unterstützen Betroffene, Schritt für Schritt ihr Leben gesünder zu gestalten. Sie lernen den richtigen Umgang mit der Krankheit und auf ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung zu achten. Das kann die Blutdruck- und Blutzuckerwerte stabilisieren und gefährliche Folge-Erkrankungen vermeiden.

Die **HausMed Coaches** sind internetbasierte, 12-wöchige Schulungs-Programme. Sie werden in enger Zusammenarbeit mit Hausärzten entwickelt. Die bisher verfügbaren Programme behandeln die Themen Abnehmen, Rauchentwöhnung und Stressreduktion. Ab sofort sind die **HausMed Coaches Bluthochdruck** und **Diabetes** verfügbar. Sie sind sowohl bei der Erstdiagnose geeignet als auch für Patienten, die schon lange an Bluthochdruck oder Diabetes leiden.

Die **HausMed Coaches Diabetes** und **Bluthochdruck** berücksichtigen Therapien, Medikation und vorhandene Begleit- oder Folge-Erkrankungen. Sie stellen auch eine ideale Ergänzung zu Disease Management-Programmen dar. Informationen, Wochenaufgaben und täglichen SMS-Erinnerungen helfen, Verhaltensänderungen zu verinnerlichen. Die Inhalte werden nach einem umfangreichen Preassessment nach medizinischen, motivationalen und Verhaltensaspekten an die individuellen Bedürfnisse der Patienten angepasst.

Dr. med. Josef Pömsl ist medizinischer Beirat der HausMed und wirkte bei der Entwicklung der **HausMed Coaches** mit. Er unterstreicht ihre Flexibilität: „Der **HausMed Coach** kann im Gegensatz zu konventionellen Schulungen orts- und zeitunabhängig durchgeführt werden und ist daher auch beispielsweise für beruflich stark eingespannte, viel reisende oder in ihrer Mobilität stark eingeschränkte Patienten geeignet.“

Aktiv gegen Bluthochdruck

Der **HausMed Coach Bluthochdruck** hilft Patienten, ihren Alltag so umzustellen, dass der Blutdruck wieder sinken kann. Sie lernen alles über gesunde Ernährung und Bewegung. Für Bluthochdruck-Patienten stellt Stress eine besondere Gefahr dar. Der **HausMed Coach** stellt Entspannungsübungen vor, mit deren Hilfe die Patienten lernen, in stressigen Situationen einen ruhigen Kopf zu bewahren und somit den Puls nicht zu überlasten. Außerdem geht der **HausMed Coach** ausführlich auf die Risiken des Bluthochdrucks ein und zeigt, was im Notfall zu tun ist. Die Patienten lernen, typische Signale einer Blutdruckentgleisung richtig zu deuten und vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen.

Bluthochdruck-Patientin Dagmar Pfautsch hat es durch den **HausMed Coach Bluthochdruck** geschafft, mit ihrer Erkrankung besser umzugehen: „Die Angst vor der Krankheit ist nicht mehr so groß. Ich habe mich nun intensiver damit beschäftigt und weiß, dass man aktiv etwas dagegen tun kann. Der **HausMed Coach** ist eine große Motivation, meine Gewohnheiten zu ändern.“

Gut leben mit Diabetes

Auch beim **HausMed Coach Diabetes** stehen kleine Veränderungen des Alltags im Mittelpunkt. Dank leichtverständlicher Texte lernen die Teilnehmer wichtige Fakten über ihre Krankheit kennen. Die Rolle der richtigen Medikation und die Bedeutung von Sport werden in maßgeschneiderten Texten und Übungen vermittelt. Außerdem lernen die Teilnehmer, Symptome von Blutzuckerkrise zu erkennen. Egal ob bei Unter- oder Überzuckerung – mit dem **HausMed Coach** können Krisen erkannt und überstanden werden.

Diabetes-Patient Werner Morr hat mithilfe des **HausMed Coaches Diabetes** seine Blutzuckerwerte normalisiert und berichtet: „Ich habe gelernt zu akzeptieren, dass ich Diabetiker bin. Ich weiß, dass ich mit der Krankheit bei bewusstem Umgang sehr gut leben kann.“

Auch Diabetes-Patient Leo Hippe hat mit dem **HausMed Coach Diabetes** seine Lebensqualität erhöht: „Ich hatte früher einen zu hohen Blutzuckerspiegel. Mit dem **HausMed Coach** habe ich es geschafft, meinen Blutzuckerspiegel zu senken. So kann ich gut leben. Ich bin mein eigener Coach geworden.“

Betreuung durch den Hausarzt

Bei den **HausMed Coaches Bluthochdruck** und **Diabetes** handelt es sich um **PraxisCoaches**. Das heißt, dass die Hausarztpraxis die Patienten bei allen Fragen zur Krankheit und zum Verlauf des **HausMed Coaches** berät. Wenn die Teilnehmer mal in eine kritische Phase geraten, versucht die Praxis, gemeinsam mit ihnen eine Lösung zu finden.

Bis zum 31. Juli 2011 gibt es auf die **HausMed Coaches Bluthochdruck** und **Diabetes** einen Sommer-Rabatt: Sie sind 25 % günstiger und kosten **74 statt 99 Euro**.

Weitere Informationen unter:

www.hausmed.de/bluthochdruck

www.hausmed.de/diabetes

Unternehmensinformation/Kurzprofil:

Die HausMed eHealth Services GmbH wurde 2010 als Initiative des Deutschen Hausärzteverbandes gegründet. In einem interdisziplinären Team aus Ärzten, Psychologen, Gesundheitspädagogen und E-Learning-Experten baut das junge Berliner Unternehmen ein innovatives Angebot im Bereich E-Health auf. HausMed bietet mit dem HausMed Coach einen verlässlichen Partner zur nachhaltigen Gesundheitsförderung und Prävention von Krankheiten sowie zur Verbesserung der Situation chronisch Kranker. Die internetbasierten 12-wöchigen Verhaltensschulungs-Programme begleiten die Teilnehmer dabei, ihre Gesundheitsziele zu erreichen.

Ansprechpartner/Kontakt:

Herr Nostitz

HausMed eHealth Services GmbH
Schlesische Str. 29-30

10997 Berlin

Tel.: 030 609 898 672

E-Mail: [presse\(at\)hausmed\(punkt\)de](mailto:presse@hausmed.punkt.de)

www.hausmed.de